

Вершинина М.А.

*Научный руководитель – старший преподаватель Е.В. Постнов  
Муромский институт (филиал) федерального государственного образовательного  
учреждения высшего образования «Владимирский государственный университет  
имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых»  
602264, г. Муром, Владимирская обл., ул. Орловская, 23  
E-mail: marishkav14@gmail.com*

### **Учёба и спорт**

Современная жизнь требует от студентов более эффективной работы над собой. Физическая подготовленность студентов – главный компонент здоровья.

Однако живя в веке технологий, активность современного поколения в разы снизилась, что влечет за собой неблагоприятные последствия. На сегодняшний день студентам приходится сидеть по 3-4 пары в день, это около 1,5 ч одна пара, порядка 7-8 ч в день.

Многие по состоянию здоровья не посещают занятия - это отражается на их знаниях. Из этого следует то, что если мы хотим быть здоровыми и успешными, то должны заниматься физической культурой и не иметь вредных привычек.

Студент, который регулярно занимается физическими нагрузками, приносит гораздо больше пользы на учебе, работе и даже в обычной жизни.

Двигательная активность нужна студентам, так как долгие пары в аудиториях не позволяют насыщать мозг кислородом и есть вероятность различных заболеваний.

В течение дня у студентов происходит напряженная и длительная работа центральной нервной системы, поэтому обязательно нужно отдыхать. Многие предпочитают отдыхать пассивно, но все же есть студенты, которые используют свое свободное время активно [1].

Не могу не выделить студентов, которые занимаются каким-либо видом спорта профессионально и благодаря этому они участвуют на соревнованиях и могут отстаивать честь своего учебного заведения. Так же к таким ученикам преподаватели будут относиться лояльней, и это хорошо будет влиять на их успеваемость.

В нашем институте безусловно есть много спортивных секций, такие как волейбол, баскетбол, футбол.

#### Эмоциональное состояние.

Как часто вы замечали, что после лёгкой физической нагрузки у вас немного улучшается настроение? Что после лёгкой пробежки у вас появляется не только усталость, но и небольшое состояние эйфории.

Когда мы занимаемся различной физической нагрузкой, в первую очередь, наш мозг отвлекается от умственной деятельности. Во-вторых, когда мы занимаемся спортом у нас выделяются такие гормоны, как соматотропин - гормон роста. Первый гормон, который вырабатывается во время физической нагрузки. Он влияет на рост мышечных волокон и делает опорно-двигательный аппарат более устойчивым к травмам [2].

Адреналин и кортизол - гормоны стресса. Во время тренировок вырабатывается и адреналин, который влияет на обмен глюкозы и на жиросжигание. Но его действие длится недолго - всего несколько минут. Тем не менее за это время происходят важные процессы: все системы организма включаются в работу, повышаются скоростные и силовые достижения, а жировые отложения сжигаются [2].

Дофамин - гормон радости. А вот и всем знакомое чувство счастья и удовлетворения после тренировки - за него отвечает дофамин. Основная его задача - создавать ощущение довольства, любви и привязанности. Он вырабатывается в ответ на любые физические нагрузки.

Следовательно, учащиеся, которые занимаются физической культурой легче переносят все учебные нагрузки, меньше застревают на негативе, почти не испытывают стресс [2].

Влияние физических нагрузок на психическую сферу имеет огромное значение. Занятия спортом и физкультурой способствуют улучшению настроения, гармоничному развитию организма в целом.

Можно смело заявить о том, что те студенты, которые регулярно занимаются спортом, намного легче переносят период сессии, т.к. они менее болезненно реагируют на нагрузки по учебе.

### **Литература**

1. [ Электронный ресурс ] – Режим доступа: <https://scienceforum.ru/2019/article/2018011161>
2. [ Электронный ресурс ] – Режим доступа: <https://www.championat.com/lifestyle/article-4447645-cto-proishodit-s-telom-i-mozgom-pri-fizicheskikh-nagruzkah-kakie-gormony-vyrabatyvayutsya-pri-trenirovках.html>