

*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 глушение 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 Нижневартовского государственного университета (Нижневартовск, 06–07 апреля 2021 г.). Ч. 6. – Нижневартовск: Нижневартовский государственный университет, 2021. – С. 94–98. EDN AWTOOB