

ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ НА РОЗУМОВУ ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Економічне і соціальне життя в Україні відрізняється нервово-емоційним напруженням організму, малою рухливістю, можливістю виникнення конфліктних ситуацій та ін. Проблеми низького рівня здоров'я, незадовільного фізичного розвитку, що в даний час стоять перед населенням країни, стосуються і здобувачів вищої освіти.

Протилежність між розумовою та фізичною працею поступово зменшується. Стає дедалі важче поділити працю на фізичну і розумову У зв'язку з цим особливої соціальної значущості набувають питання збереження і зміцнення здоров'я та належного рівня працездатності як фізичної так і розумової у студентської молоді методами та засобами фізичної культури.

Здобувачі вищої освіти відрізняються від інших категорій працівників розумової праці тим, що їхня розумова діяльність визначається процесом навчання і полягає в нагромадженні знань, розвитку інтелектуальних здібностей. Вчені різних профілів не раз стверджували, що розумова робота та інтелектуальний розвиток вимагають відповідного фізичного стану.

Працездатністю називається потенційна можливість людини протягом заданого часу і з визначеною інтенсивністю виконувати максимально можливий обсяг роботи (розумової чи фізичної).

Порівнюючи розумову і фізичну працю, необхідно зазначити, що вони пов'язані між собою та впливають один на одного, хоч мають суттєві відмінності у механізмах дії, наслідках, забезпеченні інтенсивності, тощо.

Під час розумової роботи збільшується наповнення кров'ю судин мозку, відбувається звуження периферичних судин кінцівок, розширення судин внутрішніх органів, тобто судинні реакції зворотні до тих, які характерні під час м'язового навантаження

В умовах інтенсифікації навчальної діяльності успішне вирішення задач навчання неможливо досягти тільки одними педагогічними методами. Так, доведено, що фізичні вправи активно впливають на ефективність навчання, на елементи розумової працездатності, використовуються для попередження та ліквідації розумової стомленості.

Під час інтенсивної розумової діяльності основне навантаження припадає на центральну нервову систему. При цьому може спостерігатись зорова втома, втома м'язів спини, рук, ніг. З іншого боку і під час фізичної праці людина мислить. Отже фізична і розумова праця пов'язані між собою. Якщо перша характеризується потужністю, то друга - ступенем напруженості. Розумова діяльність будь-якої складності не супроводжується великими енергетичними витратами, водночас вона супроводжується і емоціями, і значними змінами у функціональних системах організму.

Встановлено, що рухливість нервових процесів людей значно розрізняється. Вона залежить від віку, статі, типу нервової системи, темпераменту, спадковості, якості сну, факторів навколишнього середовища, рівня освіти, професії, тощо. Разом з тим вона зменшується при розумовій втомі.

В останні роки велика увага вчених привернена до проблем розумових напружень під час навчання.

При багатьох видах розумової діяльності складність завдань, які треба розв'язувати за обмежений відрізок часу, нерідко перевищує адаптаційні можливості людини. Це призводить до зниження обсягу і якості виконаної роботи, а в організмі відбуваються несприятливі функціональні зміни, які характеризуються втомою, перевтомою, пере напруженістю.

Для учбової діяльності здобувачів вищої освіти зміни розумової працездатності характеризуються поступовою зміною періодів «впрацювання», стійкої та високої працездатності та періоду її зниження. Ця обставина має важливе значення для планування заходів по оптимізації умов навчально-трудової діяльності та відпочинку здобувачів вищої освіти, а саме, використанням засобів фізичної культури та спорту.

Слід враховувати і емоційний фактор. Оптимально дозоване м'язове навантаження підвищує загальний емоційний тонус, створюючи стійкий бадьорий настрій, який є сприятливим фоном для розумової діяльності та важливим профілактичним засобом проти перевтоми.

Отже, розкриття суті понять «фізична» і «розумова» працездатність спираються на медико-біологічні закономірності, поглиблене вивчення яких є основою взаємозв'язку теорії та практики і може суттєво вплинути на фізичну і розумову потенцію сучасної людини. Рішення цієї проблеми дуже важливе тому, що сьогоднішні здобувачі вищої освіти – завтра кваліфіковані фахівці. Саме від їх здоров'я, фізичної та розумової працездатності залежить успіх усіх галузей суспільного виробництва.

Заняття фізичною культурою і спортом допомагають розвитку пам'яті, особливо рухової та зорової, вдосконаленню уваги, її якості та точності. У добре підготовленої людини менший час реакції переключення від одної дії до іншої, краща розумова працездатність і її стійкість, більша кількість смислових операцій за визначений проміжок часу. Відновлення загальної і розумової працездатності приходить значно швидше і ефективніше, коли розумова діяльність чергується з фізичною.