

Польза регулярных физических упражнений для студентов

Медведева Алиса Александровна

Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема

Студент

Изосимов Александр Николаевич

Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема

*старший преподаватель кафедры физической культуры и туризма,
председатель первичной объединенной профсоюзной организации*

Аннотация

Цель исследования - выявление пользы регулярных физических упражнений для студентов и их влияние на различные аспекты жизни. Статья рассматривает, как активность способствует укреплению здоровья, повышению учебной успеваемости. Уделяется внимание положительным изменениям, связанным с тренировками: снижением стресса и улучшением настроения. Исследование покажет влияние физической активности на качество жизни студентов и предложит рекомендации по внедрению упражнений в повседневную жизнь.

Ключевые слова: физические упражнения, студент, здоровье, учебная успеваемость, стресс, здоровый образ жизни.

Benefits of regular physical exercise for students

Medvedeva Alisa Aleksandrovna

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Student

Izosimov Alexander Nikolaevich

Sholom-Aleichem Priamursky State University

senior lecturer of the Department of Physical Culture and Tourism, Chairman of the primary united trade union organization

Abstract

The purpose of the study is to identify the benefits of regular physical exercise for students and their impact on various aspects of life. The article examines how activity contributes to health promotion and academic achievement. Attention is paid to the positive changes associated with training: reducing stress and improving mood. The study will show the impact of physical activity on the quality of life of students and offer recommendations on the implementation of exercises in everyday life.

Keywords: exercise, student, health, academic performance, stress, healthy lifestyle.

1. Введение

1.1 Актуальность

Регулярные физические упражнения играют важную роль в жизни студентов, поскольку они способствуют улучшению физического и психического здоровья. В условиях повышенного учебного стресса и напряжённого расписания, физическая активность помогает справляться с нагрузками, повышает концентрацию и работоспособность. Кроме того, спорт способствует формированию социальных связей и командного духа, что помогает студентам адаптироваться к жизни в учебном заведении и развивать важные навыки общения. В современном мире, где все больше студентов испытывают проблемы с сидячим образом жизни, регулярные занятия спортом становятся особенно актуальными для поддержания здоровья и улучшения общего качества жизни.

1.2 Обзор исследований

В.М. Ериков, Д.С. Караев исследовали эффективность влияния комплексов физических упражнений на подвижность в поясничном отделе позвоночника у студентов, ведущих малоподвижный образ жизни [1]. С.В. Капранов, Г.В. Капранова исследовали как физические упражнения влияют на сердечно-сосудистую систему [2]. Е. А. Колинченко, С. В. Левицкая исследовали влияние занятий спортом на умственную деятельность человека, его нервную и психическую системы, тревожность [3]. О.А. Сбитнева рассматривает проблему осанки у студентов [4]. М.А. Угаркина, А. А. Скороходов изучили как занятия физкультурой могут повысить иммунитет [5]. М.А. Федорова изучила как физкультура влияет на психоэмоциональное состояние [6].

1.3 Цель исследования

Цель данного исследования заключается в изучении влияния регулярных физических упражнений на физическое и психическое здоровье студентов.

2. Материалы и методы

Для исследования использовался онлайн-ресурс Google forms. Были задействованы студенты 1 и 2 курсов ПГУ имени Шолом-Алейхема. Для обработки данных был использован метод статистического анализа.

3. Основная часть

Регулярные физические упражнения — это неотъемлемая часть жизни студентов, которые помогают им не только поддерживать хорошую физическую форму, но и улучшать общее состояние. Студенческая жизнь может быть напряженной, наполненной изучением новых знаний и

взаимодействием с разными людьми. В такой обстановке физическая активность становится отличным способом справляться со стрессом и улучшать концентрацию, что, в свою очередь, содействует лучшему обучению. Занимаясь спортом, студенты развивают не только физические способности, но и важные навыки, такие как командная работа и лидерство. В этом контексте обращение к регулярным упражнениям особенно важно для молодых людей, стремящихся к качественной жизни и гармоничному развитию.

Физическая активность играет важную роль в поддержании здоровья студентов на физиологическом уровне и положительно влияет на различные системы их организма. Регулярные занятия физкультурой являются особенно значимыми для молодых людей, которые находятся в процессе активного роста и развития.

Для определения отношения студентов к физической активности среди них был проведён социологический опрос. Студентам было предложено ответить на несколько вопросов посредством анонимного анкетирования. Данные были диагностированы и впоследствии структурированы, и анализированы. Результаты опроса, проведенного среди студентов, позволяют нам сделать несколько интересных выводов о физической активности, предпочтениях в упражнениях и мотивации заниматься спортом. С перечнем вопросов можно ознакомиться по ссылке: <https://forms.gle/RNiZr9AMFr6JsHDy9>

Регулярные физические упражнения значительно влияют на здоровье и самочувствие студентов. Согласно опросу, проведенному среди молодых людей, более половины респондентов (57,1%) оценивают свою физическую активность как среднюю, что подчеркивает важность внедрения регулярных упражнений.

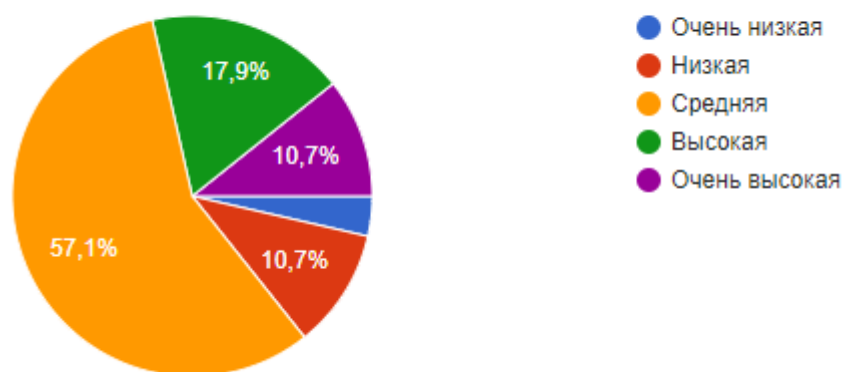


Рисунок 1 – Оценка физической активности студентов, диаграмма

Большинство студентов (53,6%) отдают предпочтение спортивным играм, что позволяет им совмещать физическую активность с командной игрой и взаимодействием. Бег и аэробика также популярны, набирая 25%

голосов. Это говорит о том, что студенты обращают внимание на кардионагрузки, которые способствуют улучшению сердечно-сосудистого здоровья [2].

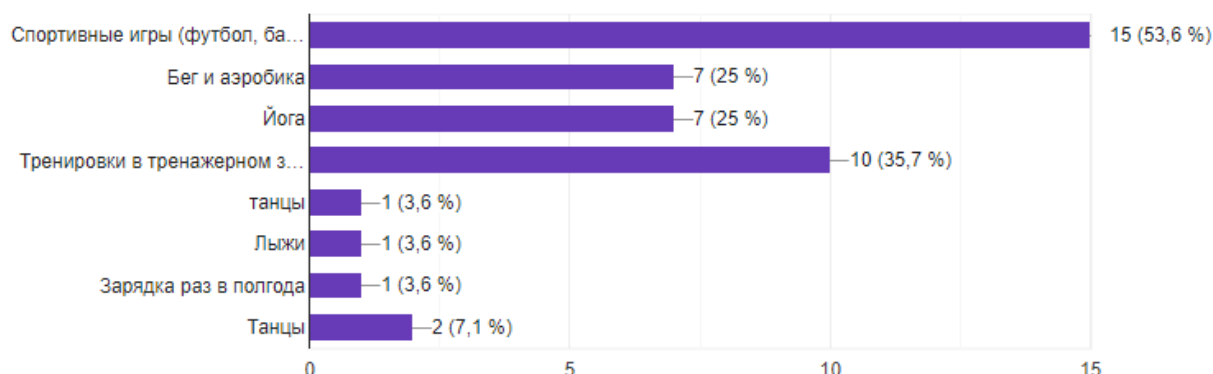


Рисунок 2 – Предпочитаемые виды физических упражнений, диаграмма

Частота занятий физическими упражнениями варьируется, и 46,4% опрошенных занимаются 2-3 раза в неделю, а 28,6% – каждый день. Важно отметить, что регулярные тренировки помогают снижать уровень стресса, который часто сопутствует учебному процессу. Лишь 3,6% респондентов не занимаются физической активностью, что свидетельствует о росте осознания полезности спорта в повседневной жизни.

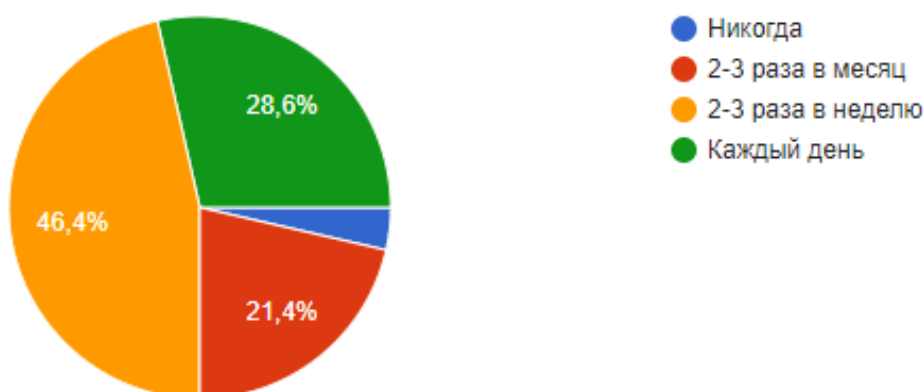


Рисунок 3 – Частота занятий физическими упражнениями, диаграмма

Студенты имеют различные мотивы для занятия физическими упражнениями. Наиболее распространенной причиной является поддержание формы (35,7%), что подчеркивает стремление к физическому самочувствию. Также важно отметить, что 28,6% респондентов занимаются спортом для снижения стресса, подтверждая, что физическая активность может стать отличным средством борьбы с умственным и эмоциональным напряжением.

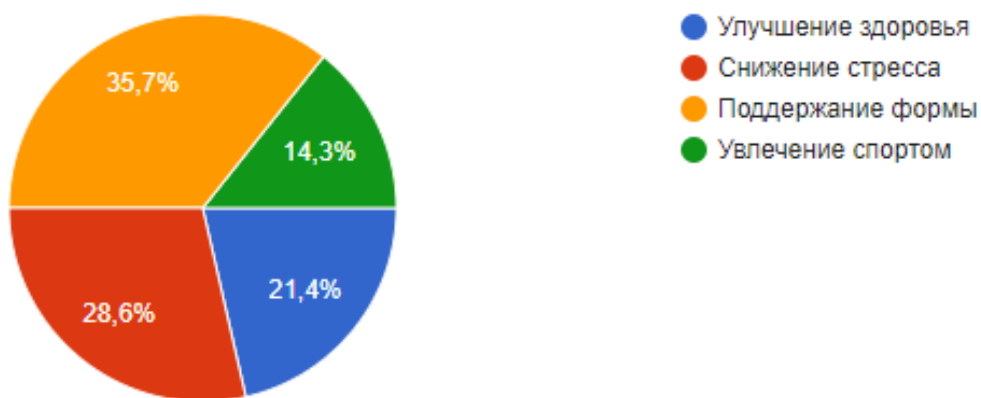


Рисунок 4 – Мотивация занятиями физическими упражнениями, диаграмма

Главным положительным эффектом от физических упражнений, по мнению студентов, является улучшение физического состояния (46,4%). Это также ведет к повышению общей энергии и бодрости, что позволяет оставаться активным и сосредоточенным в течение учебного процесса. В дополнение, 14,3% респондентов отметили улучшение настроения и повышение концентрации, что подчеркивает важность физических занятий для общей продуктивности.



Рисунок 5 – Эффекты от физических упражнений по мнению студентов, диаграмма

Результаты опроса показывают, что студенты в целом имеют средний уровень физической активности, активно участвуют в спортивных играх и тренажёрных залах, а основными мотивами для занятий спортом являются поддержание формы и увлечение спортом. При этом занятия физической активностью положительно влияют на их физическое состояние и настроение, подчеркивая важность физической активности для полноценной жизни студента.

Теперь же рассмотрим подробнее, как физическая активность влияет на студентов. Одним из главных положительных эффектов физкультуры является

улучшение работы сердечно-сосудистой системы. Занимаясь физическими упражнениями, студенты могут укрепить сердечную мышцу, улучшить кровообращение и снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний, включая нормализацию артериального давления. Студенческая физическая активность также положительно отражается на уровне липидов в крови, снижая количество вредного холестерина [2].

Интенсивные тренировки помогают ускорить метаболические процессы, что способствует поддержанию здорового веса и предотвращает ожирение [5].

Кроме того, регулярные занятия спортом укрепляют костно-мышечную систему студентов, способствуя развитию мышечной массы и увеличению физической выносливости. Это имеет особое значение для студентов, которые часто проводят много времени за книгами и компьютерами, что может негативно сказаться на их осанке и состоянии спины [1,2,4].

Физическая активность влияет и на гормональный фон молодёжи. Во время тренировок у студентов выделяются эндорфины и серотонин, известные как «гормоны счастья», что улучшает настроение и снижает уровень стресса. Это особенно актуально в периоды экзаменов и других учебных нагрузок. Тренировки предоставляют возможность сменить обстановку и сосредоточиться на своих физических ощущениях, что помогает снять умственное напряжение. Занятия спортом также способствуют улучшению качества сна. Хороший отдых и восстановление играют критически важную роль в управлении стрессом и общем психическом здоровье студентов [3,5,6].

Регулярные физические упражнения укрепляют иммунную систему. Исследования показывают, что активные люди обладают более высоким уровнем иммунных клеток, что снижает риск заболеваний, таких как грипп, простуда и другие инфекционные болезни [5].

В завершение статьи ниже представлен универсальный комплекс упражнений для студентов. Данный комплект упражнений можно выполнять в любом месте без необходимости в специальном оборудовании.

Разминка. Начинается с круговых движений головой и плечами (по 10 раз в каждую сторону), наклонов в стороны (по 10 раз на каждую сторону) и качаний руками вперед и назад (по 10 раз).

Основная часть. Включение в тренировку приседания (3 подхода по 12-15 повторений), отжимания (3 подхода по 8-12 повторений), планку (удерживать 30-60 секунд в 3 подходах), выпады (3 подхода по 10 повторений на каждую ногу) и скручивания (3 подхода по 12-15 повторений).

Завершение. Для завершения тренировки выполнить растяжку мышц ног и спины (по 15-30 секунд на каждую ногу и на спину), а также растяжку рук и плеч (по 15-30 секунд на каждую руку).

Этот комплекс рекомендуется выполнять 2-3 раза в неделю, комбинируя с другими видами физической активности. Важно прислушиваться к своему организму и при необходимости адаптировать количество повторений и подходов в зависимости от уровня физической подготовки.

Подведём итоги. Физические упражнения важны для здоровья студентов. Они снижают стресс, улучшают концентрацию и формируют здоровые привычки, способствуя успеху в учёбе. В результате был выявлен универсальный комплекс упражнений, подходящий для студентов.

Библиографический список

1. Ериков В.М., Караваев Д.С. Эффективность влияния физических упражнений на подвижность в поясничном отделе позвоночника студентов, ведущих малоподвижный образ жизни // Современные аспекты и перспективы развития в сфере физической культуры и спорта : Сборник материалов Региональной научно-практической конференции, Рязань, 27–28 апреля 2023 года / Под общей редакцией С.Б. Петрыгина. Рязань: Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина, 2023. С. 13–16. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=54169359> (дата обращения 20.12.2024).
2. Капранов С.В., Капранова Г.В. Влияние занятий физкультурой и спортом на функциональное состояние сердечно-сосудистой системы у школьников промышленного города // Современная медицина: актуальные вопросы. 2014. №. 37. С. 61-66. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=22488633> (дата обращения 20.12.2024).
3. Колинченко Е.А., Левицкая С.В. Необходимость развития физической культуры и спорта среди современного российского студенчества // Перспективы науки. 2024. № 4(175). С. 204-208. <https://elibrary.ru/item.asp?id=68504532> (дата обращения 20.12.2024).
4. Сбитнева О. А. Влияние физических упражнений на состояние здоровья студентов, имеющих нарушение осанки //Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2018. №. 9. С. 55-57. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=22488633> (дата обращения 20.12.2024).
5. Угаркина М.А., Скороходов А.А. Влияние двигательной активности на заболеваемость студентов // Роль организационно-управленческой деятельности и спортивного администрирования в развитии спорта и физической культуры населения: Материалы I Всероссийской научно-практической конференции, Омск, 27–28 мая 2021 года. Том 1. Сибирский государственный университет физической культуры и спорта: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования "Сибирский государственный университет физической культуры и спорта", 2021. С. 281-285. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=47573075> (дата обращения 20.12.2024).
6. Федорова М.А. Влияние на психоэмоциональное состояние студентов с помощью физических нагрузок // Наука, образование, инновации: актуальные вопросы и современные аспекты: сборник статей XXII Международной научно-практической конференции, Пенза, 27 мая 2024 года. Пенза: Наука и Просвещение (ИП Гуляев Г.Ю.), 2024. С. 184-186. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=67313025> (дата обращения 20.12.2024).

