

ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ УМСТВЕННОЙ АКТИВНОСТИ Воронов Н.А. Email: Voronov1150@scientifictext.ru

*Воронов Николай Андреевич – кандидат биологических наук, доцент,
кафедра физической подготовки.*

*Ярославское высшее военное училище противовоздушной обороны
Министерства обороны Российской Федерации, г. Ярославль*

Аннотация: для поддержания умственной работоспособности и сохранения здоровья студентам невозможно обойтись без регулярной двигательной активности. Это подтверждают многочисленные исследования. Формой физической активности студентов для поддержания умственной работоспособности является самостоятельная физическая тренировка. Эта форма физической активности предполагает занятия физкультурой и спортом в свободное от учёбы время. Самостоятельная физическая тренировка 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.

OCCUPATIONS PHYSICAL CULTURE FOR MAINTENANCE INTELLECTUAL ACTIVITY Voronov N.A.

*Voronov Nikolay Andreevich - Candidate of Biology, Associate Professor,
DEPARTMENT OF PHYSICAL TRAINING,
YAROSLAVL HIGHEST MILITARY COLLEGE OF AIR DEFENSE
OF THE MINISTRY OF DEFENCE OF THE RUSSIAN FEDERATION, YAROSLAVL*

Abstract: for maintenance of intellectual working capacity and maintaining health students can't cost without regular physical activity. It is confirmed by numerous researches. A form of physical activity of students for maintenance of intellectual working capacity is the independent physical training. This form of physical activity assumes exercises and sport in non-study time. The independent physical training can include occupations the most different types of sport: run, swimming, soccer, tennis, bicycle, skis, hockey and many other sports.

Keywords: sport, students, charging, sports, training.

УДК 796

Спортивно-массовая работа включает занятия в спортивных секциях учебных заведений, проведение спортивных соревнований и спортивных праздников, смотры спортивно-массовой работы. Учебные заведения должны стремиться к максимально активному внедрению спортивно-массовой работы. Но при организации внеучебных форм занятий физическими упражнениями нужно учитывать, что это не должно негативно сказываться на основном виде деятельности студентов – учёбе. В Ярославском государственном университете имени П.Г. Демидова организацией спортивно-массовой работы занимается Центр спорта и здоровья (Спортклуб ЯрГУ) [1].

Важной формой физической активности студентов для поддержания умственной работоспособности являются физические упражнения. Очень полезна «физкультминутка» на рабочем месте продолжительностью 1-2 минуты. В ходе такой «физкультминутки» можно выполнять следующие физические упражнения: несколько движений кистями, пальцами, руками; головой – повороты вправо-влево, наклоны вперёд-назад, вращения (не резкие); плечами – поднятие вверх одновременное и поочерёдное, одновременные и поочерёдные вращения вперёд-назад; потягивания туловища; вытягивание ног, опираясь спиной на спинку стула и другие упражнения. Во время перерывов между парами для восстановления умственной работоспособности полезно встать с места и пройтись несколько минут. Согласно правилам гигиены умственного труда основной целью перерывов является двигательная активность. В течение учебного дня студентам рекомендуется делать физкультурную паузу продолжительностью 10 минут после четырёх часов занятий и продолжительностью 5 минут – после каждых двух часов самостоятельных занятий умственным трудом. Физические упражнения в течение 10 минут согласно исследованиям позволяют повысить умственную работоспособность на 10%. В ходе учебных занятий (кроме физкультуры) у студентов под влиянием различных факторов возникают состояния отвлечения от выполняемой работы продолжительностью 1-3 минуты. Это объясняется усталостью в условиях ограничения активности скелетной мускулатуры и накопления статического напряжения, монотонностью выполняемой работы и некоторыми другими причинами. Чем дольше студент занят умственным трудом, тем подобные состояния чаще повторяются и имеют всё большую продолжительность. Небольшие паузы в учебном труде студентов, включающие в себя физические

упражнения, снимают статическое напряжение и в результате этого повышают умственную работоспособность. Но не следует увлекаться физическими упражнениями в ходе таких пауз.

Ещё одной формой физической активности студентов для поддержания умственной работоспособности является самостоятельная физическая тренировка. Эта форма физической активности предполагает занятия физкультурой и спортом в свободное от учёбы время. Самостоятельная физическая тренировка может включать занятия самыми различными видами спорта: бег, плавание, футбол, теннис, велосипед, лыжи, хоккей и многие другие виды спорта. Речь в данном случае идёт о тех видах спорта, которые предполагают физическую, а не умственную активность. При выборе варианта самостоятельной физической тренировки студент должен учитывать состояние своего здоровья. При выборе варианта самостоятельной физической тренировки студенту также следует учитывать собственные интересы, возможности занятий теми или иными видами спорта в месте проживания.

Самостоятельная физическая тренировка является наиболее предпочтительным для здоровья и умственной работоспособности вариантом проведения студентом своего свободного времени [2]. Когда человек занимается спортом или физкультурой, в коре больших полушарий головного мозга возникает «доминанта движения». Эта доминанта ускоряет восстановление организма после умственных нагрузок, поднимает тонус всего организма, благоприятно воздействует на состояние сердечно-сосудистой, мышечной и дыхательной систем.

Самостоятельная физическая тренировка (как и другие формы двигательной активности) является своего рода прививкой от стрессовых ситуаций [3]. В разумных границах объёма и интенсивности эта тренировка является естественным и безопасным стрессором. Когда человек занимается спортом, он преодолевает умеренный стресс. Это позволяет ему в случае возникновения в повседневной жизни стрессовых ситуаций лучше приспособляться к ним и испытывать меньший стресс, чем человек, который мало занимается спортом. Устойчивость студента к стрессовым ситуациям, возникающим в ходе учебного процесса, влияет на умственную работоспособность и вследствие этого на результаты учебной деятельности.

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. Важно грамотно организовывать занятия физкультурой и спортом, чтобы физическая нагрузка приносила максимальную пользу и не сказывалась негативно на основном виде деятельности студентов – учёбе.

Нужно больше информировать студентов о пользе физической активности, чтобы как можно больше из них регулярно занимались физкультурой и спортом, используя при этом все формы двигательной активности. Студент, регулярно занимающийся физкультурой и спортом, имеет большую умственную работоспособность и вследствие этого высокие шансы добиться успехов в учёбе.

Список литературы / References

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.