

Коптелова Ю.С., студент 311 группы
дневной формы обучения
Научный руководитель – Брановицкая А.А.,
старший преподаватель

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ БГУКИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

С малых лет нам прививают любовь к физической культуре и это не просто так. Всем известно, что систематические занятия положительно влияют не только на физическое развитие и работоспособность, а ещё и оказывают положительное действие на организм. Физическая культура доступна всем, и мы считаем, что занятия важны в каждом учреждении, потому что они влияют не только на физическое, но и на эмоциональное состояние студентов, помогая держать в тонусе не только тело но и мозг.

Объект исследования: Отношение студентов к занятиям физической культурой и спортом.

Предмет исследования: Занятия физической культурой и спортом.

Цель исследования. Показать важность занятий физической культурой и спортом и выявить, что важно для студентов на занятиях физической культурой.

Задачи исследования:

1. Изучить влияние физической культуры на тело, мозг и нервную систему;
2. Рассмотреть важность физической культуры для студентов;
3. Выявить главные барьеры перед занятиями физической культурой и спортом у студентов.

Методы исследования: Анализ научно-методической литературы, синтез, обобщение изученного материала, опросный метод.

Многочисленные исследования показывают, что у людей, регулярно занимающихся любыми видами спорта, когнитивные показатели намного

выше, чем у ведущих сидячий образ жизни. Речь идёт о таких показателях, как умение решать проблемы, оперативная реакция, умение думать абстрактно, долгосрочная память, внимание, умение анализировать информацию и умение импровизировать. Если говорить более конкретно, физическая нагрузка:

- 1) готовит к процессу обучения,
- 2) способствует нейрогинезу,
- 3) помогает нейронам связываться более эффективно [1].

Учеба в университете – не самый спокойный этап в жизни. Занятия по физической культуре были внедрены не просто так. Ведь они влияют на нас с разных сторон и помогают держать в тонусе не только тело, но и мозг и всю нервную систему.

Из статьи «Влияние физических нагрузок на нервную систему человека» мы выяснили, что человек, который регулярно занимается физическими упражнениями и спортом, отличается от простого обывателя значительной выносливостью, координированными, слаженными движениями, быстрой адаптацией к изменяющимся условиям.

Систематические занятия физкультурой оказывают положительное влияние на общее состояние нервной системы на протяжении всех ее уровней от коры головного мозга до нервно-мышечного аппарата, что приводит к глубокой реорганизации ее функций. Физические упражнения благотворно влияют на нервную деятельность, силу и подвижность этих процессов, уравновешенность. Человек, постоянно занимающийся спортом, способен силой воли активировать резервные активы организма для достижения цели [3].

Кроме того, что активный отдых заряжает и физически укрепляет человека, он еще и положительно влияет на наш интеллект. А происходит это потому, что повышается работоспособность нервной системы, а тем самым устойчивость её к различным нагрузкам. Тренируя тело – мы тренируем в какой-то степени мозг. Когда мы занимаемся физическими упражнениями, то к мозгу активно приливает кровь, а чем чаще и глубже дышим, тем больше

кислорода получает кровоток. Как результат мы получаем много новых нервных клеток в головном мозге, а они как раз и отвечают за нашу память и мышление. А если и наше тело постоянно в тонусе – мы полны сил и энергии и готовы работать во всех направлениях. На сегодняшний день не вся молодежь понимает, что физическая культура напрямую влияет на нашу работоспособность и жизнь в целом. Многие считают, что пока они молоды, здоровы, полны сил – то им можно пока не волноваться насчет физической подготовленности.

Если заниматься спортом и соблюдать правильное питание, то результаты будут еще лучше. По данным исследования Американской академии неврологии, занятия физической культурой и спортом в соединении с питанием:

- улучшают память;
- увеличивают объем мозга;
- увеличивают концентрацию внимания;
- развивают дивергентное мышление (метод творческого мышления, применяемый обычно для решения проблем и задач);
- облегчают когнитивные расстройства;
- борются с депрессией;
- улучшают зрение;
- улучшают слух и другое [4].

Мы провели опрос, в котором объектом наблюдения были студенты БГУКИ, регулярно посещающие занятия физической культурой и спортом, и те, кто пропускает занятия. В опросе приняли участие более 100 человек, все из них – студенты БГУКИ.

Опрос показал, что 50% опрошенных стабильно ходят на занятия по физкультуре, 35% – раз в две недели, остальные 25% ходят, как пойдет.

На вопрос, где вам больше нравится заниматься, 80% ответили в СКЦ, 20% в 300 аудитории. Уточняющим вопросом был вопрос про приоритет

занятий в спортивном, кардио и силовом залах. Процентное соотношение 20%, 50%, 30% соответственно.

На вопрос «По какой причине вы не ходите на занятия физической культурой и спортом» процентное соотношение выстроилось так: 20% – неудобное время, 20% – нет желания, 20% – работаю в это время, 40% – хожу и все нравится.

Также мы узнали у студентов, интересно ли им было бы добавить новые методы и направления проведения занятий. 95% ответили – да, 5% – нет. А на уточняющий вопрос «Какие новые методы и направления было бы попробовать?», студенты ответили так: 40% – бассейн; 30% – пилатес, аэробика, стретчинг; 15% – йога; 15% – батуты.

Из данного опроса можно сделать вывод, что студенты достаточно активно интересуются занятиями физической культурой и спортом, но существуют такие барьеры, как работа и неудобное время занятий. Также мы выяснили, что студенты предлагают внедрять новые методы и направления проведения занятий, такие как бассейн, пилатес, аэробика, стретчинг, йога, батуты.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Андросенко, В. В. Влияние физической активности на когнитивные функции мозга / В. В. Андросенко, Е. С. Солодилова. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2020. — № 7 (297). — С. 270 – 271.
2. Климова, В. И. Человек и его здоровье / В. И. Климова. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Знание, 1990. – 224 с.
3. Попова, А.Д. Влияние физических нагрузок на нервную систему человека / Л. М. Лукьянова, А. Д. Попова. // Наука-2020. – 2021. – №8 (53).
4. Спорт экспресс [Электронный ресурс]. – Режим доступа: Как спорт влияет на мозг, какой вид спорта лучше для мозга. Спорт-Экспресс (sport-express.ru)– Дата доступа: 21.01.2023.