

Влияние физических упражнений на умственные способности студентов

Письменова Вероника Максимовна

Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема

Студент

Аннотация

Во время обучения в вузе студенты сталкиваются с некоторыми трудностями: малоподвижный жизненный уклад, регулярная умственная нагрузка, отсутствие времени на спорт, изнеможение, переутомление, разрушающие привычки. В этом случае оказать помощь могут физическая культура и спорт, являющиеся обязательными предметами в высшей школе. Предметом данной работы является то, почему обучающимся нужны физические упражнения и как они влияют на умственную деятельность.

Ключевые слова: физическая нагрузка; умственная нагрузка; работоспособность; упражнения; студент

The effect of physical exercises on students' mental abilities

Pismenova Veronika Maksimovna

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Student

Abstract

While studying at a university, students face some difficulties: a sedentary lifestyle, regular mental stress, lack of time for sports, exhaustion, overwork, destructive habits. In this case, physical culture and sports, which are compulsory subjects in higher education, can help. The subject of this work is why students need physical exercises and how they affect mental activity.

Keywords: physical activity; mental load; performance; exercises; student

Введение

Учеба предполагает изучение сложного учебного материала, это нелегко дается всем обучающимся. Педагогическая деятельность обучающегося состоит приблизительно из 37 учебных часов, если не брать во внимание предметы по изучению физической культуры, на которых обучающиеся большую часть этого времени проводят сидя в аудиториях за партами. В результате это ведет за собой сложности с их здоровьем, быстрой утомляемостью, истощению. Спортивные занятия и изучение физической культуры общеобязательные и важные предметы в процессе обучения практически всех вузов. Кроме воздействия на физическую составляющую здоровья обучающихся,

имеет место и оказание воздействия на способности мозга, которое тоже очень важно.

Важность этой работы заключается в том, что большинство обучающихся не совсем понимают, зачем им нужно физическое воспитание не только как часть программы обучения, но и вообще.

Цель работы: изучить процесс воздействия двигательной активности на работу мозга обучающихся вузов.

Для достижения поставленной цели были определены следующие задачи:

- изучить теоретические аспекты физической культуры;
- провести анализ иных исследований в данной сфере;
- исследовать влияние физической активности на психические процессы.

Научная новизна и уникальность: изучение проблем развития физической культуры обучающихся вузов осуществлен на фоне недостатка полных сведений о воздействии спортивной деятельности на умственную работу обучающихся.

Основная часть

Практически все образовательные учреждения регулярно увеличивают доброкачественность программ обучения, для подготовки специалистов, которые будут осуществлять собственную деятельность с максимальной эффективностью. В программы, разработанные вузами, входит и физическая культура, потому что любому человеку совмещать умственную и физическую деятельность.

Конечно, мыслительные возможности обучающихся формируются при изучении большого количества учебных предметов, а физические возможности используются только на уроках физкультуры. Активность студентов зачастую связана с небольшим количеством физических движений, малоподвижным образом жизни, неправильным питанием, вредными привычками, умственным переутомлением. Поэтому важно правильно и разумно организовать воспитательную работу обучающихся вузов.

В виду развития НТП уменьшилась потребность людей в использовании своих физических возможностей во время жизнедеятельности и труда. «В России, как и в любом современном обществе, остро стоит проблема сниженной двигательной активности у молодежи. Смартфоны, компьютеры и другие устройства позволяют заменять физическую работу умственной, которая, как уже было показано, снижает собственную работоспособность организма. Из-за этого потребность в физическом воспитании постоянно возрастает» [1].

В результате исследований [1], учеными был сделан вывод, что общая физическая активность во время образовательного процесса составляет 54-64%, а в экзаменационное время меньше - 38-45% от

времени нахождения обучающихся на время каникул. Физическая активность особенно в праздничные дни показывает естественную необходимость молодежи в физических упражнениях.

При занятиях, не нуждающихся в двигательной активности или скоординированных движениях, мышцы выше груди перегружаются. Организм постепенно приспосабливается к подобным нагрузкам, «приумножает» их, и возникают механизмы, в результате которых функции внутри организма затормаживаются. Данные механизмы возможно затормозить при помощи интенсивной физической нагрузки.

Чем больше умственная деятельность, тем больше умственная усталость. Будем использовать нынешние исследования в указанной сфере, для того чтобы показать взаимосвязь между усталостью студентов и их физической нагрузкой. Исследование Российского экономического университета. С.И. Бочкарева [2] вызывает подтверждение указанной теории: чем чаще студент занимается физической культурой по своему желанию или в рамках учебной деятельности, тем более длительное время не наступает процесс утомления и тем меньше появляется усталость.

Кроме того, занятия спортом хорошо сказываются на физической форме человеческого организма. В момент упражнений мышцам необходимо большее количество силы, и организм должен потреблять большее количество жировых клеток и калорий, это ведет к хорошей форме тела и снижению веса. Во время энергичных физических нагрузок повышается производительность продукции стволовых клеток, это приводит к восстановлению целого организма и тканей головного мозга.

Также обнаружено и хорошее влияние на способности памяти. Метод эксперимента указывает: если разделить людей на две группы, где первая из указанных будет запоминать некоторый материал с перерывами на физическую активность, а другая на отдых, в результате эксперимента первая группа имеет результаты выше. Данный результат объясняется тем, что во время двигательных нагрузок увеличивается частота сокращений, это приводит к тому, что приводит к увеличению объема крови, направляющейся не только к мышцам, но и к мозгу [3].

Способности к концентрации увеличивается, с увеличением физической нагрузки.

Занятие спортом меняет человеческое тело не только снаружи, но и внутри. Дыхательная и сердечно-сосудистые системы человеческого организма помогают кровообращению и наполнению кислородом крови. Данные механизмы «крепнут» при двигательной нагрузке, что важно и для деятельности мозга, так как мозгу необходимо во много раз большее количество кислорода, чем сердцу или мышцам.

Вывод

Существует закономерность: уровень физической подготовки прямо пропорционален умственным способностям. В отсутствии возможности полноценной тренировки, можно устраивать небольшую физическую нагрузку, которая обычно включает гимнастику по утрам, обливания холодной водой и отдых от физкультуры.

Можем резюмировать: 1) Частая двигательная активность участвует в процессе формирования устойчивости организма к разным видам стрессов: умственным и психологическим; 2) всего небольшая двигательная активность хорошо влияет на внутренние процессы и со временем помогает выработать потребность в повышенной действенности; 3) Учащийся может получать нужные сборы как во время обязательных занятий физкультурой, так и во внеурочное время.

Библиографический список

1. Копылова Н.Е. Особенности физического воспитания студентов в современном обществе // «Наука и Просвещение». 2017. С.309-311.
2. Бочкарева С.И. Современное состояние и проблемы развития физической культуры в вузе // Вестник Российского экономического Университета им. Г.В. Плеханова. 2017. №4(94). С. 42– 47
3. Джин Лоренс. Тренируй свой мозг URL: <http://www.webmd.com/fitness-exercise/train-your-brain-with-exercise>