

Юдина А.Е., Хабибуллин А.Б. ©

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Казанский государственный энергетический университет»

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА УСПЕВАЕМОСТЬ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВУЗОВ

Аннотация

В статье рассматривается проблема снижения уровня состояния здоровья среди студентов. Раскрывается влияние физической активности на успеваемость обучающихся вузов.

Ключевые слова: интеллект, физическая активность, здоровье, физические нагрузки.
Keywords: intelligence, physical activity, health, physical activity.

На данный момент действительно актуальной считается проблема снижения уровня физической активности обучающихся вузов, что серьезно влияет не только на их здоровье, но и на их успеваемость и образовательный процесс [1].

Целью является разобраться в степени влияния физических нагрузок на интеллектуальную деятельность обучающихся. Показатели состояния здоровья молодого поколения в наше время вынуждают внести в образовательные программы дополнительное время для занятий физической культурой. Это необходимо для того, чтобы студенты на протяжении учебной деятельности обучающиеся привыкали к смене деятельности и не забывали про их физическое состояние.

Периодическая нагрузка способствует стимуляции многих органов и тканей организма, в том числе к стимуляции деятельности нервных клеток в мозге и к ускорению развития нейронных отростков.

По данным многочисленных исследований ученых можно сделать вывод, что физическая активность значительно влияет на участки нашего мозга, которые ответственны за обучение, память и мышление. Начинают расти нейронные связи, которые обеспечивают выполнение разных функций организма, в том числе и интеллектуального характера [1,2,3].

Мной был проведен интернет-опрос среди обучающихся 2 курса моего университета в виде Google Формы, содержащий вопросы, которые выявляют насколько отличаются показатели успеваемости тех, кто периодически занимается физическими нагрузками, и теми, кто не имеет желания регулярно заниматься спортом.

Результаты проведенного опроса показали, что под влиянием физических упражнений происходят значительные положительные изменения умственной работоспособности студентов.

Можно сделать вывод, что, действительно, систематические физические нагрузки ведут к улучшению интеллектуальных, физических способностей и навыков, также отмечено укрепление общего здоровья организма. Физическая культура для студентов необходима, так как многие отдают себя полностью учебе, что позднее крайне негативно отражается на состоянии здоровья студента.

Привитие установки на здоровый образ жизни студентов вузов на сегодняшний день - эта одна из ключевых и актуальных задач. Значительное снижение двигательной активности и возрастание количества умственной деятельности способны привести к тому, что студенты теряют баланс между интеллектуальным и физическим развитием. Решение проблемы ухудшения здоровья обучающихся необходимо решать путем формирования у молодого поколения умения рационально распределять физические и умственные нагрузки.

Литература:

1. Котова С.А. Психофизиологические механизмы обеспечения эффективности обучения студентов // С.А. Котова, монография. Спб.: ВВМ, 2011. 321 с.
2. Муравов, И.В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта [Текст] / И.В. Муравов. – Киев: Здоровья, 1989. – 272 с.
3. Научные основы физической культуры и здорового образа жизни: Учеб. пособие / Под общ. ред. проф. Д.Н. Давиденко. - Спб.: СПбГТУ; БПА, 2001. – 348.