Елисеева Юлия Александровна,
Студент историко-филологического факультета
Педагогический институт НИУ «БелГУ»; (Белгород, Россия)
Репина Наталья Владимировна,
Старший преподаватель кафедры физического воспитания
факультета физической культуры
Педагогический институт НИУ «БелГУ»; (Белгород, Россия)
Жданов Владимир Николаевич,
Старший преподаватель кафедры физического воспитания
факультета физической культуры
Педагогический институт НИУ «БелГУ»; (Белгород, Россия)

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ

Актуальность работы: подготовка подростков и молодёжи к профессиональной деятельности и поведению в нестандартных экстремальных ситуациях, которые являются элементом профессии - одна из главных целей системы физического воспитания. При методически грамотном использовании всех средств физической культуры и спорта можно укрепить здоровье человека, повысить его работоспособность и производительность труда, а также поспособствовать профилактике серьезных заболеваний и травматизма. Именно этим задачам служит профессионально-прикладная физическая подготовка студентов, которая является составной частью всесторонней физической подготовки будущих специалистов к длительному и эффективному труду.

Цель работы: выяснить, как спорт влияет на физическое воспитание студенческой молодежи и каким образом физическая культура способствует сохранению и укреплению физического здоровья.

Задачи работы: анализ спортивной классификации, как основной части системы физического воспитания, объяснение значения двигательной активности для молодого организма и подробное рассмотрение влияния нездорового образа жизни на интеллектуальную деятельность студентов.

Физическая культура и спорт в студенческой жизни

В современных условиях развитие высшей школы сопровождается дальнейшей интенсификацией труда студентов, возрастанием разнообразного информационного потока, широким введением технических средств и компьютерных технологий в учебный процесс, а также сильным социально-экономическим прессингом на все аспекты студенческой жизни и труда. Огромный непрерывный рост научной, социально-политической информации, ограниченное время на её переработку, а также несовершенные системы и методы обучения, которые направлены на запоминание большого количества информации, сильно перегружают мозг детей и подростков, порождают нарушения в гармоничном развитии образованной личности. В очень сложном положении особенно оказываются студенты первых курсов, которые попадают после выпускных школьных экзаменов и некоторых вступительных

испытаний в ВУЗе в новые специфические социальные отношения и непростые условия деятельности.

Рабочая нагрузка ответственного, добросовестного студента в учебные дни достигает 12 часов в сутки, а иногда и больше. А в период сдачи экзаменационной сессии увеличивается до 15-16 часов. Поэтому считается, что труд студента по тяжести и сложности относится к первой категории (лёгкий), а по эмоциональному напряжению - к четвёртой категории (сверхнапряжённый труд). Студенческий учебный процесс требует огромной работы памяти, устойчивости и немалой концентрации внимания, что часто сопровождается возникновением стрессовых ситуаций (зачёты, экзамены). Это доказано исследованиями учёных, которые работали по данным проблемам. Снижения мышечной нагрузки нередко сочетается с нарастанием интенсивности нервно-психической деятельности и, конечно же, приводит к ухудшению работоспособности, снижению устойчивости к простудным заболеваниям и преждевременному функциональному старению организма, а также увеличению заболеваемости. Данный период снижения двигательной активности в первую очередь сказывается на нервной и сердечнососудистой системе. А также часто страдают органы дыхания и даже пищеварительная система.

Многие авторы обращали внимание на то, как снижение физической активности влияет на здоровье студентов. Так, О.К. Александровская и Г.В. Волков отмечают резкое ухудшение в работе сердечного ритма, а также в работе дыхательной системы. К.Л. Гейхман с соавторами выявил до 38 процентов учащихся со слабым физическим развитием при поступлении в ВУЗы. И.П. Данченко с соавторами обнаружил у студентов к концу рабочего дня повышенную утомляемость, в связи с напряжёнными учебными нагрузками при недостаточно малом сне и неполноценном питании.

Т.Ш. Миннибаев обратил внимание, что неудобная поза студентов при письме приводит к статическому напряжению мышц, что в свою очередь, приводит к функциональным нарушениям многих систем организма.

По данным эпидемиологического исследования, проводимого в рамках программы «Здоровье студентов», было выявлено, что низкая физическая активность является главным фактором риска ишемической болезни сердца многих студентов в различных регионах страны. Чтобы восполнить недостаток мышечной активности имеется большой арсенал средств физической культуры: активные физические упражнения, различные виды спорта, мероприятия оздоровительного характера.

Порой студентам (особенно первокурсникам) в связи с неудобным расписанием и высокими нагрузками трудно найти правильные решения по достижению своей цели и быть физически здоровыми людьми. Именно поэтому необходим дифференцированный подход с индивидуальными рекомендациями, конечно же, в первую очередь, педагогов, который направлен на результат - увеличение положительных эмоций от физической активности, а также правильное и осознанное отношение студентов к физической культуре. Грамотное физическое воспитание в процессе подготовки будущего специа-

листа является неотъемлемой частью достижения целей и задач организации учебного процесса в образовательном учреждении.

Постоянное или частое нервно-психическое перенапряжение современной студенческой молодёжи особенно во время сессий, хроническое умственное переутомление без физической разрядки вызывают тяжёлые функциональные расстройства в организме, снижают работоспособность и иммунитет. И, наоборот, при правильной активной физической нагрузке, характеризуется увеличение различных двигательных актов: сокращение мышц сердца, передвижение тела в пространстве, что способствует улучшению работы лёгких, и работы сердечнососудистой системы. Психоэмоциональный фон и речевые качества также находятся на благоприятном уровне, если физическая культура и спорт стоят не на последнем месте для студента.

Влияние нездорового образа жизни на учебную деятельность студентов

Здоровый образ жизни студента включает основные эволюционно сложившиеся факторы, такие как: оптимальная двигательная активность, рациональное питание, соответствие биоритмам режима занятий и отдыха, культивация положительных эмоций и, конечно же, отказ от вредных привычек (алкоголь, наркотики, табакокурение, азартные игры и так далее). Организация здорового образа жизни в болшей степени зависит от уровня социализации студентов и их занятий в этой области. Фактически впервые оказавшись самостоятельными, полностью освободившимися от опеки родителей, студенты не могут, а чаще всего не хотят ограничивать себя от многих желаний и соблазнов, реализация которых долгое время находилась под запретом. В связи с этим, образ жизни студентов становится далёким от здорового. Кроме того, организация занятий, требование к их уровню и контроль в ВУЗе сильно отличаются от школьных. В ВУЗе, кроме академических часов, предусматриваются часы самостоятельной работы, которые студенты очень часто не используют по назначению. Первокурсникам бывает трудно адаптироваться к новому режиму, что может привести к возникновению стрессовых ситуаций, ухудшению здоровья, снижению работоспособности. Конечно, это неизбежно влечет за собой дефицит знаний, который студент пытается возместить интенсивной, нерегламентированной умственной работой в конце семестра при подготовке к зачётам, и во время сессии, при подготовке к экзаменам. Обе вышеуказанные причины в совокупности приводят к развитию хронического утомления, перенапряжения, сильного стресса и невротических состояний.

В высших учебных заведениях физическое воспитание является основным звеном организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы среди студентов. Поэтому значительную роль приобретает правильная организация занятий со студентами на кафедрах физического воспитания ВУЗов, которые должны выпускать квалифицированных специалистов, готовых к высокопроизводительному труду и защите нашей Родины.

Именно такой предмет как физическое воспитание должен формировать у будущих специалистов навык сохранения высокой физической и твор-

ческой активности на долгие годы работы. Положительное благотворное влияние физических упражнений на умственную и физическую работоспособность отметили многие исследователи. Также большие требования к организму студентов предъявляет и повседневная жизнь. Для того, чтобы система регуляции функций адекватно отвечала на все предъявляемые жизненными условиями требования, необходимо расширять диапазон компенсаторных возможностей организма.

Список использованных источников:

1. Ильинич, В. И. Физическая подготовка студентов вузов [Текст]: учебное пособие / В. И. Ильинич. - М.: Высшая школа, 2005. - 261 с.
2. Александровская, О. К., Физическое развитие студента [Текст] : практическое пособие / О. К. Александровская, Г. В. Волков, К. Л. Гейхман. М.: Эсмо. - 2008. - 125с.
3. Агаджанян, Н. А., Физиология человека [Текст] : учебник / Н. А. Агажданян, Л. Тель, В. И. Циркин. - СПб.: Сотис. - 2007. - 325 с.
4. Бароненко, В. А. Основы здорового образа жизни студентов [Текст]: учебное пособие / В. А. Бароненко, И. П. Данченко, Л.А. Рапопорт. - Екатеринбург: УГТУ.- 2006. - 55с.

Шевчук Виктор Юрьевич,
Математик-Программист
ИООО "Техниксофт"
(Минск, Республика Беларусь)

РАЗНИЦА МЕЖДУ ОНЛАЙН-ОБРАЗОВАНИЕМ И ЭКСТРЕННЫМ ДИСТАНЦИОННЫМ ОБУЧЕНИЕМ (ЭДО)

Аннотация: целью статьи является описание различий между онлайн-образованием и экстренным дистанционным обучением (ЭДО). Проведен анализ и показана важность разделения данных терминов. Рассмотрены положительные и отрицательные факторы программ дистанционного обучения в сравнении с опытом зарубежных стран.

Ключевые слова: онлайн-образование, экстренное дистанционное обучением (ЭДО), онлайн-курс, онлайн обучение, очное обучение, дистанционное обучение.

Экстренное дистанционное обучение (**ЭДО**) - это временный переход учебного процесса в альтернативный режим онлайн-обучения из-за кризисных обстоятельств.

Хорошо спланированное онлайн-образование существенно отличается от экстренного дистанционного обучения.

В связи с угрозой Covid-19, колледжи и университеты столкнулись с вопросом о том, как продолжить обучение, обеспечив безопасность своих преподавателей, персонала и студентов.

Многие учреждения решили отменить все очные занятия, а одним из