

посещения секционных занятий либо самостоятельными занятиями, 17 % – видят необходимость регулярно посещать врача.

Проанализированный нами материал позволяет отметить, что, по мнению большинства студентов, поддержание хорошего уровня собственного физического развития необходимо для возможности улучшения качества личной жизни – 41 % юношей и 47 % девушек), успешной профессиональной деятельности – 36 % юношей и 33 % девушек, выстраивания личных отношений – 23 % юношей и 20 % девушек.

Проведенный анализ полученных данных позволил сделать ряд выводов:

– формирование знаний о правильной двигательной активности в учреждении высшего образования направлено на воспитание способности не только сохранять, но и транслировать полученную информацию будущим поколениям;

– осознание социальной значимости физкультурно-оздоровительной деятельности позволит не только сформировать установки на ЗОЖ, но и закрепить их на длительный период жизнедеятельности;

– приобщение к ЗОЖ возможно осуществлять посредством включения в учебный процесс факультативных курсов для повышения уровня валеологической грамотности обучающихся.

Список использованной литературы

1. Формирование потребности студентов в здоровом образе жизни в процессе их обучения в вузе / С. Ю. Иванова [и др.] // Формирование потребности студентов в здоровом образе жизни в процессе их обучения в вузе // СибСкрипт. – 2014. – № 2 (58).

ВОЗДЕЙСТВИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА КОГНИТИВНЫЕ ФУНКЦИИ СТУДЕНТОВ И ВЗАИМОСВЯЗЬ МЕЖДУ НИМИ

Оня Мария (УО МГПУ им. И. П. Шамякина, Беларусь)

Научный руководитель – М. Г. Павленко

Физические нагрузки представлены как основной фактор, способствующий улучшению умственной работоспособности студенческой молодежи в процессе их обучения в учреждениях высшего образования.

Целью работы является исследование влияния физической активности на когнитивные функции студентов и на взаимосвязь между ними.

Здоровье представляет собой значимую ценность. Наилучший статус здоровья является неотъемлемым фундаментом для выполнения индивидом своих социальных и биологических функций. Одной из ключевых проблем, с которыми сталкиваются студенты в учреждениях высшего образования, является эффективное освоение нового учебного материала, что происходит в условиях повышенного эмоционального напряжения и восприятия избытка новой специализированной информации при недостатке необходимых витаминов и недостатке двигательной активности. Эмоциональное и психо-

логическое напряжение может привести к различным нарушениям в работе дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем организма, которые, в свою очередь, могут привести к переутомлению и проблемам со здоровьем [1].

Исследование учебной нагрузки в ее разнообразных аспектах, включая психофизиологические и социально-психологические аспекты, является важным и актуальным направлением научных исследований. Один из важных факторов формирования и улучшения адаптационных механизмов к умственным нагрузкам заключается в физической активности, которая может быть как оптимизирующим, так и дезадаптивным фактором в случае нерационального подхода к ней. Физические упражнения оказывают влияние на разнообразные функции организма, воздействуя на умственную работоспособность, внимание, оперативное мышление и объем информации.

Адекватно подобранный график физических упражнений и режим двигательной активности благоприятно воздействуют на когнитивные процессы, способствуют формированию умственной устойчивости к высокой интеллектуальной нагрузке. Для достижения этого необходимо проводить физические упражнения оптимальной продолжительности и интенсивности, что приведет к увеличению умственной эффективности. Сбалансированные физические нагрузки способствуют увеличению умственной и физической работоспособности. Однако следует помнить, что существенное повышение объема и интенсивности умственной и физической активности может вызвать быстрое утомление и снижение производительности [2]. Это приводит к снижению скорости обработки информации, ухудшению памяти и усвоению теоретических знаний. Возникновение усталости является сигналом, указывающим на приближение организма к состоянию перенапряжения.

До настоящего момента не установлен оптимальный уровень физической активности, при котором когнитивные способности человека достигают наивысшего уровня. Ученые выявили, что за последние годы количество здоровых студентов значительно сократилось. Это ухудшение здоровья молодежи объясняется недостатками и низким уровнем системы физического воспитания детей, не учитывающей важность единства психического и физического развития [3].

Основным фактором, определяющим это состояние, является гиподинамия. Только развивая опорно-двигательный аппарат, предупреждая деформации осанки и стимулируя функцию дыхательной и сердечно-сосудистой систем, можно обеспечить условия для нормального роста и развития организма.

Для эффективной работы мозга важно получать импульсы от различных систем организма, включая мышцы, которые обогащают его нервными импульсами. Оптимальная подготовка как физических, так и умственных функций существенно влияет на работоспособность мозга и нервной системы.

Таким образом, физическая активность влияет на работоспособность мозга. Интенсивные физические упражнения стимулируют защитные меха-

низмы, способствуя улучшению умственной работоспособности. Занятия физической культурой и спортом благоприятно влияют на успеваемость студентов.

Список использованной литературы

1. Абаскалова, Н. П. Теория и практика формирования здорового образа жизни учащихся и студентов в системе «школа – вуз» : автореф. дис. д-ра пед. наук : 13.00.01 / Н. П. Абаскалова. – Барнаул, 2004. – 148 с.
2. Агаджанян, Н. А. Адаптация и резервы организма / Н. А. Агаджанян. – М. : ФК и С., 2005. – С. 176–177.
3. Булич, Е. В. Физиолого-гигиеническая характеристика влияния занятий физическим воспитанием на умственную работоспособность и психоэмоциональную устойчивость студентов / Е. В. Булич. – Ученые записки СГУ. – 2011. – 320 с.

КОМПЛЕКСНАЯ МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ 5 СТУПЕНИ К ВЫПОЛНЕНИЮ КОМПЛЕКСА ГТО

Полянских Кристина (ФГБОУ ВО ГИПУ, Россия)

Научный руководитель – Ю. Г. Максимов, канд. пед. наук, доцент

По данным Министерства здравоохранения РФ, в 2023 году средняя продолжительность жизни составляла 73,3 года, но эти показатели ниже, чем ожидалось. После пандемии COVID-19 средняя продолжительность жизни сократилась на 3,3 года и только к началу 2024 года эти показатели выровнялись, по большей части благодаря медикаментозному вмешательству [1].

В настоящее время большая часть людей ведет малоподвижный образ жизни, что приводит к снижению функциональных возможностей организма и проблемам с различными системами организма. Решение проблем со здоровьем во многом связано с профилактикой заболеваний путем занятий физической культурой. Комплекс ГТО будет способствовать оздоровлению граждан и привитию им потребности к занятиям физической культурой и спортом.

Но программа подготовки к сдаче нормативов остается актуальной, потому что тренировок развития отдельных физических качеств много, а комплексной методики нет.

Для того чтобы разобраться с этой проблемой, было принято решение разработать программу подготовки к выполнению комплекса ГТО и экспериментально доказать ее эффективность.

При проведении исследования использовались теоретический, эмпирический и математический методы.

Исследование делится на этапы:

- 1 этап – набор группы;
- 2 этап – первичное тестирование;
- 3 этап – подготовка по предложенной методике;
- 4 этап – сдача тестов ВФСК ГТО.