

мало жидкости. Людям с заболеваниями сердечно-сосудистой системы ежедневно нужно выпивать 1,5 - 2 литра воды, а в жару – 2-2,5 литра. Иногда ощущения могут обманывать, многие люди принимают жажду за голод, переедают, а воды организм так и не получают. Поэтому нужно следить за питьевым режимом. Вода должна быть негазированной. Стоит ограничить минеральную воду до 0,5 литра в день, так как она содержит много солей, задерживающих воду в организме. Но совсем отказываться от нее не стоит, так как она содержит необходимые для сердца микроэлементы

**Заключение.** Подводя итоги всему сказанному выше, необходимо отметить, что правильное питание играет огромную роль в поддержании здорового состояния организма. Учитывая все тонкости рационального питания возможно существенно снизить риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, а при их наличии предотвратить ухудшение общего состояния организма.

#### Список цитируемых источников

1. Смертность от сердечно-сосудистых болезней [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.zviazda.by/ru/news/20180321/1521641633-smertnost-ot-serdechno-sosudistyh-bolezney-snizilas>. – Дата доступа: 09.04.2020.
2. Секреты правильного питания для укрепления сердца и здоровья сосудов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://wikifood.online/organi/serdce/pitanie-dlya-ser>. – Дата доступа: 02.04.2020.

**ЯГОВДИК В. Д.**, гр. АД-1

Брест, УО «БрГТУ»

*Научный руководитель – Н. В. Орлова, доцент, канд. пед. наук, доцент кафедры ФВиС УО «БрГТУ»*

## ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕКРИАЦИИ НА УМСТВЕННУЮ УТОМЛЯЕМОСТЬ СТУДЕНТОВ

**Введение.** Занятия физической культурой и спортом тесно связаны с активным образом жизни и здоровьем человека. В настоящее время практически 80% населения, по данным ВОЗ [1], страдают от гиподинамии – недостаточного количества движений и физической нагрузки для организма.

Основой активного отдыха является оздоровительная физическая культура или физическая рекреация. Физическая культура является составной частью общей культуры. Она не только укрепляет здоровье, но и избавляет от некоторых врожденных и приобретенных недугов. Физическая культура нужна людям и физического и умственного труда. Но особенно она необходима детям и подросткам, так как именно в этом возрасте закладывается фундамент физического развития и здоровья.

Физические упражнения – это движения или действия, используемые для физического развития человека. Это средство физического совершенствования, преобразования человека, развития его биологической, психической, интеллектуальной, эмоциональной и социальной сущности.

Физические упражнения являются основным средством всех видов физической культуры. Действуя на головной мозг, вызывают чувство бодрости и радости, создают оптимистическое и уравновешенное нервно-психическое состояние. Физкультурой следует заниматься с раннего детства и до глубокой старости.

Оздоровительный и профилактический эффект физической культуры неразрывно связан с повышенной двигательной активностью, усилением функций опорно-двигательного аппарата, активизацией обмена веществ. Двигательная активность имеет огромное значение, как для преодоления двигательного дефицита, так и для сохранения и укрепления здоровья. Недостаток двигательной активности приводит к нарушению в организме человека нервно-рефлекторных связей.

**Цель работы.** Определить влияние физических упражнений на умственную утомляемость студентов.

**Методы исследования.** Изучение и анализ литературных источников, интернет-ресурсов, социологические опросы студентов, сбор информации, наблюдения.

**Результаты и их обсуждение.** Повседневная учебная работа, сессии требуют от студентов хорошего здоровья, работоспособности и психо-физической подготовленности.

Для нормальной деятельности мозга необходимо поступление импульсов от различных систем организма, массу которого почти наполовину составляют мышцы. Работа мышц создает число нервных импульсов, обогащающих мозг потоком воздействий, поддерживающих его в рабочем состоянии. При выполнении человеком умственной работы усиливается электрическая активность мышц. Чем выше умственная нагрузка и чем сильнее умственное утомление, тем более выражено генерализованное мышечное напряжение.

Деятельность, не требующая физических усилий и точно координированных движений, сопровождается напряжением мышц шеи и плечевого пояса, а также мышц лица и речевого аппарата, поскольку их активность тесно связана с нервными центрами, управляющими вниманием, эмоциями, речью.

Если человек быстро и долго пишет, напряжение постепенно перемещается от пальцев к мышцам плеча и плечевого пояса. Этим нервная система стремится активизировать кору головного мозга и поддержать работоспособность. Продолжительная работа вызывает привыкание к этим раздражениям, начинается процесс торможения, работоспособность снижается, поскольку кора головного мозга больше не в состоянии справиться с нервным возбуждением, и оно распространяется по всей мускулатуре. Погасить его, освободить мышцы от излишнего напряжения можно с помощью активных движений, физических упражнений. Тонус нервной системы и работоспособность головного мозга могут поддерживаться долгое время, если сокращение и напряжение различных мышечных групп ритмически чередуются с их последующими растяжением и расслаблением. Такой режим движений характерен для ходьбы, бега, передвижения на лыжах, коньках и др. [2].

Физическая активность делает нас более сообразительными, помогает бороться с депрессией и болезнями. Это происходит благодаря тому, что кровь, насыщенная кислородом, гормонами и питательными веществами, быстрее поступает к мозгу.

Важной характеристикой личности студента является интеллект. Интеллект – это способность к мышлению, рациональному познанию. Интеллект характеризуют умственные способности, формирование и развитие которых происходит на протяжении всей жизни, но в основном в школьные и студенческие годы.

Оптимально подобранный режим двигательной активности, физические упражнения, положительно влияют на психические процессы, формирование умственной устойчивости к напряженной интеллектуальной деятельности. Для этого необходимо выполнять физические упражнения оптимальной длительности и интенсивности, что приведет к повышению их умственной работоспособности.

Всего 25 минут энергичных физических упражнений в день помогут справиться с утомлением. Каждому студенту необходимо осознать благотворную роль физических упражнений. Не все студенты к сожалению, видят необходимость в занятиях физической культурой и спортом, однако многие хотели бы заниматься физкультурой в свободное от учебы время, но не знают, как это сделать.

У большинства учащихся, которые к примеру, начинают заниматься фитнесом, значительно улучшается общее эмоциональное состояние. Физические упражнения или любая физическая деятельность помогают поднять настроение, повысить мышечный тонус. Активные упражнения заставляют мозг высвобождать естественные вещества – эндорфины. Эти вещества вырабатываются организмом человека и по своему действию близки к антидепрессантам и нейролептикам. Студенты, постоянно занимающиеся физической культурой, меньше подвержены стрессу, они лучше справляются с беспокойством, тревогой, угнетенностью, гневом и страхом. Умеют снять эмоциональное напряжение с помощью физических упражнений.

При определении влияния физических упражнений на умственную утомляемость студентов строительного факультета были получены следующие результаты: в основном каждый из студентов тратит на подготовку к занятиям в университете около 3-5 часов, а в период сессии – 8-9 часов. Такая умственная нагрузка приводит к понижению работоспособности и усталости организма.

Однако для восстановления студенты предпочитают пассивному проведению досуга активный. Пассивно проводят свой досуг порядка 35% студентов, активно – 64%. Большинство студентов предпочитают использовать в свое свободное время занятия спортом, посещать спортивные залы и площадки, фитнес-клубы и бассейн. Также можно смело констатировать тот факт, что студенты, регулярно занимающиеся спортом, гораздо легче переносят время сессии, менее болезненно реагируют на резко увеличившуюся учебную нагрузку.

**Заключение.** По полученным результатам исследования можно сделать вывод, что для успешной умственной работоспособности нужен не только тренированный мозг, но и физические упражнения, помогающие нервной системе справляться с интеллектуальным напряжением и умственным переутомлением.

#### Список цитируемых источников

1. Электронный ресурс – [<http://cs-alternativa.ru/text/1840>] – (Дата доступа 03.03.2020).
2. Электронный ресурс – [[https://otherreferats.allbest.ru/sport/00257187\\_0.html](https://otherreferats.allbest.ru/sport/00257187_0.html)] – (Дата доступа 12.03.2020).