

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ И УМСТВЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ

Величко А.И.¹, Гладкова М.А.², Саакова К.Р.³, Мегрикян И.Г.⁴

¹Величко Алексей Иванович – старший преподаватель;

²Гладкова Мария Александровна – студент;

³Саакова Карине Рафаиловна – старший преподаватель;

⁴Мегрикян Ирина Геннадьевна – кандидат педагогических наук, доцент,

кафедра безопасности жизнедеятельности и профилактики наркомании,

Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма,
г. Краснодар

Аннотация: в данной работе описаны и доказаны взаимосвязь физической и умственной деятельности и их влияние друг на друга, указаны причины заниженной заинтересованности к физической активности. Проведено исследование с результатами индивидуального тестирования студентов КГУФКСТ.

Ключевые слова: работоспособность, физическая деятельность, умственная деятельность, учебный материал, успеваемость, развитие, спорт, процесс обучения.

Проблема плохого усвоения учебного материала является одной из самых распространенных для современных студентов и учеников. Резкая смена обстановки, окружения и многих других факторов вызывают постоянное хроническое умственное переутомление и нервно-психическое перенапряжение. Соответственно, без физической разрядки данные обстоятельства вызывают тяжелые функциональные расстройства в организме, и что самое главное – снижение работоспособности.

Взаимосвязь физической активности и умственной деятельности известна человечеству еще с древних времен. Физические нагрузки необходимы не только для студентов и обучающихся, они нужны каждому из нас, независимо от возраста, телосложения и уровня подготовки, так как это не только эстетическое преобразование, это в целом является неотъемлемым компонентом всестороннего развития личности и оказывает значительное влияние на процесс обучения [1, 148 с.].

Существует огромное количество разнообразных видов спорта, комплексов специальных упражнений и направлений, но по ряду причин не всем это доступно. Для тех, у кого нет возможности заниматься в зале или с персональным тренером разработано множество мобильных приложений с уже подобранными тренировками на все группы мышц, также можно заниматься йогой, танцами, выходить на пробежку, подниматься по лестнице, а не на лифте или кататься на коньках – все это считается дополнительной активностью и тренирует выносливость.

В результате ряда всевозможных проведенных исследований было также установлено, что регулярные физические упражнения способствуют уменьшению количества холестерина и в целом улучшают работоспособность организма, также происходит активизация антивоспалительной системы, препятствующей образованию тромбов в сосудах [2, 320 с.].

Как свидетельствуют данные НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков Научного центра РАМН, в последние годы количество здоровых студентов уменьшилось в пять раз. К такому резкому ухудшению здоровья растущего поколения привело несовершенство и низкий уровень существующей системы физического воспитания детей, в основе которой отсутствует принцип единства психического и физического развития. Также на данную статистику значительно повлияла популяризация алкогольной и никотиновой продукции в виде электронных сигарет и других курительных препаратов [3, 180 с.].

Для наглядного примера мы взяли две группы студентов КГУФКСТ и провели индивидуальное тестирование по пройденной дисциплине «Здоровый образ жизни» сроком на 20 минут. Студенты первой группы активно занимаются спортом, гимнастикой и утренней зарядкой. Вторая же группа не занимается активной физической деятельностью вообще.

Вопросы тестирования:

1. На протяжении суток состояние организма и его работоспособность подвергаются четким ритмическим колебаниям, которые называются:

- А) режимом труда;
- Б) биологическими;
- В) физиологическими.

2. Многолетние исследования специалистов в разных странах мира показали, что здоровье человека на 50% зависит от:

- А) состояния медицинского обслуживания населения;
- Б) экологических факторов;
- В) образа жизни;

- Г) наследственности.
3. Здоровый образ жизни - это:
- А) индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья;
 - Б) отсутствие вредных привычек;
 - В) правильное сбалансированное питание и занятия спортом;
4. Что такое двигательная активность?
- А) чередование занятий спортом и отдыха;
 - Б) любая мышечная активность, позволяющая поддерживать хорошую физическую форму и здоровье;
 - В) активность, направленная на достижение высоких результатов в спорте.
5. Что такое закаливание?
- А) повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм;
 - Б) использование ежедневного контрастного душа;
 - В) купание в ледяной реке, выработка иммунитета к холоду.
6. Где разлагается алкоголь?
- А) в крови;
 - Б) в кишечнике;
 - В) в печени;
7. Что является признаками алкогольного отравления?
- А) потеря сил и апатия;
 - Б) уменьшение сердечных сокращений;
 - В) головокружение, тошнота, рвота.
8. Что является наиболее важным слагаемым здорового образа жизни?
- А) двигательный режим;
 - Б) личная и общественная гигиена;
 - В) правильное питание.

Несмотря на то, что дисциплина преподавалась абсолютно аналогично, первая группа справилась с тестом гораздо быстрее и 98% ответов были верными. Вторая же группа все отведенное время сомневалась в выборе, и студенты допустили достаточное количество ошибок.

На основе данного исследования можно сделать вывод, что у студентов, которые систематически занимаются спортом на уроках физкультуры и вне ВУЗа, отмечается повышенная успеваемость и отсутствие напряжения на занятиях. А также нормализуется эмоциональный фон, и повышается работоспособность.

Подводя итог проделанной работе, можно с уверенностью заявить, что влияние интенсивных физических нагрузок на умственную деятельность проявляется в активизации защитных процессов, что является важным средством их тренировки и повышения умственной работоспособности. Даже такие упражнения, как длительная ходьба, бег, утренняя разминка и т. д. способствуют улучшению механизмов и защитно-приспособительных процессов в головном мозге.

Способы, повышающие здоровье и общее физическое состояние, такие как занятия физической культурой и спортом на уровне общего развития, действительно оказывают очень благотворное влияние на учебную успеваемость студентов и повышает настрой и готовность к полноценному развитию.

Список литературы

1. *Абаскалова Н.П.* Теория и практика формирования здорового образа жизни учащихся и студентов в системе «школа — вуз»: автореф. докт. дис., Барнаул, 2004. 148 с.
2. *Булич Е.В.* Физиолого-гигиеническая характеристика влияния занятий физическим воспитанием на умственную работоспособность и психоэмоциональную устойчивость студентов. Ученые записки — СГУ, 2011. 320 с.
3. *Гущина С.В.* Состояние здоровья учащихся в высших учебных заведениях // Проблемы здоровья человека. Развитие физической культуры и спорта в современных условиях: Материалы межрегиональной научно-практической конференции. Ставрополь: Изд-во СГУ, 2009. 180 с.