Родионов Ю.А., Шестаков С.С., Кононенко А.В.

Физические упражнения, как средство улучшения здоровья студентов

*Южно-Российский институт управления- филиал Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации
(Россия, Ростов-на-Дону)*

doi: 10.18411/trnio-01-2022-153

Анотация

Большинство научной литературы, написанной по теме физических упражнений, всецело поддерживает занятие физической активностью, ввиду её явной пользы для ментального и биологического здоровья человека. Особенно она полезна студентам, так как особенностью данной социальной прослойки является сидячий образ жизни, а также повышенный уровень стресса, и решить подобный комплекс проблем способна физическая активность, к которой в первую очередь относятся различные физические упражнения.

Ключевые слова: физические упражнения, студенты, здоровье, работоспособность, стресс.

Abstract

Most of the scientific literature written on the topic of physical exercise fully supports physical activity, due to its obvious benefits for mental and biological health of a person. It is especially useful for students, as a feature of this social stratum is a sedentary lifestyle, as well as an increased level of stress during exams, and physical activity, which primarily includes various physical exercises, is able to solve such a complex of problems.

Keyword: physical exercises, students, health, operability, stress/

В данной работе рассматривается как психологический аспект здоровья, так и биологический, так как физические упражнения помогают всестороннему развитию организма студента. В качестве первого аспекта, разберём психологический.

Ключевой проблемой, в вопросе психологического здоровья, является стресс, которому подвержены все учащиеся в высших учебных заведениях. В основном он вызывается постоянным напряжением, связанным, во-первых, со сроками сдачи различных академических работ, будь то курсовые, рефераты или лабораторные, во-вторых, с экзаменами и зачётами, требующими колоссальной умственной активности, что в свою очередь приводит к сниженной двигательной активности, а также нарушению режима сна и отдыха. Помимо этого, от сдачи экзаменов и зачётов зависит будет ли студент пребывать в университете или будет вынужден покинуть его, что также повышает уровень стресса. Отдельно стоит отметить, что студенты первых курсов более других подвержены влиянию всех этих факторов, ввиду перемены социальной обстановки и связанным с этим периодом адаптации. Таким образом, находясь под воздействием постоянного стресса, у студентов развиваются различные психические расстройства, в частности клиническая депрессия, которая может стать причиной суицида, поэтому важно предпринимать различные профилактические меры по снижению уровня стресса. К таким мерам можно отнести и выполнение физических упражнений. Но для того, чтобы они возымели положительный эффект они должны проходить ряд критериев, в частности: эффективность по времени, минимальность усилий и низкая вероятность травмоопасности. Если, соблюдая данные рекомендации составить комплекс аэробных упражнений и выполнять их хотя бы на протяжении 6 недель, то, согласно исследованию Ульмского университета, удастся облегчить симптомы субклинической депрессии, а также повысить стрессоустойчивость студента.

Помимо облегчения прохождения депрессии и повышения стрессоустойчивости, физические упражнения также помогают улучшить память и общие когнитивные функции

мозга. Это связано с тем, что, выполняя определённый минимум физических упражнений, происходит сохранение группы показателей высшей нервной деятельности, в частности, устойчивость функций второй сигнальной системы. Поэтому многие учёные советуют делать перерывы на физические упражнения. Для того чтобы это возымело эффект, необходимо после первых признаков утомления, уделить некоторое время для выполнения упражнений, которые задействуют ранее неактивные группы мышц, тем самым повышая работоспособность учащихся, причём если выполнять их в течении 10 минут, то работоспособность повысится от 5 до 9%, а если в течении 5 минут, то работоспособность повысится от 2,5 до 6%. В качестве конкретных упражнений, практикуемых во время перерывов, рекомендуют использовать динамические или позотонические упражнения, состоящие из пяти повторов сокращения и напряжения мышц антагонистов, то есть мышц, выполняющих отличные друг от друга функции, вроде сгибания и разгибания конечностей.

С биологической точки зрения, положительное влияние физических упражнений на здоровье студента трудно переоценить. Как уже говорилось ранее, студенты ведут во многом сидячий и малоподвижный образ жизни, в связи с чем у них учащается сердцебиение, что может привести к негативным последствиям, серьёзно снижающим уровень и продолжительность жизни человека. Подобные проблемы не наблюдаются у людей активно занимающихся физическими упражнениями, у них частота сердечных сокращений гораздо меньше.

Помимо проблем с сердечно-сосудистой системой, физические упражнения помогают решить проблему с органами дыхания, которым для нормальной работы необходима физическая нагрузка, её можно как раз получить благодаря выполнению аэробных упражнений. Это позволит увеличить полезный объём лёгких, что в свою очередь благоприятно скажется на общем состоянии организма студента.

Конечно же не стоит забывать, что постоянное выполнение физических упражнений повышает уровень иммунитета. В медицинской литературе существует такой термин, как «лейкоцитоз физических упражнений» благодаря этому свойству, а также некоторым другим, удаётся стимулировать неспецифические иммунные реакции, благодаря которым повышается общая резистентность организма к различным видам вирусов.

Таким образом, мы можем выделить исключительную роль физических упражнений в деле поддержания здоровья студентов, причём не только физического, выраженного в улучшении работы органов сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, а также в повышенном иммунитете, но и в улучшении ментального здоровья, характеризующимся повышенной стрессоустойчивостью.

1. Межман Игорь Францевич ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ ВО ВРЕМЯ ЭКЗАМЕНОВ // Наука-2020. 2021. №7 (52). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskie-uprazhneniya-kak-sredstvo-povysheniya-rabotosposobnosti-studentov-vo-vremya-ekzamenov> (дата обращения: 22.12.2021).
2. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича., М.: Гардарики, 2008. 448 с.
3. Regular Physical Activity, Short-Term Exercise, Mental Health, and Well-Being Among University Students: The Results of an Online and a Laboratory Study Author :Herbert Cornelia, Meixner Friedrich, Wiebking Christine, Gilg Verena
4. Козлов В. А., Кудяева О. Т. Иммунная система и физические нагрузки // Медицинская иммунология. 2002. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/immunnaya-sistema-i-fizicheskie-nagruzki> (дата обращения: 22.12.2021).
5. Карнаухова Я. В., Слепова Л. Н., Хаирова Т. Н., Дижонова Л. Б. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в период экзаменационной сессии // Международный журнал экспериментального образования. 2014. №7-2.