

*Сафонова Оксана Александровна, старший преподаватель,
Санкт-Петербургский архитектурно-строительный университет, Санкт-
Петербург*

*Анисифорова Анастасия Михайловна, студентка строительного
факультета,
Санкт-Петербургский архитектурно-строительный университет, Санкт-
Петербург*

*Сафонов Дмитрий Викторович, старший преподаватель
Санкт-Петербургский архитектурно-строительный университет, Санкт-
Петербург*

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В РЕГУЛИРОВАНИИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

Аннотация: В статье рассматривается важность и необходимость занятий физической культуры как студента, так и взрослого человека. Исследуется взаимосвязь между физической активностью и работоспособностью, складываемой из различных психологических качеств, которые в свою очередь могут быть развиты спортом. Также в статье рассматривается влияние спорта на когнитивные функции человека, доказывается положительное влияние активного образа жизни на психоэмоциональное состояние человека. Значительное внимание в работе уделяется анализу влияния физической культуры в жизни студента. Доказывается взаимосвязь между активным образом жизни и мозговой активностью, а, следовательно, и успехами в учебе.

Ключевые слова: физическая культура, физические упражнения, работоспособность, умственная деятельность, мозговая активность.

Annotation: The article discusses the importance and necessity of physical education classes for both students and adults. The relationship between physical activity and working capacity, composed of various psychological qualities, which in turn can be developed by sports, is investigated. The article also examines the influence of sports on human cognitive functions, proves the positive effect of an active lifestyle on a person's psycho-emotional state. Considerable attention is paid to the analysis of the influence of physical culture in the student's life. The relationship between an active lifestyle and brain activity, and consequently, academic success, is proved.

Keywords: physical culture, physical exercises, working capacity, mental activity, brain activity.

Введение.

Современному человеку необходимо постоянно развиваться, т. к. мир не стоит на месте, даже приобретя какую-либо специальность, нужно продолжать узнавать новое, учиться.

Человек, который ведет активный образ жизни, справляется и с умственными, и с физическими нагрузками в разы лучше, чем человек, ведущий малоподвижный образ жизни. Доказано, что если физическая деятельность была оптимальной: то есть и так, чтобы организм почувствовал нагрузку, и не было переутомления, то наблюдается скачок умственной активности и работоспособности. Но если, произошло переутомление организма, то следует наблюдать обратную ситуацию.

Здоровье человека напрямую зависит от его образа жизни. При этом недостаточно отказаться от пагубных привычек, необходимо регулярно давать телу различные нагрузки. Этому могут поспособствовать такие виды активности как: оздоровительная гимнастика, растяжка, танцы, любые вида спорта, туризм и многое другое.

Таким образом, для хорошей работоспособности необходимы не только тренированный мозг, но и тренированное тело.

Во время физических упражнений учащается сердцебиение, что способствует улучшению кровообращения в мозге. Это утверждение смогли доказать ученые Техасского университета в Далласе, США. В эксперименте принимали участие люди, регулярно занимающиеся спортом. Результаты показали, что данная категория людей в разы лучше прошла тесты на память и внимание.

Таким образом, при физической активности обменные процессы в организме человека ускоряются и снабжают клетки достаточным количеством кислорода и питательных веществ. Следовательно, стимулируется работа нервных клеток, благодаря чему, человек способен лучше запоминать и усваивать информацию, что является не мало важным в обучении.

Физическая активность оказывает благотворное влияние на мозговую деятельность за счет активации процессов создания нейронов в гиппокампе; физические нагрузки повышают выносливость, что помогает мозгу справляться с усталостью и утомлением.

Занятия спортом положительно влияют не только на состояние тела, что тоже не мало важно, но и улучшают эмоциональное и психологическое состояние человека. При регулярных нагрузках тело меняется не только в эстетическом плане. Человеку необходимо уделять время физическим упражнениям в первую очередь для собственного здоровья [1].

Человеческая деятельность зависит от ряда факторов: концентрация, внимание, эмоциональная устойчивость и многие другие, и всё это напрямую влияет на работоспособность [2].

Все эти факторы развиваются по-разному, но каждое психологическое качество может быть улучшено благодаря физической культуре.

Распределение внимания – это сохранение концентрации при выполнении нескольких, схожих по своей сути действий, выполняемые в некотором темпе.

Упражнения, направленные на приобретение внимания и концентрации: переключение внимания с объекта на объект, упражнения на выделение более

важных объектов из второстепенных, упражнения на быстроту переключения внимания. Для практики хорошо подходят разнообразные игры в мяч.

Эмоциональная устойчивость также может быть развита в ходе физической подготовки. В качестве тренировки могут быть рассмотрены задания в условиях стрессовой ситуации, эмоциональной напряженности или в условиях, где необходим высокий темп работы.

Упражнения, направленные на приобретение опыта волевого поведения: эстафеты по сложному маршруту, бег в гору совместно с различными упражнениями (бег с захлестом голени, бег приставным шагом, бег спиной вперед), выполнение упражнений на высоте (на канате, на гимнастическом бревне), бег на лыжах [3].

Таким образом, внимание, память, концентрация и другие психологические качества напрямую зависят от физических данных человека. Правильно подобранная физическая нагрузка непосредственно влияет на качество работоспособности.

Учебная нагрузка, стресс, научно-исследовательская, профессиональная деятельность как правило самые распространённые факторы изменения работоспособности студента. Именно поэтому в учебных заведениях занятия по физической культуре являются необходимыми и обязательными.

Как правило, внимательность, концентрация и мозговая активность падает спустя 3 часа умственной деятельности, поэтому важно менять выполняемые задачи. Причем не с умственной на умственную, а с умственной на физическую и наоборот. При продолжительной напряженной умственной деятельности рекомендуется через каждые 2–3 часа проводить динамические упражнения, например, бег на месте с глубоким ритмичным дыханием. Если нет возможности для проведения разминки или полноценной тренировки, можно просто походить и размяться, провести дыхательную гимнастику или гимнастику для глаз. Так или иначе, необходимо прерываться в процессе занятий умственной деятельностью.

При занятии физической активностью, импульсы, вырабатываемые в опорно-двигательном аппарате, существенно повышают тонус клеток коры головного мозга, что в свою очередь увеличивает гормоны эндокринной системы, которые улучшают обменные процессы в организме.

В ходе исследований, было доказано, что студентам, которые занимаются физической активностью в первую половину дня (первая либо вторая учебная пара), лучше соблюдать частоту сердечных сокращений – ЧСС в интервале 110–130 уд/мин. Занятия с такой активностью не создадут переутомление, а поспособствуют работоспособности. Студентам, которые выбирают занятия физической культурой во второй половине дня, подойдет нагрузка с ЧСС 160 и выше уд/мин. [4].

При длительных занятиях монотонной работой появляется сонливость, утомляемость и напряжение в мышцах. Это происходит из-за недостатка кислорода, так как во время мыслительной деятельности мозг потребляет его практически в четыре раза больше, чем в состоянии покоя.

Улучшить свое физическое и психологическое состояние можно с помощью активных физических упражнений [5].

Во время физических нагрузок ускоряется сердцебиение и циркуляция крови в организме, следовательно, учащается дыхание, а значит большее количество кислорода поступает в клетки мозга, что напрямую влияет на мыслительные процессы.

Студенты, которые систематически занимаются спортом, таким образом разгружают нервную систему, увеличивают работоспособность, сохраняют психическое здоровье.

Следовательно, необходимо регулярно сменять деятельность. Так, например, физическим упражнениям можно уделять 1–3 дня в неделю, но при этом ежедневно делать зарядку в совокупности с прогулками на свежем воздухе. Во-первых, прогулки с высоким темпом полезны, во-вторых, кислород повышает мозговую активность. Как пример доступной активности: бег, пешие прогулки с высоким темпом. Оздоровительный бег является одним из самых доступных и

эффективных средств поддержания и повышения работоспособности. Бег благотворно влияет на кровеносную и сердечно-сосудистые системы, улучшает выносливость, а также оказывает успокаивающее воздействие. Кроме того, бег на длинные дистанции оказывает медитативное воздействие, помогает в избавлении от отрицательных эмоций и эмоционального перенапряжения.

Занятия йогой, растяжка, пилатес также являются доступными видами активности. Для достижения различных целей: размять тело, разгрузить мозг или же улучшить выносливость можно каждый раз использовать различную физическую активность.

Результаты исследования. Даже при выполнении простых физических упражнений, которые затрагивают достаточное количество мышц, стимулируется центральная нервная система. Часто, при длительном времени занятий умственной деятельностью, появляется утомление, снижение концентрации и напряжение в мышцах.

Ясное представление пользы спорта в жизни человека способствует комфортной деятельности, как умственной, так и физической. При соблюдении выполнения регулярных тренировок улучшаются многие показатели, начиная с работоспособности, заканчивая психическим состоянием [6].

Выводы.

Физические упражнения оказывают тонизирующее воздействие на организм, благотворно влияют на умственную деятельность, обладают антистрессовым действием, а также улучшают работоспособность.

Таким образом, можно сделать вывод, что малоподвижный образ жизни и недостаток уровня физической активности значительно приостанавливают ритм жизни человека за счет пониженного иммунитета, возможных ухудшений здоровья сердечно-сосудистой и опорных систем.

Умеренные физические упражнения необходимы для улучшения памяти, внимания, работоспособности человека, а также снижения риска различных заболеваний за счёт более быстрого транспорта крови к головному мозгу, насыщенной кислородом и питательными веществами.

Благодаря физической активности человек не только лучше будет преуспевать в умственной деятельности, но и более насыщенно проживать свою жизнь. Отсутствие активности пагубно влияет на жизнь человека.

Библиографический список:

1. Студенческий научный форум. – Влияние физических нагрузок на работоспособность мозга – URL: <https://scienceforum.ru/2020/article/2018018583> (дата обращения: 07.02.2022). – Текст: электронный.

2. Основа активности и здоровья – URL: <https://www.dancingchair.ru/page/rabotosposobnost-eto-kak-povysit-rabotosposobnost-cheloveka> (дата обращения: 07.02.2022). – Текст: электронный.

3. Работоспособность человека – URL: https://studopedia.ru/20_89053_rabotosposobnost-cheloveka.html (дата обращения: 07.02.2022). – Текст: электронный.

4. Средства физической культуры в обеспечении работоспособности студента – URL: https://studme.org/120908104088/meditsina/sredstva_fizicheskoy_kultury_obespechenii_rabotosposobnosti_studenta (дата обращения: 07.02.2022). – Текст: электронный.

5. Научное обозрение – URL: <https://science-pedagogy.ru/ru/article/view?id=1827> (дата обращения: 07.02.2022). – Текст: печатный.

6. Астахов, Н. Э. Влияние физической культуры и спорта на работоспособность студента – URL: <https://moluch.ru/archive/232/53887/> (дата обращения: 07.02.2022). – Текст: электронный.