

УДК 37.025

Денякина Ольга Алексеевна

бакалавр
Воронежский государственный педагогический
университет
Воронеж, Россия
olga.denisova.02@list.ru

Olga A. Denyakina

Bachelor
Voronezh State Pedagogical University
Voronezh, Russia

**ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ
НА МЫСЛИТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ
СТУДЕНТОВ¹**

**THE EFFECT OF PHYSICAL ACTIVITY ON
STUDENTS' MENTAL ACTIVITY**

Аннотация

В статье анализируется взаимосвязь физических нагрузок и мыслительной деятельности студентов. На основе собственного социологического исследования было рассмотрено отношение учащихся к спорту, его влияние на учебные процессы. Так же обращено внимание на процесс утомления и возможные средства восстановления.

Ключевые слова:

физические упражнения, утомление, эмоции, усталость

Abstract

This article analyzes the relationship between physical activity and mental activity of students. Based on their own sociological research, the attitude of students to sports and its impact on educational processes were considered. Attention is also drawn to the fatigue process and possible means of recovery.

Keywords:

physical exercises, fatigue, emotions, fatigue

Работоспособность и устойчивость организма зависит от множества различных факторов. Ключевым из которых является образ жизни человека. Для поддержания правильного функционирования организма следует соблюдать комплекс основных правил, который включает в себя следующее: правильное сбалансированное питание, режим труда и отдыха, отсутствие вредных привычек, соблюдение личной гигиены и необходимый уровень физической активности, определяемый персонально для каждого конкретного человека исходя из особенностей его состояния здоровья и подготовки. В данной статье будет рассмотрено, как физическая активность влияет, непосредственно, на умственную деятельность и творческую направленность студентов.

Студенческая молодёжь рассматривается как отдельная социальная группа, имеющая некоторые отличия в образе жизни. Соответственно, требуется особый подход при определении методов сохранения и укрепления физического и психологического здоровья, а также умственной деятельности. Основным видом деятельности для студентов служит учеба, которая неразрывно связана с усвоением

¹ Научный руководитель: Ткачева Надежда Николаевна, ст. преподаватель кафедры физического воспитания, Воронежский государственный педагогический университет

большого количества информации в краткие сроки, что требует больших усилий. В среднем учебная деятельность составляет порядка 36 академических часов, к чему еще добавляется время на выполнение домашних заданий, поэтому сидячий образ жизни все более и более вписывается в повседневную жизнь студентов. Все это в совокупности способствует малоподвижному образу жизни и пагубно влияет как на физические показатели, так и на психологическое состояние организма.

Физические упражнения — это естественные, а также специально подобранные комплексы движений используемых в ЛФК. От обычных движений их отличает целевая направленность на укрепление здоровья и восстановления нарушенных функций. Под их влиянием формируются не только волевые, но и нравственные качества, которые ярко выражаются в чертах личности. Как пример, это дисциплинированность, решительность, ответственность, выдержка и тд. Так же нагрузки оказывают разностороннее воздействие на психические функции, приводя их в устойчивое состояние.

Выявлено, что умственная работоспособность в меньшей степени ухудшается под влиянием неблагоприятных факторов, если в жизни присутствует физическая активность. Оптимальный уровень тренировок обеспечивает сохранение группы показателей высшей нервной деятельности и устойчивости функции второй сигнальной системы. Но при этом известно, что, интеллектуальная деятельность требует намного больше энергии, чем физические нагрузки, следовательно, занимаясь без перерыва только лишь умственным трудом, организм достаточно быстро приходит в состояние утомления [1].

Утомление — состояние, проявляющееся в следствии длительной и напряженной работы при недостатке процессов восстановления. Проявления: пониженная работоспособность, ощущение постоянной усталости, нарушение координации. Именно во время высокой интенсивности, что соответствует состоянию студента во время сессии, из-за неготовности организма к нагрузкам, происходит острое утомление. Оно может вызвать заболевание нервной системы, обострение язвы желудка, гипертонии и прочее. К наиболее эффективным средствам восстановления от переутомления относятся: смена вида деятельности, правильное сбалансированное питание и сон, подключение физической культуры. Средствами физической культуры могут послужить обычная прогулка или пробежка по парку, а также поход в зал, все зависит от состояния и подготовки организма к нагрузкам.

Систематичность играет немало важную роль как средство снятия нервного напряжения. Активизация физиологических функций организма может быть рассмотрена как мобилизация резервов, поэтому тренированный организм способен более полно использовать все ресурсы, чем нетренированный.

Опираясь на вышеизложенное, была составлена анкета и проведено разведывательное социологическое исследование, с целью выявления отношения студентов Воронежа к физическим нагрузкам, их регулярность, а также эмоциональные изменения на фоне тренировок.

Случайная выборка составила 100 человек, из которых 58% — девушки, 42% — юноши. Возраст колеблется от 18 до 26 лет.

В опросе участвовали представители разного уровня физической подготовки: 15 — профессиональные спортсмены, 55 человек, занимаются дополнительно 2-3 раза в неделю, 30 человек, которые занимаются физическими нагрузками только в рамках пар физической культуры в университете. Если рассматривать специфику ответов по полу, то можно выделить некоторые отличия. Значительное преимущество у юношей (41%), для них спорт занимает важное место в жизни, и многие занимаются профессионально. В то время как у девушек этот показатель 29%.

В третьем вопросе было предложено участникам опроса оценить изменения на эмоциональном уровне после выполнения физических нагрузок. Большинство (65%) отметило, что испытывают эмоциональный подъем; у 20% эмоциональное состояние остается на прежнем уровне; 15% проголосовали за апатию. У значительного количества молодых людей спорт вызывает положительные эмоции и важно отметить, что за вариант ответа «вызывает агрессию» никто не проголосовал.

Далее было решено еще детальнее рассмотреть отношение студентов к физическим нагрузкам, но уже как к способу активизации мыслительной деятельности. Выяснено, что положительное влияние и изменения отметили 57%, при ответе «скорее да, чем нет». Нейтрально отнеслись 35% и 8% не смогли отличить вовсе никаких изменений. Если говорить о разделении ответов по полу, то отличительные особенности незначительны, поскольку обе группы, девушки и юноши, на первое место поставили «положительное влияние на интеллектуальную деятельность».

По результатам опроса было выявлено, что существует связь между физическими нагрузками и эмоциональным состоянием молодых людей. Также мы

можем наблюдать, что у большинства респондентов улучшаются показатели интеллектуальной деятельности после занятия спортом.

Подводя итог, стоит отметить, что существуют различные мнения относительно влияния на человека физических нагрузок, поскольку их проявление может быть в разных видах. К примеру, исследования показывают, что чувство радости чаще испытывают в подвижных, азартных играх. А спокойствие и расслабление возникает в процессе занятий по растяжке, йоге, гимнастике. Но несмотря на это, спорт положительно сказывается на эмоциональном состоянии человека и, как отметили сами респонденты, помогает справляться с интеллектуальными задачами.

Список использованных источников

1. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента. — М., 2013 г. — 296 с.
2. Карповский Г.К., Сучков С.И. Особенности умственной работоспособности студентов в течение учебного года // Материалы учебно-методической конференции. — М., 1996.
3. Лабойко Н.С. Физиологическое обоснование режимов деятельности. — Киев, 1999.
4. Физическая культура студента: учебник / под ред. В.И. Ильинича. — М.: Гардарики, 2004.
5. Физическая культура: учебное пособие / под ред. В. А. Коваленко. — М.: АСВ, 2000.
6. Шхагошев Р.В., Полочанская О.Г. Совершенствование управления развитием физической культуры и спорта: региональный аспект // Государственное и муниципальное управление. Ученые записки СКАГС. 2012. № 3. 50-63 с.