

## ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ ДЕТЕЙ И МОЛОДЁЖИ К УМСТВЕННЫМ НАГРУЗКАМ

*Маскалянова С. А., канд. пед. наук, доц.;*

*Черноусова А. Р.*

*Липецкий государственный педагогический университет*

*имени П. П. Семенова-Тян-Шанского, г. Липецк, Российская Федерация*

**Аннотация.** *В статье рассматриваются особенности адаптации детей и молодёжи к умственным нагрузкам в современных условиях. Определяются аспекты положительного и отрицательного влияния умственных нагрузок на развитие детей и молодежи, выявляются факторы, повышающие адаптацию детей и молодёжи к умственным нагрузкам, такие как физическая активность, образование и питание.*

**Ключевые слова:** *адаптация, дети, молодёжь, умственные нагрузки, физическая активность, когнитивные функции.*

В современных условиях умственные нагрузки являются неотъемлемой частью жизни ребенка, подростка, юноши. Они требуют от него концентрации, усиленного внимания и интеллектуальных усилий. Дети и молодёжь, включенные в интенсивный образовательный процесс, особенно подвержены воздействию умственных нагрузок. Поскольку укрепление физического здоровья и развитие умственных способностей – это важнейшая задача социализации современной молодежи, то особую актуальность приобретает проблема адаптации детей и молодёжи к умственным нагрузкам. Педагогам, осуществляющим процесс обучения и воспитания детей и молодежи, необходимо знать и применять на практике основные принципы адаптации организма к умственным нагрузкам, а также понимать влияние физической активности на мозговую деятельность и когнитивные функции человека. Это обеспечит полноценное физическое и умственное развитие подрастающих поколений.

Ввиду этого возникает необходимость изучения особенностей адаптации детей и молодежи к умственным нагрузкам в современных условиях, а также выявления наиболее значимых факторов ее повышения.

Период взросления характеризуется активным развитием аналитической деятельности человека, повышением умственной и физической работоспособности, развитием памяти и внимания. В юношеском возрасте уже окончательно выделяются различные типы высшей нервной деятельности, например, мыслительный

и художественный [1]. Все это создает предпосылки к постепенному повышению умственных нагрузок в процессе обучения.

Проведенный в ходе нашего исследования анализ научной литературы и современных статистических данных показал, что умственные нагрузки могут оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на развитие детей и молодёжи.

Положительное влияние умственных нагрузок на развитие детей и молодёжи проявляется в когнитивном развитии личности, развитии творческого мышления, укреплении самодисциплины и самоорганизации [7]. Рассмотрим их подробнее.

1. Когнитивное развитие. Умственные нагрузки, такие как учёба, решение сложных задач и обучение новым навыкам, способствуют развитию когнитивных функций у детей и молодёжи. Это проявляется не только в умении анализировать, мыслить логически, но и способности принимать решения и развивать свою память. Все это будет полезным для молодого человека как в дальнейшей учёбе, так и в работе и повседневной жизни. В соответствии с отчётом Всемирной организации здравоохранения, активное участие личности в интеллектуальных процессах, таких как учёба, чтение, решение задач, способствует формированию интеллектуальных навыков, усилению памяти, развитию критического мышления и творчества.

Многие авторы отмечают, что активная интеллектуальная деятельность содействует и социальному развитию детей и молодёжи. По статистике академически успешные молодые люди часто имеют лучшие возможности для социальной мобильности, трудоустройства, построения карьеры. Физиологи отмечают, что упражнения, которые требуют физической активности и координации, способствуют развитию нейронных связей в головном мозге, улучшают процессы памяти и усиливают мозговую активность [13].

2. Развитие творческого мышления. В процессе обучения необходимо решать умственные задачи, что сопряжено с поиском новых решений. Это в значительной степени способствует развитию воображения и творческого мышления у детей и молодёжи.

3. Развитие самоорганизации и самодисциплины. Постепенное повышение в процессе обучения умственных нагрузок требуют от детей и молодёжи развития самодисциплины, умения планировать время и придерживаться расписания. Это помогает сформировать навыки самоконтроля и самоорганизации, что является важным условием достижения успеха в учёбе и в будущей профессиональной деятельности.

Однако нельзя отрицать и негативное влияние умственных нагрузок на развитие детей и молодёжи. Это заключается в высоком уровне стресса у многих

молодых людей, ограничении физической и социальной активности, ухудшении здоровья молодых людей. Рассмотрим эти факторы подробнее.

1. Стресс и информационная перегрузка. Слишком высокая интенсивность и объем умственных нагрузок часто вызывают стресс у детей и молодёжи. Перегрузка информацией и постоянное чувство нехватки времени приводят к утомлению, беспокойству, психологическому и эмоциональному истощению.

2. Ограничение физической активности. Время, затраченное на умственные занятия, ограничивает возможности для физической активности, что влечет за собой гиподинамию, ослабление общего состояния здоровья детей и молодёжи. Недостаток двигательной активности, негативно сказываясь на общем физическом развитии, приводит к проблемам со здоровьем и излишнему весу.

3. Снижение социальной активности. Интенсивные умственные нагрузки сокращают время на социальное взаимодействие и общение с друзьями и семьёй. Приводя к изоляции, это мешает развитию социальных навыков и нарушает эмоциональное благополучие детей и молодёжи.

4. Ухудшение здоровья молодых людей. Анализ статистических данных последних лет, проведенный на базе ведущих российских вузов, свидетельствует об ухудшении здоровья значительной части студентов. Только 30 % молодых людей, обучающихся в вузе, являются здоровыми, у остальных 70 % обучающихся обнаружены различные отклонения здоровья. Как правило, это заболевания нервной системы (до 30 %) и бронхолегочной системы, верхних дыхательных путей (77 %). Кроме того, значительная часть студентов относится к группе риска, что приводит к вынужденному оформлению академического отпуска (до 47 % случаев) по состоянию здоровья.

Следствием этого является нарушение адаптации к учебному процессу и невозможность выдерживать необходимые умственные нагрузки. Подобные проблемы выявлены у 14–21 % обучающихся вузов. Напряжение механизмов адаптации характерны для 33 % студентов, неудовлетворительная адаптация характерна для 41 % обучающихся, у 4 % студентов обнаружен срыв адаптационного процесса. Только у 22 % студентов адаптация к процессу обучения считается удовлетворительной [14].

Эти показатели свидетельствуют о недостаточном развитии адаптационных процессов у современных молодых людей.

Таким образом, ввиду особенностей социализации современной молодежи, сопряженной с постоянно усложняющимся образовательным процессом, возникает необходимость выявления факторов, способствующих повышению адаптации детей и молодежи к интенсивным умственным нагрузкам.

Анализ литературы показывает, что первостепенным фактором здесь является физическая активность, которая значительно улучшает многие физиологические процессы, важные для оптимального умственного функционирования [2].

Например, умеренно интенсивные тренировки, стимулируя мозговое кровообращение, способствуют повышению когнитивной функции у детей и молодёжи [3]. Кроме того, регулярные физические упражнения стимулируют выработку эндорфинов и серотонина, положительно влияющих на эмоциональный фон и общее психическое состояние человека. Физическая активность помогает снизить уровень стресса и тревожности, что также положительно влияет на когнитивные способности и умственную работоспособность [10].

Таким образом, регулярная физическая активность, оказывая положительное влияние на умственные способности, является важным фактором адаптации молодых людей к образовательному процессу, сопряженного с высокими умственными нагрузками.

В процессе обучения необходимо соблюдать баланс между умственной и физической нагрузкой [4]. Иногда слишком интенсивные умственные занятия могут привести к переутомлению и нарушению психического равновесия. Поэтому одним из ключевых аспектов адаптации к умственным нагрузкам является включение регулярной физической активности, которая поможет снять усталость и напряжение, улучшить кровоснабжение головного мозга, а также повысить общий энергетический уровень и концентрацию внимания [5]. Правильно организованные умственные нагрузки способствуют развитию интеллекта, памяти, мышления, творческого потенциала. Они помогают формированию устойчивых навыков работы с информацией, а также способности к самостоятельному мышлению и принятию решений. Важно привить молодым людям понимание значимости баланса между умственными нагрузками и другими аспектами жизни, такими как физическая активность, отдых, социальная деятельность [7]. Это обеспечит гармоничное развитие детей и молодёжи и будет способствовать их адаптации к умственным нагрузкам [6].

Значимым фактором успешной адаптации детей и молодёжи к умственным нагрузкам является правильное распределение времени и умение управлять своими ресурсами. Регулярные перерывы и смена активностей улучшают психическую работоспособность и повышают эффективность учёбы или работы.

Также следует отметить важность правильного питания для успешной адаптации к умственным нагрузкам [8]. Оптимальное питание существенно влияет на умственные способности человека. Потребление здоровых продуктов, содержащих в своем составе жирные кислоты, витамины и минералы, помогает поддерживать нормальную работу мозга и повышает когнитивные функции. Регулярное питье важно для поддержания гидратации и уровня энергии [11].

Еще одним важным фактором повышения адаптации молодых людей к умственным нагрузкам является качество и достаточность сна. Недостаток сна может негативно сказаться на концентрации, памяти и обучаемости. Рекомендуется

придерживаться режима сна и отдыха, обеспечивая тем самым организму необходимую регенерацию и восстановление.

В процессе обучения важно учитывать индивидуальные особенности каждого ребёнка или молодого человека, его интересы и предпочтения, способности к тому или иному предмету или виду деятельности [9]. Это не только повысит мотивацию к обучению, но и обеспечит более быструю адаптацию к высоким умственным нагрузкам [12].

В заключение отметим, что в современном информационно-технологическом обществе требования к умственным способностям и производительности становятся все более значимыми. Стремительное развитие образования и профессиональной сферы требует от молодых людей высокой концентрации, умения решать сложные задачи и принимать быстрые решения.

Ввиду этого, адаптация детей и молодёжи к умственным нагрузкам является сложным процессом, требующим внимания к множеству факторов. Правильное распределение времени, физическая активность, правильное питание и учёт индивидуальных особенностей помогут детям и молодёжи успешно справляться с умственными нагрузками, развивать свои способности и достигать успехов в учёбе и жизни.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Жамалов, Г. А. Физкультурные методы восстановления и развития работоспособности детей дошкольного возраста [Текст] / Г. А. Жамалов // Педагогические науки. – 2019. – № 9. – С. 12–15.
2. Карасёва, Д. С. Физическая культура как средство формирования здорового образа жизни современной молодёжи / Д. С. Карасёва. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2021. – № 7 (349). – С. 208–210. – URL: <https://moluch.ru/archive/349/78584/> (дата обращения: 28.10.2023).
3. Компанец, М. А., Бородулина, Н. А. Физическая активность и умственное развитие молодёжи // Вестник спортивных инноваций. – 2018. – № 2. – С. 41–44.
4. Кудряшова, А. В. Физическая активность школьников и интеллектуальное развитие. // Молодой ученый. – 2018. – № 19. – С. 450–453.
5. Лепцова, В. А. Физическая активность и психологическое благополучие подростков [Текст] / В. А. Лепцова, Е. Л. Загороднова // Российский психологический журнал. – 2019. – Т. 16. – № 1. – С. 158–170.
6. Марков, Т. В. Возрастные и индивидуальные особенности психомоторного развития детей и подростков в связи с физической активностью. // Наркология и психиатрия. – 2017. – № 2. – С. 43–47.
7. Молчанова, Е. Ф. Физическая активность и социальная адаптация школьников [Текст] / Е. Ф. Молчанова // Спортивная наука и практика: диалоги. – 2018. – № 4. – С. 20–26.
8. Назаров, Ю. В., Волкова, Е. А. Влияние физической активности на умственное развитие подростков. // Вестник спортивной науки. – 2017. – Т. 11, № 3. – С. 28–31.

9. Пеняева С.М. Влияние физических нагрузок на умственную деятельность // Научное обозрение. Педагогические науки. – 2019. – № 2-1. – С. 12–16. – URL: <https://science-pedagogy.ru/ru/-article/view?id=1827> (дата обращения: 28.10.2023).
10. Петрухина, О. Н. Физическая активность как фактор психологической адаптации молодежи к умственным нагрузкам. // Современные научные исследования и инновации. – 2019. – № 2. – С. 68–74.
11. Тимцев, С. Г., Доброхотова, Ю. А. Физическая активность и умственное развитие детей младшего и среднего школьного возраста // Наука и мир. – 2020. – № 6. – С. 127–131.
12. Тимцева, М. Н. Особенности взаимосвязи физической активности и психического развития детей [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.medicine-explorer.com/articles/osobennosti-vzaimosvyazi-fizicheskoy-aktivnosti-i-psiicheskogo-razvitiya-detey> (дата обращения: 28.10.2023).
13. Челнокова Е.А., Агаев Н.Ф., Тюмасева З.И. Формирование мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом в высшей школе. – Вестник Мининского университета. – 2018. – Т. 6, № 2. – С. 29.
14. Шеина Т.П., Серганов С.Н. Особенности самоотношения и психологического состояния лиц, занимающихся оздоровительными видами физической культуры // Международный научно-исследовательский журнал. – 2019. – № 11 (89). – С. 102.