

Влияние физических упражнений на умственные способности студентов

Нугуманов Булат Шамилевич

Студент

ГАПОУ «Набережночелнинский педагогический колледж»

Аннотация:

В процессе обучения в учебном заведении студенты проходят через множество трудностей: сидячий образ жизни, постоянная умственная деятельность, недостаток времени на физическую активность, утомляемость, выгорание, вредные привычки. Настоящим помощником в такой ситуации выступает Физическая культура и спорт, преподаваемая в высших учебных заведениях на обязательной основе. Для чего занятия спортом необходимы студентам, и как они влияют на умственную активность - предмет исследования данной работы.

Ключевые слова:

физическая нагрузка; умственная нагрузка; работоспособность; упражнения; студент

УДК 796.01

Введение:

Учебный процесс подразумевает усвоение сложного научного материала, что дается легко далеко не каждому студенту. Известно, что учебная деятельность студента составляет около 36 академических часов, за исключением занятий по физической культуре, всё это время студенты проводят в основном в сидячем положении за партами. Как следствие это приводит к проблемам со здоровьем, переутомляемости, выгоранию. Физическая культура и спорт является обязательным предметом в учебной программе почти каждого высшего учебного заведения. Помимо влияния на физическое состояние студентов существует и влияние на умственные способности, которое не так очевидно, как первое.

Актуальность работы состоит в том, что многие студенты до конца не понимают для чего именно необходима им физическая культура, не только в рамках учебной дисциплины, но и в целом.

Цель работы: исследовать влияние физических нагрузок на качество умственной деятельности студентов высших учебных заведений.

Для достижения цели были поставлены следующие **задачи**:

1. Изучение теоретических аспектов физической культуры;
2. Проведение анализа имеющихся исследований в данной области;
3. Исследование влияния физических нагрузок на умственные процессы.

Научная новизна и уникальность: проведен анализ проблемы формирования физической культуры личности студентов, в контексте отсутствия достаточного уровня знаний о влиянии спортивной деятельности на мозговую активность среди студентов.

Основная часть

Каждое учебное заведение постоянно повышает качество своих образовательных программ для того, чтобы подготовить специалистов, которые будут реализовывать свою деятельность

наиболее эффективно. К таким образовательным программам относится и физическая культура, поскольку для каждого человека необходимо сочетать умственную и физическую активность.

Умственные способности студентов, несомненно, развиваются в процессе посещения многих учебных дисциплин, а физические способности задействуются только во время занятий по физической культуре. Студенческая деятельность в первую очередь связана с «сидячим» образом жизни, малой двигательной активностью, плохим питанием, порой вредными привычками и иногда психологическим выгоранием. Поэтому необходимо правильно и рационально организовывать учебный труд студентов.

С развитием научно-технического прогресса сократилась необходимость человека использовать физические способности в процессе жизни и трудовой деятельности. «В России, как в любом современном обществе, остро стоит проблема сокращения двигательной активности молодежи. Смартфоны, компьютеры и другая техника помогают заменить физический труд на умственный, что уже доказано, снижает работоспособность организма каждого индивидуума. Следовательно, необходимость занятий физической культурой неуклонно возрастает» [1].

Исследования показывают, что суммарная двигательная активность студентов в период учебных занятий составляет 56-65%, а во время экзаменов и того меньше - 39-46% от уровня, когда студенты на каникулах. Именно уровень физической нагрузки во время каникул отражает естественную потребность молодых людей в движениях.

При выполнении деятельности, которая не требует физических усилий или координированных движений, наблюдается перенапряжение мышц лица, шеи и плеч. Со временем организм привыкает к такому напряжению, «накапливает» его и начинает процессы торможения внутренних функций. Такие процессы можно остановить с помощью активных физических упражнений.

Чем выше умственная нагрузка, тем сильнее умственное утомление. Воспользуемся существующими исследованиями в этой сфере, чтобы проиллюстрировать зависимость между степенью переутомления от регулярности физической активности. Исследование, проведенное в РЭУ им. Г. В. Плеханова [2] подтверждает, что: чем чаще студент занимается физической культурой, по собственному желанию, либо в рамках учебной дисциплины, тем медленнее у него наступает состояние утомления и тем реже возникает переутомление как таковое.

Помимо этого, спортивная деятельность положительно влияет на физическое состояние тела. Во время тренировок мышцы требуют больших расходов энергии и организм вынужден сжигать больше жировых клеток и калорий, что приводит к поддержанию хорошего качества тела и похудению. При активной физической нагрузке увеличивается качество выработки стволовых клеток, которые способствуют обновлению как всего организма, так и тканей мозга.

Положительное влияние отмечается и на функции памяти. Эксперименты показывают, что если группу людей разделить на две подгруппы, одна из которых будет запоминать определенную информацию с перерывами на физические упражнения, а другая подгруппа с перерывами на отдых, то подгруппа с физической нагрузкой показывает более высокие результаты. Такие результаты можно объяснить тем, что при физических нагрузках увеличивается частота сердечных сокращений, что приводит к увеличению объема крови, которая направится не только к мышцам, но и в мозг.

Уровень концентрации также возрастает с увеличением частоты физической активности.

Спорт изменяет тело не только внешне, но и внутренне. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы организма обеспечивают кровообращение и насыщение крови кислородом. Эти системы «укрепляются» во время физической активности, что необходимо и для умственной деятельности, поскольку мозгу требуется в несколько раз больше кислорода, чем сердцу или мышцам.

Заключение

Существует параллель: чем выше уровень физической подготовки – тем выше интеллектуальная работоспособность. Поэтому, если у студента нет возможности выполнять

полноценные тренировки, то можно ввести в свой образ жизни активный отдых либо «малые формы» физической культуры, к которым принято относить утреннюю гимнастику, зарядку, закаливание, физкультурную паузу.

Можно подвести итоги:

- 1) Регулярные занятия физическими нагрузками способствуют формированию устойчивости организма к различному виду нагрузок: психологическим, интеллектуальным;
- 2) Даже минимальное количество физических нагрузок положительно влияет на внутренние процессы и постепенно вырабатывает потребность в увеличении активности;
- 3) Студент может получить необходимые нагрузки, как во время предусмотренных занятий по физической культуре, так и во внеучебное время.

Библиографический список:

1. Копылова Н.Е. Особенности физического воспитания студентов в современном обществе / Н.Е. Копылова, Т.В. Буянова // International innovation research: материалы VI междунар. науч.-практ. конф. / Под общей редакцией Г.Ю. Гуляева – Пенза: МЦНС «Наука и Просвещение». – 2017. – с. 309-311.
2. Бочкарева С.И. Современное состояние и проблемы развития физической культуры в вузе / С.И. Бочкарева, Т.П. Высоцкая, А.Г. Ростеванов // Вестник Российского экономического Университета им. Г.В. Плеханова. – 2017. – №4(94). – С. 42– 47
3. Джин Лоренс. Тренируй свой мозг [Электронный ресурс] / Д. Лоренс. - 2000. - Режим доступа: <http://www.webmd.com/fitness-exercise/train-your-brain-with-exercise> (дата обращения: 19.04.2022).