

Садохин В.А.

Студент

2 курс, института фармации химии и биологии

*Белгородский государственный национальный исследовательский
университет (НИУ «БелГУ»)*

Россия, г. Белгород

Ильин А.В.,

*Старший преподаватель кафедры физического воспитания
Белгородский государственный национальный исследовательский
университет (НИУ «БелГУ»)*

Россия, г. Белгород

Чуканова Е.К.

*Старший преподаватель кафедры физического воспитания
Белгородский государственный национальный исследовательский
университет (НИУ «БелГУ»)*

Россия, г. Белгород

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА УМСТВЕННЫЕ СПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ

Аннотация: в статье рассматривается влияние физических упражнений на умственные способности студентов. Даются основные понятия, используемые в работе, приводятся аргументы в пользу положительного влияния физической культуры на интеллектуальные способности студентов.

Ключевые слова: физические упражнения, физическая культура, умственные способности, интеллектуальные способности.

***Annotation:** the article examines the effect of physical exercises on the mental abilities of students. The basic concepts used in the work are given, arguments are given in favor of the positive influence of physical culture on the intellectual abilities of students.*

***Key words:** physical exercises, physical culture, mental abilities, intellectual abilities.*

Процесс получения высшего образования является настоящим испытанием для каждого студента. Обучение предполагает изучение большого объема материала высокой сложности, что может вызывать трудности у студентов. Также важно обратить внимание на то, что большую часть времени учащиеся проводят за компьютером, за исключением занятий по физической культуре. Следовательно, у большого количества студентов возникают проблемы со здоровьем, случаются эмоциональные выгорания, повышается уровень стресса и тревоги. Помимо того, что занятия физической культуры способствуют развития физических качеств обучающихся, способствуют их эмоциональной разгрузке, они так же положительно влияют на умственные способности.

Важным аспектом работы является определение основных понятий. Существуют различные определения термина физическая культура. Одним из них является определение Ж.К. Холодова, который определяет занятия физической культуры как педагогический процесс, направленный на совершенствование формы и функций организма человека, формирования двигательных умений, навыков, связанных с ними знаний и развития физических качеств [4]. М.Ю. Стожарова и С.Г. Михалёв определяют умственные способности как комплексное образование, главным компонентом которого является направленность мыслительной деятельности, абстрагирование, обобщение, осознанность мышления и устойчивость умственной деятельности [3].

Учебные заведения постоянно повышают качество, а, соответственно, и сложность учебных программ, чтобы подготавливать востребованных специалистов. Важно, чтобы помимо большого количества умственной деятельности, у студентов была возможность сочетать ее с физической активностью.

Развитие интеллектуальных способностей происходит во время посещения учебных дисциплин, физические способности, в свою очередь, совершенствуются только в процессе занятия физической культурой и спортом. Студенческая пора в большинстве связана с большим количеством работы с помощью компьютера, что вызывает малое количество двигательной активности, повышенный уровень стресса, ухудшает распорядок дня. Поэтому большое внимание следует уделять рациональной организации процесса обучения студентов, чтобы умственная нагрузка сочеталась с физической активностью.

Согласно исследованиям в области физиологии, именно физические упражнения активизируют и стимулируют интеллект, также при больших умственных нагрузках следует чередовать виды деятельности. Например, после долгой «сидячей» работы, которую студент выполнял во время пар, следует заняться физической активностью, чтобы улучшить снизить уровень стресса после проделанной работы, улучшить настроение и дать возможность мозгу отдохнуть [1].

Также было доказано, что физические нагрузки влияют на скорость деление клеток головного мозга, что увеличивает количество нейронов. Данный процесс имеет название нейрогенез. Группа ученых из колумбийского университета Нью-Йорка провела эксперимент на группе мужчин и женщин возрастом от 18 до 45 лет, которые были поделены на две группы. Первая группа вела обычный образа жизни, не занималась спортом, а вторая группа имела физические нагрузки по часу 4 раза в неделю. Спустя 12 недель исследователи провели диагностику мозга и выявили, что отдел мозга,

отвечающий за нейрогенез, у испытуемых из второй группы оказался крупнее, а его продуктивность выше. Физиологи пришли к выводу, что причиной данного результата является большой объем крови, поступающей в мозг во время занятий спортом.

Благодаря проведенным исследованиям, ученые пришли к выводу о положительном влиянии физической нагрузки на умственные способности и общее состояние организма человека:

1. Физическая активность оказывает положительное влияние на нервную систему человека. Так, в процессе выполнения физических упражнений, повышается активность высшей коры головного мозга и в целом всей нервной системы. Увеличивается чувствительность и скорость смены процессов возбуждения и торможения в различных нервных центрах, улучшается функционирование анализаторов;

2. Благодаря физическим нагрузкам происходит улучшение памяти. Повышается количество запоминаемой информации, а также время ее удержание в кратковременной, так и в долговременной памяти;

3. Также занятия спортом влияют на повышение стрессоустойчивости. Данное качество помогает человеку легче переносить различные жизненные трудности, большие умственные и эмоциональные нагрузки [2].

Таким образом, мы можем сделать вывод о том, что физическая культура положительно влияет на развитие умственных способностей студентов. Благодаря физической активности улучшается работа нервной системы, памяти, мышления. Также повышается сопротивляемость человека стрессу, что дает возможность активно заниматься учебной деятельностью в университете.

Список литературы:

1. Ершова, Н.О. Влияние физических упражнений на умственные способности студентов / Н.О. Ершова, М.Э. Иманаева // Научный Альманах ассоциации France-Kazakhstan. – 2022. – № 4. – С. 26-31.
2. Лучинина, И.Н. Влияние физических упражнений на умственную производительность студентов / И.Н. Лучинина, Т.Э. Сулохин, Д.Д. Попов. – E-Scio. – 2019. – №6 (33). – С. 296-302.
3. Стожарова, М.Ю. Развитие интеллектуальных способностей детей старшего дошкольного возраста в математической деятельности: монография / М.Ю. Стожарова, С.Г. Михалёв. — 3-е изд., стер. — Москва: ФЛИНТА, 2019. — 128 с.
4. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Академия, 2000. – 480 с.