

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ВНИМАНИЕ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОГО МЕДИЦИНСКОГО ОТДЕЛЕНИЯ

В настоящее время все большую популярность набирают темы, связанные с физической активностью и здоровьем студентов. В данной статье мы рассмотрим способы для улучшения внимания и приобретения качества - внимательность, от которого зависит качество нашей жизни.

Внимание – это избирательная направленность сознания на определенный объект или явление. Сущность его заключается в концентрации сознания, сосредоточенности, способности воспринимать объект ясно и четко. Оно является частью другого процесса, частью любой сознательной деятельности, которое крепко связано с интересами человека и характеризует направленность личности, ее потребности, установки и цели. [1]

Наш головной мозг обладает уникальной способностью одновременно держать под контролем состояние каждой клеточки человеческого тела и определенным образом воздействовать на нее. Клетки мозга получают информацию по чувствительным нервным волокнам, обрабатывают и передают ее из области подсознания в область сознания. Развитие познавательных процессов, в частности внимание, напрямую зависят от физического и психологического состояния, места нахождения личности, поставленной цели самой личностью.

В конце февраля 2015 года были выявлены субъективные показатели 14 студентов специального медицинского отделения о том, как они себя чувствуют, просыпаясь утром, а также был проведен эксперимент, в котором студенты воспринимали и выполняли физические упражнения. В это время преподаватель при объяснении использовал только метод слова. 57% группы правильно и точно выполняли упражнения с первого объяснения, а для 43%, которые были невнимательные, сонливые, уставшие, необходимо было использовать еще и метод показа упражнений. Из этого можно сделать вывод, что мозговое кровообращение ухудшается из-за малоподвижного образа жизни, недостатка физических упражнений и длительной сидячей работы, особенно, если при этом голова остается длительное время в одном и том же неизменном положении, что приводит к снижению активности познавательного процесса.

Как же влияют физические упражнения на мозговое кровообращение и внимание человека?

Как показало исследование специалистов из Арнольдской школы здравоохранения, что регулярные физические упражнения увеличивают кровообращение, что влечет за собой увеличение количества органелл — митохондрий — в мышечных клетках. Митохондрия - энергетическая станция клетки, её основная функция — окисление органических соединений и использование освобождающейся при их распаде энергии в синтезе молекул АТФ. Таким образом, рост числа органелл лежит в основе многих позитивных эффектов от физических упражнений [6].

Нынешняя работа демонстрирует, что физкультура положительно влияет в том числе на мозг, к примеру, ослабляя депрессию и улучшая внимательность.

Исследователи, в частности, установили, что регулярные умеренные занятия, даже по 20–30 минут в день, увеличивают количество митохондрий в клетках мозга так же, как и в мышцах. И это значит, что рост численности митохондрий связан с улучшением психического и физического здоровья. [4]

В течение месяца для улучшения кровоснабжения мозга в комплекс физических упражнений включались упражнения, которые требовали изменения положения головы – наклоны из стороны в сторону, вращение головой, статическое удержание положения, а также упражнения на координацию, которые выполнялись с открытыми и закрытыми глазами. Особенностью является то, что упражнения выполнялись в начале разминки и в период отдыха между упражнениями иной направленности. При выполнении упражнений необходимо следить за дыханием, движения головой выполнять плавно, без рывков. При появлении неприятных ощущений, потемнения в глазах, сильного головокружения гимнастику следует прервать и возобновить после непродолжительного отдыха, снизив интенсивность движений. В начале марта использовались упражнения на внимания только на 8 счетов, которые группа выполняла без недочетов со 2-3 раза, а через несколько недель упражнения усложнились до 16 счетов, в результате чего, правильное выполнение наблюдалось после 1 – 2 разов.

Задержки дыхания, как это ни покажется странным, способствуют улучшению мозгового кровообращения. Время от времени нужно это делать, чтобы очистить кровь, поступающую в мозг, и заставить ее циркулировать активнее [3].

Важным условием, как говорилось выше, для улучшения внимания – это место нахождения человека и это кислородная среда. Прогулка дает немедленную дозу кислорода вашему мозгу. Упражнения высокой интенсивности доставляют кислород и питательные вещества во все органы и мышцы вашего тела, а деятельность низкой интенсивности, такая как ходьба, эффективно насыщает кислородом мозг, не затрачивая его на другие части вашего тела. [5]

Известный всем факт, что наш головной мозг, очень остро ощущает недостаток кислорода. Как показали исследования, когда человек долго находится в душном помещении, то у него снижается скорость восприятия и острота мышления в десятки раз. Не стоит тогда и удивляться, тому, что нередко на работе и в учебных классах вас посещает состояние оцепенения, когда и не думается, а работа и учеба совсем не продвигаются.

Через 4 недели снова был проведен эксперимент с выполнением физических упражнений, используя преподавателем метод слова. Количество студентов, которые внимательно приняли описание физических упражнений, с последующим правильным выполнением увеличилось до 71%, что на 2 человека больше по сравнению с анализом результатов на конец февраля месяца.

Из этого можно сделать выводы, что если человек начинает выполнять как физические упражнения, так и повседневные дела внимательно, т.е акцентируя на это свое внимание, а также регулярное выполнение упражнения для улучшения мозгового кровообращения, которые необходимо выполнять в среде, богатой кислородом, чтение книг, осознанно переключаться с одного вида деятельности на другой, то внимание, становясь постоянной особенностью, перерастает во внимательность, которая, как черта личности, имеет большое значение в общем психическом облике человека. Тот, кто обладает этим, качеством, отличается наблюдательностью, способностью лучше воспринимать окружающее.

Внимательный человек реагирует на события быстрее и переживает их часто глубже, отличается большей способностью к обучению; круг его интересов, как правило, шире, чем у человека невнимательного.

Литература

1.Кравченко А.И. Общая психология: учеб. пособие / А.И. Кравченко. – М.: Проспект, 2009. – 57-63

2.Реан А.А. Психология и педагогика: учебник / А.А.Реан, Н.В.Бордовская, С.И.Розум. – СПб.: Питер, 2001 – 109-115

3 - <http://schastlivymir.ru/psychology/что-такое-внимание.html>

4 -http://www.ayzdorov.ru/lechenie_naryshenie_krovoobrasheniya_mozga.php

5 --<http://udoktora.net/gimnastika-dlya-uluchsheniya-mozgovogo-krovoobrasheniya-51500/>

6 -<http://www.sunhome.ru/journal/138096>

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИНЫ