



УДК 796.015

ВЛИЯНИЕ ФИЗКУЛЬТУРЫ НА РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ

Агеева Елизавета Сергеевна

Студент кафедры «Экономика промышленности и производственный менеджмент»

Мазова Анна Анатольевна

Студент кафедры «Экономика промышленности и производственный менеджмент»

Соколова Екатерина Владимировна

Старший преподаватель кафедры «Физическое воспитание и спорт»

Самарский государственный технический университет, г. Самара

Аннотация. Данная статья исследует влияние физической культуры на работоспособность молодежи, рассматривая как работающих студентов, так и тех, кто не совмещает учебу с работой. Актуальность темы обусловлена растущей ролью физической активности в формировании жизнедеятельности студентов и их профессиональной карьеры. Повышение физической активности обсуждается в контексте её положительного влияния на здоровье студентов. Разрабатывается комплекс физических упражнений для самостоятельных ежедневных тренировок двум рассматриваемым группам.

Ключевые слова: физкультура, здоровье, спорт, упражнение, работоспособность, физическая активность.

Влияние физкультуры на работоспособность студентов представляет собой многогранную тему, охватывающую вопросы физического и психоэмоционального состояния, а также социальные аспекты студенческой жизни. Регулярные занятия физической активностью способствуют не только укреплению здоровья, но и повышению уровня концентрации, что непосредственно сказывается на учёбе и профессиональной деятельности. Независимо от того, являются ли студенты работающими или неработающими, физкультура может служить эффективным средством борьбы с усталостью, стрессом и снижением мотивации. Поэтому понимание принципов и механизмов влияния физкультуры на работоспособность студентов позволяет нам обратиться к вопросу о том, как создать оптимальные условия для поддержания баланса между физической активностью и умственной нагрузкой.

Работоспособность – способность организма поддерживать свою активность, включая адаптацию физиологических функций (функции мышечной и нервной систем, дыхания, кровообращения, обмена веществ и других), которая необходима для достижения высокого уровня трудовой эффективности [Ошибка! Источник ссылки не найден.1].



Работоспособность подразделяется на два основных типа – физическую и умственную. Физическая работоспособность отражает объем мышечных усилий, которые организм способен выполнить при определенном уровне его функционирования. Этот вид работоспособности определяется морфофункциональным (т.е. физическим, внешним) состоянием органов и систем тела, а также психической мотивацией. Умственная работоспособность же определяется как способность индивида выполнять определенные задачи в пределах установленного времени и уровня эффективности. Уровень умственной работоспособности во многом зависит от психофизических характеристик конкретной личности. К ним относятся общая выносливость (включая физическую), скорость умственной деятельности, а также способность сосредоточиться, переключаться и распределять внимание [Ошибка! Источник ссылки не найден.3].

В трудах ученых отмечается прямая положительная зависимость стабильности умственной работоспособности студентов перед экзаменами от уровня развития у них двигательных качеств, т.е. есть возможность регулировать состояние умственной работоспособности при помощи целенаправленного применения в учебном процессе средств физической подготовки. Обнаружено, что между умственной и физической работоспособностью есть тесная взаимосвязь и взаимозависимость, т.е. при помощи направленного воздействия на двигательную систему можно влиять на умственную сферу человека [Ошибка! Источник ссылки не найден.4]. Регулярные занятия физическими упражнениями оказывают позитивное влияние на такие психомоторные характеристики личности, как концентрация и переключение внимания, оперативную память и мышление

Физкультура оказывает множество положительных эффектов на работоспособность студентов благодаря нескольким принципам и механизмам:

1. Улучшение физического здоровья: регулярные физические нагрузки помогают укреплять сердечно-сосудистую систему, повышают выносливость и способствуют нормализации обмена веществ.
2. Психоэмоциональное состояние: физические упражнения способствуют выработке эндорфинов, которые улучшают настроение и снижают уровень стресса.
3. Улучшение концентрации и памяти: физическая активность связана с улучшением когнитивных функций, таких как память и концентрация. Это способствует лучшему усвоению информации и повышению продуктивности.
4. Социальные связи и взаимодействие: физкультура часто предполагает командные виды спорта или групповые занятия, что способствует развитию социальных навыков и формированию крепких связей между студентами, что также помогает справляться с нагрузкой и стрессом [Ошибка! Источник ссылки не найден.2].



Нами было проведено исследование. В нём приняли участие 48 студентов, из которых 26 работающих и 22 неработающих. В течение месяца они ежедневно выполняли комплексы упражнений в зависимости от группы к которой они относятся.

Для работающих студентов физкультура становится своего рода «островком» здоровья и бодрости в их напряженном графике. Сочетание учебы и работы создает значительную нагрузку, что может приводить к усталости, стрессу и снижению продуктивности. Так как физическая подготовка прямо связана с какой-либо профессиональной деятельностью работников или готовящихся к производительному труду, то и назначений физической подготовленности может быть столько, сколько существует в обществе видов профессий [Ошибка! Источник ссылки не найден.5]. В ходе проведения исследования было выявлено кем работают студенты. Лидирующие строчки заняли следующие должности: официант, хостес, продавец-консультант, бариста. Их объединяет то, что они вынуждены постоянно стоять и ходить на работе, а это оказывает большую нагрузку на ноги и поясницу, поэтому в такой ситуации нам потребуется их расслабить. Отталкиваясь от данной особенности и был составлен комплекс упражнений для самостоятельных ежедневных тренировок (Таблица).

Таблица 1 – Комплекс упражнений для работающих студентов

№	Вид упражнения	Количество/время повторений	Описание выполнения
Разминка			
1.	Повороты и наклоны головы	8-12	Встаньте с прямой спиной, ноги на ширине плеч, а руки на поясе. Выполняйте повороты головы влево, вправо, а затем наклоны вперед и назад.
2.	Круговые движения предплечьям	8-12	Исходное положение тела, как и в предыдущем упражнении, но руки подняты на высоту плеч и разведены в сторону. Выполните динамическое движение предплечья в локтевом суставе: во внутрь и наружу.
3.	Растяжка трицепса с рукой за голову	1 минута	Из положения классической стойки поднимите обе руки вверх над головой. Согните левую руку в локте, опустите кисть на спину, положив ладонь между лопатками пальцами вниз. Затем обхватите правой рукой левый локоть и углубите растяжку. Поменяйте руки.
4.	Наклоны в сторону	8-12	Расставьте стопы пошире, руки вдоль туловища. Теперь наклоните корпус вправо. В это же время



	поднятой рукой		руку левую поднимите вверх, проведите в правую сторону над головой, потянитесь и зафиксируйте позицию. Из этого положения медленно вернитесь назад, затем наклонитесь влево.
5.	Поза «кошки» стоя	1 минута	Расположите стопы на ширине плеч, для принятия исходной позиции опуститесь в полуприсед, подогнув колени. Теперь на переднюю поверхность бедер поставьте руки. Сначала округлитесь в спине и слегка поднимитесь, затем отведите таз немного назад, выгните поясницу.
6.	Круговые движения коленным суставом	8-12	Ноги нужно поставить рядом друг с другом, немного согнуть в коленях и руками упереться в них. Выполните круговые движения коленями изнутри наружу и снаружи внутрь.
7.	Растяжка квадрицепсов стоя	8-12	Расположите стопы близко друг к другу, руки вдоль туловища. Теперь согните в колене левую ногу, пяткой притяните стопу к ягодицам. Для этого обхватите ее за лодыжку одноименной рукой. Также повторите для правой ноги.
8.	Круговые движения стопами	8-12	Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Правую ногу на носок и выполняем круговые движения стопой, сначала в одну сторону, затем в другую.
Основная часть + растяжка			
1.	Ягодичный мостик	8-16	Исходное положение на спине на коврике, ноги согнуты в коленях, руки в стороны. Напрягая ягодицы, сжав их, и поднимаем нижнюю часть тела в позу мостика, фиксируем в пиковой точке на 2-5 секунд и опускаемся обратно на коврик.
2.	Планка	1 минута	Примите упор лежа, руки расположите чуть шире уровня плеч, прямо под ними. Носки пальцев ног должны упираться в пол.
3.	Мах согнутой ноги на четвереньках	1 минута	Становимся на четвереньки с опорой на предплечья. В спине поддерживаем естественный прогиб. На выдохе поднимаем левую ногу до



			уровня, пока бедро не окажется параллельным полу. На вдохе опускаем ногу обратно.
4.	Растяжка сидя с поворотом корпуса	2 минуты	Сядьте, вытяните перед собой ноги. Руки поставьте ладонями на пол позади себя. Затем согните в коленном суставе правую ногу, подтяните к тазу, стопу разместите пяткой на уровне середины бедра левой ноги. Туловище разверните в сторону согнутой ноги, противоположной рукой обхватите колено и притяните к себе.
5.	Поза «голубя»	2 минуты	Присядьте на коврик, левую ногу вытяните вперед и согните в коленке, положив бедро с голенью на пол наружной стороной. Стопу подтяните к тазу. Правую ногу выпрямите назад и расположите как в продольном шпагате носком вниз. Руки разместите на передней стопе.
6.	«Бабочка» с наклоном вперед	2 минуты	Сядьте, ноги подогните в коленках и соедините стопы. Пододвиньте их к тазу, приняв позу бабочки. Руками обхватите стопы, наклонитесь вперед так, чтоб корпус лег в просвет между бедрами. Локти и предплечья поместите на голени.
7.	Поза «героя»	2 минуты	Встаньте на колени, поставленные рядом, затем опустите таз на пятки. Достаньте обе стопы из-под ягодиц, расположите подошвами вверх, а носки направьте назад. Опустите туловище назад до упора локтями о поверхность.
8.	Сведение лопаток из положения лёжа на животе	2 минуты	Лягте на живот, вытянув руки вперёд и разведя их на ширину плеч. Ноги — на ширину таза. На выдохе поднять верхнюю часть тела и одновременно согнуть руки в локтях и отвести через стороны назад. Голова не поднимается, шея тянется вперёд.



Исследование показало, что работающие студенты, выполняя комплекс упражнений с упором на расслабление ног и поясницы через месяц, отметили следующие результаты:

- Уменьшение болей: Большинство студентов (46%) сообщили о значительном снижении болей в области поясницы и ног.
- Улучшение самочувствия: 23% участников отметили общее улучшение самочувствия и настрой на рабочие процессы.
- Способствовало расслаблению: Участники тренировок (19%) подчеркивали, что упражнения помогли снизить уровень стресса и способствовали расслаблению после долгого рабочего дня.

Некоторые студенты (12%) отмечали, что почувствовали незначительное улучшение, но также указывали на необходимость индивидуального подхода и продолжения занятий.

В итоге, большинство студентов пришли к выводу, что регулярное применение комплекса упражнений оказало положительное влияние на их физическое и эмоциональное состояние.

Для студентов с малой подвижностью ежедневный комплекс упражнений важен, так как он помогает поддерживать здоровье, улучшает концентрацию и обеспечивает необходимую физическую активность, что способствует повышению умственной работоспособности. Кроме того, физические нагрузки способствуют снятию стресса и улучшают общее эмоциональное состояние, что особенно актуально в период учебы. У второй исследуемой группы не хватает активности, в следствии чего при составлении комплекса был сделан уклон на силовую нагрузку (Таблица).

Таблица 2 – Комплекс упражнений для неработающих студентов

№	Вид упражнения	Количество /время повторений	Описание выполнения
Разминка			
Для головы			
1.	Наклоны головы	8-12	Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны головой. На счёт 1 наклон головы вперед, на счёт 2 назад, на счёт три 3 в левую сторону, на счёт 4 в правую сторону.
2.	Круговые движения головы	8-12	На счёт 1,2,3,4 круговые движения в левую сторону. На счёт 1,2,3,4 в правую сторону.
Для рук			



3.	Рывки руками (вертикально)	8-16	Ноги на вместе, правую руку вверх над головой, левую руку вниз в дол туловища. Рывки руками. На счёт 1,2 рывки руками, на счёт 3,4 смена положения рук.
4.	Рывки руками (горизонтально)	8-16	Ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Рывки руками. На счёт 1,2 рывки руками перед собой, на счёт 3,4 рывки руками с отведением рук в левую сторону. Также в правую сторону.
Для туловища			
5.	Наклоны туловищем	16	Ноги на ширине плеч, руки на пояс. На счёт 1 наклон туловища вперёд, на 2 назад, на 3 в левую сторону, на 4 в правую сторону.
6.	Повороты туловищем	16	На счёт 1,2 повороты туловища в левую сторону, на счёт 3,4 в правую сторону.
Для ног			
7.	Прыжки на месте	8-12	Ноги вместе. Руки на пояс. Прыжки на месте.
8.	Махи ногами	8-12	Ноги на ширине плеч, руки вытянули перед собой. На счёт 1,2 махом левой ноги носком касаемся кисти правой руки, на счёт 3,4 махом правой ноги носком касаемся кисти левой руки.
9.	Приседания	8-12	Для девочек: руки на пояс, ноги на ширине плеч. Для мальчиков: руки за голову ноги на ширине плеч.
Основная часть (силовые упражнения)			
1.	Отжимания	12–20	Вариант 1: Отжимания от рук и коленей. Вариант 2: Упор руками не в пол, а на скамейку, ящик, стул.
2.	Ягодичный мостик	8-16	Исходное положение на спине на коврике, ноги согнуты в коленях, руки в стороны. Напрягая ягодичы, сжав их, и поднимаем нижнюю часть тела в позу мостика, фиксируем в пиковой точке на 2-5 секунд и опускаемся обратно на коврик.



3.	Поза «лодки»	8-12	Принимаем положение сидя, выпрямляем ноги перед собой. Вытягиваем руки вперед и затем плавно начинаем наклоняться вперед, попутно отрывая стопы от пола. Удерживаем эту позу, столько, сколько возможно.
4.	Планка	1 минута	Примите упор лежа, руки расположите чуть шире уровня плеч, прямо под ними. Носки пальцев ног должны упираться в пол.
5.	Полуприсед	12-20	Спина выпрямлена, взгляд направлен вперед. Для увеличения нагрузки при подъеме из полуприседа необходимо подниматься на стопу (нагрузка на икроножную мышцу).
6.	Ходьба выпадами	32–40	Спина прямая, нога ставится на пятку, при шаге ОЦТ выводится максимально вперед.
7.	Выпрыгивания из глубокого приседа	8–12	Выполняется с максимальной амплитудой и минимальным нахождением на опоре, акцентируется внимание на постановке пятки на опору перед выпрыгиванием
8.	Прыжки выпадами со сменой ног	12–20	Спина прямая, упражнение выполняется ритмично, без пауз.
9.	Прыжки вперед («лягушка»)	8-12	Глубокий присед с активным выпрыгиванием вверх-вперед, ноги полностью выпрямляются.
10.	Упражнение «Берпи»	8-12	Встаньте, расставив ноги на ширину плеч. Присядьте и положите руки на пол. Отпрыгните назад, встаньте в планку. Сделайте одно отжимание. Прыжком вернитесь в присед. Подпрыгните вверх, вытягивая руки над головой.
11.	Выпады	8-12	Исходное положение - полуприсед: ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты, бедра слегка нависают над пятками. Отведите правую ногу за левую и перейдите в низкий выпад. Вернитесь в исходное положение и сделайте также с другой ноги.
12	Упражнение	8-12	Исходное положение: высокая планка с ногами,



	«Альпинист»		стоящими на ковриках. Подтяните правое колено к груди. Отведите колено назад, чтобы вернуться к высокой планке. Повторите с другим коленом.
Растяжка			
1.	Растяжка мышц поясницы	1 минута	Садимся на пол, правую ногу переводим вперёд, левую — назад. Сгибаем ноги в коленях под углом 90 градусов или чуть больше. Правую руку кладем на пол, левую поднимаем над головой. Левую ногу тянем вниз и назад, корпус наклоняем вперёд и скручиваем в сторону правой ноги. Меняем ноги.
2.	Поза «собаки» лицом вниз	2 минуты	Встаём на четвереньки, затем подаём таз назад и вверх. Руки и спина должны вытянуться в одну линию, колени можно согнуть, а пятки — оторвать от пола.
3.	Поза «собаки» лицом вверх	2 минуты	Ложимся на пол на живот, ставим руки под плечи. Выжимаем себя наверх, таз приподнимается, ноги остаются на полу. Опускаем плечи, прогибаемся в грудном отделе.
4.	Поза «ребёнка»	1 минута	Садимся на пол, ягодицы должны касаться пяток. Наклоняемся вперёд, ложимся животом на колени и вытягиваем руки.

Результаты исследования среди неработающих студентов, которые в течение месяца выполняли комплекс упражнений с упором на силовую нагрузку, следующие:

- Увеличение силы: 45% студентов отметили заметное улучшение в физической силе и выносливости.
- Психологическое состояние: 23% участников отметили, что упражнения помогли улучшить их настроение и общее психоэмоциональное состояние.
- Уровень энергии: 18% студентов почувствовали рост уровня энергии и желание быть более активными в повседневной жизни.

Однако некоторые участники (14%) выразили мнение, что им было сложно адаптироваться к новой нагрузке, и начинать стоило с более простых упражнений.

В целом, большинство студентов согласилось, что комплекс упражнений с упором на силовую нагрузку оказал положительное влияние на их физическую форму и самочувствие.



Таким образом, чередование различных типов физической активности действительно способствует улучшению общей работоспособности, что помогает предотвратить перенапряжение и существенно снижает риск травм. Этот метод способствует сбалансированному развитию мышц, поддерживает высокую физическую форму и улучшает общее состояние здоровья. Интеграция суставных, силовых тренировок, кардио и растяжки в тренировочный процесс не только делает занятия более разнообразными, но и укрепляет тело, повышая его выносливость и функциональность.

Список литературы:

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 450 с.
2. Ангелова О. Ю. Основы инновационной деятельности в сфере физической культуры и спорта. Учебное пособие для СПО: Лань, 2023. 102 с.
3. Астахов Н. Э. Влияние физической культуры и спорта на работоспособность студента / Н. Э. Астахов. Текст : непосредственный // Молодой ученый. 2018. № 46 (232). 411 с.
4. Казантинова Г. М. Физическая культура студента. Учебник для вузов, 2-е изд. М.: Лань, 2024. 304 с.
5. Савкина Н.В. Влияние физических упражнений на развитие человека / Н.В. Савкина, А.Е. Данилочкин, Ю.Н. Старовойтов // Автономия личности. 2020. 361 с.