(cc) BY

Пампурин Даниил Павлович
студент
ФГБОУ ВО «Донской государственный
технический университет»
г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОЙ И УМСТВЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация*: в статье рассмотрено влияние занятий физическими упражнениями на умственную работоспособность студентов. Выявлена и обоснована необходимость развития этих видов деятельности для предотвращения переутомления и состояния стресса, а также для формирования социально активной личности будущих специалистов.*

Ключевые слова*: умственная деятельность, спорт, физическая культура, умственная работоспособность.*

Еще в глубокой древности врачи и философы считали, что здоровым быть невозможно без занятий физической культурой. Древнегреческий философ Платон называл движение «целительной частью медицины», а писатель и историк Плутарх – «кладовой жизни».

Физическая активность, занятия спортом – это одно из главных составляющих здорового образа жизни, обязательная и неотъемлемая часть существующей образовательной системе, неразрывно связанная с другими учебными дисциплинами.

Физические упражнения оказывают значимое влияние на умственную деятельность человека, способствует развитию психических функций, обеспечивают устойчивость умственной работоспособности.

Доказано, что без использования физических резервов человека использование интеллектуальных резервов снижается.

Студенческий возраст – это заключительный этап возрастного развития психофизиологических и двигательных возможностей организма. В этот период необходимо обладать определенными физическими возможностями для

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

напряженного учебного труда и активной общественной деятельности. Важнейшим средством укрепления здоровья, биологической, природной основой для формирования личности, овладения наукой и профессией, эффективного учебного труда, становится спорт и физическая культура [1].

Учебный день насыщен значительными умственными и эмоциональными нагрузками. Все это может служить причиной утомления, которое накапливается и переходит в переутомление [2].

Чтобы этого не случилось, необходимо один вид деятельности сменять другим. Активный отдых в виде умеренного физического труда или занятий физическими упражнениями – наиболее эффективная форма отдыха при умственном труде.

Анализ исследований показывает, что успеваемость студентов-спортсменов значительно выше, потому что они отличаются физической подготовленностью, хорошим состоянием здоровья, функциональной готовностью основных систем организма, устойчивой умственной работоспособностью, целеустремленностью, настойчивостью, умением распределять и ценить время.

Известно, что студенты 1 курса более подвержены переутомлению и стрессу. Это связанно с периодом адаптации к университетской жизни [3]. Именно поэтому для них большую важность имеют занятия спортом и физической культурой, способствующие физической, эмоциональной и умственной разрядке организма.

Очень сильно нуждаются в физических нагрузках студенты в период повышенных умственных нагрузок. Ученые рекомендуют так называемые «малые формы» физической культуры в режиме учебного труда студентов. К «малым формам» физической культуры в режиме учебного труда студентов относятся утренняя гигиеническая гимнастика, физкультурная пауза, микропаузы в учебном труде студентов с использованием физических упражнений.

Уже долгие годы на 1 месте по эффективности психологической разрядки стоит бокс, позволяющий выпустить агрессию. Для выплеска эмоций отлично

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

подойдут танцы, для концентрации энергии – велосипед, а для расслабления – плавание [2].

Последние годы возросло внимание и использование средств физического воспитания для совершенствования труда студентов.

Проблемным вопросом являются средства физической культуры, которые непосредственно влияют на функциональное состояние головного мозга при напряженной умственной деятельности.

Наш век – век значительных социальных, технических и биологических преобразований.

Сегодня весьма актуальна умственная готовность человека к обучению и профессиональной деятельности.

В условиях быстрого развития современного общества, крайне важно быть стрессоустойчивым, но при этом активным человеком.

Занятия физическими упражнениями имеют огромное воспитательное значение – способствуют укреплению дисциплины, повышению чувства ответственности, развитию настойчивости в достижении поставленной цели [3].

Список литературы

1. Мусина С.В. Влияние физкультурно-активной деятельности на учебу студентов в вузе и ее связь с профессиональным становлением / С.В. Мусина, Е.В. Егорычева, М.К. Татарников // Международный журнал экспериментального образования. – 2010. – №2 – С. 60–61.

2. Физическая культура (курс лекций): Учебное пособие / Под общ. ред. Л.М. Волковой, П.В. Половникова. – СПб.: СПбГТУ, 1998. – С. 76.

3. Физическая культура студента: Учебник для студентов вузов / Под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 1999. – С. 227.

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