

Закурдаева Диана Михайловна

студентка

Морозова Юлия Юрьевна

старший преподаватель

Ростовский филиал ГКОУ ВО

«Российская таможенная академия»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА ПОВЫШЕНИЕ УМСТВЕННОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ В УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

***Аннотация:** статья обозначает важность и актуальность физических нагрузок в период обучения, а именно студенчества. Поскольку интеллект и умственная работоспособность играют ключевую роль в учебной деятельности студента, а физическая деятельность оказывает непосредственную поддержку не только мозгу человека, но и всему организму, то влияние физических нагрузок на повышение умственной работоспособности представляется очевидным.*

***Ключевые слова:** умственная работоспособность, физические нагрузки, учебная деятельность, физическая деятельность.*

Жизнь современного человека максимально разнообразна, мы всегда в поиске нового, жаждем знаний, открытий и творческого развития. Но, к сожалению, еще с самого начала пути нашей немонотонной жизни многие забывают о движении, о простейших нормах здорового образа жизни и даже об отдыхе.

Именно учеба является инструментом в поиске и познании всего нового, и периоду обучения в школе, а затем в высшем учебном заведении сейчас в нашем обществе уделяется огромное значение и отводится большое количество времени. Время учебы в ВУЗе для каждого студента является сложным периодом адаптации к абсолютно новому миру, когда внешняя нагрузка отзывается многократно на нашем организме и работоспособности.

Каждый человек уникален и неповторим, а значит, что достижение максимально положительного и полезного эффекта для человека, студента, можно достичь только при помощи такого же уникального подхода. Таким образом, акцент делается на индивидуализации самого понятия, то есть построение здорового образа жизни, занятия физическими нагрузками и упражнениями у каждого человека должны быть своими, которые принимают в расчет специфические особенности человека. Так, в разработке комплекса физических нагрузок необходимо учитывать как особенности характера студента, так и половозрастную принадлежность и прочее. Кроме того, важную роль должна иметь мотивация и желание человека, его жизненные ориентиры [1].

Для любого студента умственная работоспособность во время учебы стоит на первом месте. Умственная деятельность в первую очередь выражается в способности студента воспринимать и перерабатывать новую информацию, принимать решения, мыслить и действовать. Факторами умственной работоспособности являются мотивация, память, самочувствие, внимание, усидчивость, скорость передачи информации и такой немаловажный фактор как состояние здоровья. Значительное число исследований показывают, что стабильность этих факторов в большинстве зависит от уровня физической деятельности и нагрузки на организм студента.

Чаще всего процесс обучения и умственных нагрузок происходит в состоянии низкой подвижности, что дает нам возможность успокоиться, сконцентрироваться на нужной деятельности. Однако в этом есть свои минусы: мы быстрее устаем, ухудшается наше самочувствие, и наоборот снижается работоспособность, что при постоянном повторении влечет за собой ухудшение здоровья и прочие многочисленные негативные последствия.

Что же можно сделать, чтобы избежать этого? Самый простой и доступный способ для студента – учебные занятия по физической культуре.

Однако, основным подходом на занятиях является развитие именно физических качеств студентов, забывая о не менее важном психологическом факторе [2].

Хорошо известно, что активная деятельность человека оказывает благоприятное воздействие на психику человека. Снимая одновременно и негативные эмоции, и физическое утомление, двигательная активность стимулирует как умственную, так и физическую работоспособность. В результате происходит улучшение мозгового кровообращения, активизируются все психические факторы умственной деятельности, которые обеспечивают восприятие, переработку и воспроизведение информации.

Однако, несмотря на высокое значение, активизация психических процессов не входит в число основных задач физического воспитания. Но эта задача безусловно важна на занятиях физической культуры у студентов, поскольку необходимо взбодрить и тонизировать организм студента перед или после насыщенной умственной активности. Поэтому активизация и подготовка психики студентов к активному функционированию является первостепенной задачей.

Общая закономерность выражается в том, что люди, которые систематически занимаются физическими упражнениями, имея желание и мотивацию к определенному виду активной деятельности, постепенно повышают свою психическую, умственную и эмоциональную устойчивость во время интенсивной и напряженной умственной или физической деятельности.

Таким образом, постоянные занятия по физической культуре, как и другие учебные занятия, предоставляют возможность для развития многих способностей студента: воспринимать и перерабатывать новую информацию, принимать решения, мыслить и действовать.

Список литературы

1. Здоровый образ жизни [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.grandars.ru/college/medicina/zdorovyy-obraz-zhizni.html>
2. Ионов А.А. Физическая культура как средство стимуляции интеллектуальной деятельности студентов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/fizicheskaya-kultura-kak-sredstvo-stimulyatsii-intellektualnoy-deyatelnosti-studentov>