

Можно сделать вывод, что недосыпание влияет на организм человека и его жизнь в целом, поэтому освящение данной темы крайне важно для понимания человека, живущего в современном обществе, сталкивающегося с внутренними и внешними проблемами.

Систематические знания о сущности недосыпания помогут в реализации здорового и полноценного проживания жизни, ограждении от проблем со здоровьем и эмоциональным состоянием, вызванным банальным незнанием о важности здорового сна.

#### *Список литературы*

1. [Электронный ресурс] ([https://ru.wikipedia.org/wiki/Депривация\\_сна](https://ru.wikipedia.org/wiki/Депривация_сна))
2. [Электронный ресурс] (<https://znatoksna.ru/vidy/deprivanciya-sna-ehho.html>).
3. [Электронный ресурс] (<https://spokoiniison.ru/o-sne/zdorovyj-son-что-нужно-для-здорового-и-полноценного-сна>)

**Некрасова В.Н., Сапегина Т.А.**

Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург

#### **Взаимосвязь физической и умственной деятельности**

Устойчивость организма к отрицательным факторам во многом зависит от врожденных и приобретенных особенностей организма. Устойчивость организма можно и нужно тренировать посредством физических нагрузок. Помимо этого, устойчивость может поддаваться изменениям из-за температурных колебаний, недостатка или переизбытка кислорода. Например, при постоянных физических нагрузках организма повышается устойчивость к перегреванию или переохлаждению.

У людей, которые систематически выполняют физические нагрузки, повышается уровень эмоциональной, психической и умственной деятельности.

Влияние физической активности на умственную деятельность известно человечеству еще с древних времен. Физические упражнения влияют не только

на силовые и двигательные аппараты человека, но и обеспечивает устойчивую умственную деятельность [1].

На занятиях физической культурой студенты усваивают знания о правильных и действенных способах выполнения двигательных действий. Приобретают знания о рациональном использовании приобретенных навыков и умений в жизни и трудовой деятельности. Осваивают правила закаливания, что впоследствии положительным образом влияет на умственное развитие.

Полноценная деятельность организма во многом зависит от состояния центральной нервной системы. Нарушения в ее работе приводят к расстройству основных функций организма. Так при нарушении работы ЦНС снижается восприятие, память и работоспособность.

Когда человек выполняет монотонный физический труд, в его организме работает только одна группа мышц, при этом в возбуждении находится только один участок ЦНС, что приводит к переутомлению. Для того чтобы избежать переутомления, следует во время перерывов активизировать другие группы мышц. В свою очередь они активизируют новые участки коры головного мозга, и как следствие улучшается работоспособность [2].

Умственная деятельность также вызывает в организме утомление. При этом наилучшим отдыхом будет не просто отставить работу и посидеть с закрытыми глазами. Самым лучшим вариантом будет активный отдых, т.е. гимнастика или другая физическая активность.

Функциональная деятельность человека обуславливается различными двигательными и умственными процессами, а также способностью поддерживать высокий уровень психических функций, при реализации мозговой деятельности.

Уменьшение энергетического обмена при умственном труде, связанное с малой подвижностью, при условии обычного питания приводит к прибавлению массы тела. Это является причиной риска для многих функциональных систем организма, особенно для системы кровообращения. С целью устранения этого

риска следует чередовать умственную деятельность с физической, устраивать так называемые «физкультминутки».

Жизнь студентов наполнена умственной, эмоциональной деятельностью и малой физической активностью. При умственном утомлении работа внешних органов чувств может до крайности повышаться или понижаться. Умственная усталость может возрастать при неудовлетворенности работой или неудачах в ней. При этом снижается память, а затем наступает истощение памяти, и студент не может запомнить информацию, которую только что усвоил. Но в возбужденном состоянии, студенты чаще всего не замечают свою умственную усталость.

При постоянном перенапряжении ЦНС возникает переутомление. В таком случае для человека характерно чувство усталости еще до начала работы, апатия, головные боли или головокружения. Помимо этого, может наблюдаться изменчивость частоты сердцебиения, снижение веса, слабость иммунитета.

Умственная деятельность студентов составляет порядка 12 часов в день, в период сессии она значительно возрастает. На фоне такой напряженной умственной деятельности студенты зачастую сидят на занятиях с минимальной физической активностью.

У студентов, которые систематически занимаются спортом на уроках физкультуры и вне ВУЗа, отмечается повышенная успеваемость на 6-7%. А так же нормализуется эмоциональный фон, и повышается работоспособность.

Для того чтобы увеличить уровень умственной работоспособности студентов, следует проводить как можно больше свободного времени на свежем воздухе, проявлять двигательную активность не только на занятиях физической культуры, но и вне учебной деятельности. Постоянные занятия физическими упражнениями в условиях напряженной учебы помогают снимать психические и эмоциональные напряжения.

Функциональная активность организма характеризуется различными двигательными процессами, а также способностью поддерживать высокий

уровень психической функции при выполнении интеллектуальной деятельности.

Тяжелые и длительные физические нагрузки снижают психическое, эмоциональное состояние организма и, конечно же, умственную деятельность. Доказано, что элементарная и кратковременная физическая деятельность не только укрепляет здоровье, а также повышает умственную деятельность.

#### *Список литературы*

1. Виноградов П.А, Окуньков Ю.В. Физическая культура и спорт трудящихся – М.: Советский спорт, – 2015. – 172 с.

2. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования / под ред. А.А. Бишаевой. – М.: ИЦ Академия, 2012. – 304 с.

**Новожилова М.В., Сапова П.Ф.**

Уральский государственный университет путей сообщения,  
г. Екатеринбург

### **Вегетососудистая дистония – проблема студенческой молодежи**

**Актуальность проблемы.** В современном мире те или иные симптомы вегетососудистой дистонии имеют до 80 % взрослых людей [1]. Чаще всего симптомы вегетососудистой дистонии (ВСД) проявляются во время сильных нагрузок и стрессов [2, 3]. Многие люди впервые сталкиваются с этим заболеванием во время учёбы. Вот почему проблема распространённости вегетососудистой дистонии среди современной молодёжи невероятно актуальна на сегодняшний день.

С появлением этого заболевания людей начинают мучить головокружения, депрессивное состояние, повышенная утомляемость, повышение или понижение артериального давления, боли в области сердца и другие разнообразные симптомы [2, 3, 4].

Так же вегетососудистая дистония нередко оказывается симптомом другой болезни, и может привести к таким заболеваниям как: гипертония, гипотония, психическим заболеваниям и многим другим [2, 4]. Вот почему