

*Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:*

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/statya/292763>

**Тип работы:** Статья

**Предмет:** Физическая культура и спорт

-

В данной статье дается описание и подробное объяснение влияния физической культуры на умственную работоспособность. Приводятся данные относительно изучения данного вопроса в научной литературе. Также было проведено исследование, результаты которого свидетельствуют о наличии влияния физической культуры на умственную работоспособность студентов первого курса.

Актуальность. Гармоничное сочетание физических, духовных сил и интеллекта высоко ценилось на протяжении развития человечества. Спорт и физическая культура представляют собой самостоятельный вид человеческой деятельности, значение которого в развитии общества очень многообразно. Сколько бы ни отмечалось о пользе занятий спортом и физической культурой, к сожалению, подавляющее большинство людей с возрастом, а кто-то и начиная с самого детства, совершенно не уделяют должного внимания и времени на собственное физическое состояние. В период детства и студенчества занятия физической культурой составляют в соответствии с планом Министерства Образования, но после школы и далее по окончании университета, организация физических занятий становится добровольным, индивидуальной и собственной деятельностью. Многие с большим облегчением выдыхают, полностью освобождаясь от посещения очень выматывающих уроков физической культуры, а зря, поскольку регулярные занятия спортом и физические нагрузки оказывают влияние не только на развитие мускулатуры, а еще и на выносливость, повышение тонуса и как результат увеличение не только физической, но и умственной работоспособности организма человека.

Целью исследования является изучение влияния физической культуры на умственную работоспособность.

Для достижения цели были поставлены следующие задачи:

1. рассмотреть вопросы относительно физической активности человека;
2. изучить исторический аспект исследований влияния физической культуры на умственную работоспособность человека;
3. привести данные исследований по теме статьи.
4. провести исследования влияния физической культуры на умственную работоспособность человека.

В исследовании приняли участие 20 человек, учащиеся первого курса педагогического направления подготовки Вологодского государственного университета, в возрасте 18-19 лет. Был проведен устный опрос и анализ успеваемости в данной группе студентов.

Влияние физической культуры на умственную работоспособность.

По определению ВОЗ, физическая активность – это какое-либо движение тела, производимое скелетными мышцами, которое требует расхода энергии. Двигательная активность – одно из обязательных компонентов здорового образа жизни. Заключается в систематическом, соответствующем возрасту, полу, состоянию здоровья и интересам, использовании разнообразных двигательных действий, в том числе занятий физической культурой и спортом для обеспечения оптимального режима активности. Под двигательной активностью понимается суммарное количество действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни.

При этом между физической активностью и умственной работоспособностью и здоровьем была выявлена прямая зависимость. Физические упражнения способны целенаправленно влиять на мозг человека, активизируя и стимулируя его отдельные участки. Комбинации физических тренировок также способствуют улучшению концентрации внимания и памяти [5].

Умеренная, не разрушающая, физическая активность приводит к стимуляции многих тканей и органов человека, в том числе к стимуляции работы нервных клеток мозга, а также к ускорению развития и разветвления нейронных отростков.

1. Булич Е.В. Физиолого-гигиеническая характеристика влияния занятий физическим воспитанием на умственную работоспособность и психоэмоциональную устойчивость студентов. Ученые записки - СГУ, 2007 – 167с.

2. Виленский М.Я., Ильинич В.И. Физическая культура работников умственного труда. М., Знание, 2017 – 246с.
3. Копаев, В. Здоровье и работоспособность человека / В. Копаев. - М.: Знание, 2015. - 475 с.
4. Пеняева С.М. Влияние физических нагрузок на умственную деятельность // Научное обозрение. Педагогические науки. – 2019. – № 2-1. – С. 12-16
5. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для институтов физ.культ./Под ред. Т.Т. Джемгоратова.- М.: ФиС, 2009. - 243с.

*Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:*

<https://studservis.ru/gotovye-raboty/statya/292763>