

Список литературы:

1. Барчуков, И. С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика / И. С. Барчуков, А. А. Нестеров; под общ. ред. Н. Н. Маликова. – 3-е изд. – Издательский центр «Академия», 2009. – 528 с.
2. Китаев-Смык, Л. А. Психология стресса / Л. А. Китаев-Смык. – М.: Наука, 1983. – 341 с.
3. Маклаков, А. Г. Общая психология: учебник для вузов / А. Г. Маклаков. – СПб: Питер, 2007. – 530 с.
4. Барашева, Н. В. Физическая культура и здоровый образ жизни / Н. В. Барашева, П. А. Виноградов, В. И. Жолдак : Учебное пособие : Самара – СИПКРО, 997.
5. Жадько, Д. Д. Сравнительная характеристика динамики физической подготовленности студентов учреждения образования «Гродненский государственный медицинский университет» в течение учебного года / Д. Д. Жадько, В. В. Григоревич // Веснік Мазырскага дзярж. пед. ун-та імя І. П. Шамякіна. – 2017. – № 2 (50). – С. 63-71.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТОВ

Македон А.А., Кононович А.Н.

Гродненский государственный медицинский университет
Научный руководитель – *Судак С.Ф.*

THE IMPACT OF PHYSICAL EDUCATION ON STUDENTS' PERFORMANCE

Makedon A.A., Kononovich A.N.
Grodno State Medical University
Scientific Supervisor – *Sudak S.F.*

Аннотация. В статье приведены важность и необходимость занятий физической культуры для любого человека. Исследуется взаимосвязь между физической активностью и физической и умственной работоспособностью, складываемой из различных психологических качеств, которые в свою очередь могут быть развиты спортом. Также в статье доказывается взаимосвязь между активным образом жизни и мозговой активностью, а следовательно, и успехами в учебе.

Ключевые слова: работоспособность, физическая культура, мозговая активность, физические упражнения

Abstract. The article presents the importance and necessity of physical education for any person. It examines the relationship between physical activity and physical and mental performance, which consists of various psychological qualities that in turn can be developed by sports. The article also proves the relationship between an active lifestyle and brain activity, and, consequently, academic success.

Keywords: performance, physical education, brain activity, physical exercises

Введение. Современному человеку необходимо постоянно развиваться, так как мир не стоит на месте, даже приобретя какую-либо специальность, нужно продолжать узнавать новое и обучаться.

Человек, который ведет активный образ жизни и занимается спортом, справляется и с умственными, и с физическими нагрузками в разы лучше, чем человек, ведущий малоактивный образ жизни. Доказано, что если физическая деятельность была оптимальной: то есть и так, чтобы организм почувствовал нагрузку, и не было переутомления, то наблюдается скачок умственной активности и работоспособности. Но если, произошло переутомление организма, то следует наблюдать обратную ситуацию.

Здоровье человека напрямую зависит от активности его образа жизни. При этом необходимо регулярно давать телу различные физические нагрузки. Этому могут содействовать различные виды активности. Например, гимнастика, растяжка, танцы, любые виды спорта, пилатес и многое другое. Во время физических упражнений учащается сердцебиение, что способствует улучшению кровообращения в мозге. Это утверждение смогли доказать ученые Техасского университета в Далласе, США. В эксперименте принимали участие люди, регулярно занимающиеся спортом. Результаты показали, что данная категория людей в разы лучше прошла тесты на память и внимание. Таким образом, при физической активности обменные процессы в организме человека ускоряются и снабжают клетки достаточным количеством кислорода и питательных веществ. Следовательно, стимулируется работа нервных клеток, благодаря чему человек способен лучше запоминать и усваивать информацию [1-5].

Цель исследования. Рассмотрение регулярной физической активности в жизни каждого человека, а в частности студентов, в осуществлении здорового образа жизни.

Материалы и методы исследования. В работе использовались сравнительно-оценочный, аналитический и оценочный методы. Проведено анонимное анкетирование среди студенческой молодежи в возрасте от 18 до 22 лет.

Основная часть. Физическая активность оказывает благотворное влияние на мозговую деятельность за счет активации процессов создания нейронов в гиппокампе; физические нагрузки повышают выносливость, что помогает мозгу справиться с усталостью и утомлением. Занятия спортом положительно влияют не только на состояние тела, что тоже не мало важно, но и улучшают эмоциональное и психологическое состояние человека. При регулярных нагрузках тело меняется не только в эстетическом плане. Человеку необходимо уделять время физическим упражнениям в первую очередь для собственного здоровья [5].

Человеческая деятельность зависит от ряда факторов: концентрация, внимание, эмоциональная устойчивость и многие другие, и все это напрямую влияет на работоспособность [2].

Эмоциональная устойчивость также может быть развита в ходе физической подготовки. В качестве тренировки могут быть рассмотрены задания

в условиях стрессовой ситуации, эмоциональной напряженности или в условиях, где необходим высокий темп работы. Упражнения, направленные на приобретение опыта волевого поведения: эстафеты по сложному маршруту, бег в гору совместно с различными упражнениями (бег с захлестом голени, бег приставным шагом, бег спиной вперед), выполнение упражнений на высоте (на канате, на гимнастическом бревне), бег на лыжах [3]. Таким образом, внимание, память, концентрация и другие психологические качества напрямую зависят от физических данных человека. Правильно подобранная физическая нагрузка непосредственно влияет на качество работоспособности. При занятии физической активностью, импульсы, вырабатываемые в опорно-двигательном аппарате, существенно повышают тонус клеток коры головного мозга, что в свою очередь увеличивает гормоны эндокринной системы, которые улучшают обменные процессы в организме.

В ходе исследований, было доказано, что студентам, которые занимаются физической активностью в первую половину дня, лучше измерять частоту сердечных сокращений (норма – ЧСС в интервале 110-130 уд/мин).

При длительных занятиях монотонной работой появляется сонливость, утомляемость и напряжение в мышцах. Это происходит из-за недостатка кислорода, так как во время мыслительной деятельности мозг потребляет его практически в четыре раза больше, чем в состоянии покоя.

Улучшить свое физическое и психологическое состояние можно с помощью активных физических упражнений [1]. Во время физических нагрузок ускоряется сердцебиение и циркуляция крови в организме, следовательно, учащается дыхание, а значит большое количество кислорода поступает в клетки мозга, что напрямую влияет на мыслительные процессы.

Студенты, которые систематически занимаются спортом, таким образом разгружают нервную систему, увеличивают работоспособность, сохраняют психически здоровы.

В ходе опроса было выявлено (рис. 1), что 64,3% респондентов испытывают повышенную работоспособность после физической активности, 29,4% опрошенных не отмечают каких-либо изменений, 6,3% ощущают упадок сил и повышенную утомляемость, снижение работоспособности.

Основная масса опрошенных (рис. 2) практически не включает физическую активность при умственной деятельности (50,8%). Чаще это отмечается в период сессии студентов. Однако 36,5% респондентов понимают влияние физкультуры на работоспособность и применяют её в течение дня. И только 12,7% студентов включили спорт и физическую активность в свой повседневный график и исправно занимаются.

Следовательно, необходимо регулярно сменять деятельность. Так, например, физическим упражнениям можно уделять 1-3 дня в неделю, но при этом ежедневно делать зарядку в совокупности с прогулками на свежем воздухе. Во-первых, прогулки с высоким темпом полезны, а во-вторых, повышается насыщение кислородом.

126 ответов

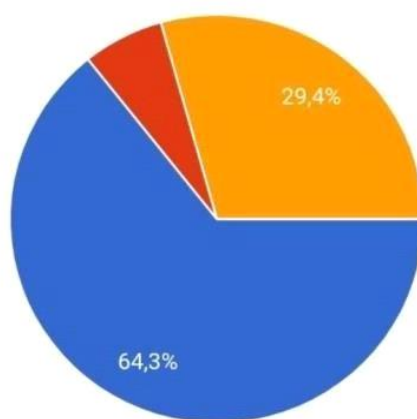


Рисунок 1 – Влияние физической активности на работоспособность студентов

126 ответов

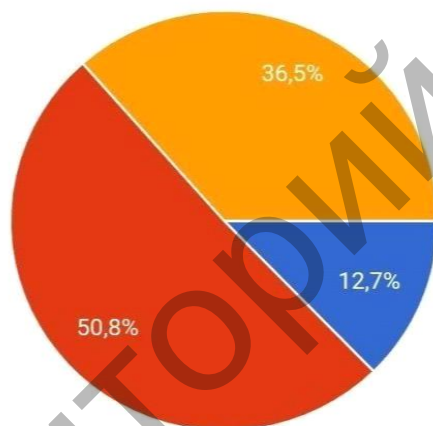


Рисунок 2 – Распределение студентов по степени включения физической активности в повседневную жизнь и учебный процесс

Заключение. Отсюда вывод, хорошая работоспособность определяет успехи студента в его образовательной, а в дальнейшем и профессиональной деятельности. А повысить работоспособность человека могут регулярные, компетентные занятия физической культурой и спортом, правильное рациональное питание и четкий режим труда и отдыха. Физические упражнения оказывают тонизирующее воздействие на организм, благотворно влияют на умственную деятельность, обладают антистрессовым действием, а также улучшают работоспособность. Таким образом, можно сделать вывод, что малоподвижный образ жизни и недостаток уровня физической активности значительно приостанавливают ритм жизни человека за счет пониженного иммунитета, возможных ухудшений здоровья сердечно-сосудистой и опорных систем.

Умеренные физические упражнения необходимы для улучшения памяти, внимания, работоспособности человека, а также снижения риска разных

заболеваний за счёт более быстрого транспорта крови к головному мозгу, насыщенной кислородом и питательными веществами. Благодаря физической активности человек не только лучше будет преуспевать в умственной деятельности, но и более насыщенно проживать свою жизнь. Отсутствие активности пагубно влияет на жизнь человека.

Список литературы:

1. Научное обозрение [Электронный ресурс]. – Режим доступа : URL: <https://science-pedagogy.ru/ru/article/view?id=1827>. – Дата доступа : 12.01.2025.
2. Основа активности и здоровья [Электронный ресурс]. – Режим доступа : URL: <https://www.daneingchair.ru/page/rabotosposobnost-eto-kak-povysit-rabotosposobnost-cheloveka>. – Дата доступа : 12.01.2025.
3. Работоспособность человека [Электронный ресурс]. – Режим доступа : URL: https://studopedia.ru/2089053_rabotosposobnost-cheloveka.html – Дата доступа : 12.01.2025.
4. Средства физической культуры в обеспечении работоспособности студента [Электронный ресурс]. – Режим доступа : URL: https://studme.org/120908104088/meditsina/sredstva_fizicheskoy_kultury_obespechenii_rabotosposobnosti_studentsa – Дата доступа : 12.01.2025.
5. Студенческий научный форум. Влияние физических нагрузок на работоспособность мозга [Электронный ресурс]. – Режим доступа : URL: <https://scienceforum.ru/2020/article/2018018583> – Дата доступа : 12.01.2025.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ОБУЧЕНИЕ ДЕТЕЙ С ДИСЛЕКСИЕЙ

Мамиржонова Д.У., Фазлиддинова Ш.Ш., Акалаева Д.А.

Ташкентская медицинская академия
Научный руководитель – *Абилов П.М.*

PHYSICAL ACTIVITY AND LEARNING IN CHILDREN WITH DYSLEXIA

Mamirjonova D.U., Fazliddinova Sh.Sh., Akalaeva D.A.

Tashkent Medical Academy
Scientific supervisor – *Abilov P.M.*

Аннотация. Дислексия влияет на обучение и восприятие информации. Физическая активность помогает улучшить внимание и память у детей с дислексией. В статье рассматривается влияние упражнений на когнитивные функции и поведение. Результаты показывают, что физкультура снижает тревожность и улучшает успеваемость. Регулярные занятия способствуют социальной адаптации детей. Рекомендуются включение физической активности в образовательные программы.

Ключевые слова: дислексия, физическая активность, когнитивные функции, внимание, память, успеваемость, социальная адаптация