

В заключение хочется повторить, что психология играет важнейшую роль на уроках физического воспитания в образовательных учреждениях. Понимая мотивацию, поведение и психическое благополучие обучающиеся, педагоги могут создать благоприятную и увлекательную среду, способствующую физической подготовке и общему благополучию. Включение психологических принципов в физическое воспитание может помочь учащимся на протяжении всей жизни развивать навыки и отношение к физической активности, которые принесут им пользу как в классе, так и за его пределами.

Литература.

1. Талызов, С.Н. Основы здорового образа жизни студента/С.Н. Талызов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация, 2016. – 257 с.

2. Ханевская, Г.В. Педагогические инновации физической культуры в профильном и профессиональном образовании /Г.В. Ханевская // Физическая культура в системе профессионального образования: идеи, технологии и перспективы: материалы II Всероссийской научно-практической конференции. Омск: ОАБИИ, Омский ГАУ, 2017. – 331 с.

3. Ярлыкова, О.В. Влияние физической культуры в образовательном процессе /О.В. Ярлыкова // Профессиональная ориентация, №2, 2015. – 32 с.

УДК 796.012.6

ВЛИЯНИЕ КАРДИОНАГРУЗОК НА ЗДОРОВЬЕ И РАБОТУ МОЗГА

Бодрикова А.Д., научный руководитель **Дударева И.М.**

УО «Витебская ордена «Знак Почета» государственная академия ветеринарной медицины», г. Витебск, Республика Беларусь

Кардиотренировка – это вид физических нагрузок, который способствует повышению пульса в определенных рамках, повышает кровообращение, заставляет сердце и легкие работать в усиленном режиме, что улучшает работу органов и укрепляет эластичность сосудов. Также кардионагрузки способствуют усиленному жиросжиганию и, как следствие, снижению массы тела.

Помимо всем известных, приведённых выше, сведений данный вид нагрузок оказывает и положительное влияние на здоровье мозга. К такому выводу пришли ученые, проводившие исследование на протяжении нескольких лет. В исследовании участвовало более 2000 человек разного возраста (от 21 до 84 лет).

Анализ различных показаний организма при кардионагрузках доказал, что такие нагрузки оптимизируют и улучшают работу мозга и благоприятно влияют на его здоровье, память, скорость мышления.

В результате исследований ученые сделали вывод, что регулярные кардиоупражнения благоприятно влияют на мозг человека. У людей, занимающихся не менее шести месяцев по 3 раза в неделю, выявлено увеличение гиппокампа — части головного мозга, отвечающей за способность запоминать и концентрироваться. Это значит, что правильные и быстрые решения мы принимаем лучше всего во время и сразу после выполнения упражнений.

А без любой физической активности, по мнению нейробиологов, наш мозг не сможет воспринимать информацию и производить новые клетки. Соответственно, чем лучше общее состояние человека, тем эффективнее работает мозг.

Всего 10 минут бега способны улучшить психическое здоровье за счет сильной стимуляции префронтальной зоны коры головного мозга, причем эффект от бега оказался заметнее по сравнению с ездой на велотренажере. К такому выводу пришла группа японских ученых. Результаты их исследования опубликовывал журнал "Nature". Бег по сравнению с велотренажером заставляет работать мышцы всего тела, что может улучшить психическое

здоровье за счет сильной стимуляции мозга, – отмечается в выдержке из журнальной статьи. При этом ученые отмечают, что основные механизмы воздействия бега на мозг еще предстоит изучить, поскольку почти все аналогичные исследования проводились именно с использованием велотренажеров. Тем не менее, ученые выяснили, что всего 10 минут бега приводят к значительному повышению уровня мыслительной активности и удовольствия у участников по сравнению с контрольной группой. Это было подтверждено не только субъективными ощущениями добровольцев, но также замерами активности разных участков головного мозга. Кроме того, участники эксперимента проходили специальные тесты на сообразительность и реакцию – после сеанса бега их когнитивные способности повышались.

Ученые пришли к выводу, что бег по сравнению с ездой на велотренажере сильнее активизирует кору головного мозга в префронтальных областях, участвующих в регуляции настроения и поддержании мыслительной активности. Таким образом, даже непродолжительные тренировки могут способствовать улучшению работы мозга и улучшению настроения в целом.

Заместитель заведующего кафедрой физического воспитания Национального исследовательского ядерного университета «МИФИ», тренер по самбо Михаил Есаулов уверен, что физкультура действительно помогает студентам хорошо учиться и сдавать экзамены. Около 800 студентов этого вуза имеют спортивный разряд или звание мастера спорта, входят в сборные команды университета. Многие увлекаются шахматами, теннисом, бегом, занимаются в спортивных секциях по туризму, самбо, художественной гимнастике, легкой атлетике, регби и волейболу.

В своей практике он не раз наблюдал, как студенты, приходившие к нему в секцию, начинали лучше учиться. Студенты становились мастерами спорта и выпускались с красными дипломами. Благодаря физкультуре они лучше усваивали материал, эффективнее организовывали свое время. К тому же спорт укрепил здоровье, так как студенты реже пропускали лекции из-за болезней.

Также студентка второго курса Института финансовых технологий и экономической безопасности (НИЯУ МИФИ), успешно совмещает спорт с учебой. Она победитель соревнований по информационной безопасности, участница сборной университета по чирлидингу, занимается фитнес-аэробикой и эстетической гимнастикой. В период летней сессии студентка старается систематически бегать, а зимой находит время для растяжки и фитнеса, по вечерам гуляет. По мнению девушки, спортивные занятия дают отличную эмоциональную разгрузку, позволяют сбросить напряжение, которое нарастает с приближением сессии.

Резюмируя всё вышеизложенное, вывод приходит сам собой: регулярные кардио-тренировки помогают улучшить когнитивное функционирование мозга, усилить концентрацию, работу органов чувств и внимание, повысить восприятие и избежать депрессивных настроений. В итоге получается отличный фундамент для накопления необходимых знаний и применения их в жизни.

Литература.

1. *Ильинич, В. И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов / В. И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2007. – 336с.*
2. *Особенности учебно-тренировочного процесса в учебно-спортивных отделениях: учеб. – метод. пособие / Ю.В. Недосеков, В.М. Щуко, Ю.М. Кабанов. – Витебск: ВГАВМ, 2021. – 36с.*
3. *Сергина, Т.И. Функциональная тренировка с весом собственного тела: учебно-методическое пособие/ Т.И. Сергина, Н.П. Тагирова, И.В. Воробьева. – Казань: КФУ, 2023 – 91с.*
4. *Скрыгин, С.В. Элективная дисциплина по физической культуре (кардиозал): учебное пособие / С.В. Скрыгин, В.Л. Ануров, А.Е. Матвеев, П.В. Галочкин. — Москва: КНОРУС, 2021 — 182 с.*