

# ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА УМСТВЕННЫЕ СПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ

*Шерматов Гулом Каххорович*

*старший преподаватель, Ташкентский финансовый институт, кафедра физической культуры и спорта*

**Аннотация:** в данной статье рассмотрены основные аспекты физической активности. Изучены главные определения темы и перечислены функции человеческого организма, на которые оказывает влияние физическая активность. Выявлено влияние физической активности на умственные способности человека. Проведено исследование на базе УрФУ г. Екатеринбург по выявлению воздействия физической активности на умственные способности студентов.

**Ключевые слова:** физическая активность, умственные способности, интеллект, работоспособность, здоровый образ жизни.

## INFLUENCE OF PHYSICAL ACTIVITY ON THE MENTAL ABILITIES OF STUDENTS

*Shermatov Gulom Kakhkhorovich*

*Senior Lecturer, Tashkent Financial Institute, Department of Physical Culture and Sports*

**Abstract:** this article discusses the main aspects of physical activity. The main definitions of the topic are studied and the functions of the human body, which are influenced by physical activity, are listed. The influence of physical activity on the mental abilities of a person was revealed. A study was conducted on the basis of Ural Federal University in Yekaterinburg to identify the impact of physical activity on the mental abilities of students.

**Key words:** physical activity, mental abilities, intelligence, working capacity, healthy lifestyle.

О заслуге физической активности в жизни людей известно всем. Она способствует формированию здорового образа жизни, а также укрепляет все виды здоровья. Организм человека, занимающегося спортом, способен защищаться от каких-либо отрицательных факторов той среды, которая окружает человека.

В настоящее время для студентов особое значение имеют умственные способности, поскольку именно с их помощью им удастся полноценным образом вкладывать свои силы и старания в учебную деятельность. Однако уровень умственных способностей имеет довольно тесную связь с физической активностью человека.

Прежде всего, необходимо рассмотреть основные аспекты физической активности. Многие понимают физическую активность как физическую культуру. Собственно физической культурой называется область социальной деятельности, которая занимается сохранением и укреплением здоровья человека. Помимо этого физическая культура развивает психофизические способности во время процесса осознанной двигательной активности. Физическая культура является в некотором смысле частью спорта. Он определяет некоторый род активности, которая направлена на получение максимального результата, а также на целенаправленную подготовку к его получению. Именно за счет физической активности, проявленной во время занятий спортом и физической культурой, у человека формируется здоровый образ жизни (он обуславливает сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма в целом) [2, 38 с.]

На сегодняшний день все подвержено непрерывному и необычайно быстрому развитию всех областей и сфер жизнедеятельности человека. В таких условиях для человека наиболее важным оказывается умственный потенциал, нежели физический. Однако, если оградить свою жизнь от одной из этих сторон, человек не сможет существовать полноценным образом, поскольку данные моменты имеют тесную взаимосвязь. Нарушение одного из этих моментов может привести к полному ослаблению человеческого организма. Для избежания такой ситуации важно формировать свой образ жизни.

Физическая активность, разумеется, приносит невероятное положительное влияние на человеческий организм. Абсолютно все могут найти для себя что-либо подходящее для развития собственного уровня физической активности. Существует невероятное количество самых разнообразных видов спорта и физической активности. В том числе обыкновенные спортивные игры (к примеру, футбол, волейбол, хоккей и

др.) приносят существенную пользу для здоровья. Помимо этого, к физической активности относится фигурное катание, плавание, бег на лыжах и т.д.

Физическая активность совершенствует человеческий организм и формирует образ жизни в целом. Прежде всего, формирование осуществляется за счет того, что у человека происходит укрепление его общего здоровья. При занятиях физической активностью у человека укрепляется иммунитет. Ниже рассмотрено влияние физической активности на конкретные функции организма человека:

1. Опорно-двигательный аппарат. Физическая активность придаёт улучшение и укрепление костей человека, а также увеличение мышц в объёме. Кроме того, снабжение мышц больше обогащается кислородом, появляются новые сосуды. Занятия спортом на постоянной основе способствуют предотвращению разнообразных заболеваний, связанных с органами опоры и движения.

2. Нервная система. Физическая активность существенно улучшает координацию движений, вырабатываются новые рефлексы, увеличивается скорость процессов нервной системы. Мозг начинает быстрее реагировать на какие-либо раздражители внешней среды.

3. Дыхание. Занятия физической активностью требуют от человека больше кислорода, нежели в обычное время. От этого легкие становятся ёмкими, поскольку объем воздуха, поступающий в органы дыхания, увеличивается в несколько раз.

4. Иммунитет и улучшение состава крови. Люди, занимающиеся спортом, подвержены меньшему риску заболеваний. Это обусловлено появлением большого количества эритроцитов и лимфоцитов. Именно они способны устранить какие-либо вещества, несущие негативный характер, в организме.

5. Психическое здоровье. Если заниматься спортом на постоянной основе, у человека будет минимальный риск возникновения каких-либо психических расстройств и заболеваний, поскольку физическая активность приносит людям счастье и удовлетворение [1, 67 с.].

Кроме того, физическая активность стимулирует улучшение умственных способностей человека. Одним из важнейших условий создания и развития механизмов приспособления к умственным нагрузкам является непосредственно двигательная активность, которая может выступать в качестве оптимизирующего или

же дезаптивного фактора – при нерациональном её применении. Физические нагрузки вызывают перестройки разнообразных функций человеческого организма, влияют на умственную деятельность, внимание, мышление и т.д.

Особо важной характеристикой личности студента считаются его интеллектуальные способности. Собственно интеллект представляет собой способность к мышлению, рациональному и оптимальному познанию. Именно интеллект характеризуют умственные способности, формирование и совершенствование которых осуществляется на протяжении всей жизни, но по большей части в школьные и студенческие годы.

Оптимально подобранный режим физической активности положительным образом воздействует на психические процессы, формирование умственной устойчивости к напряженной интеллектуальной деятельности. Для этого необходимо выполнять различные физические упражнения оптимальной длительности и интенсивности, что приведет к повышению умственной работоспособности человека.

Известно, что любая физическая активность приводит к увеличению обменных процессов в организме. Однако не стоит забывать, что существенное увеличение объёма и интенсивности интеллектуальной и физической активности может вызвать у человека быстрое утомление и перенапряжение. Вследствие этого может возникнуть замедление скорости переработки информации, ухудшение памяти и усвоения теоретического материала. Тем самым, важно не переходить грань при распределении физической активности на свою жизнь.

Эффективная и качественная работа мозга нуждается в непрерывном поступлении импульсов от различных систем организма, которые практически наполовину состоят из мышц. За счет работы мышечной системы в мозг поступает большое количество нервных импульсов, которые обогащают его и поддерживают его работоспособность. Во время выполнения умственной деятельности в организме усиливается активность мышц, которая отражает напряжение скелетной мускулатуры. Чем больше нагрузка на мозг и чем сильнее выражено умственное утомление, тем более сильнее формируется мышечное напряжение [3, 112 с.].

Взаимосвязь физической активности с умственной деятельностью проявляется и в таких моментах. Во время напряженной умственной деятельности в организме

выражение лица становится сосредоточенным, губы сжимаются и это тем заметнее, чем ярче эмоции и сложнее решаемая задача. Во время усвоения какого-либо заданного материала в организме неосознанным образом происходит сокращение и напряжение мышц, которые выпрямляют и сгибают коленный сустав. Это происходит вследствие того, что импульсы, идущие от напряженных мышц в центральную нервную систему стимулируют работу мозга, помогают ему поддерживать необходимый тонус.

Условием эффективной интеллектуальной деятельности является как и тренированный мозг, так и тренированное тело, мускулатуру, помогающую нервной системе справиться с умственными нагрузками. Активность и устойчивость внимания, памяти, переработки информации восприятия, напрямую зависит от уровня физической подготовки организма. Протекание психических процессов сильно зависит от физических качеств организма — выносливости, быстроты, силы и др. [5, 91 с.].

### Список литературы

1. Горелов, А. А. О роли двигательной активности студентов гуманитарных вузов и способах ее повышения [Текст] / А. А. Горелов с соавт. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2015. - № 1 (47). - С. 28-33.
2. Еганова, И. В. Здоровый образ жизни и отношение к нему студентов [Текст] / И. В. Еганова, А. Н. Попова // Актуальные проблемы физического воспитания в профессиональной подготовке студентов высшей школы : материалы 52-й межвузовской науч.-метод. конф., посвящ. 300-летию СПб / СПбГМТУ. -СПб., 2003,-С. 143-145.
3. Karimov, F. X. (2021). Methodology of Organization of Middle Running Training in Athletics. International Journal of Development and Public Policy, 1(5),81–83. Retrieved from <http://openaccessjournals.eu/index.php/ijdp/article/view/320>
4. Tashpulatov Farhad Alisherovich (2021) Innovative Pedagogical Activity: Content and Structure, european journal of life safety and stability <http://www.ejlss.indexedresearch.org/>

5. Tashpulatov Farhad Alisherovich (2021) dynamics of physical development of students with one and two time compulsory lessons, World Economics & Finance Bulletin (WEFB) <https://www.scholarexpress.net/>
6. Мухаметов А.М. (2021) Methodology for Normalizing Workload in Health Classes, european journal of life safety and stability, <http://www.ejlss.indexedresearch.org/>
7. Мухаметов А.М. (2021) Stages and Methods of Teaching Children to Play in Badminton International Journal of Development and Public Policy <http://www.openaccessjournals.eu/>