

*Лешкевич Вадим Анатольевич, старший преподаватель кафедры
«Физвоспитание и спорт» Института фундаментальной медицины и
здоровьесбережения, ФГАОУ ВО «Севастопольский государственный
университет»
e-mail: coach_basket@mail.ru*

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА УМСТВЕННУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ И ПРОДУКТИВНОСТЬ ДНЯ СТУДЕНТА

Аннотация: В данной статье рассматривается физическая активность, которая является неотъемлемым значимым элементом повседневной жизни студента. Она влияет на здоровье организма в целом, психологическое состояние, а также повышает мозговую активность во время обучения в вузе.

Было проведено анкетирование со студентами 1-3 курса Севастопольского государственного университета на выявление успешности обучения во время занятий двигательной активности. По итогам исследования определили критерии подготовки студентов для занятий двигательной активностью и уровень мотивации во время образовательного процесса.

Ключевые слова: студент, физическая активность, мозговая деятельность, здоровье, мотивация.

Annotation: This article discusses physical activity, which is an integral significant element of a student's daily life. It affects the health of the body as a whole, the psychological state, and also increases brain activity during university studies.

A questionnaire was conducted with students of the 1st-3rd year of Sevastopol State University to identify the success of training during physical activity classes. According to the results of the study, the criteria for preparing students for physical

activity and the level of motivation during the educational process were determined.

Key words: student, physical activity, brain activity, health, motivation.

Введение. Студенты – это особая социальная группа, которая испытывает повышенное психоэмоциональное воздействие, связанное с изменением условий жизни, обучения, высокой суммарной учебной нагрузкой, новизной и сложностью материала, особенностями психологических состояний и адаптации к новым условиям жизни. Все это создает трудности адаптационной системы организма, которые могут привести к развитию функциональных и органических заболеваний, а также существенно повлиять на показатели умственной и физической работоспособности студентов [2].

Потребности в физической культуре - главная побудительная, направляющая и регулирующая сила, сопровождающая поведение личности. Она имеет безграничный диапазон: надобность в движениях, физических нагрузках и активном образе жизни; в общении, контактах, взаимодействии и проведении свободного времени в кругу друзей, знакомых и родных; в играх, развлечениях, отдыхе, чувственной разрядке; в самоутверждении; в повышении собственного либидо, укреплении позиций личного Я; в познании; в эстетическом наслаждении; в усовершенствовании качества физкультурно-спортивных занятий и качестве своего тела, в уюте и др. Потребности непосредственно сопряжены с эмоциями — переживаниями, беспокойством, ощущениями приятного и неприятного, наслаждения или неудовольствия [3].

В течение дня у учащихся ВУЗов происходит энергозатратная и долгая работа центральной нервной системы. Моторная активность необходима студентам, так как продолжительные пары в аудиториях не всегда позволяют в должной мере питать мозг кислородом и существует риск разнообразных заболеваний. Можно уверенно заявить о том, что те студенты, которые систематически занимаются спортом, намного легче выдерживают период сессии, т. к. они менее болезненно реагируют на нагрузки по учебе, более сконцентрированы, дисциплинированы, а также обладают большим

самоконтролем и фокусировкой внимания [2].

Актуальность и важность данной проблемы обусловлена необходимостью разъяснения для студентов пользы занятиями физической активностью, которая влияет на здоровый образ жизни, развитие умственных способностей.

Цель статьи: изучить мотивационные источники заинтересованности в физической культуре и определить мотивационную составляющую.

Основная часть. Возникновение интереса среди студентов к занятиям физической культурой исходит как от внутренних факторов, так и от индивидуально-типологических особенностей. На основании субъективной значимости студент выбирает подходящие ему мотивы к занятию двигательной активностью. Интерес же отражает потребности и способы их удовлетворения. Если у студента нет конкретных целей в физкультурной деятельности, то и интереса у него к этому конечно же не будет.

Отношения определяют объективную ориентацию, определяют социальное и личное значение физической культуры в жизни студенческой молодежи. Волевые усилия регулируют деятельность и поведенческую модель индивида в соответствии с имеющимся интересом, установленными целями и принятыми решениями. Волевая активность определяется мощностью мотивации: если есть цель, то усилие будет интенсивным и продолжительным.

Результаты многолетних исследований П. К. Дуркина свидетельствуют о том, что мотивация и интерес к выбранной деятельности, существенно возрастает, когда за непродолжительный период времени, достигаются успехи в развитии физических качеств [3].

Для выявления актуальности данной статьи было проведено анкетирование, на предмет влияния физической активности на мозговую деятельность, среди 257 студентов 1-3 курсов Севастопольского государственного университета.

По итогам выявили такие результаты:

- 134 студента (52%) считают, что физическая активность, в особенности

в качестве предмета обучения, является бесполезным видом деятельности и абсолютно никак не влияет на мозговую активность и дальнейшую продуктивность дня;

- 65 студентов (25%) считают, что физическая активность является достаточно полезным видом деятельности, но не в качестве предмета обучения в ВУЗе, а как самостоятельные занятия;

- 28 студентов (12%) считают, что физическая активность является достаточно полезным видом деятельности, в том числе и как предмет обучения в вузе, и она непосредственно влияет на мозговую активность и дальнейшую продуктивность дня;

- 30 студентов (5%) затруднились ответить (рис 1.).



Рисунок 1. Влияние физической активности на мозговую деятельность студента

На основе научного исследования и опроса студентов была выявлена проблема в нехватке мотивации среди молодежи к занятиям по физической культуре. Причинами этого является нехватка информации среди студентов о положительных последствиях нагрузок, о правильности составления

тренировок, возможностей формирования собственных комфортных программ для поддержания спортивной формы.

Также в ходе исследования было подтверждено положительное влияние физической активности на организм занимающихся. У студентов с активным образом жизни наблюдается большая сконцентрированность, также лучшая реакция и более быстрая скорость принятия решения, самоконтроль и фокусировка внимания во время обучения.

Необходимо больше уделять во время обучения в вузе популяризацию здорового образа жизни, посредством формирования интереса к общей физической подготовке, что в свою очередь обеспечит большую посещаемость дисциплины среди студентов, обучаемость, и как следствие – повышение умственной деятельности.

Выводы: На основании исследований можно заметить растущую динамику вовлечения молодежи к самостоятельным занятиям по физической культуре.

Физическая активность, в свою очередь, способствует формированию новых нейронных отростков в нашем организме, что в свою очередь способствует стимулированию создания новых нейронных связей, которые благотворно влияют на обучаемость, и освоение новых и применение уже имеющихся знаний. Улучшает кровообращение и доставку кислорода к тканям и органам, в том числе к мозжечку, а также улучшает наш внешний вид и качество тела.

Библиографический список:

1. Лешкевич, С. А. Мотивационные направления оздоровления организма средствами физического воспитания / С. А. Лешкевич // EurasiaScience: Сборник статей XII международной научно-практической конференции, Москва, 15 декабря 2017 года. Том Часть I. – Москва: Общество с ограниченной ответственностью "Актуальность.РФ", 2017. – С. 200-201.

2. Лешкевич, С. А. Изучения влияния факторов окружающей среды на

умственную работоспособность студентов / С. А. Лешкевич // Open innovation: Сборник статей II Международной научно-практической конференции. В 2-х частях, Пенза, 17 декабря 2017 года. Том Часть 1. – Пенза: "Наука и Просвещение" (ИП Гуляев Г.Ю.), 2017. – С. 228-230.

3. Пеняева С.М. Влияние физических нагрузок на умственную деятельность // Научное обозрение. Педагогические науки. – 2019. – № 2-1. – С. 12-16.