

ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ НА РОЗУМОВУ ДІЯЛЬНІСТЬ ЛЮДИНИ

С. М. Криворучко, старший викладач,

Н. О. Любич, студент

*Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»*

Різноманітні види розумової діяльності в історичному розвитку генетично пов'язані з м'язовою роботою. Уся система розумового виховання й навчання молоді в сучасному житті спрямована на вдосконалення психофізіологічних функцій організму.

Регулярні фізичні вправи поліпшують кровообіг, зміцнюють легені та серце, допомагають подолати деякі фізичні та ментальні розлади, доставляють радість, змушують серце битися частіше, потребують, щоб легені працювали більш активно. Той факт, що спорт позитивно впливає на працездатність мозку, вже давно доведений. Сучасна людина обмежена в м'язовій діяльності, що визиває порушення деяких реакцій організму. Безліч досліджень показує, що у людей, які ведуть активний спосіб життя, у цілому загальний рівень інтелектуального розвитку вище порівняно з тими, хто такого способу життя не дотримується. Це відбувається тому, що під час фізичної активності до мозку приливає кров з поживними речовинами, і він споживає величезну кількість життєво необхідного кисню.

Біг або зарядка вранці, іншими словами, помірне навантаження на організм, розвиває адаптаційні процеси організму. Закономірність полягає в тому, що чим більша фізична діяльність людини, тим більш вона адаптується до цього навантаження, тим краще працездатність її мозку.

Якщо спостерігати за сучасними спортсменами, то побачимо різнобічні захоплення цих людей і досягнення їх в інших сферах людської діяльності. Але потрібно пам'ятати про те, що помірних навантажень в професійному спорті дотримуються не завжди. У ряді випадків спортсмену регулярно доводиться робити неймовірні зусилля й відчувати значне фізичне й психічне напруження, а це негативно позначається на роботі нервової системи.

Кожна людина, займаючись руховою діяльністю незалежно від того чи професійно, або для себе, запускає механізм стимуляції всіх органів і тканин організму, у тому числі й роботу нервових клітин мозку.

Фізична активність має на організм людини складний комплексний вплив. Якісна й регулярна фізична активність розвиває не тільки тіло, але й мозок. Кожна вправа не тільки дає спеціальне навантаження на м'язи, не тільки покращує кровообіг, обмін речовин, вона впливає на ту чи іншу функцію нашого організму, сприяє оптимізації його роботи.

Поліпшення мислення та пам'яті вчені пояснюють тим, що під час фізичної діяльності посилено активуються нервові клітини, а саме їх зростання й розвиток обумовлюють інтелектуальні процеси мозку.

При цьому так чи інакше стимулюються біологічно активні точки й зони нашого тіла. Починають виділятися особливі гормони – ендорфіни. Саме вони багато в чому зумовлюють відчуття впевненості, бажання працювати, підвищують стійкість до впливу різних стресогенних факторів, впливають на формування позитивних емоцій, допомагають протистояти різним чинникам, що ведуть до нервово-соматичних розладів. А якісна розумова діяльність і менша втома приводять до того, що можна більше встигати в своїх робочих завданнях, навчанні, що в кінцевому рахунку позитивно позначається на загальних успіхах.

Людина повинна прагнути підвищення рівня фізичного стану, збільшення стійкості до життєвих стресів, поліпшення настрою й самопочуття. Потрібно займатися спортом, тренувати своє тіло й мозок. Зміни рухової активності повинні стати компонентом здорового способу життя. Оздоровче тренування, спеціально спрямоване на вдосконалення фізичного стану, підвищує загальну фізичну працездатність, розширює резерви серцево-судинної системи, сприяє поліпшенню рухової підготовленості та профілактики захворювань. Оздоровча ходьба, оздоровчий біг, оздоровче плавання, їзда на велосипеді, тренування зі скакалкою, аеробіка, туризм – ось ефективні форми рухової активності, спрямованої на поліпшення фізичної та розумової діяльності людини.

Отже, можемо зробити висновок, що для покращення розумової діяльності людини буде доцільним введення оздоровчого тренування, збільшення фізичного навантаження для урегулювання обмінних процесів в організмі та системах, у яких спостерігаються негативні порушення при напруженій розумовій діяльності.

ДОЦІЛЬНІСТЬ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ ДЛЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦМЕДГРУП У ПОЗАНАВЧАЛЬНИЙ ЧАС

С. М. Криворучко, старший викладач

О. О. Самохін, старший викладач

*Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»*

Дослідження в багатьох вищих навчальних закладах країни показують, що лише 15–20% студентів систематично займаються фізичною культурою, тому однією з головних задач фахівців фізичного виховання є виховання потреби в студентів самостійно займатися фізичними вправами. У цьому зв'язку необхідно шукати нові форми та методи організації самостійних занять студентів фізичною культурою у вільний від навчання час, що підвищувало б їх фізичну й розумову працездатність. Для вирішення завдань рухової активності студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальних медичних груп, існує ряд методів і засобів, здатних підвищити цікавість до фізичного виховання: