

Попова Анастасия Александровна

студентка

Мазитов Ильдар Русланович

студент

Научный руководитель

Исмагилов Камиль Рифкатович

канд. пед. наук, доцент

Казанский кооперативный институт (филиал)

АНОО ВО ЦС РФ «Российский университет кооперации»

г. Казань, Республика Татарстан

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ

***Аннотация:** в статье рассматривается взаимодействие физической и интеллектуальной деятельности, в особенности на современном этапе. Обоснована необходимость и значимость развития физической активности для развития интеллекта.*

***Ключевые слова:** физическая культура, интеллектуальное и умственное развитие, физическая активность, спорт.*

Стремительное развитие современного мира требует от человека пристального внимания к собственному здоровью и уровню физической подготовленности. Не секрет, что физическая активность является основой здорового образа жизни. В последнее время меняется отношение современных детей и молодёжи к физической активности и спорту. И это связано, прежде всего, с осознанием того, что организм человека – это сложная целостная структура, где всё взаимосвязано. Давно доказано позитивное значение физической культуры на развитие общества в целом. Ученые подтверждают, что занятия физической культурой и спортом вовсе не мешают, а благотворно влияют на мыслительную деятельность, повышая уровень интеллектуального и умственного развития человека.

Физическая активность человека влияет на его интеллектуальное развитие. Действительно, физическая нагрузка воздействует на человеческий мозг, активизируя работу отдельных его участков, провоцируя усиление нейронных связей. Главное грамотно выстроить систему тренировок, правильно подобрать варианты упражнений. Тогда они будут способствовать улучшению когнитивных функций головного мозга. Когда наше тело выполняет новые упражнения, активизируются и новые участки головного мозга.

Всем известно, что занятие спортом ведет к общему развитию организма, поддержанию его тонуса. И трудно поверить, но физическое влияет на психическое. Говоря подробнее, во время любой физической активности увеличивается частота сердцебиения, а значит к мозгу активно приливает кровь, с каждым глубоким вдохом все больше кислорода поступает в кровоток. Запускается процесс нейрогенеза. В связи с этим, можно с полной вероятностью утверждать, что во время занятий спортом в организме человека образуются новые нервные клетки и возникают новые нейронные связи, которые, что приводит к развитию умственных и интеллектуальных процессов.

Реализация функций головного мозга человека происходит при помощи нейронных связей. Причем необходимо отметить, что посредством обучения, овладения новыми навыками, а также физической активности сложнейшие нейронные сети человека меняются на протяжении жизни. Эту особенность мозга принято называть в медицинской и научной литературе нейропластичностью. Чем более развит физически человек, тем выше его умственные способности. Это не означает, что любой титулованный спортсмен станет победителем интеллектуального шоу. Достигнутый спортивный максимум не приведет, конечно, к равноценному умственному максимуму. Зачастую, наоборот, чрезмерные физические нагрузки приводят к хронической усталости и значительному снижению работоспособности. Поэтому очень важно «слушать» свое тело и определить для себя необходимый уровень физической нагрузки и определить тип занятий.

Несомненно, любые умеренные физические упражнения благотворно влияют на мозговую деятельность. Это могут быть кардио-упражнения, аэробные нагрузки. Все они усиливают кровоснабжение отдельных областей головного мозга, отвечающих за постановку целей, задач, планирования и эмоциональности. Сочетая бег, плавание, ходьбу или велосезду и т. д. можно добиться затормаживания разрушительных процессов, происходящих в мозгу с возрастом.

Эффективными в этой связи являются упражнения на координацию, во время выполнения которых возникают новые связи между нейронами, образуются новые условно-рефлекторные связи, с новыми более сложными задачами.

Также значительно повышают мозговую активность занятия йогой. Причем, йога – это не только физические упражнения, это целая философия, помогающая разрешить проблемы, связанные как с физической активностью, так и психологические проблемы. Во время занятия йогой за счет физического напряжения выравнивается психическое состояние человека, улучшается эмоциональная регуляция, уменьшается стресс, беспокойство и депрессия. Не зря в известной пословице говорится: «Йога делает из умного человека мудреца, глупого же превратит в идиота».

Продолжая разговор о влиянии физической активности на умственное развитие, необходимо отметить, что регулярное занятие спортом или просто физической культурой в умеренных количествах приводит к выработке соматотропина- гормона роста, ускоряющего энергетический обмен, повышая концентрацию внимания, адреналина, серотонина и эндорфина, которые принято называть гормонами счастья. Следствием выработки всех этих гормонов является хорошее настроение у человека, ясность мыслей, готовность и желание продуктивно работать. На второй план уходят депрессия, стресс, человек расслабляется.

Рабочие будни офисного клерка, студента или школьника обязывают к длительному нахождению тела в одном положении, чаще всего сидячем. Малая двигательная активность, пассивный тип поведения, ограниченность в движениях постепенно приводит к снижению обмена веществ и информации, поступающей в мозг из мышечных рецепторов. А это вызывает нарушение регулирующей

функции головного мозга и сказывается на работе всех органов. Однообразная работа, загруженность, психологическая перегрузка постепенно приводят к снижению работоспособности: ухудшается память, теряется концентрация внимания, человек не способен логически мыслить и решать сложные задачи. Мозг устает от продолжающегося нервного напряжения и передает эту информацию ко всем мышцам. В таких случаях помочь снять эмоциональное и мышечное напряжение могут физические упражнения, активные движения. При этом очень важно, чтобы уровень нагрузок соответствовал уровню физической подготовки человека.

Влияние физической активности на умственное и интеллектуальное развития является неоспоримым фактом, поэтому в существующей образовательной системе физическая культура и спорт являются обязательной и неотъемлемой частью обучения и воспитания. Также многие современные компании уделяют достаточно много внимания физическому здоровью своих сотрудников, мотивируют их к занятиям физкультурой, предоставляя абонементы в спортивные залы, обеспечивая вознаграждения за спортивные достижения и т. д.

Таким образом, важнейшим фактором эффективного интеллектуального и умственного развития является физическая активность, которая влияет в целом на качество всей жизни человека, повышая ее продуктивность.

Список литературы

1. Березина Т.Н. О взаимодействии физических и интеллектуальных способностей / Т.Н. Березина // Психолог. – 2012. – №1. – С. 1–24 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://nbpublish.com/library_read_article.php?id=47

2. Любаев А.В. Влияние физических упражнений на умственную деятельность студентов и их взаимосвязь / А.В. Любаев // Молодой ученый. – 2015. – №18 (98). – С. 423–425 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/98/22112/>

3. Рютина Л.Н. Влияние физической культуры на умственную работоспособность / Л.Н. Рютина, А.В. Дьякова // Педагогические науки «Коллоквиум-журнал». – 2019. – №3 (31). – С. 38–42 [Электронный ресурс]. – Режим доступа:

4 <https://phsreda.com>

<https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-fizicheskoy-kultury-na-umstvennuyu-rabotosposobnost-1>

4. Токарев А.А. Практика йоги в учебном процессе физической культуры как эффективный инструмент физического, умственного, духовного развития, воспитания и здоровья молодежи / А.А. Токарев.

5. Щетинина С.Ю. Влияние физических нагрузок на динамику умственной работоспособности студентов / С.Ю. Щетинина, Т.В. Бурцева // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2021. – №4 (55). – С. 203–206 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-fizicheskikh-nagruzok-na-dinamiku-umstvennoy-rabotosposobnosti-studentov/viewer>