

клетках, которые производят АТФ, поэтому чем больше митохондрий у человека, тем они эффективнее.)

Генетика, оказывает меньшее влияние на такие характеристики, как баланс, ловкость, время реакции и точность. Многие из этих навыков могут быть значительно улучшены благодаря надлежащей подготовке.

Спортивное питание - это исследование и практика питания и диеты в отношении улучшения спортивной деятельности. Питание является важной частью многих видов спортивных тренировок, пользующихся популярностью в силовых видах спорта (таких как тяжелая атлетика и бодибилдинг) и спортом на выносливость (например: велосипед, бег, плавание, гребля). Спортивное питание фокусирует свои исследования на типе, а также на количестве жидкостей и продуктов питания, полученных спортсменом. Кроме того, речь идет о потреблении питательных веществ, таких как витамины, минералы, добавки и органические вещества, которые включают углеводы, белки и жиры.[1]

Практика обучения навыкам умственных способностей, таких как образы, визуализация и методы обучения для решения проблемы беспокойства в отношении производительности, создание позитивного настроения - это все навыки, которые любой спортсмен может научиться благодаря практике. Эти методы, наряду с изучением тактики и стратегий спорта, использованием надлежащего оборудования и предотвращением травм, являются важнейшими факторами успеха в спорте, и считается, что имеют очень мало общего с генетикой. Русский генетик Н.В. Тимофеев-Ресовский утверждал, что «Наследуется всё!». И есть мнение, что состояние успешности, «победителя», также, как и состояние «жертвы» может передаваться по наследству.[2]

Многие элитные спортсмены наделены правильной генетикой для своего спорта и благодаря отличным тренировкам достигают высоких результатов, но даже спортсмены с не самой лучшей генетикой могут максимально использовать свои способности с оптимальными тренировками, хорошим питанием и позитивным умственным настроением.

Библиографический список

1. Сайт о здоровом питании и спорте [Электронный ресурс] / Линдовер С.А. – СПб. 2017 - . Режим доступа <https://proteinfo.ru>, свободный. – Загл. с экрана.
2. Тимофеев Н.В. Генетика, эволюция, значение методологии в естествознании / Н.В. Тимофеев. – Екб. : Изд-во Екб. «Токмас-Пресс», 2009. – 240 с.

Веденина О.А., Райнчук М.В.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург, Свердловская область, Россия

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ НА УМСТВЕННУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ СТУДЕНТА

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы влияния физических упражнений на умственную работоспособность. Отмечается положительное влияние тренировочных нагрузок на протекание психических процессов.

Ключевые слова: физические упражнения, умственная работоспособность, утомление.

Актуальность данной темы заключается в том, что на протяжении всей жизни человек учится, познает, совершенствует свои знания. А от того, насколько те или иные знания у него усвоятся, будет зависеть вся его дальнейшая жизнь. Поэтому так важно повышать умственную работоспособность.

Цель данной статьи состоит в том, чтобы выяснить, способствуют ли занятия физической культурой и спортом улучшению умственной работоспособности студентов.

Выяснение влияния занятий физической культурой и спортом на умственную работоспособность студентов явилось одним из первых в истории психологии направлений в изучении воздействия физических упражнений на психику человека. Поначалу исследования проводились без учета содержания, методики, организации занятий, различными и далеко не совершенными методами, поэтому и результаты их были разноречивы. По одним данным, занятия физической культурой и спортом способствовали повышению работоспособности учащихся, по другим — вызывали выраженное психическое утомление.

Каждая работа сопряжена с действиями утомления и возобновления. Переутомление считается особым раздражителем восстановительных процессов. С физиологической точки зрения характерной чертой возобновления считается в таком случае то, что внешняя работа человека уже окончена, а внутренняя деятельность организма согласно компенсации деятельных расходов еще не прекращается, то есть восстановительные процессы проходят напрямую при выполнении деятельности.

Смена деятельности и занятий считается значимым обстоятельством продуктивной умственной работы. Более успешной формой отдыха является интенсивный отдых. Он считается базой системы отдыха в области интеллектуальной деятельности.

Под воздействием занятий физическими упражнениями совершаются позитивные перемены в интеллектуальной трудоспособности у учащихся на протяжении рабочей недели и года. В том числе и в момент экзаменационных сессий повседневные часовые занятия спортом, в особенности на свежем воздухе, содействуют поддержанию большой интеллектуальной трудоспособности и благоприятно отражаются на успеваемости учащихся. Студенты, дополнительно занимаются в спортивных секциях, обладают наиболее высокой характеристикой интеллектуальной трудоспособности, нежели обучающиеся, посещающие только занятия физического воспитания в рамках учебной деятельности.

Даже очень высокие, но привычные тренировочные нагрузки в дневное и вечернее время оказывают положительное влияние на протекание психических процессов; наиболее значительные улучшения наблюдаются спустя два часа после нагрузки, при этом память существенных изменений не претерпевает.

Под воздействием физических нагрузок течение психических процессов способно как изменяться к лучшему, так и к худшему. Это находится в зависимости от свойственных отличительных черт физических нагрузок, уровня приспособления к ним занимающихся, особенностей исследуемых психических процессов, промежутка времени, прошедшего после нагрузки, времени суток.

Учеба студента — это характерный пример современного умственного труда, к которому принято относить работы, связанные с приемом и переработкой информации и требующие, преимущественно, напряжения сенсорного аппарата, памяти, активизации процессов мышления, эмоциональной сферы. Характерной особенностью данного вида труда является сильное возбуждение головного мозга в сравнительно небольшой области нервных центров, что обуславливает их быстрое утомление, напряжение в органах чувств и в то же время ограничение двигательной активности. Культура умственного труда — это такая его организация, которая надежно обеспечивает максимальную эффективность любых интеллектуальных усилий при минимальной затрате нервной и физической энергии.

Освоение знаний, умений и навыков на этапе высшего образования требует от студента проявления таких его высших психических функций, как внимание, память, мышление, скорость переработки информации и т.п. В связи с этим интенсивная умственная работа особенно остро отражается на состоянии центральной нервной системы и на протекании психических процессов.

Интеллектуальная работоспособность во многом находится в зависимости с общей физической работоспособностью организма. Она также находится в зависимости с состоянием таких тонких психофизических свойств студентов, как абсолютная выносливость, эмоциональная стабильность, скорость мыслительной работы, способность к переключению и распределению, сосредоточения и постоянства интереса. Умственный труд немыслим в отсутствии интенсивной деятельности мозга. В свою очередь, эффективная работа мозга неосуществима в отсутствии тренировки мышления, а тренинг мышления проходит посредством достижения определенной степени утомления. Не утомляясь, невозможно достигнуть увеличения интеллектуальной трудоспособности. Усердность в работе, умение продолжительный период сохранять интерес в исследуемом предмете, продолжительная мобилизация памяти – это определенная выносливость в умственном труде. Она формируется посредством волевого принуждения себя трудиться над задачей, невзирая на утомление. Интеллектуальная трудоспособность переменчива, она меняется в течение рабочего дня. Многочисленными исследованиями подтверждено то, что занятия физическими упражнениями проявляют результативное воздействие в условиях увеличения трудоспособности и мешают раннему наступлению утомления. В течение учебного дня необходимо рационально использовать физкультурные паузы, т.е. осуществлять физические упражнения в интервалах между занятиями.

Библиографический список

1. Активизация учебно-воспитательного процесса студента средствами физического воспитания / Под ред. Г.Д. Иванова. – Изд. «Алма-Ата – Мектел», 2010. – 136 с.
2. Общая физическая и спортивная подготовка в системе физического воспитания. Учебное пособие. / Под редакцией Т.Г. Савкива. МГСУ, 1995.
3. Физическая культура в вопросах и ответах. Учебное пособие. / Под ред. В.В. Садовского, В.З. Суровицкого. Пензенская ГАСА, 1999.
4. Физическая культура. Учебное пособие/ Под ред. В.А. Коваленко. М.: АСВ, 2000.

Веденина О.А., Латышева В.

Российский государственный профессионально-педагогический университет, г. Екатеринбург, Свердловская область, Россия

ПОЛЬЗА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ

Аннотация. В статье рассматривается значение физических упражнений для будущей мамы и малыша, даются рекомендации по повышению двигательной активности во время беременности. Отмечается благоприятное воздействие физических нагрузок на нервную, дыхательную, сердечно-сосудистую системы беременной женщины.

Ключевые слова: физические упражнения, беременность, здоровье.

Если беременность протекает благополучно, без осложнений, то ежедневное выполнение несложных физических упражнений (гимнастики) - обязательная составляющая для поддержания стабильно хорошего самочувствия беременной женщины и создания оптимальных условий развития плода. Беременной женщине нужна гимнастика! Во время беременности организм женщины работает вдвойне напряженно: со-