



УДК796.01

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ФОРМИРОВАНИИ УМСТВЕННОГО АСПЕКТА ЧЕЛОВЕКА

Кузнецова Александра Юрьевна

студент

Костромина Ольга Владимировна

доцент кафедры ФВиС

Самарский государственный технический университет, г. Самара

Аннотация. В данной статье представлен ряд аспектов влияния физической культуры на формирование умственных способностей обучающихся, а также важность активного образа жизни. В современном мире все более часто люди ведут сидячий образ жизни. К сожалению, именно это способствует уменьшению активности человека и приводит к усугублению его здоровья, как физического, так и умственного. В статье будут проанализированы положительные факторы влияния спорта на психику обучающихся.

Ключевые слова: физическая культура, активность, умственные способности, здоровье, спорт.

Часто студенты встречаются трудности на своем учебном пути, поскольку сам процесс обучения является затратным делом как в плане энергоресурсов, так и в плане умственных затрат. В основном обучение составляет примерно 80% жизни обучающихся, следовательно, большая часть времени студентов проходит в сидячем положении, кроме занятий физической культуры.[3] Именно этот сидячий образ жизни способствует ухудшению здоровья, быстрой утомляемости, выгоранию и увеличивает риски развития психологических заболеваний, таких как депрессия, психоз и в худшем случае суицидальные мысли.

Актуальность работы представлено в следующем: движение – это залог счастливого существования, поэтому важно узнать в чем же заключается влияние физической активности на умственные способности человека.

Цель работы: выявить аспекты формирования и совершенствования умственных способностей человека посредством влияния физических нагрузок.

Для достижения цели были поставлены следующие задачи:

1. Анализ теоретических материалов по данной тематике;
2. Исследовать аспекты влияния физической активности на духовный мир человека;
3. Сопоставить разные мнения о значимости физических нагрузок в формировании интеллекта человека в современных реалиях.

Методологию исследования представляют такие методы: сравнительный анализ и



синтез, системный метод, изучение литературы соответствующей темы, отбор и систематизация информации, а также обобщение.

Как мы уже отметили, с каждым годом система образования все больше увеличивает поток информации и количество образовательных программ, чтобы успеть за быстро развивающимся миром. Это не всегда хорошо сказывается на здоровье обучающихся, поскольку постоянное умственное напряжение без возможности получить физическую и эмоциональную разрядку приводит к ряду проблем.[1]

Однако на данный момент в многих учебных заведениях на последних курсах стала пропадать физическая культура. Несомненно, есть часть студентов, которые занимаются спортом и без напоминаний, но все же большинство уделяет мало внимания физическому развитию своего тела.

Стоит заострить внимание на последствиях, к которым приводит занятия спортом, к ним относится:

- самодисциплина: регулярное занятие спортом приводит к формированию привычки;
- смена деятельности: всегда стоит помнить, что мозг не может долго выполнять одну работу без потери концентрации, однако, если после длительного обучения пойти в зал, это поможет отдохнуть от мыслительного процесса и с новыми силами окунуться в учебу;[2]
- выброс негативных эмоций: зачастую мы переживаем внутри себя множество эмоций (например, злость, досаду или грусть от плохой оценки, ненависть к себе из-за ошибок на экзамене), к сожалению, не всегда есть возможность высвободить эти эмоции в течение дня, однако их можно с легкостью проявить в командном спорте или в тренажерном зале, где данные эмоции являются сильным мотиватором.[4] Также во время выполнения физических нагрузок в организме вырабатываются эндорфины (естественные антидепрессанты), а это в свою очередь позволяет значительно снизить риски психологических заболеваний;[7]
- нормализует многие процессы в организме: физическая активность способствует крепкому сну, улучшает память, совершенствует тело человека, помогает спокойнее относиться к ситуациям, помогает кровообращению (это дает большее насыщение клеток кислородом) и другое.[5]

Однако есть и другая точка зрения на важность физической активности на умственные способности человека. Некоторые люди считают, что в современных реалиях спорт не столь важен. Сюда можно отнести радикальный бодипозитив, в котором стали пропагандировать телесную запущенность и отказ от элементарных правил гигиены, что в итоге может привести ко многим заболеваниям, а это в свою очередь ухудшает прямым и косвенным путями



умственные способности человека.

Достаточно большая часть населения планеты думает, что активное занятие спортом может привести к проблемам со здоровьем. Действительно, существует множество травмоопасных видов спорта, но все-таки эти направления не относятся к большинству, а лишь к профессионалам. В основном физическая активность лишь укрепляет тело и ум, если вы будете грамотно заниматься спортом и соблюдать все меры безопасности.[6]

Даже киберспортсмены понимают значимость физической активности, поскольку длительное времяпровождение за компьютером приводит к проблемам со спиной, туннельному синдрому, ожирению и многому другому. Они осознают, что здоровое тело поможет им в их матчах, поскольку физическая подготовка — это показатель проводимости нервов, а здоровое тело позволяет развить более быстрые рефлексy. То же самое можно сказать и про шахматистов. Исследование, проведенное в РЭУ им. Г. В. Плеханова [5] подтверждает, что: чем чаще студент занимается физической культурой, по собственному желанию, либо в рамках учебной дисциплины, тем медленнее у него наступает состояние утомления и тем реже возникает переутомление как таковое.

Таким образом, физические упражнения необходимы, чтобы человек правильно развивался. Регулярная физическая активность формирует устойчивость к психологическим нагрузкам, а также помогает быстрее адаптироваться к ситуации и совершенствует человеческий организм. Влияние физических нагрузок на умственные способности обучающихся очень велико.

В результате изучения данного вопроса были решены следующие задачи:

1. Проанализированы различные материалы по теме влияния физической активности на умственное здоровье обучающихся;
2. Исследованы аспекты влияния спорта на интеллект человека;
3. Сопоставлены разные мнения о необходимости спорта в совершенствовании человека и его умственных способностей.

Полученные мной результаты анализа информации данной темы доказывают необходимость детального изучения влияния физических нагрузок на развитие человека в плане ума и психики.

Список литературы:

1. Киселева А.Е. Физическая и умственная работоспособность и влияние на нее различных факторов // SCI-ARTICLE. 05.06.2017. URL: <http://sci-article.ru/stat.php?i=1496227906>;
2. Кучеренко М. В., Мавропуло О. С. Физические упражнения в повышении работоспособности человека // материалы VIII международной студенческой научной



конференции: «Студенческий форум» (2016) [Электронный ресурс]. URL: <https://scienceforum.ru/2016/article/2016020681>;

3. Литвинов С. А., Иванков Ч. Т. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях // Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2015;
4. Любаев А.В. Влияние физических упражнений на умственную деятельность студентов и их взаимосвязь // Молодой ученый. 201. № 18 (98). ч. 4. URL: <https://moluch.ru/archive/98/22112/>;
5. Мусина, С.В. Влияние физкультурно-спортивной деятельности на учебу студентов в вузе и её связь с профессиональным становлением // С. В. Мусина, Е.В. Егорычева, М.К. Татарников – Международный журнал экспериментального образования. – 2010. – №2 – С;
6. Пеняева С. М. Влияние физических нагрузок на умственную деятельность // Научное обозрение. Педагогические науки. – 2019. – № 2–1. – С. 12–16;
7. Чернышева, И.В. Формирование физической культуры личности // И.В. Чернышева, М. В.Шлемова, С. В. Мусина, Е.В. Егорычева – Известия Волгоградского государственного технического университета, серия Новые образовательные системы и технологии обучения в вузе. – Выпуск 4. – 2007. – №7 (33).