

Влияние двигательной активности на творческие способности студентов

Трушкин А. Н.

Астраханский государственный университет

Учебный день студентов насыщен значительными умственными и эмоциональными нагрузками. В совокупности с вынужденной рабочей позой, при которой значительное время в напряженном состоянии находятся мышцы, удерживающие туловище в определенном положении, частые нарушения рационального режима труда и отдыха, неадекватные физические нагрузки могут приводить к нежелательным явлениям, служить причиной утомления, которое, в свою очередь, может накапливаться и переходить в переутомление. Для того чтобы этого избежать, один вид деятельности должен сменяться другим, или необходим отдых. Наиболее эффективен активный отдых в виде умеренного физического труда или занятий физическими упражнениями. Систематические занятия физическими упражнениями оказывают существенное положительное воздействие на психические функции, формируют умственную и эмоциональную устойчивость к выполнению напряженной интеллектуальной деятельности.

Последние годы возросло внимание к использованию средств физического воспитания для совершенствования учебного труда студентов. Однако проблемным вопросом является применение средств физической культуры, которые непосредственно влияют на функциональное состояние головного мозга, при напряженной умственной деятельности.

Изменения умственной работоспособности и сенсомоторики студентов под влиянием занятий физкультурой зависит от времени их проведения в режиме учебного дня.

Занятия с 8 до 10 и с 12 до 14 ч в большей степени способствуют повышению умственной работоспособности, скорости сенсомоторных движений, однако координация микродвижений при этом снижается.

Занятия физической культурой оказывают различный положительный эффект воздействия на динамику умственной работоспособности и сенсомоторики у студентов разных курсов и факультетов: больший на студентов 1 курса, меньший на студентов 2 и 3 курсов. Это говорит о том, что первокурсники больше подвержены утомлению в процессе учебных занятий в условиях адаптации к обучению. Поэтому для них занятия по физическому воспитанию особенно важны. Немаловажную роль играет активный отдых в каникулярное время: после отдыха в спортивно-оздоровительном лагере учащиеся начинают учебный год с более высокой работоспособностью.

Способность к выполнению умственной деятельности в меньшей степени подвержена влиянию неблагоприятных факторов, если в процессе ее выполнения целенаправленно применять средства и методы физической культуры. Результаты исследований показывают, что устойчивость внимания, восприятия, памяти, способность к умственному счету различной сложности, некоторых других сторон мышления может оцениваться по уровню сохранения этих параметров под влиянием различной степени утомления.