

УДК 796

Напалкова Т.В.¹, Башкатова М.О.²

¹старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

²студ. гр. СН-312 НУ «Запорізька політехніка»

ФУНКЦІОНАЛЬНА АКТИВНІСТЬ ЛЮДИНИ ТА ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ФІЗИЧНОЇ ТА РОЗУМОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Існує зв'язок між процесами, що відбуваються в мозку та впливом фізичного навантаження. Коли ми тренуємось, виділяються речовини,

що допомагають мозку змінювати структуру. Через це збільшується розумова працездатність. Зараз багато людей проживають внутрішній біль і дискомфорт, бо через війну не можуть адаптуватися до навколишніх умов. Щоб проживати зміни, балансувати між роботою та відпочинком та вдосконалювати ефективність від роботи, люди потребують м'язових навантажень.

Функціональна активність організму включає: переміщення людини під час тренувань, скорочення м'язів серця, дихання, ковтання, рух очних яблук. Розрізняють фізичну та розумову діяльність. Фізична передбачає активний спосіб життя, регулярні тренування, залученість до занять спорту. Водночас, когнітивна відповідає за роботу мозку, ухвалення рішень, емоційні та психологічні реакції. Здоровий спосіб життя передбачає помірні фізичні навантаження, а для розвитку розумових навичок людина проходить певні життєві етапи (дитячий садок, школа, університет, робота). Наведімо приклади, чому фізична та розумова діяльність пов'язані.

Фізичні навантаження розглядаються як один з чинників, що допомагає подолати або запобігти депресії. Це не означає, що тренування стовідсотково допоможуть, але завдяки процесам зміни структури головного мозку під час регулярних тренувань, вплив спостерігається.

У деяких позашкільних клубах як частину спортивної програми викладають основи грамотності та математики – і підлітки частіше досягають успішних результатів, ніж лише з викладанням спорту.

Оскільки існує зв'язок між розумовою та фізичною сферою, важливо відслідкувати, як цей баланс дотримано на парах студентів. Саме перед молоддю виникають виклики витримувати розумові навантаження, щоб побудувати кар'єру, але не нашкодити здоров'ю. Студентам варто повністю концентруватися на навчанні, щоб досягти успішності. Але багато з них починають ігнорувати сон, збивати режим, перестають займатися спортом.

В умовах повномасштабного вторгнення студенти навчаються дистанційно. У цій ситуації неможливо організувати повноцінну освітню діяльність як під час занять в університеті. Варто підкреслити, що навіть у цих умовах на парах присутні заліки нормативів, викладачі підбирають освітні відео, пояснюючи, як потрібно виконувати вправи. Крім цього, здобувачі освіти вчаться працювати з цифровими технологіями. Студенти створюють презентації на задану тему, пов'язану з фізичною культурою, наприклад, про Давньоолімпійські ігри або сучасні Ігри. Водночас через дистанційне навчання, у багатьох підлітків збільшилося розумове навантаження та час за комп'ютером. Через діджиталізацію освіти,

студенти відчують себе розгубленишими і, у зв'язку з цим, потребують емоційної підзарядки та хоч якоїсь рухової активності.

Фізична підготовка студентів підвищує загальну працездатність організму та вдосконалює стійкість в умовах стресу. Через вплив стресів та недостатнього сну, неоднакові умови навчання, більшу завантаженість робочого графіку студенти приділяють менше часу тренуванням, а отже пари з фізкультури, на яких є достатні фізичні навантаження, допоможуть «переключитися» людям, у яких переважають теоретичні навчальні програми.

Вибираючи спорт для себе, можна помітити, що деякі напрями у фітнесі, як Animal flow, побудовані на принципі доступності, незалежно від віку та підготовки. «Вправи розвивають силу, гнучкість, мобільність, когнітивні навички, зір. Задіяний вестибулярний апарат, працюють усі групи м'язів, розвивається баланс. У комплексі вправ використовуються елементи йоги, гімнастики, паркуру, акробатики, тренувань з власною вагою і функціональних елементів». Що підтверджує зв'язки між спортом та розумом. Крім цього, чим більше часу людина проводить на вулиці, тим кращий має зір. Вибираючи вуличні ігри, ми задіємо більше м'язових груп і змінюємо напрямки рухів, що підвищує рівень дофаміну.

Отже, зв'язки між інтелектуальною та руховою активністю існують і потребують більшого дослідження. Молоді варто навчатися, враховуючи чергування фізичних та розумових навантажень. Це вдосконалив результативність роботи, підтримуватиме здорове самопочуття та стане емоційною розрядкою для студентів в умовах війни.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бейгул І. О. Взаємозв'язок розумової працездатності та рухової активності студентської молоді / І.О. Бейгул, В.М. Тонконог, О.М. Шишкіна // Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Серія: Фізична культура. – 2013. – № 4 (29). – С. 81–86.

2. Головіна О. Діти і рух: як фізична активність розвиває мозок [Електронний ресурс] / О. Головіна. – Режим доступу : <https://nus.org.ua/articles/dity-i-ruh-yak-fizychna-aktyvnist-rozvyvaye-mozok/>

3. Напалкова Т.В. Заняття фізичними вправами як засіб стабілізації психоемоційного стану студентів в умовах воєнного положення / Т.В. Напалкова // Тиждень науки-2022 : тези доп. наук.-практ. конф., (м. Запоріжжя, 18-22 квітня 2022 р.). – Запоріжжя : Запорізька політехніка. – 2022. – С. 1050.

4. How Movement Radically Transforms The Brain (Rebroadcast)
[Электронный ресурс] Dhru Purohit Podcast. – Режим доступа :
<https://www.podchaser.com/podcasts/dhru-purohit-podcast-678141/episodes/how-movement-radically-transfo-118983409>

5. Physical activity. Education Endowment Foundation [Электронный ресурс] – Режим доступа :
<https://educationendowmentfoundation.org.uk/education-evidence/teaching-learning-toolkit/physical-activity>.