

Лемехова В.Д.

студентка 2

курса

Факультет ФМИИТ

Стерлитамакский филиал Уфимского университета науки и

технологий

РБ, г. Стерлитамак

Шейко Г.А.

старший преподаватель

кафедра физвоспитания

СФ УУНУТ, РБ,

г. Стерлитамак

***ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА УМСТВЕННУЮ
ПРОИЗВОДИТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ***

***Аннотация: В статье поднимаются вопросы влияния физических
нагрузок на умственные способности человека.***

***Ключевые слова: физическая культура, умственная производительность,
физическое воспитание.***

Lemekhova V.D.

student

Sheiko G.A.

senior lecturer

department of physical education

Sterlitamak branch of Ufa University of Science and Technology

IMPACT OF PHYSICAL EXERCISE ON MENTAL STUDENT PERFORMANCE

Russian Federation, Sterlitamak

Abstract: The article raises questions of the influence of physical activity on the mental abilities of a person.

Keywords: physical culture, mental performance, physical education.

Учёба всегда являлась усвоением тяжёлой информации, она требует со стороны студентов огромных стараний, усидчивости, упорства, стремления приобретать новые знания. Учебный процесс обучающихся в среднем составляет около 36 академических часов, не считая занятий физической культурой. Из-за этого большую часть своего времени студенты находятся в сидячем положении за партами в учебных заведениях. Помимо этого, они проводят самостоятельную работу с дополнительной литературой с целью укрепления полученных знаний. Поэтому молодые люди обычно ведут малоподвижный образ жизни, что приводит к плохому состоянию не только физического, но и психологического здоровья, к тому же это ухудшает умственные способности человека. Установленным фактом является, что интеллектуальная деятельность затрачивает намного больше сил и энергии, чем физическая нагрузка. Из этого можно сделать вывод, что занятия умственным трудом приводят организм человека в состояние утомления намного быстрее.

Плохо сказывается на состоянии организма умственное переутомление, которое занимает длительный период времени на восстановление. Человек работает даже в перегруженном состоянии, не замечая утомление. В конечном итоге стрессовые ситуации, которые имеют свойство накапливаться, начинают снижать концентрацию внимания, ухудшать память, что способствует плохому усвоению новой информации [1].

Современная наука доказала, что занятия физической культурой оказывают непрерывное и разнообразное влияние на центральную нервную систему. Систематическое вовлечение мышечной системы в двигательную активность, оказывает целостное воздействие на организм занимающегося. Двигательная активность целостно воздействует на организм, стимулируя интеллектуальные способности человека и повышая его продуктивность.

Известно, что формирование интеллекта человека напрямую зависит от физической нагрузки. Полноценные тренировки способствуют улучшению когнитивных функций человека. Умеренные занятия спортом способствуют ускоренному развитию нейронных связей, стимулируя не только мышечные ткани организма, но и улучшая работу нервных клеток. И с процессом развития науки стало ясно, что развитие нейронных отростков напрямую связано с когнитивными функциями человека. То есть во время занятий физической активностью нервные клетки усиленно образуются и растут, обуславливая интеллектуальные процессы.

Функции мозга реализуются через нейронные связи. Люди раньше считали, что сложные нейронные сети человека не могут развиваться, так как являются статичными. Но наука смогла опровергнуть этот факт и доказать, что они способны меняться в процессе жизнедеятельности с помощью умственной и физической активности. Занятия спортом оказывают благоприятное влияние на мозг. Можно сказать, что за счёт физических нагрузок можно улучшить свои интеллектуальные способности [3].

С течением жизни человек начинает стареть, при этом количество нервных клеток постепенно уменьшается, но при достаточных физических нагрузках происходят восстановительные процессы, которые помогают образовывать новые нервные клетки, улучшая психологическое и физическое состояние организма.

С помощью многочисленных научных исследований ученые смогли доказать, что простая ходьба, бег или занятия плаванием приводят к

улучшению когнитивных функций. Если в своем образе жизни провести такое незначительное изменение, начав заниматься легкой физической нагрузкой, то можно успешно развить умственные способности.

Физические активности разной направленности и продолжительности могут давать разный эффект.

Тренировки в самом начале рабочего или учебного дня смогут улучшить уровень работоспособности на 2-2,5 часа и поддерживать его в течение следующих нескольких часов. Далее на протяжении 18-20 часов будет происходить постепенное возвращение в изначальное состояние. В продолжение недели эффект от таких незначительных физических нагрузок практически не проявляется. Благодаря нагрузкам средней степени интенсивности работоспособность человека становится лучше и поддерживается на этом высоком уровне в течение дня, даже во время самостоятельных занятий дома это будет заметно. К тому же на протяжении 2-3 дней наблюдается положительное воздействие. Если человек будет заниматься физическими нагрузками высокой степени интенсивности, то около часа уровень работоспособности будет повышен, но негативные последствия будут проявляться в течение следующей недели [4].

Таким образом, физическая культура оказывает огромное влияние на общее состояние организма студентов, умеренные и комбинированные тренировки подходящего уровня определённо оказывают положительный эффект на умственные способности студентов. Также состояние нервной системы в целом улучшается, поднимается настроение. Но несмотря на это молодые люди не считают важным следить и беречь свое физическое и психологическое здоровье. Скорее всего это происходит из-за недостаточной осведомлённости о влиянии физических нагрузок на интеллект и общее состояние и самочувствие человека [2]. Поэтому одной из задач высшего учебного заведения становится ознакомление студентов с взаимосвязью занятий физической культурой и работоспособностью в течение дня.

Список литературы:

1. Баданов, А. В. Влияние учебной нагрузки на умственное и физическое состояние студентов // Вестник Бурятского Государственного Университета. – 2011.
2. Ильина, Н. Л. Отношение к физическому здоровью современных студентов // Психология здоровья: новое научное направление: материалы круглого стола с международным участием. – СПб., 2009. – С. 119-124.
3. Рютина Л. Н., Дьякова А. В. Влияние физической культуры на умственную работоспособность // PEDAGOGICAL SCIENCES / «Colloquium-journal». – 2019. – №7. – С. 28-32
4. Чернышёва, И. В. Анализ влияния физической культуры на умственную работоспособность студентов / Чернышёва И. В., Мусина С. В., Егорычева Е. В., Шлемова М. В. // Современные исследования социальных проблем, №1(05), 2011.