

УДК 61

*Асадуллина К. Э.*

*студент 2 курса, группы ППО21 СФ УУНиТ*

*Шейко. Г. А*

*старший преподаватель КФВ СФ УУНиТ*

## **ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА УМСТВЕННУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТОВ**

**Аннотация.** Исследование посвящено влиянию занятий физической культурой на умственную активность студентов. Работа рассматривает взаимосвязь между физической активностью и умственными способностями, основываясь на актуальных исследованиях в области психологии, физиологии и спортивной науки. Анализируются воздействие физических упражнений на когнитивные функции, память, концентрацию внимания и креативное мышление у студентов.

**Ключевые слова.** Физическая культура, умственная деятельность, студенты, когнитивные способности, физическая активность, память, концентрация внимания, образовательная среда

*Asadullina K. E.*

*2nd year student, PPO group 21 SF UUNiT*

*Sheiko. G. A*

*senior lecturer of KFV SF UUNiT*

## **The influence of physical education classes on the mental activity of students**

**Annotation.** The study is devoted to the influence of physical education classes on the mental activity of students. The work examines the relationship between physical activity and mental abilities, based on current research in the fields of psychology, physiology and sports science. The impact of physical exercise on cognitive functions, memory, concentration and creative thinking in students is analyzed.

**Keywords.** Physical culture, mental activity, students, cognitive abilities, physical activity, memory, concentration, educational environment

В наше время, в эпоху глобализации и информационного общества, умственный труд занимает важное место в различных сферах, в том числе в образовании. Однако распространение информационных технологий привело к снижению физической активности, особенно среди студентов, частых пользователей этих технологий. Это, в свою очередь, привело к ухудшению умственных способностей, что выражается в трудностях в обучении. Изучение влияния физической активности на умственные способности студентов стало необходимостью. Учеба, как известно, часто связана с умственным напряжением и сопровождается недостатком физической активности, что может привести к утомляемости, снижению работоспособности и общему недомоганию. Поэтому подготовка студентов требует учета их физического состояния для сохранения работоспособности и эффективности умственной деятельности [3, с.57]. Образовательные учреждения ставят перед собой задачу сформировать высококвалифицированных специалистов, способных развиваться не только умственно, но и физически, адаптируясь к быстро меняющимся условиям в профессиональной сфере [4, с.480].

Умственные способности студентов напрямую зависят от их душевного состояния. Умеренная физическая нагрузка стимулирует выброс адреналина и эндорфинов в кровь, что положительно влияет на эмоциональное состояние студентов и оптимизирует их деятельность. При адаптации к новой среде важно учитывать такие психологические факторы, как комфорт. Взаимодействие с сокурсниками должно приносить удовлетворение, поскольку для того, чтобы быть эффективными, учащимся важно чувствовать себя комфортно, проводя большую часть своего времени в такой среде. Групповые спортивные занятия, такие как различные игры, танцы и боевые искусства, помогают улучшить отношения с новой средой и улучшить психологическое состояние. Кроме того, спортивные игры помогают студентам расслабиться, восстановиться и развить физическую выносливость и силу после напряженных занятий [1, с.76-80].

Учебная деятельность учащихся – это вид умственной работы, связанный с восприятием и переработкой информации. В процессе обучения активируется лишь небольшая часть мозговых центров, что приводит к быстрой утомляемости.

Длительная работа в таких условиях приводит к торможению процессов и утомлению мышц, что отражается на психике студентов. Физические упражнения позволяют разгрузить мышцы и улучшить психологическое состояние студентов, что положительно влияет на развитие их умственных способностей.

Программа обучения студентов университетов построена на использовании ресурсов физического воспитания для приобретения опыта в сфере спортивной тренировки. Студенты учатся регулировать свою деятельность, поддерживать необходимое физическое состояние, развивать свои физические способности, использовать средства физического воспитания для активного отдыха, профилактики заболеваний и предотвращения травматизма[5, с.113-117].

Физическую активность можно рассматривать с четырех различных точек зрения в контексте ее значимого воздействия на здоровье:

1. Лечение и профилактика заболеваний. Исследователи подчеркивают, что физические упражнения могут облегчить хроническую усталость и депрессию. Они способствуют увеличению уровня серотонина и нейротрофического фактора мозга, которые играют важную роль в поддержании психического здоровья. Физическая активность также помогает в нормализации сна, оказывая защитное воздействие на мозг.

2. Улучшение психического состояния. Упражнения способствуют возвращению депрессивных людей к обычному образу жизни и помогают смягчить реакцию на стресс, что позитивно сказывается на их психологическом благополучии. Физическая активность также считается способом укрепления мозга, что делает его менее уязвимым к стрессу.

3. Улучшение психологического благополучия. Исследования показывают, что полноценная физическая активность способствует повышению интеллектуальных и психологических возможностей молодых людей. Такие занятия улучшают самосознание и самооценку молодежи.

Несмотря на множество исследований, существуют пробелы в научной литературе, что подчеркивает важность проведения более качественных экспериментов для понимания конкретных механизмов влияния физической активности на умственные способности. Рекомендуется использовать

статистический анализ результатов с использованием концептуальных моделей для более точной оценки этих взаимосвязей[6].

Исследования в этой отрасли важны для понимания влияния физической активности на психическое здоровье детей, подростков и молодых людей. Это позволит разработать эффективные меры для оптимизации влияния физической активности на их психологическое благополучие. Разработка механизмов, лежащих в основе воздействия физической активности на умственные способности и психологическое самочувствие, может стать стимулом для учебных заведений в продвижении значимости физической культуры.

Физическое совершенствование – это постоянное стремление личности к развитию через занятия определенным видом спорта или физкультурной активностью. Это позволяет личности выбирать наиболее подходящие для нее способы развития в соответствии с ее физиолого-психологическими особенностями, раскрывая и развивая ее индивидуальность. Физическое совершенство становится не только желанным качеством будущего специалиста, но и неотъемлемой частью его личностного развития.

Физическая культура личности проявляется в трех ключевых направлениях. Во-первых, она определяет личность как способную к саморазвитию и самосовершенствованию через ее стремление к творческому развитию и саморазвитию. Во-вторых, физическая культура стимулирует самовыражение будущего специалиста через творческое использование средств физической активности в профессиональной деятельности. Наконец, она отражает творчество личности в ее отношениях в процессе физкультурно-спортивной и общественной деятельности, где богатство связей личности способствует обогащению ее субъективного опыта.

Таким образом, регулярные занятия физической культурой и спортом могут способствовать улучшению когнитивных способностей у студентов. Это происходит благодаря различным биологическим и психологическим механизмам. Физические упражнения способны стимулировать выработку нейротрансмиттеров, таких как серотонин, и способствовать росту нейронов, что может улучшить настроение и психическое состояние. Кроме того, физическая активность может

способствовать нормализации сна, что также благотворно влияет на функции мозга.

### Список литературы

1. Алдошина Е.А. Влияние физической культуры на мозговую деятельность студентов образовательных организаций // Наука-2020, 2020. – С. 76-80
2. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. – 448 с.
3. Эрдонов, О.Л. Оздоровительная физическая культура в системе образовательного процесса по физическому воспитанию студентов / О. Л. Эрдонов. – Ташкент: «Фан ва технология», 2012. – 96 с.
4. Эрдонов О.Л. Значение спортивно-ориентированной направленности в подготовке студентов технического вуза // «Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств». Материалы международной научно-практической конференции. Иркутск, 2015. – С. 460- 463.
5. Эрдонов О.Л. Физическая культура и спорт в системе высшего образования // Молодой ученый. – 2015. – №2 (82). – С.113-117.
6. WeirK. The exercise effect // American Psychological Association. 2011. – V. 42, №11.; URL:<https://www.apa.org/monitor/2011/12/exercise>