

УДК 75

**СКРЫННИК Я.Л.**  
**ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА**  
**РАБОТОСПОСОБНОСТЬ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ВЫСШЕМ**  
**УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ**

**SKRYNNIK Y.L.**  
**EFFECT OF PHYSICAL TRAINING AND SPORTS ON THE**  
**PERFORMANCE OF STUDENTS IN HIGHER EDUCATION**

*Аннотация.* В статье обзорно рассмотрено влияние физической культуры и спорта на здоровье человека. Оздоровительный эффект различных видов спорта на общее состояние обучающихся в высшем учебном заведении.

*Ключевые слова.* Физическая культура, Здоровье, Спорт, футбол, смешанные единоборства, баскетбол, лыжи, высшая школа.

*Annotation.* The article surveillance considers the influence of physical training and sports on human health. Health effects of different sports on the general state of students in higher education.

*Keywords.* Physical Education, Health, Sports, football, mixed martial arts, basketball, skiing, High School.

В детстве мы все пробовали заниматься различными видами спорта - баскетбол, футбол, лыжи, а кто-то всем сразу. Чем хорош спорт? Какие особенности есть у каждого вида спорта? И влияет физическая культура и спорта на общее состояние человека. Вся история человечества связана с занятиями спортом. Еще древние греки говорили « Если хочешь быть здоровым – бегай, если хочешь быть красивым – бегай, если хочешь быть умным – бегай . Сейчас жизнь человека не подвергает такой опасности как раньше, тогда для чего же нам нужен спорт?

Во-первых, спорт- это жизнь! Сложно спорить с этим определением, да и не нужно. Ведь спорт- часть здорового образа жизни. Чтобы быть счастливым надо просто определиться со своим видом спортом. Потому что спорт- это здоровье, а оно одно из составляющих счастья. Схема проста.

По мнению Матвеева Л.П.[8] Спорт замедляет процессы старения в организме, нормализует давление, укрепляет здоровье, делает мышцы выносливыми.

Во-вторых, Ваш внешний вид будет всегда безупречен. Что может быть прекраснее упругого тела и накаченных мышц? Всего 60 минут в день дадут Вам желаемый результат уже через несколько месяцев. Плюсом будет ещё и повышенная самооценка. Разве это не повод сейчас покачать пресс?

В третьих, после занятий спортом сон будет крепче и спокойнее. Можете забыть о бессоннице, упражнения снимают напряжения, накопившиеся за день как физические, так и психические [1].

Спорт- отличный антидепрессант.[2,]Позволяет выбрасывать весь негатив в работу, а не на близких.

В 1990 году проводился эксперимент. Две группы испытуемых юношей в возрасте 18 – 19 лет: первая- участвовала в 6-недельных программах физических нагрузок, в них входил: бег, езда на велосипеде одним словом физическая нагрузка аэробной направленности. Вторая

группа вела малоподвижный образ жизни. Спустя 10 недель у первой группы были выявлены явные улучшения физического состояния и снижения уровня депрессии по сравнению с группой №2. [3,]

В мире так много видов спорта, что не знаешь с чего начать? Мы готовы помочь Вам определиться, если ещё не успели это сделать, и рассказать о некоторых видах.

**Футбол.** Занятия футболом укрепляют мускулы, кости. Командная игра позволяют научиться действовать в коллективе. Особенно это будет актуально при обучении в высшем учебном заведении. Параллельно с этим совершенствуются такие качества как выносливость, координация движения, логика. А как же без неё? Футбол – это не просто игра, а целый комплекс физических упражнений: бег, прыжки, растяжка. Ваш ребенок будет расти сильным и крепким. [4,]

**Смешанные единоборства.** На английский лад звучат как ММА (Mixed Martial Arts). С первого взгляда может показаться, что это жестокий спорт, да так оно и есть, но встречаются и те, кто до сих пор зовут это "боями без правил". Но это не так, удары по голове запрещены, половые органы и глаза целы. Этот вид спорта способствует развитию решительности, уверенности в себе в экстремальных условиях. Есть ли польза в занятиях именно ММА, а не боксом, к примеру? Безусловно. Испокон веков всех занимал вопрос "кто круче, боксер или джитсер?" И после первых же турниров UFC, Ройс Грейси доказал, победив всех своих соперников – классических боксеров. Со временем люди, скомбинировавшие в себе уловки, удары, приемы, стратегии были обозначены как люди, занимающиеся ММА.

**Баскетбол.** Развивает рефлексы, поддерживает мышцы в тонусе. Общеизвестный факт, что за одно соревнование баскетболист пробегает примерно 7 километров, совершает прыжки и различные технические действия с мячом. Баскетбол очень полезен для детей и студентов, так как при занятиях улучшается периферическое зрение, и увеличиваются восприятие световых импульсов. Что позволяет быть более усидчивым [4,]. Благоприятное влияние на здоровье игрока сопровождается развитием устойчивой психики и волевого характера спортсмена. Командная игра улучшает инициативность и коммуникабельность личности, развивает тактику действий на пути к цели, а динамичный процесс соревнования мотивирует к поиску креативных решений в трудных ситуациях.

**Лыжный спорт.** Связующими словами этому спорту будут - выносливость и сила. Кто как не лыжники понимают, насколько сложно преодолеть равнину или подъем, кажущийся бесконечно тянущимся ввысь. У таких спортсменов воспитывается способность к преодолению трудностей любого характера. Лыжники всегда на свежем воздухе в условиях низкой температуры, а это значит, что их организм больше закален, чем у спортсменов других секций. Регулярные занятия лыжным спортом способствуют укреплению нервной системы, органов дыхания и кровообращения, улучшению обмена веществ. А ещё это отличный способ расслабиться. Все это будет способствовать лучшему освоению знаний при обучении.

**Плавание.** Так же большой положительный эффект на совершенствование физических качеств молодых людей оказывает оздоровительное плавание. Оно не только закаляет организм, но и тренирует выносливость, нормализует его работу в целом. Существует множество различных видов и стилей плавания, каждый из которых задействует различные группы мышц в организме, но все они оказывают огромный положительный эффект на работоспособность организма и его общее физическое состояние. [5,6,]

**Легкая атлетика.** Бег- один из древнейших видов спорта. Польза при занятиях легкой атлетикой для организма очень велика. При занятии легкой атлетикой равномерно развиваются множество групп мышц, тренируется и укрепляется сердечно-сосудистая, дыхательная, а так же нервная система. Занимаясь легкой атлетикой, в организме

повышается обмен веществ и происходит его закаливание. Все это несет в себе положительное влияние на жизнедеятельность организма и его работоспособность [7,].

Много было сказано хорошего о спорте. Избавляет от депрессии, снижает вес, улучшает здоровье. Но могут ли физические упражнения негативно влиять на человека?

Неправильно выбранный вид спорта действительно может негативно повлиять, не только ребенка но и на взрослого человека. Например, если гиперактивного или агрессивного ребенка отдать в секцию карате, то это может ухудшить ситуацию с его психическим и физическим состоянием. Дело в том, что у детей до 9 лет плохо сформированы центры, отвечающие за эмоции. Удары ногами и руками усилят активность и агрессию малыша и никакого сброса негативной энергии не получится.

Если Вы замечаете за своим ребенком приступы агрессии, то лучше отдать его в плавание, а с единоборствами пока немного подождать.

Если говорить о взрослом человеке, а точнее о профессиональных спортсменах. Там всё очень грустно. Большинство от них переживают «ломку» личности. С детства они привыкают к строгим рамкам не только в питании, но и в образе жизни. Тренера закладывают им - «сделай все, чтобы дойти до цели!». Только железное стремление к победе помогает им добиться значимых результатов. С другой стороны самостоятельные занятия спортом в зрелом возрасте могут значительно ухудшить физическое состояние при не соблюдении правил и теории физической культуры и спорта.

А если цель недостижима? Спортсмены впадают в депрессию. Из-за проигранного матча психика истощается, наступает «самопожирание», тем самым уничтожения себя, как личности, изнутри. Депрессия наступает всегда, когда нет желаемого результата. А в спорте не всегда можно получать только первые места. Много пишут о том, что спорт повышает настроение. Конечно, это так, только если человек делает это добровольно. Если тренировки вынужденные, то психическое здоровье будет неизменно. Настроение останется таким же угнетенным.

Какой же вывод можно сделать из всего перечисленного выше? Минусы можно отнести только к профессиональным спортсменам, для которых спорт - вся жизнь, без перерывов на иные развлечения. Но если Вы простой «смертный», то ряды спортсменов ждут Вас уже сейчас для удовольствия и поддержания тонуса. Физические упражнения, как панацея от всех несчастий. Хочешь похудеть? Круто, начни заниматься спортом! Хочешь побороть депрессию? Отлично, начни заниматься спортом!

Также спорт развивает быстрое принятие решений, будь то командная игра или экстремальные тренировки. Плюсом таких занятий служит избавление от застенчивости и боязни общения с незнакомцами. Повышается самооценка, Вы будете чувствовать себя спокойно и лучше.

Нужно заметить, что физическая культура и спорт оказывают положительное влияние не только на совершенствование физических качеств ног и способствует лучшему и более качественному овладению знаниями в высшей школе.

Дойти до своего счастья проще, чем Вы думаете. Не надо прорываться через тернии к звездам, стоит только найти свой вид спорта. И Вы сразу почувствуете, как жизнь для Вас заиграет новыми красками.

### Список литературы

1. URL: <https://ru.wikipedia.org> (Дата обращения 26.01.2017)
2. Физическая культура на пять. Спорт в нашей жизни. [<http://fizkultura-na5.ru/>] (Дата обращения 26.01.2017)
3. Здоровая Россия [<http://www.takzdorovo.ru/>] (Дата обращения 26.01.2017)

4. Роль спорта в нашей жизни. [[http://zdorovosport.ru/rol\\_sporta.html](http://zdorovosport.ru/rol_sporta.html)] (Дата обращения 26.01.2017)

5. Билык Д.М., Сергиевич Е.А., Ким В.В. Влияние различных видов плавания на физическое состояние студентов не специализированных вузов. / Проблемы физической культуры и спорта в высших учебных заведениях: Материалы второй межрегиональной (международной) науч.-метод. конф. Воронеж. ВГАУ, 2001. С. 116 – 118 .

6. Сергиевич Е.А., Билык Д.М. Плавание как один из факторов физкультурно-оздоровительной работы со студентами вузов / Методология и организация физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной работы: Тез. межрегиональной науч. конф. 29 марта 2001. – Екатеринбург. Екатеринбург, 2001. – С. 263-265.

7. Сергиевич Е.А., Вережкин О.А. Организация и проведение академических занятий по легкой атлетике в сельскохозяйственном вузе в условиях Западной Сибири / Организация и содержание физического воспитания в вузе: Материалы межвузовской науч.-практ. конф. г. Омска. Омск: ОГИС, 2003. – С. 36 – 38

8. Матвеев Л.П. Общая теория спорта /Л.П. Матвеев. – М., 1997. – 305 с.

**Сведения об авторе:**

*Скрынник Яна Леонидовна*, студентка 2 курса факультета ветеринарной медицины, ФГБОУ ВО «Омский ГАУ им. П.А. Столыпина» г. Омск.

*Skrynnik Y.L.* , 2rd year student, Faculty of Veterinary Medicine “Omsk state agrarian University named after P.A. Stolypin”, Russia, Omsk