

УДК 796

DOI 10.31483/r-21452

Н.А. Воронов

РАЗВИТИЕ ФОРМ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ УМСТВЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Аннотация: для поддержания умственной работоспособности и сохранения здоровья студентам невозможно обойтись без регулярной двигательной активности. Это подтверждают многочисленные исследования. В данной работе рассматривается такая форма физической активности студентов, как самостоятельная физическая тренировка, которая предполагает занятия физкультурой и спортом в свободное от учёбы время и целью которой является поддержание умственной работоспособности. Физическая тренировка, осуществляемая студентом самостоятельно, может включать занятия самыми различными видами спорта: бег, плавание, футбол, теннис, велосипед, лыжи, хоккей и многие другие виды спорта.

Ключевые слова: спорт, студенты, зарядка, виды спорта, тренировка.

N.A. Voronov

DEVELOPMENT OF FORMS OF PHYSICAL ACTIVITY FOR CEREBRATION MAINTENANCE

Abstract: for maintenance of intellectual working capacity and maintaining health students can't cost without regular physical activity. It is confirmed by numerous researches. In this paper, such form of physical activity of students as self-sufficient physical training, which involves physical education and sports in free from study time and the goal of which is to maintain mental performance is represented. Physical training, carried out by the student independently, can include training in various sports: running, swimming, football, tennis, bicycle, skiing, hockey and many other sports.

Keywords: sport, students, exercise, kinds of sports, training.

Каждая из форм физической активности позитивно влияет на здоровье и работоспособность студентов. Для того чтобы поддерживать умственную работоспособность и состояние здоровья на максимально высоком уровне, студенту следует использовать все формы двигательной активности. Установлено, что в организме студентов, прекративших занятия физическими упражнениями, наблюдаются отрицательные сдвиги, особенно со стороны кровообращения и дыхания, на 90% определяющих работоспособность человека. Можно выделить 5 форм физической активности студентов для поддержания умственной работоспособности: утренняя физическая зарядка (гигиеническая гимнастика), учебные занятия по физической культуре, спортивно-массовая работа, физические упражнения и самостоятельная физическая тренировка.

Утренняя физическая зарядка (гигиеническая гимнастика) включает 8–15 общеразвивающих и дыхательных упражнений, каждое из которых повторяется 10–15 раз, лёгкий бег или ходьбу. Также она может включать водные процедуры (контрастный душ, обтирание влажным полотенцем, купание и т. п.) и массаж [1]. Нагрузка на организм должна быть умеренной, потому что зарядка направлена в первую очередь на приведение организма в работоспособное состояние после сна, а не на тренировку физических качеств. В начале зарядки следует выполнять наиболее простые упражнения, затем постепенно увеличивать их сложность. Зарядку следует выполнять на свежем воздухе или в проветренном помещении. Оптимальная длительность зарядки составляет 30 минут. Перед началом зарядки рекомендуется выпить стакан воды. Завтракать следует не до зарядки, а через 30 минут после неё. Несмотря на кажущуюся простоту и традиционность, утренняя физическая зарядка необходима для ускоренного приведения организма в состояние физической и умственной работоспособности, поддержания здоровья в целом. Ещё в начале 30-х годов 20 века специальными исследованиями было показано, что утренняя гимнастика, передаваемая по радио, в 80–97% случаев оказывала благоприятное влияние на память, внимание, устраняла двигательную инертность и чрезмерную возбуждённость [2]. Утренняя физическая зарядка оказывает положительное влияние на процессы

жизнедеятельности, происходящие в организме человека: учащает дыхание, усиливает ток крови и лимфы во всех частях тела, улучшает обмен веществ, способствует насыщению мозга кислородом. Если выполнять утреннюю физическую зарядку каждый день, то это будет способствовать более эффективному функционированию нервной, дыхательной, сердечно-сосудистой, пищеварительной систем организма. Кроме того, регулярное выполнение утренней физической зарядки улучшает аппетит, способствует нормализации сна и повышению продуктивности работы головного мозга. Утренняя физическая зарядка в сочетании с водными процедурами способствует повышению физической тренированности и закаливанию организма. Утренняя физическая зарядка также способствует укреплению силы воли. Для студентов зарядка особенно ценна, поскольку их деятельность связана с большим умственным напряжением, носит сидячий характер.

Началом систематического физического воспитания студентов в нашей стране можно считать 1 ноября 1901 года, когда студентом юридического факультета Санкт-Петербургского университета И.В. Лебедевым были организованы курсы шведской гимнастики и атлетики [3]. В учебную программу, составленную И.В. Лебедевым, вошли атлетика, гимнастика, бокс, фехтование, футбол, теннис, городки, метание диска, толкание ядра. До открытия этих курсов организованные занятия физическими упражнениями в вузах Российской империи отсутствовали. Более того, они считались несовместимыми с понятием университетского образования.

Можно сделать вывод, что эти курсы стали аналогом кафедры физического воспитания. В настоящее время учебные занятия по физической культуре в обязательном порядке проводятся во всех вузах России. Учебные занятия по физической культуре повышают уровень физической подготовки студентов, развивают двигательные умения и навыки. В ходе этих занятий у студентов появляется потребность в физическом совершенствовании, что является важной составляющей здорового образа жизни. Учебные занятия по физической культуре имеют

ключевое значение в обеспечении физической и умственной работоспособности, оптимального состояния организма в целом.

В ходе многочисленных исследований было установлено, что после второй пары учебных часов (за исключением физкультуры) умственная работоспособность студентов начинает снижаться. Если в этот период провести учебное занятие по физической культуре, то умственная работоспособность студентов восстановится до начального уровня. В первой половине учебного семестра физические упражнения при проведении занятий физической культурой должны быть направлены преимущественно на развитие скоростных, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости. Во второй половине учебного семестра следует делать упор на физические упражнения, развивающие силу, общую и силовую выносливость. На эффективность учебных занятий по физической культуре значительно влияет исходный уровень функциональных способностей студентов. При низком исходном уровне эти занятия существенно улучшают функциональное состояние кровообращения, в том числе при невысокой посещаемости занятий. При среднем исходном уровне положительные изменения возможны только в случае посещения всех занятий. Если у студента изначально функциональные способности сердечно-сосудистой системы высокие, то учебных занятий по физической культуре в объёме двух пар в неделю недостаточно для дальнейшего развития этих способностей. В ходе специального эксперимента было установлено, что выполнение упражнений на выносливость 4–5 раз в неделю по 15–20 минут развивают физические качества лучше, чем двухразовые учебные занятия. Исследования показывают, что двухразовые учебные занятия по физической культуре в неделю (даже методически грамотно проведённые) не позволяют достичь безопасного уровня здоровья, если студент не занимается дополнительно [4].

Также установлено, что у студентов, которые регулярно занимаются физической культурой не менее трёх раз в неделю, происходят положительные функциональные изменения в организме. Очевидно, что для достижения безопасного

уровня здоровья студентов нужно проводить учебные занятия по физической культуре как минимум 3 раза в неделю.

Вышеуказанные результаты исследований показывают, что повысить физическую и умственную работоспособность студентов, решить проблему их оздоровления в рамках предусмотренного в настоящий момент объёма учебных занятий по физической культуре очень трудно, если вообще возможно. Поэтому необходимо, чтобы студенты занимались физической культурой в свободное от учёбы время. В частности, важную роль в достижении безопасного уровня здоровья студентов и поддержании их умственной работоспособности играет спортивно-массовая работа.

Список литературы

1. Воронин С.М. Влияние организационной культуры вуза на формирование ценностной среды студенческой молодежи с исследовательской точки зрения / С.М. Воронин, Н.А. Воронов, С.В. Новожилова, В.В. Новиков, И.П. Афонин // Вестник Рыбинской государственной авиационной технологической академии им. П.А. Соловьева. – 2016. – №4 (39). – С. 63–67.

2. Дианов Д.В. Физическая культура. Педагогические основы ценностного отношения к здоровью / Д.В. Дианов, Е.А. Радугина, Е. Степанян. – М.: КноРус, 2012. – 184 с.

3. Елизарова Е.М. Физическая культура. Уроки двигательной активности / Е.М. Елизарова. – М.: Советский спорт, 2013. – 95 с.

4. Секерин В.Д. Физическая культура (для бакалавров) / В.Д. Секерин. – М.: КноРус, 2013. – 424 с.

References

1. Voronin, S. M., Voronov, N. A., Novozhilova, S. V., Novikov, V. V., & Afonin, I. P. (2016). Vliianie organizatsionnoi kul'tury vuza na formirovanie tsennostnoi sredy studencheskoi molodezhi s issledovatel'skoi tochki zreniia. *Vestnik Rybinskoi gosudarstvennoi aviatsionnoi tekhnologicheskoi akademii im. P.A. Solov'eva*, 4 (39), 63-67.

2. Dianov, D. V., & Radugina, E. A. (2012). Fizicheskaia kul'tura. Pedagogicheskie osnovy tsennostnogo otnosheniia k zdorov'iu. M.: KnoRus.

3. Elizarova, E. M. (2013). Fizicheskaia kul'tura. Uroki dvigatel'noi aktivnosti. M.: Sovetskii sport.

4. Sekerin, V. D. (2013). Fizicheskaia kul'tura (dlia bakalavrov). M.: KnoRus.

Воронов Николай Андреевич – канд. биол. наук, старший преподаватель кафедры физической подготовки ФГКВОУ ВО «Ярославское высшее военное училище противовоздушной обороны» Министерства обороны Российской Федерации, Россия, Ярославль.

Voronov Nikolay Andreevich – candidate of biological sciences, the senior lecturer of Department of Physical Training at the Yaroslavl Higher Military School of Air Defense of the Ministry of Defence of the Russian Federation, Russia, Yaroslavl.
