

*Мельников А.В. Взаимосвязь физической и умственной деятельности студентов // Академия педагогических идей «Новация». – 2018. – №12 (декабрь). – АРТ 465-эл. – 0,2 п. л. – URL: <http://akademnova.ru/page/875548>*

**РУБРИКА: ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ**

**УДК 796**

**Мельников Александр Владимирович,**  
Студент 3 курса экономического института,  
ФГБОУ ВПО «РЭУ им. Г.В. Плеханова»  
Кемеровский институт (филиал)

*Научный руководитель:* **Борисова Маргарита Викторовна,**  
старший преподаватель кафедры гуманитарных дисциплин  
ФГБОУ ВПО «РЭУ им. Г.В. Плеханова»  
Кемеровский институт (филиал)

*Научный руководитель:* **Мусохранов Андрей Юрьевич,**  
старший преподаватель кафедры гуманитарных дисциплин  
ФГБОУ ВПО «РЭУ им. Г.В. Плеханова»  
Кемеровский институт (филиал)  
г. Кемерово, Российская Федерация.  
E-mail: [keminfo95@yandex.ru](mailto:keminfo95@yandex.ru)

**ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОЙ И УМСТВЕННОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ**

*Аннотация:* В работе рассмотрены взаимосвязь физической и умственной деятельности студентов в высших учебных заведениях. Улучшения умственной деятельности путем занятий физическими упражнениями.

*Ключевые слова:* культура; здоровье; спорт.

**Melnikov Alexander Vladimirovich,**  
student 3 course of the Institute of Economics  
Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Professional  
Education  
«Plekhanov Russian University of Economics»  
*Supervisor:* Borisova Margarita Viktorovna  
Senior Lecturer, Chair of Humanities  
Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Professional  
Education  
«Plekhanov Russian University of Economics»  
*Supervisor:* Musokhranov Andrey Yuryevich  
Senior Lecturer, Chair of Humanities  
Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Professional  
Education  
«Plekhanov Russian University of Economics»  
Kemerovo, Russian Federation

## **THE RELATIONSHIP OF PHYSICAL AND MENTAL ACTIVITY OF STUDENTS**

*Abstract:* The paper examines the relationship of physical and mental activity of students in higher education. Improve mental performance through exercise.

*Keywords:* physical culture, health, sport.

Функциональная активность организма подразумевает, различные двигательные способности и процессы, поддерживающие высокий уровень психических функции при выполнении напряженной умственной деятельности.

День студентов загружен эмоциональными и умственными нагрузками. Доказано что студенты, которые активно занимаются физическими упражнениями, повышается умственная и психическая устойчивость при выполнении сложной и кропотливой работы.

Занятие физической культурой влияют на изменение умственной работоспособности у студентов первого курса, и в более меньшей степени у студентов старших курсов. Первые курсы больше утомляются в условиях адаптации к новому виду обучения. Для них занятие физической культуре одно из важнейших средств приспособиться к условиям обучения в вузе. Занятие физической культурой повышают умственную работоспособность студентов факультетов, где преобладают теоретические занятия и меньше – в тех, в учебном плане, где практические и теоретические занятия чередуются.

Очень важным значением имеет самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями. Ежедневная утренняя зарядка, прогулка после занятий или пробежка вечерами на свежем воздухе положительно влияют на организм, улучшает кровообращение приток крови к мышцам это положительно влияет на улучшение умственной работоспособности студентов. Так же не менее важен отдых в каникулы: студенты после увлекательных каникул начинают учебный год, имея более высокую производительность.

Средства физической культуры, которые усиливают устойчивость к умственной и физической работоспособности

Физические упражнения – элементарные движения, составленные из них двигательные действия и их комплексы, систематизирование для физического развития.

Классификации физических упражнений:

- Заключается на проявлении физических качеств. Гибкость, ловкость, сила, выносливость, быстрота,
- Заключается на проявлении физиологическая качеств, основанная на зонах мощности, при которых выполняются упражнения. Выделяют: максимальную, субмаксимальную, большую и умеренную зоны мощности,
- Заключается на проявлении биомеханических качеств. Выделяют следующие упражнения: ациклические, циклические, комбинированные, поступательные и сложно пространственные,
- Заключается на проявлении методических качеств. Основные подводящие и специальные упражнения,

Выделяют 4 группы по преимущественному проявлению физических качеств.

1. Виды упражнений, упражнения, требующие выносливость (бег, лыжи);
2. скоростно-силовые виды, которые характеризуются максимальной интенсивностью или требующих силовых усилий (прыжки, метания);
3. виды упражнений, упражнения требующих проявления координационных и иных способностей в условиях, (гимнастика и др.)
4. виды упражнений, упражнения требующие проявления всех физических качеств, но в условиях непрерывных изменений ситуаций, (все спортивные игры).

От успешного выполнения вышеперечисленных упражнений зависит психологическое и физическое состояние студентов.

Авторы И. И. Шабалова, М. В. Борисова делают вывод что «занятия спортом и физической культурой благотворно влияют на сознание студентов. На первый план для них выходит непосредственно потребность

самосовершенствоваться и уделять должное внимание своему физическому здоровью» [2, с. 84].

Умственной работоспособность у студентов под влиянием занятий физической культурой зависит главным образом от времени проведенное на занятиях. Занятия с 8 до 10 и с 12 до 14 ч в большей степени улучшают умственную производительность, но при этом в данный промежуток дня координация снижается.

Наибольшее повышение умственной производительности и быстроты движений отмечается к началу и к концу учебной недели. В эти дни так же отмечается снижении координации микродвижении.

Можно сделать вывод что в течение недели есть два отрезка времени наиболее эффективного влияния занятий физической культуры на умственную работоспособность студентов.

Физическая культура в вузе выполняет следующие социальные функции:

1. Обеспечивает физическим уровнем развития личности укрепления ее здоровья и подготовку к профессиональной деятельности
2. Физическая культура даёт возможность объединения студентов в коллективы, организации и союзы для совместной деятельности.
3. Позволяет расширить эрудицию студентов, активно использовать знания по физической культуре.
4. Формировать лично-ценностную ориентацию и обеспечивать профессиональное саморазвитие
5. Социализации студента в систему общественных отношений формирования социально ценных качеств.

6. Процесс культурного поведения, общение с участниками физкультурно-спортивной деятельности, оказывать влияние на коллективное настроение, отвлечение от курения и алкоголя.

7. Создания модели развития человека как личность, стимулирующего его творческие способности, развитие таких процессов как самоутверждение и саморазвитие.

#### Формы физического воспитания студента

1. Учебные занятия – основная форма физического воспитания в высших учебных заведениях

2. Самостоятельные занятия физической культурой – Увеличивают общее время занятий и помогает выполнить недельные нормы двигательной активности.

3. Физические упражнения в режиме дня -Созданы для укрепления здоровья повышения физической и умственной работоспособности улучшения условий учебного труда.

4. Оздоровительные физкультурные и спортивные мероприятия – подразумевает привлечение студентов к регулярным занятием физической культуре и спортом.

Авторы Борисова М.В. Мусохранов А.Ю. Сидорова Н.А.. доказали что «целесообразно применять программу занятий с различными элементами из фитнеса: оздоровительная аэробика, фитнес-аэробика STRONG by Zumba; упражнения на укрепление связок опорно-двигательного аппарата (растяжка); отдельные элементы из степ-аэробики, упражнения с фитнес оборудованием, направленные на сохранение баланса (bosu balance, подушка US Medica, фитбол, Vlacrol); элементы из йоги, пилатеса, а также целесообразным является использование кардио тренажеров, тренажера "Total gym gravity". Все это положительно влияет на

психоэмоциональное состояние студенток, повышаются показатели их физической подготовки и основных функциональных показателей организма» [4. с. 7]

Физические упражнения оказывают разный эффект воздействия на изменение умственной работоспособности и сенсомоторики у студентов разных курсов: самое большое влияние оказывает на студентов первого курса, меньший на студентов второго и третьего курсов. Можно сделать вывод что первокурсники больше утомляются в процессе учебных занятий и в условиях адаптации к обучению.

Доказано, что постоянные занятия физическими упражнениями и учебно- тренировочные занятия в спорте, оказывают колоссальное воздействие на психологические функции и формируют умственно и эмоциональную устойчивость к выполнению напряженной деятельности студентов.

#### **Список использованной литературы:**

1. И. И. Шабалова, М. В. Борисова. «Влияние методико-практических занятий по физической культуре на здоровье студентов»// С. 83-84
2. Садовников Е.С., Гуляихин В.Н., Андрущенко О.Е. Здоровый образ жизни молодежи: механизм мыследеятельности в системе заботы о себе // Ученые записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 5(111). – С. 154-159.
3. Борисова М.В. Мусохранов А.Ю. Сидорова Н.А//«Использование элементов фитнес направлений на занятиях по физической культуре, и их психоматическое влияние на студенток, отнесенных к специальной медицинской группе»// С. 6-7.
4. Ямпольская Ю.А. Физическое развитие и адаптационные возможности современных школьников // Российский педиатрический журнал. – 1998. – № 1. – С. 9-11.

*Дата поступления в редакцию: 25.12.2018 г.*

*Опубликовано: 31.12.2018 г.*