

Наймушина Екатерина Андреевна

студентка

Ильницкая Татьяна Александровна

канд. пед. наук, доцент

Ковалева Татьяна Владимировна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный
аграрный университет им. И.Т. Трубилина»
г. Краснодар, Краснодарский край

ВЛИЯНИЕ СПОРТА НА УМСТВЕННОЕ РАЗВИТИЕ СТУДЕНТОВ

Аннотация: в статье излагается описание того, как физические упражнения влияют на работу мозга студентов. Были рассмотрены основные психофизические качества студентов, которые влияют на их работоспособность, описаны изменения процессов в организме при выполнении физических упражнений.

Ключевые слова: студенты, спорт, мозг, физические упражнения.

Занятия спортом непосредственно влияют не только на физическое развитие, но и способствуют повышению интеллектуального уровня. Многие исследования показали, что благодаря тренировкам улучшается память, концентрация внимания и отступает тревожность. Между умственным и физическим развитием человека существует тесная связь. Умственный рост и развитие требуют соответствующего физического развития.

Следует отметить, что обычный день студентов включает в себя внушительное количество интеллектуальных и эмоциональных перегрузок. Студенты находятся в одной позе большое количество времени, в которой мускулы удерживают тело в конкретном состоянии и длительный период времени напряжены. Для того, чтобы это не стало фактором утомления, которое со временем накапливается и становится усталостью, необходимо заменять один тип работы на другой. Умственная работоспособность зависит от психофизических качеств студентов.

1. Общая выносливость.
2. Способность к переключению и распределению.
3. Эмоциональная устойчивость.
4. Концентрация и устойчивость внимания.
5. Быстрота мыслительной деятельности.

Физическая активность и спорт являются важным условием нормального развития тела и ума для студентов [2].

При занятиях спортом активизируется формирование новых нейронных связей. Из-за необходимости контролировать координацию движений, обучение новым навыкам заставляет нейроны создавать новые синапсы между собой. Синапс представляет собой место контакта между двумя нейронами или между нейроном и получающей сигнал клеткой. При физических нагрузках и частых тренировках в определенных участках мозга происходит нарастание клеток, которое происходит в гиппокампе, который участвует в эмоциональных реакциях и механизме памяти. От его развития напрямую зависит долгосрочная память. Физические упражнения и аэробные занятия стимулируют рост префронтальной коры головного мозга, которая отвечает за концентрацию, реакцию и сдержанность.

Следует выделить, что постоянные тренировки способствуют совершенствованию высшей деятельности коры головного мозга и функций нервной системы. Благодаря этому гораздо лучше происходит взаимодействие процессов возбуждения и гашения разных нервных центров, улучшаются функции анализаторов, которые более дифференцированно выполняют опорно-двигательные функции [1].

Кроме того, физические упражнения способствуют улучшению снабжения мозга кислородом. Нормализуется питание тканей, чему способствует лучшее насыщение крови кислородом и полезными веществами. Мозг начинает работать активнее и повышается уровень когнитивных способностей.

Способы влияния физического воспитания на интеллектуальную составляющую личности показал Петр Францевич Лесгафт. В основу всякого развития он ставит упражнение: «Все, что упражняется, развивается и совершенствуется, что не упражняется – распадается» – такова главная мысль о значении упражнения.

В основе педагогической системы П.Ф. Лесгафта лежит учение о единстве физического и духовного развития личности. Учёный рассматривает физические упражнения как средство не только физического, но и интеллектуального, нравственного и эстетического развития человека. Петр Францевич Лесгафт утверждал, что на занятиях физической культурой личность должна развиваться гармонично, как и физически так и умственно, ведь только при наличии большой базы знаний, человек действительно научится по-настоящему развивать и использовать силу, которую имеет.

Критерии, которые необходимы для максимальной пользы мозга при занятиях спортом.

1. Систематичность – регулярные занятия 3 раза в неделю.

2. Время – проведение тренировки утром или днем, вечерние занятия могут нарушить сон.

3. Разнообразность – в тренировку должны выходить различные виды нагрузок для стимулирования разных областей мозга [5].

Важно отметить, что каждая физическая нагрузка положительно влияет на весь организм, меняет мозг и разум человека. Для улучшения и сохранения когнитивных функций мозга советуют одновременно проводить интеллектуальные и силовые упражнения на специальных тренажерах. Для развития дивергентного мышления и в качестве аэробных упражнений полезны велотренировки как на обычном велосипеде, так и на тренажере, т. к. небольшие нагрузки способствуют активизации функций головного мозга. Во время плавания усиливается циркуляция крови в организме, тренируются мышцы, укрепляются сосуды, которые снабжают мозг кровью. Командные виды спорта требуют скорость реакции, внимание, способствуют развитию аналитического мышления [3].

Сущность вышеизложенного сводится к тому, что спорт играет одну из ключевых ролей в интеллектуальном развитии студентов. Регулярные занятия спортом не только укрепляют здоровье, тренируют общую выносливость организма, повышают активность защитных процессов, но и повышают интеллектуальную

работоспособность, также происходит формирование важных личностных качеств, таких как дисциплина, целеустремленность, умение работать в команде.

Список литературы

1. Алдошина Е.А. Влияние физической культуры на мозговую деятельность студентов образовательных организаций / Е.А. Алдошина // Наука-2020. – 2020. – С. 76–80.

2. Багдасарова П.А. Повышение уровня функционального состояния организма у студентов при помощи физической культуры / П.А. Багдасарова, З.В. Кузнецова // Тенденции развития науки и образования. – 2023. – №93–7. – С. 105–108. DOI 10.18411/trnio-01-2023-363. EDN PJXUOQ

3. Горбачева Е.А. Значение физической культуры и спорта в профилактике асоциального поведения молодёжи и молодёжного экстремизма / Е.А. Горбачева, Т.В. Ковалева, Т. А. Ильницкая // Физическое воспитание, спорт, физическая реабилитация и рекреация: проблемы и перспективы развития: материалы XIII Международной научно-практической конференции (Красноярск, 15 июня 2023 г.). – Красноярск: ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева», 2023. – С. 289–292. EDN POLAPJ

4. Ковалева Т.В. Использование мобильных приложений при занятии физической культурой / Т.В. Ковалева, Т.А. Ильницкая // Актуальные проблемы физической культуры и спорта в системе высшего образования: сборник материалов VI Всероссийской очно-заочной научно-практической конференции, посвященной 75-летию кафедры физической культуры и спорта (Омск, 18 мая 2023 г.). – Омск: Омский государственный аграрный университет имени П.А. Столыпина, 2023. – С. 27–32. EDN YBXOYU

5. Кулак А.А. Значение физической культуры и спорта в жизни человека / А.А. Кулак, Л.У. Удовицкая // XXIII Всероссийская студенческая научно-практическая конференция Нижневартковского государственного университета (Нижневартовск, 06–07 апреля 2021 г.). Ч. 6. – Нижневартовск: Нижневартковский государственный университет, 2021. – С. 94–98. EDN AWTOOB