

*Будина Диана Олеговна, студент,*

*Кировский государственный медицинский университет, г. Киров*

*Ногтев Кирилл Сергеевич, студент,*

*Кировский государственный медицинский университет, г. Киров*

*Калабин Юрий Владимирович, научный руководитель, старший преподаватель кафедры физической культуры, Кировский государственный медицинский университет, г. Киров*

## **ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА УМСТВЕННУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ**

**Аннотация:** Умственный и физический труд - основные виды трудовой деятельности человека. В настоящее время среди студентов высших учебных заведений наблюдается тенденция к снижению уровня их физической активности в связи с процессом обучения. Влияние физических упражнений на умственную деятельность студентов - одна из актуальных проблем физического воспитания. Именно поэтому в данной статье представлены роль занятий физической культурой, а также взаимосвязь ее с умственной деятельностью.

**Ключевые слова:** умственный труд, физический труд, студенты, физические упражнения, обучение, роль, взаимосвязь.

**Abstract:** Mental and physical labor are the main types of human labor activity. Currently, there is a tendency among students of higher educational institutions to decrease their level of physical activity in connection with the learning process. The influence of physical exercises on the mental activity of students is one of the urgent problems of physical education. That is why this article presents the role of physical education, as well as its relationship with mental activity.

**Keywords:** mental labor, physical labor, students, physical exercises, training,

role, relationship.

**Умственная деятельность** – вид работы, связанный с приёмом и переработкой информации, с задействованием в этот процесс сенсорного аппарата внимания, памяти, мышления, эмоциональной сферы.

**Физическая деятельность** – деятельность, совершаемая при участии мышц и связанная с конкретными предметными действиями.

Нормальная жизнедеятельность обеспечивается лишь при определенной физической активности, необходимой организму. Этот процесс связан с вовлечением в работу разнообразной мышечной нагрузки, представляющей собой двигательные действия, выполняемые в повседневной жизни, а также организованных и самостоятельных занятиях физической культурой и спортом.

Активность таких процессов, как внимание, восприятие, память, обработка информации, психическое здоровье, напрямую зависит от уровня физической подготовленности и физических качеств. Отсюда следует, что двигательная активность до, в процессе и после умственного труда влияет на улучшение и повышение умственной работоспособности.

Для повышения двигательной активности работников умственного труда используются в основном две группы физических упражнений:

- 1) упражнения общего воздействия;
- 2) упражнения направленного воздействия.

Для повышения двигательной активности работников умственного труда используются в основном две группы физических упражнений:

- 1) упражнения общего воздействия;
- 2) упражнения направленного воздействия.

Для повышения двигательной активности студентов используются такие упражнения, как упражнения общего воздействия и упражнения направленного воздействия [1].

Физическая культура и умственная работоспособность.

Основная задача физических упражнений профилактической

направленности - повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию различных факторов труда, которые могут вызвать профессиональные заболевания и отклонения в состоянии здоровья.

Основные неблагоприятные факторы, характерные для умственного труда: ограниченная двигательная активность, неудобная рабочая поза, повышенная нервно-эмоциональная напряженность, монотонность в работе, связанная с выполнением одинаковых операций, с постоянной концентрацией внимания. Кроме того, необходим учет санитарно-гигиенических условий труда, которые сами по себе могут быть неблагоприятными (запыленность, плохое освещение и т.д.).

Основными задачами таких физических упражнений являются повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию различных факторов труда, вызывающих различные заболевания. К неблагоприятным факторам для студентов, активно занимающихся умственной деятельностью, относят: ограниченную активность, повышенную нервно-эмоциональную напряженность, монотонность выполняемой работы.

Эффективная физическая активность студентов требует создания условий для интенсивного и напряженного учебного труда, не предполагающего собой перегрузки и переутомления. Такой труд должен, несомненно, сочетаться с активным отдыхом и физическим совершенствованием.

Работоспособность в течение рабочего дня делится на три периода: вработывание, стабилизация и снижение в результате утомления. В связи с неравномерностью учебного процесса происходит снижение устойчивости к физическим и психоэмоциональным нагрузкам, повышение уровня гиподинамии, нарушений режима дня и питания с возникновением общего переутомления. Характеристиками положительного влияния физической активности на организм являются: длительное сохранение работоспособности в учебном труде; малая вариабельность функций, несущих основную нагрузку в различных видах учебного труда; эмоциональная и волевая устойчивость к сбивающим факторам, средняя выраженность эмоционального фона; снижение

физиологической стоимости учебного труда на единицу работ [2].

На учебных занятиях по физической культуре должны создаваться условия, при которых у студента могут проявляться такие качества, как выносливость, дисциплинированность, быстрота реакции, смелость, самообладание, настойчивость, решительность. Спортивные и игровые упражнения могут моделировать возможные жизненные ситуации, способствующие воспитанию данных качеств. Воспитанный в спортивной деятельности качества переносятся в повседневную жизнь и профессиональную деятельность. Сознательное преодоление трудностей в процессе регулярных занятий физической культурой и спортом, борьба с нарастающим утомлением, ощущениями боли и страха воспитывают волю, самодисциплину, уверенность в себе.

Основной задачей физической культуры у студентов является развитие или поддержание определенного уровня физических и психических качеств. Для преподавателей-специалистов в области физической культуры задачей ставится обучение студентов использованию необходимых средств физической культуры для повышения общей и специальной профессиональной физической работоспособности [3].

### **Упражнения, влияющие на умственную активность**

Утренняя гигиеническая гимнастика является малой формой физической культуры, необходимой для быстрого включения студентов в учебно-трудовой день. Гимнастика, усиливая ток крови и лимфы в организме, способствует учащению дыхания и активизирует обмен веществ, удаляя продукты распада. Систематическое выполнение таких утренних упражнений улучшает кровообращение, укрепляет сердечно-сосудистую, нервную и дыхательную системы, улучшает деятельность пищеварительной системы и деятельность мозга.

К числу динамических упражнений относят бег, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, плавание. Данные упражнения требуют больших затрат энергии, интенсифицирует обмен веществ и значительно усиливает кровообращение.

При выполнении мышечной работы сердце оказывается вынужденным выбрасывать в сосудистую магистраль во много раз больше крови, чем в спокойном состоянии. В центральных кровеносных сосудах повышается давление, которое способствует значительному увеличению скорости движения крови по всему организму.

Необходимыми условиями нормального функционирования мозга является достаточное поступление кислорода и нервных импульсов от мышечной системы. Кислород необходим организму для окислительных процессов, связанных с выработкой энергии. Эффективная работа сердечно-сосудистой и дыхательной систем, обеспечивая доставку кислорода к тканям и органам, положительно влияя на центральную нервную систему, четко координирующая работу функциональных систем организма [4].

В заключение, влияние на мозг интенсивной физической работы проявляется в активизации функций соответствующих защитных систем, что является важнейшим условием для их тренировки и повышения работоспособности. Особую ценность представляют динамические упражнения такие, как бег, ходьба, ходьба на лыжах и т.п., которые способствуют расширению защитно-приспособительных аппаратов головного мозга.

### **Библиографический список:**

1. Виленский В.И. Физическая культура студента. - М: Гардарики, 2001.
2. Разумов А., Пономаренко В., Пискунов В. Здоровье здорового человека. Основы восстановительной медицины. М.: Медицина. 1996.
3. Булич Е.В. Физиолого-гигиеническая характеристика влияния занятий физическим воспитанием на умственную работоспособность и психоэмоциональную устойчивость студентов. Ученые записки - СГУ, 2007.
4. Влияние физических упражнений и нагрузок на умственную деятельность студента [Электронный ресурс]. URL: [https://www.studmed.ru/view/referat-vliyanie-fizicheskikh-uprazhneniy-i-nagruzok-na-umstvennuyu-deyatelnost-studenta\\_8c8b59bf7a8.html?page=2](https://www.studmed.ru/view/referat-vliyanie-fizicheskikh-uprazhneniy-i-nagruzok-na-umstvennuyu-deyatelnost-studenta_8c8b59bf7a8.html?page=2).