

НЕОБХОДИМОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ЭКОНОМИЧЕСКОГО НАПРАВЛЕНИЯ В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВИЗАЦИИ ОБУЧЕНИЯ

Козловская А.А., Козловская Т.А., студенты 3 курса факультета
«Налоги, аудит и бизнес-анализ»

Научный руководитель – Михайлова С.В., к.п.н., доцент
Финансовый университет при Правительстве РФ, Уральский
филиал

Ключевые слова: физическая культура, здоровье, студенты, цифровизация, комплекс мероприятий.

Работа посвящена определению отделов организма студентов, страдающих от цифровизации образования и позитивного действия на них физической активности. При проведении исследования авторами установлено, что наиболее подверженные части тела: мозг и нервные окончания, органы зрения, позвоночник и скелет человека в целом.

Введение. Современное обучение студентов экономического направления всё больше включает в себя элементы цифрового образования: использование компьютерных технологий, программ, электронных и библиотек и других цифровых ресурсов. Так, проводя большое количество времени за учебой в таком режиме, только малая доля учащихся задумывается о своем физическом и психическом состоянии [1].

Целью работы является изучение влияния трансформации образования на обучающихся ВУЗа и подтверждение важности и обязательности физической культуры для них.

Учебная деятельность без регулярной физической активности приводит к нарушениям ментального здоровья, ухудшению зрения и физической формы, а также негативному влиянию на общее самочувствие студентов. Учёными доказано, что регулярные физические упражнения, сменяющие учебную нагрузку, позитивно воздействуют на эмоциональное состояние учащихся, уменьшая

уровень психических расстройств, усталости и тревожности. Активность способствует выработке эндорфинов, что в свою очередь ведет к увеличению уровня удовлетворения и эмоционального равновесия у студентов. Кроме того, разминка и регулярные упражнения обуславливают повышение концентрации внимания и улучшение памяти, они стимулируют приток крови и кислорода в ткани, органы и, в частности, мозг, способствуя их лучшему функционированию и общему укреплению. Это позволяет студентам быть более продуктивными и внимательными при выполнении заданий. Оздоровительная физкультура зрительная гимнастика способны помочь расслабиться, избавиться от физического или психологического напряжения, снять стресс и усталость глаз, нередко присутствующие после длительного использования компьютера. Ещё одной проблемой для студентов может стать ухудшение состояния позвоночника и мышц. Бесперывное нахождение за компьютером в неправильном положении, как правило, приводит к нарушениям осанки, появлению болей в плечах, шейном и поясничном отделах. Также во время работы кисти рук совершают длительные монотонные движения в приподнятом состоянии, что повышает давление в канале, пережимая и повреждая срединный нерв в запястье. Чтобы этого избежать следует обращать внимание на правильное положение рук и не пренебрегать суставной гимнастикой [2].

Регулярные тренировки налаживают более качественный сон: глубокий сон также способствует восстановлению организма, повышает стойкость к негативным эмоциям и снижает уровень тревожности. Помимо этого, физические упражнения позволяют поддерживать здоровый вес и предотвращать излишний набор массы, обусловленный длительным нахождением в неподвижном положении и специфическим рационом питания, с помощью контроля массы тела, стимуляции обмена веществ и ускорения процесса сжигания калорий. Занятия спортом способствуют развитию выносливости, силы и гибкости, что улучшает общее состояние здоровья студентов и повышает уровень их жизненной энергии, укрепляют сердечно-сосудистую систему, снижают уровень холестерина и регулирует артериальное давление, минимизируя вероятность возникновения сердечных заболеваний или гипертонии. Немаловажным является

способствовать укреплению костей нагрузками на костную систему в виде бега, ходьбы, поднятия предметов с утяжелением [3].

Заключение. Подводя итог, можно сделать вывод, что физическая культура играет ключевую роль в поддержании здоровья студентов, обучающихся с применением информационных технологий, и помогает им улучшить физическое и психическое состояние, повысить эффективность учебы и справиться с негативными последствиями длительного сидения и умственной работы.

Библиографический список:

1. Лифанов А.Д. Физическая культура и спорт как основа здорового образа жизни студента: учебно-методическое пособие. – Казань: КНИТУ, 2019. – 152 с.
2. Филиппова Ю.С. Физическая культура: учебно-методическое пособие. – Москва: ИНФРА-М, 2024. – 201 с.
3. Кузнецова З.В., Леонов И.Е. Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности. В сборнике статей XVIII Международной научной конференции в 2-х частях: Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях. – Белгород, 2022. – 111-115с.

THE NEED FOR PHYSICAL EDUCATION FOR ECONOMIC STUDENTS IN THE CONDITIONS OF DIGITALIZATION OF TRAINING

**Kozlovskaya A.A., Kozlovskaya T.A.
Scientific supervisor – Mikhailova S.V.**

**Financial University under the Government of the Russian Federation,
Ural branch**

***Keywords:** physical culture, health, students, digitalization, set of activities.*

The work is devoted to identifying the parts of the body of students suffering from the digitalization of education and the positive effect of physical activity on them. When conducting the study, the authors found that the most susceptible parts of the body are the brain and nerve endings, organs of vision, the spine and the human skeleton as a whole.