

**Влияние физических упражнений на умственные способности студентов**

*Гайдарь Виктория Александровна*

*Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема*

*Студент*

**Аннотация**

В своей учебной деятельности в ВУЗе студенты проходят через уйму сложностей: непрерывная умственная активность, сидячий образ жизни, недочет времени на физическую активность, утомляемость, пагубные повадки. На помощь в такой ситуации приходит Физическая культура и спорт, которые преподают в высших учебных заведениях на обязательной основе. Для чего Физическая культура нужна студентам, и как она влияет на умственную активность – предмет изучения предоставленной работы.

**Ключевые слова:** физическая культура; умственная нагрузка; работоспособность; упражнения; студент

**The effect of physical exercises on students' mental abilities**

*Gaidar Victoria Alexandrovna*

*Sholom-Aleichem Priamursky State University*

*Student*

**Abstract**

In their academic activities at the university, students go through a lot of difficulties: continuous mental activity, sedentary lifestyle, lack of time for physical activity, fatigue, harmful habits. Physical culture and sports, which are taught in higher educational institutions on a mandatory basis, come to the rescue in such a situation. Why Physical education is needed by students, and how it affects mental activity is the subject of the study of the work provided.

**Keywords:** physical culture; mental load; working capacity; exercises; student

**Введение**

Процесс обучения включает усвоение сложного научного материала, который нелегко дается всем учащимся. Известно, что на учебную деятельность студента уходит около 36 рабочих часов, не считая занятий по физической подготовке, в течение которых студенты проводят за партами преимущественно в сидячем положении. В результате это приводит к ухудшению самочувствия, быстрой утомляемости, выгоранию. Физическая культура и спорт являются обязательными предметами в учебной программе практически всех высших учебных заведений. Помимо влияния на физическое состояние учащихся, оно также влияет на умственные способности, но не так заметно, как первое.

Под влиянием занятий физическими упражнениями происходят положительные изменения в умственной работоспособности у студентов в течение учебной недели и года. Даже в период экзаменационных сессий, как это убедительно было показано в исследовании К. В. Волкова [3], ежедневные часовые занятия гимнастикой, легкой атлетикой, спортивными играми, особенно на свежем воздухе, способствуют поддержанию высокой умственной работоспособности и положительно отражаются на успеваемости студентов. Физические нагрузки являются средством активного отдыха от умственного напряжения. Знаменитый физиолог И. М. Сеченов [5] в своих опытах показал, что смена работы одних мышц другими лучше способствует восстановлению сил, чем бездействие. В дальнейшем ученые установили, что активный отдых применим не только к физической, но и к умственной работе.

**Цель работы:** исследовать влияние физических нагрузок на качество умственной деятельности студентов высших учебных заведений.

Все учебные учреждения регулярно повышают качество своих образовательных программ с целью подготовки специалистов, которые будут осуществлять свою деятельность с особой эффективностью. В эти программы входит и физкультура, так как каждый должен уметь совмещать физическую и умственную деятельность. Умственные способности учащихся, безусловно, прогрессируют в процессе обучения различным предметам, а физические возможности используются только на уроках физической культуры. Студенческая активность часто связана с «малоподвижным» образом жизни, малоподвижностью, неправильным питанием, иногда вредными привычками, иногда умственной усталостью. Поэтому с развитием науки и техники необходимость использования людьми своих физических способностей в жизни и работе уменьшилась.

В Российской Федерации, как и в любом современном обществе, остро стоит проблема нарушения двигательной активности молодежи. Телефоны, компьютеры и другие технологии помогают заменить физическую работу умственной, что, как уже было подтверждено, снижает работоспособность любого организма. Поэтому потребность в физическом воспитании постоянно растет [1].

Исследования [4] показывают, что общая двигательная активность учащихся составляет 55-64% в учебное время, еще меньше во время экзаменов и на 38-45% меньше во время каникул. Это уровень физической активности во время каникул, который отражает обычную потребность молодежи в путешествиях. Следите за перегрузкой мышц лица, шеи и плеч при выполнении действий, не требующих физической нагрузки или скоординированных движений.

В организме накапливается напряжение и возникают процессы торможения внутренних функций. Эти процесс можно остановить активными физическими упражнениями или другими видами физической деятельности (особенно если это происходит регулярно). Используем существующие исследования в этой области, чтобы проиллюстрировать взаимосвязь между уровнем утомления и регулярностью физической активности. Исследование

велось в Российском экономическом университете. Г. В. Плеханова [2] подтверждает, что чем больше учащийся ВУЗа увлекается физической культурой по желанию или в рамках учебной дисциплины, тем спокойнее проходит состояние утомления и тем меньше он устает. Кроме того, спорт положительно влияет на физическое состояние организма. Во время упражнений мышцам требуется большое количество энергии, и организм вынужден сжигать больше жировых клеток и калорий, что помогает поддерживать отличное качество тела. При активной физической нагрузке повышается качество продукции стволовых клеток, что способствует регенерации всего организма и тканей мозга. Это также положительно влияет на функцию памяти. Эксперименты показывают, что, когда группу людей делят на две подгруппы, одну с паузами в движении, а другую с паузами для запоминания некоторой информации, подгруппа с физической активностью получает более высокие баллы. Такие данные можно объяснить тем, что во время физической нагрузки увеличивается частота сердечных сокращений, что приводит к увеличению объема крови, притекающей не только к мышцам, но и к мозгу. Уровень концентрации также увеличивается с частотой физической активности. Упражнения изменяют тело не только снаружи, но и изнутри. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы организма обеспечивают циркуляцию крови и поступление кислорода. Эти системы "перезаряжаются" во время физических упражнений, поскольку мозгу требуется в два раза больше кислорода, чем сердцу и мышцам, что также жизненно важно для умственной деятельности.

### **Заключение**

Есть сходства. Чем выше уровень вашей физической подготовки, тем выше ваши интеллектуальные способности. Поэтому, если у студента нет возможности заняться серьезными тренировками, в образ жизни можно ввести активный отдых или «малую форму» физической культуры. Обычно это утренние тренировки, зарядка, закаливание и физкультурные паузы. Можно подвести итоги:

- 1) Регулярные занятия физическими нагрузками способствуют формированию устойчивости организма к различному виду нагрузок: психологическим, интеллектуальным;
- 2) Даже минимальное количество физических нагрузок положительно влияет на внутренние процессы и постепенно вырабатывает потребность в увеличении активности;
- 3) Студент может получить необходимые нагрузки, как во время предусмотренных занятий по физической культуре, так и во внеучебное время.

### **Библиографический список:**

1. Копылова Н. Е., Буянова Т. В., Гуляева Г. Ю. Особенности физического воспитания студентов в современном обществе. Пенза: МЦНС «Наука и Просвещение», 2017. 314 с.

2. Бочкарева С.И., Высоцкая Т.П., Ростеванов А.Г. Современное состояние и проблемы развития физической культуры в вузе // Вестник Российского экономического Университета им. Г.В. Плеханова, 2017. 42– 47 с.
3. Волков К. В. Влияние физических упражнений и спорта на работоспособность при умственном труде. Л., 1960. 102 с.
4. Виленский В. И. Физическая культура студента. М: Гардарики, 2005. 110 с.
5. Костюк П.Г. Сеченов и современная нейрофизиология. Иван Михайлович Сеченов (К 150 летию со дня рождения). М.:Наука, 1980. 53 с.