

## СВЯЗЬ ИНТЕНСИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ С ОБЪЕМОМ УЧЕБНОЙ И УМСТВЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

**В.М. Паршакова**, старший преподаватель

Пермский государственный аграрно-технологический университет имени академика Д.Н. Прянишникова  
(Россия, г. Пермь)

DOI: 10.24411/2500-1000-2019-10715

**Аннотация.** В статье раскрывается связь двигательной активности на занятиях физической культуры с объемом учебной и умственной нагрузки, а также какое влияние оказывает двигательная функция на работоспособность организма студента в активной жизни.

**Ключевые слова:** умственная работоспособность, умственная деятельность, умственная активность, физическая культура, физическое воспитание.

Двигательная функция играет большую роль в жизни человека. Она выступает как средство создания благоприятных условий для осуществления психологической деятельности человека, в частности, снятие отрицательных эмоций и умственного утомления. Результатом длительной двигательной активности становится улучшение мозгового кровообращения, активизация психических процессов, улучшение восприятия, увеличивается объем памяти, повышается стрессоустойчивость, уменьшается время решения элементарных интеллектуальных задач.

В XXI веке важнейшую часть жизни человека занимает студенчество. Именно в этот период времени человеком формируется характер, привычки, образ дальнейшей жизни. Годы обучения в ВУЗе являются сложным периодом жизни человека, которые характеризуются повышенной нагрузкой на все органы и системы организма студентов. Будущий специалист не может позволить себе большое количество времени на вопросы, которые имеют текущий характер. Которые могут быть следствием ведения нездорового образа жизни. Самое важное в эти годы – это умственная работоспособность, составляющими которой являются следующие факторы: физиологические, физические, психологические, типологических личных качеств.

В данной работе рассматривается воздействие физической культуры на умст-

венную деятельность человека. Для этого рассмотрим цели физической культуры в ВУЗе. Принято считать развитие физических качеств и укрепление здоровья основополагающими целями физического воспитания. Не отрицая этого, хотелось бы посмотреть на предмет «физическая культура» с точки зрения влияния на умственное развитие студентов.

Таким образом, предмет «Физической культуры» становится основополагающим для развития студента. Внешним результатом данной дисциплины является физическое воспитание, а внутренним результатом становится формирование устойчивой психики. Этому результату в учебной практике уделяется недостаточно внимания со стороны педагога в большинстве случаев.

Хочется отметить, важную роль играет двигательная активность в создании благоприятных условий для осуществления психической деятельности человека. Она выступает как средство избавления от негативных эмоциональных воздействий и умственного утомления, а это влияет на умственную активность. Физические упражнения влияют на активизацию психологических процессов, улучшение кровообращения в мозгу. Многие ученые изучающие вопросы физической культуры замечают, что под влиянием физических нагрузок объем памяти человека увеличивается, повышается внимательность и в разы увеличивается зрительная реакция.

Следует понимать, активация психологических задач не отводится должного внимания в различных теориях физического воспитания, а она имеет свое большое самостоятельное значение. Непременно первоначальной задачей уроков физической культуры в ВУЗах является формирования стрессоустойчивости.

При изучении влияния уроков физкультуры различного характера оказалось, что наиболее сильное влияние на активизацию процессов внимания оказали уроки в игровой форме с подвижными играми и парными упражнениями средней активности, минимальное воздействия оказали уроки, включающие в себя длительные беговые нагрузки и бег в полную силу на 500 и 1000 метров. Нейтральные результаты показали уроки физической культуры с выполнением строевых упражнений, разучивание различной техники бега и прыжков в высоту, занятия гимнастикой, так как некоторое время таких занятий студентам приходилось ждать своей очереди.

Принимая данные исследования можно сделать такие выводы: уроки физической культуры различной интенсивности могут давать различный результат на процессы внимания, от которых зависит умственная деятельность студентов. Отсюда следует, уроки средней активности уроки со средней интенсивностью нагрузки в лучшей мере воздействуют на психологическую и умственную деятельность студента. По мнению автора – это является важнейшей задачей уроков физической культуры в ВУЗе. Важно помнить в процессе занятий физическими упражнениями осуществляется умственное воспитание студентов. Это происходит посредством двух связей: непосредственная и опосредованная.

#### Библиографический список

1. *Механцев Б.Е.*, Екомасова Д.Ю. Связь между умственным и физическим развитием молодых людей от 17 до 22 лет.
2. *Современные проблемы науки и образования.* – 2014. – №3. Электронный ресурс – URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=13743> (дата обращения: 06.04.2019).
3. *Палиевский С.П.* Физическое воспитание учащейся молодежи. – М.: Медицина, 1989.

*Непосредственная связь* заключается в том, что развитие интеллектуальных качеств, занимающихся формируется в ходе физического воспитания. В процессе занятия физическими упражнениями непрерывно возникают связи между головным мозгом и мышцами, и головной мозг занимается проблемами координации движений, что требует значительно сосредоточенности и умственного напряжения двигательные познавательные ситуации, решение которых требует значительного умственного напряжения. В результате закрепляются мышечные связи между задачей и способом ее реализации мышцами. Движения становятся способом познания и освоения окружающего мира.

*Опосредованная связь* физического воспитания с умственным развитием личности состоит в том, что занятия физическими упражнениями создают необходимый фундамент в виде крепкого здоровья, которое позволяет человеку полноценно выполнять умственную деятельность. Кроме этого любые физические нагрузки дают результат только при систематических тренировках. А это в свою очередь является сильным показателем усидчивости человека. Что в свою очередь формирует стойкий стрессор не только в мужской половине студентов, но и в женской. И способствует дальнейшей жизни человека только в хорошем ключе.

В заключение стоит отметить, что занятия по такой дисциплине как «Физическая культура» в программе ВУЗа способствует не только физическому развитию человека, но и способствует стрессоустойчивости и умственному развитию человека.

**THE RELATIONSHIP OF INTENSITY OF EXERCISE WITH THE AMOUNT OF EDUCATIONAL AND INTELLECTUAL ACTIVITIES OF STUDENTS**

**V.M. Parshakova**, *senior lecturer*

**Perm state agro-technological university named after academician D.N. Pryanishnikov  
(Russia, Perm)**

***Abstract.** The article reveals the relationship of motor activity in physical education classes with the volume of training and mental load, as well as the impact of motor function on the performance of the student's body in active life.*

***Keywords:** mental performance, mental activity, mental activity, physical culture, physical education.*