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/referat/314180>

Тип работы: Реферат

Предмет: Физическая культура (другое)

-

Физическая и умственная работоспособность

Влияние занятий физическими упражнениями на умственную работоспособность является одной из самых актуальных проблем физического воспитания. В настоящее время накоплено достаточно большое количество материала, полученного при исследовании умственной работоспособности учащихся и студентов. Данные исследователей свидетельствуют о том, что на ее поддержание и повышение в течение всего учебного дня среди других факторов также влияют и занятия двигательной активностью. Учебная деятельность обучающегося является примером современного умственного труда с преобладанием работ по приему и переработке информации. Эта специфика предполагает сильное возбуждение головного мозга в области нервных центров, что объясняет их быстрое утомление, напряжение в органах чувств и в то же время сопровождается ограничением двигательной активности. Активная умственная работа отражается на состоянии нервной системы в целом и, в частности, на развитии психических процессов [1]. Для эффективной деятельности мозга требуется, чтобы импульсы от разных функциональных систем организма поступали в полном объеме. Работа мышц создает огромное количество нервных импульсов, обогащающих мозг потоком воздействий, поддерживающих его в рабочем состоянии. Величина потока нервных импульсов напрямую зависит от функционирования мышц. При выполнении напряженной умственной деятельности также усиливается электрическая активность мышц. По мнению ряда авторов, существует четкая взаимосвязь движений и умственной работы. При осуществлении движений, которые не требуют особых физических усилий и точной координации, наблюдается напряжение мышц шеи и плечевого пояса, лица и речевого аппарата, так как их активность связана с нервными центрами, управляющими эмоциями, вниманием и речью.

1. Булич, Е. В. Физиологигиеническая характеристика влияния занятий физическим воспитанием на умственную работоспособность и психоэмоциональную устойчивость студентов / Е.В.Булич // Ученые записки. – СГУ, 2011. – 320 с.
2. Губанов Э. В. Технология поддержания физической работоспособности во время тренировки спортсменов // Научный вестник Орловского юридического института МВД России имени В. В. Лукьянова. 2019. № 3 (80). С. 132–134
3. Любаев А. В. Влияние физических упражнений на умственную деятельность студентов и их взаимосвязь / А. В. Любаев // Молодой ученый. – 2015. – № 18. – С. 423- 425.
4. Полиевский С. А., Кабачков В. А. Профессиональная направленность физического воспитания в вузах. Москва: Высшая школа. 2015. 190 с.
5. Рудневская В. А., Уколова Г. Б. Биологические аспекты физической культуры и спорта // Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта в современных условиях: материалы Международной научно-практической конференции. Курск: Юго-Западный государственный университет, 2019. С. 160–164

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/referat/314180>