

Уткин Дмитрий Сергеевич

студент

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный
аграрный университет им. И.Т. Трубилина»

г. Краснодар, Краснодарский край

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА УМСТВЕННЫЕ СПОСОБНОСТИ СТУДЕНТА

Аннотация: в статье изучен вопрос взаимосвязи между умственной деятельностью студентов и физической активностью. Непосредственной целью исследования является изучение воздействия систематических тренировок на состояние интеллектуальных способностей студентов, а также изучение возможности положительного эффекта, вызванного физическими нагрузками на память и нервную систему человека, для чего необходимы систематические занятия спортом, и как они влияют на умственную активность студентов – предмет исследования работы.

Ключевые слова: трудоспособность, физическая культура, интеллектуальная деятельность.

Учёба неразрывно связана с усвоением сложного и не всегда понятного материала, это требует больших усилий со стороны студента, в том числе усидчивости, терпения и желания получать новые знания. Известно, что учебная деятельность студента составляет около 36 академических часов, за исключением занятий по физической культуре, всё это время студенты проводят в основном в малоподвижном состоянии. Помимо этого, в учебный процесс входят самостоятельные работы с дополнительной литературой для закрепления знаний, приобретённых во время всего учебного времени. Всё это способствует малоподвижному образу жизни учащихся, и тому, что их двигательный режим ограничивается только занятиями по физической культуре.

Физические занятия оказывают благоприятное влияние на мозговую активность, можно сказать, что они «расслабляют» его. Из этого следует, что за счёт физических нагрузок можно развивать и умственные способности [3].

Все учебные заведения постоянно повышают качество своих образовательных программ для того, чтобы подготовить специалистов, которые будут наиболее эффективно реализовывать свою деятельность. Мой университет не является исключением. К образовательным программам КубГАУ относится и физическая культура, поскольку для многих людей необходимо сочетание умственной и физической активности [4].

В стенах КубГАУ мною был проведен опрос, в ходе которого было выявлено, что суммарная двигательная активность студентов в период учебных занятий составляет 56–65%, а во время экзаменов всего – 39–46% от уровня, когда учащиеся на каникулах. Так как именно уровень физической нагрузки во время каникул отражает естественную потребность молодых людей в двигательной активности.

Также можно сослаться на исследование, проведенное в РЭУ им. Г.В. Плеханова [2] которое подтверждает, что: чем чаще студенты занимаются физической культурой, по собственному желанию, либо в рамках учебной дисциплины, тем медленнее у них наступают состояния утомления и тем реже возникают переутомления как таковые.

Из этого следует, что спорт оказывает положительное влияние на физическое состояние студентов. Непосредственно, во время тренировочных занятий мышцы требуют больших затрат энергии и организм вынужден использовать больше жировых клеток и калорий, что в конечном итоге приводит к укреплению тела и похудению. Отметим, что при систематической физической нагрузке увеличивается и качество выработки стволовых клеток, которые способствуют обновлению как тканей мозга, так и всего организма в целом.

Необходимо указать и о положительном влиянии тренировок на функции памяти. Для наиболее полного раскрытия темы приведём в пример эксперименты, проведенные доктором Гил-Мартинесом, которые показывают, что при

разделении группы людей на две подгруппы, одна из которых будет запоминать указанную информацию с перерывами на физические упражнения, а другая подгруппа с перерывами на отдых, то подгруппа с физической нагрузкой показывает более высокие результаты. Данные результаты объясняются тем, что при физических нагрузках увеличивается частота сердечных сокращений, это непременно приводит к увеличению объема крови, которая будет перемещаться не только к мышцам, но и в мозг.

Стоит указать, что уровень концентрации при этом, также возрастает с увеличением частоты физических упражнений.

Спорт изменяет человека не только внешне, но и внутренне. Дыхательная и сердечно-сосудистые системы организма обеспечивают кровообращение и насыщение крови кислородом. Данные системы «закаляются» во время физической активности, что необходимо и для умственной деятельности, поскольку мозгу требуется кислорода, в несколько раз больше, чем сердцу или мышцам.

Из вышеизложенного можно сделать ряд выводов:

- 1) систематические занятия спортом способствуют формированию устойчивости организма к различному виду нагрузок: интеллектуальным, психологическим;
- 2) при минимальном количестве физических нагрузок будет прослеживаться положительная тенденция развития внутренних процессов организма, которая станет вырабатывать потребность в увеличении активности;
- 3) студентам необходимы физические нагрузки, как во время предусмотренных занятий по физической культуре, так и в повседневной жизни.

Список литературы

1. Баданов А.В. Влияние учебной нагрузки на умственное и физическое состояние студентов / А.В. Баданов // Вестник Бурятского Государственного Университета. – 2019.

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. – 2019. – №4 (94). – С. 42–47

3. Лоренс Дж. Тренируй свой мозг / Дж. Лоренс [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.webmd.com/fitness-exercise/train-your-brain-with-exercise> (дата обращения: 19.04.2022).

4. Ковалева Т.В. Методика проведения занятий по плаванию в режиме дистанционного обучения / Т.В. Ковалева, Т.А. Ильницкая // Современные методологические подходы к преподаванию дисциплин в условиях эпидемиологических ограничений // Сборник статей по материалам учебно-методической конференции. – №6. – Краснодар, 2021. – С. 323–324. – EDN VMXALQ