(cc) BY

Муртузалиев Тимур Чамсыевич
студент
Проскурина Елена Федоровна
старший преподаватель
Южно-Российский институт управления (филиал)
ФГБОУ ВО «Российская академия народного хозяйства
и государственной службы при Президенте РФ»
г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ И ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ НА УМСТВЕННУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ

Аннотация*: в статье описано взаимодействие физической и умственной деятельности и рассмотрена важность развития данных видов деятельности. В работе также выявлена связь между умственными нагрузками студентов и занятиями физической культурой, которая способствует улучшению работоспособности молодежи в процессе их обучения в учебных заведениях.*

Ключевые слова*: физическая культура, умственная деятельность, физическая деятельность, здоровье, спорт, обмен веществ.*

Как известно, одним из главных составляющих здорового образа жизни является физическая активность. Данный вид деятельности очень полезен для человека, ведь он влияет на здоровье, выносливость и силу организма. Но также следует сказать, что занятия спортом благоприятно влияю и на умственную деятельность человека.

Достаточно востребованным и актуальным направлением научных исследования является изучение учебной нагрузки в психофизиологических и социально-психологических аспектах. Одним из условий формирования и совершенствования механизмов адаптации к умственным нагрузкам является двигательная активность, которая может выступать как оптимизирующий и как дезадаптивный фактор – при нерациональном ее применении. Физическая активность

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

перестраивает различные функции организма, воздействуют на умственную работоспособность, внимание, объем переработанной информации [1].

Известно, что студенты первого курса сильнее других подвержены стрессу и переутомлению. Это связано с тем, что они еще не адаптировались и не привыкли к новой жизни. Поэтому занятия физической культурой играют для них довольно важную роль, ведь они способствуют эмоциональной, физической и умственной разгрузке организма. Также не стоит забывать о благоприятном влиянии физической активности на организм: улучшается тонус мышц, кровообращение и, следовательно, повышаются показатели умственной деятельности.

Важно также заметить, что рационально подобранная физическая нагрузка до, в процессе и после окончания интеллектуальной деятельности непосредственно влияет на интенсивность работоспособности головного мозга.

Оптимально подобранный режим двигательной активности, физические упражнения, положительно влияют на психические процессы, формирование умственной устойчивости к напряженной интеллектуальной деятельности. Всякая двигательная активность приводит к повышению обменных процессов в организме. А правильно подобранные нагрузки увеличивают умственную и физическую работоспособность. Однако нельзя забывать, что резкое значительное увеличение объема и интенсивности интеллектуальной и физической активности вызывает у человека быстрое утомление, и снижение эффективности труда. В этом случает скорость переработки информации уменьшается, память ухудшается, а новый теоретический материал усваивается хуже. Появление утомления является сигналом, который предупреждает о наступлении перенапряжения организма [2].

Динамика учебного процесса с его неравномерностью распределения нагрузок и интенсификацией во время экзаменационной сессии является своего рода испытанием организма студентов. Происходит снижение функциональной устойчивости к физическим и психоэмоциональным нагрузкам, возрастает негативное влияние гиподинамики, нарушений режимов труда и отдыха, сна и

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

питания, интоксикации организма из-за вредных привычек, возникает состояние общего утомления, переходящее в переутомление [3].

Позитивный характер изменений умственной работоспособности достигается во многом при адекватном для каждого индивида использовании средств физической культуры, методов и режимов воздействия. Обобщёнными характеристиками эффективного внедрения средств физической культуры в учебный процесс, обеспечивающих состояние высокой работоспособности студентов в учебно-трудовой деятельности, являются: длительное сохранение работоспособности в учебном труде; ускоренная врабатываемость; способность к ускоренному восстановлению; малая врабатываемость функций, несущих основную нагрузку в различных видах учебного труда; эмоциональная и волевая устойчивость к сбивающим факторам; средняя выраженность эмоционального фона; снижение физиологической стоимости учебного труда на единицу работы [4].

Список литературы

1. Любаев А.В. Влияние физических упражнений на умственную деятельность студентов и их взаимосвязь // Молодой ученый. – 2015. – №18.

2. Виленский В.И. Физическая культура студента. – М.: Гардарики, 2005.

3. Булич Е.В. Физиолого-гигиеническая характеристика влияния занятий физическим воспитанием на умственную работоспособность и психоэмоциональную устойчивость студентов. Ученые записки. – СГУ, 2011.

4. Абаскалова Н.П. Теория и практика формирования здорового образа жизни учащихся и студентов в системе «школа – вуз»: Автореф. докт. дис. – Барнаул, 2004.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)