

самочувствие старших школьников. Улучшение физической формы, повышение уровня энергии и жизненного тонуса, а также улучшение настроения становятся явными результатами участия в спортивных занятиях.

В целом, результаты исследования подтверждают важность физического воспитания старших школьников в летнем оздоровительном лагере для их комплексного развития, улучшения здоровья, психологического благополучия, социальных навыков и общего самочувствия [7, с.74]. Организация физических занятий и спортивных активностей в летних лагерях играет важную роль в формировании здорового образа жизни и развитии подростков, способствуя их полноценному физическому, психологическому и социальному росту.

Библиографический список:

1. Вяткин Л. А., Сидорчук Е. В. Туризм и спортивное ориентирование: учеб. Пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений. 4-е изд., стер. Москва: Изд. Центр «Академия», 2019. 208 с.
2. Кумскова Е. Е. Организация физкультурно-оздоровительной работы в загородном детском центре в связи с внедрением всероссийского физкультурно-спортивного комплекса // Педагогическое образование в России. 2014. № 9; Летний лагерь на базе школы / авт.-сост. Е. В. Савченко, О. Е. Жиренко, С. И. Лобачева, Е. И. Гончарова. М.: ВАКО, 2007. 336 с. (Мозаика детского Отдыха); Паутов Ю. С. Физическое воспитание в оздоровительном лагере: Учеб. Пособие / АлтГТУ. Барнаул, 2018. 327 с.
3. Григорьев Д. В., Степанов П. В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя. М.: Просвещение, 2021. 223 с.
4. Соколова М. В. История туризма: учеб. Пособие. Москва: Мастерство, 2022. 352 с.
5. Дрогов И. А., Смирнов Д. В. Проблемы организации оздоровления Детей и подростков средствами активного отдыха // Теория и практика физической культуры. 2022. № 11. С. 56–60.

УДК 378.1

Марчук В.А., Марчук С.А.

Marchuk V.A. Marchuk S.A.

*Уральский государственный университет путей сообщения,
Екатеринбург, Россия*

Ural state university of railway, Yekaterinburg, Russia

Wish59@yandex.ru

***ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА УМСТВЕННУЮ
ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ***
***INFLUENCE OF PHYSICAL EDUCATION ON MENTAL ACTIVITY OF
STUDENTS***

Аннотация. Изучение влияния физической активности на психические процессы студентов, имеет актуальное значение, так как связано с их механизмом влияния на успешность учебной деятельности в период обучения в вузе. Целью работы явилось изучение особенностей влияния физкультуры на мыслительные процессы студентов. Рассмотрены факторы, оказывающие прямое и косвенное влияние на мыслительную деятельность студента. Выявленные особенности позволили

предложить рекомендации повышения уровня познавательных процессов у молодых людей.

Ключевые слова: когнитивные процессы, учебная деятельность, физическая культура.

Abstract. The study of the influence of physical activity on the mental processes of students is of current importance, as it is associated with their mechanism of influence on the success of educational activities during their studies at the university. The purpose of the work was to study the features of the influence of physical education on the thought processes of students. The factors that have a direct and indirect influence on the student's mental activity are considered. The identified features made it possible to propose recommendations for increasing the level of cognitive processes in young people.

Keywords: cognitive processes, educational activities, physical culture.

Качественная подготовка специалистов, прежде всего, это эффективное обеспечение всего процесса обучения в вузе. Важнейшим условием является высокий уровень работоспособности и учебно-производственная активность студентов, обусловленная внешними и внутренними факторами учебной деятельности. Большое значение необходимо отдавать правильной организации учебного труда студентов, включающей такой обязательный компонент как занятия физкультурой и спортом.

Одной из актуальных проблем физического воспитания является воздействие физической активности на когнитивное развитие молодых людей. В связи с чем, целью работы явилось изучение особенностей влияния физкультуры на мыслительные процессы студентов.

На протяжении жизни, в наш мозг постоянно поступают импульсы от различных систем организма, половину массы которого составляют мышцы. Работа мышц создает нервные импульсы, стимулирующие мозг потоком воздействий, обуславливающих его нормальную деятельность. При умственной работе, усиливается электрическая мышечная активность, отражающая напряжение скелетной мускулатуры. Чем выше умственная нагрузка и чем сильнее умственное утомление, тем более выражена генерализация мышечного напряжения [3].

К примеру, в процессе продолжительной, требующей концентрированной умственной работы у человека наблюдаются сжатые губы, сосредоточенная мимика, и это тем заметнее, чем труднее поставленная задача. При усвоении учебного материал у человека происходит бессознательное сокращение мышц, выражающееся в сгибании коленного сустава. Это происходит потому, что импульсы, идущие от напряженных мышц в ЦНС, стимулируют деятельность головного мозга, поддерживая тем самым необходимую его активность. Деятельность, не требующая особых усилий и точно координированных движений, в основном сопровождается напряжением мышц шеи и плечевого пояса, а также лица и речевого аппарата, поскольку их активность напрямую связана с нервными центрами, управляющими вниманием, эмоциями и речью. Таким образом, нервная система стимулирует активность коры головного мозга, поддерживая работоспособность. Однако, в процессе длительной работы происходит

привыкание к раздражителям, внимание затормаживается, работоспособность снижается, поскольку возбуждение распространяется по всей мускулатуре. Снять излишнее напряжение возможно с помощью специальных упражнений.

Для обеспечения тонуса нервной системы и работоспособности головного мозга необходимо постоянное сокращение и напряжение различных мышечных групп с их последующим растяжением и расслаблением. Такой режим свойственен ходьбе, бегу, передвижению на лыжах или коньках.

Вследствие недостаточной двигательной активности в организме человека нарушаются нервно-рефлекторные связи, приводящие к нарушению работы разных функциональных систем, и развитию дегенеративных заболеваний, к примеру, таких как атеросклероз и др.

Так, для нормальной работы всего организма, человеку необходимо поддерживать оптимальную его функциональную активность.

Главным средством устранения недостатка мышечной активности молодых людей являются специальные упражнения, позволяющие задействовать резервные возможности организма, обеспечивающие высокую работоспособность, продолжительное выполнение сложных функций ЦНС.

Для формирования наибольшего эффекта от занятий физкультурой необходимо учитывать такие факторы как:

- индивидуальные особенности студентов: пол, возраст, состояние здоровья, физическое развитие;
- особенность физических упражнений: сложность, разнообразие, а также отношение к ним занимающихся;
- внешние условия: погодные условия, место проведения занятий, качество оборудования и инвентаря.

Для повышения двигательной активности студентов используют в основном две группы физических упражнений:

- упражнения общего воздействия;
- упражнения целенаправленного воздействия.

К упражнениям общего воздействия относят упражнения умеренной интенсивности, длительного выполнения. Такую дозированную работу могут обеспечить ходьба, бег, плавание, лыжи, гребля или спортивные игры. Подобные упражнения также выступают как средство снятия отрицательных эмоциональных воздействий и умственного утомления и в силу этого как фактор стимуляции интеллектуальной деятельности [2]. Выбор зависит от условий проводимых занятий и возможностей занимающихся, а также учетом того, что используемые упражнения должны обеспечить развитие всех мышечных групп. Более того, бег, вызывающий при каждом шаге легкое сотрясение головы, ходьба на лыжах, требующая размашистых покачиваний туловища и головы, тренируют амортизирующие функции мозга. Упражнения, при выполнении которых увеличивается раздражение вестибулярного аппарата (кувырки, перевороты) способствуют расширению сосудов головного мозга.

К упражнениям направленного действия относятся такие, которые прямо или косвенно способствуют росту мозговой активности, продуктивности когнитивных процессов, поддержанию высокой работоспособности.

Следовательно, характерная доля физкультурного воспитания содержит решение двигательных задач: развитие физических качеств, умений и навыков управления движениями, а также возможности рационального использования физического потенциала организма.

Ухудшение кровотока в артериях и сосудах, подходящих к головному мозгу, немедленно ведет к недостаточности мозгового кровообращения и ухудшению умственной деятельности. Физические упражнения способны воздействовать на сосуды головного мозга и совершенствовать механизмы их функционирования. К таким упражнениям можно отнести дыхательные, статические, динамические, а также упражнения для глаз.

Активная работа памяти, внимания, восприятия и переработки информации находятся в прямой зависимости от уровня физической подготовленности. Функциональная деятельность психических процессов во многом зависят от определенных физических качеств человека – силы, быстроты, выносливости и др. Следовательно, правильно организованная двигательная активность и оптимальные физические нагрузки в процессе учебной деятельности способны непосредственно влиять на уровень работоспособности.

Обеспечение нормальной жизнедеятельности человеческого организма возможно лишь при стабильной организации разнообразной мышечной нагрузки, необходимой для поддержания здоровья человека.

Исследования авторов по рассматриваемой проблеме указывают на то, что гиподинамия негативно сказывается на умственной деятельности студента. Это выражается в следующих функциональных изменениях: дыхание становится поверхностное и прерывистое, снижается скорость обмена веществ, наблюдается застой крови в нижних конечностях, данные происходящие процессы негативно сказываются на скорости мыслительных операций [1].

Необходимо отметить, что благодаря каждодневному применению физических упражнений человек не только ведет борьбу с гиподинамией, но и способен противостоять тревожности и депрессиям, характерным для современного мира. Занятия физической культурой могут играть роль своеобразного защитного буфера, сокращающего напряжение повседневной жизни, а также позитивно влияющего на эмоциональный настрой и общее психофизическое состояние человека.

Уменьшение нервной возбудимости и улучшение общего состояния организма, наступающего в результате ведения активного образа жизни, безусловно, положительно скажутся и на интеллектуальной деятельности молодых людей. Это, прежде всего, означает, что время, выделенное на занятия физической культурой, никогда не будет потрачено впустую, а напротив, даже малые формы активных занятий, включающие малозатратные по времени упражнения будут способствовать усилению когнитивной активности и более результативному использованию времени.

Библиографический список:

1. Булич, Е.В. Физиолого-гигиеническая характеристика влияния занятий физическим воспитанием на умственную работоспособность и психоэмоциональную устойчивость студентов. Ученые записки. – СГУ : 2007.

2. Марчук, С.А. [Анализ показателей внимания и памяти у студентов с близорукостью](#) / С.А. Марчук // [Научно-методический электронный журнал "Концепт"](#). 2023. № 2. С. 73-78.
3. Разумов, А.Н. Здоровье здорового человека: Основы восстановительной медицины / А.Н.Разумов, В.А. Пономаренко, В.А. Пискунов - Москва : Медицина, 1996. - 413 с. ISBN 5-7386-0005-3.

УДК 371.72

Мосина Н.И., Кетриш Е. В.

Mosina N.I., Ketrish E. V.

Российский государственный профессионально-педагогический университет

г. Екатеринбург, Россия

Russian state vocational Pedagogical University

Yekaterinburg, Russian Federation

kiryanova99@icloud.com

**ПРОБЛЕМЫ И ПРЕДПОСЫЛКИ ЭФФЕКТИВНОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
ЗАВИСИМОСТЕЙ СРЕДИ ПОДРОСТКОВ В ШКОЛЕ**
**PROBLEMS AND PREREQUISITES FOR EFFECTIVE PREVENTION OF
ADDICTIONS AMONG ADOLESCENTS AT SCHOOL**

Аннотация. В данной статье автор рассматривает такие проблемы как наркотическая зависимость, интернет-зависимость, алкогольная зависимость. Основные причины, способствующие возникновению данных зависимостей среди подростков. Также в статье предложены методы эффективной профилактики данного явления в школьной среде. *Ключевые слова:* зависимость, подросток, профилактика, проблема, школа.

Ключевые слова: зависимость, подросток, профилактика, проблема, школа.

Abstract. In this article, the author examines such problems as drug addiction, Internet addiction, and alcohol addiction. The main reasons contributing to the emergence of these addictions among adolescents. The article also suggests methods for effective prevention of this phenomenon in the school environment.

Keywords: addiction, teenager, prevention, problem, school.

Проблема зависимостей подростков является достаточно серьезной и становится все более актуальной в современном мире. Любая зависимость будь то наркотическая, алкогольная, компьютерная, – большая проблема, от которой страдает молодое поколение. Именно в подростковом возрасте дети наиболее подвержены различным воздействиям, которые могут привести к различным зависимостям.

Проблема подростковой наркомании уже стала частью молодежной культуры. Это жестокая реальность, с которой сталкиваются нынешние подростки. Каждый может стать жертвой опасного «тренда», который в большинстве случаев приводит к трагическим последствиям. Основная часть подростков, попавшая на путь наркотических веществ, не осознают, что шансы дожить до 30 лет