

Любимый Евгений Анатольевич, 2016

## **ПРОГРЕССИВНОЕ ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

*Mens sana in corpore sano* – обыкновенно этот афоризм Ювенала переводят как «Здоровый дух в здоровом теле». Слово «mens» в латыни является многозначным; его первым переводом является «мышление»; под влиянием антично-христианской философии «mens» стали определять как «дух» (от древнегреческой категории νοῦς – мысль) – в смысле внутреннего наполнения человеческой личности; более близкими к исконному значению – mens = мышление – являются такие переводы как «ум» – способность человека мыслить, и «разум» – познавательная способность человека, т. е. интеллект. Итак, правильней переводить латинское выражение как «Здоровое мышление в здоровом теле». Таким образом, уже в античную эпоху люди знали и понимали, что физическое развитие благотворно влияет на интеллектуальные процессы.

Сегодня ученые России, Соединенных Штатов Америки, Европы и Австралии независимо друг от друга установили, что физические упражнения способствуют прогрессу интеллектуальной деятельности, т. к. во время физических нагрузок в голове человека происходит нейрогенез – образование новых нейронов мозга. Это происходит благодаря импульсам, проходящим от мышечных групп к головному мозгу. Также взаимосвязь между физическим развитием тела и интеллектом связана с прошлым человечества; ученые Мельбурнского технологического университета полагают, что люди-охотники, в отличие от хищников, долго выслеживали и преследовали добычу, что способствовало постоянному напряжению и развитию интеллекта, который постоянно выполнял задачи логического и прогностического характера.

Наибольший эффект для развития интеллекта достигается благодаря упражнениям, которые делятся на несколько групп:

- увеличению объема мозга помогают упражнения на растягивания, бег, ходьба, лыжи, плавание, удержание баланса, синхронизация движений рук и ног, упражнения с верёвками и шарами;

- оперативную память улучшают балансировка на перекладине и бег бо- сиком;

- скорость реакции и сообразительность развивают футбол, волейбол, теннис, бадминтон;

- гольф способствует творческим способностям;

- гимнастика развивает волевую и эмоциональную сферу интеллекта, а также внимание, наблюдательность, находчивость и быстроту соображения;

- особенную группу составляют физические нагрузки, выполненные в рамках культурно-этнических видов занятий, такие как йога (растягивает мыш- цы, насыщает мозг кислородом и упорядочивает мыслительные процессы), тайчи (обеспечивает систематические импульсы от мышечных групп к мозгу), фитнес и аэробика (поддержание и тела, и мозга в постоянном тоне).

Для того, чтобы с самого утра «завести» интеллект с помощью физиче- ских упражнений, нужно выполнять утреннюю гигиеническую гимнастику, ко- торая включает в себя: потягивания, наклоны назад, вперед, в стороны и пово- роты туловища, пружинистые приседания, маховые и координационные движе- ния.

Для людей, занятых в интеллектуальной сфере, существует ряд вариантов упражнений, которые следует выполнять еженедельно, два раза в неделю или каждый день, и которые включают в себя плавание, спортивные игры, легкоат- летические и общеразвивающие упражнения умеренной интенсивности. Через каждые два часа умственной работы выполняется 10-минутный комплекс гим- настических упражнений. Кроме того, необходимо комплексно организовывать свой образ жизни, чтобы интеллектуальная деятельность не приносила утомле- ния. Необходимо выработать четкий режим труда и отдыха и регламентировать

питание. Физическая активность определяется выполнением 15–20-минутной зарядки на воздухе, физкультурными паузами после 1,5–2 ч. умственных нагрузок, прогулками на свежем воздухе по 45–60 мин.

В итоге, прогресс в умственной сфере достигается благодаря синтезу интеллектуальных занятий и физических упражнений, которые позволяют не перегружать мозг избыточной информацией, а напротив, содействуют усвоению знаний, решению абстрактных задач, увеличивают мыслительные способности человека.

### Библиография

1. Влияние физических упражнений на умственные способности // Теория и методика физического воспитания и спорта. URL: <http://www.fizkultura-sport.ru/biologiya/fiziologiya/713-vliyanie-fizicheskix-uprazhnenij-na-umstvennye-sposobnosti.html>
2. Влияние физической культуры на улучшение умственной работоспособности. URL: [http://studbooks.net/689116/turizm/vliyanie\\_fizicheskoy\\_kulturny\\_uluchshenie\\_umstvennoy\\_rabotosposobnosti](http://studbooks.net/689116/turizm/vliyanie_fizicheskoy_kulturny_uluchshenie_umstvennoy_rabotosposobnosti)
3. Занятия гимнастикой и развитие интеллекта // Теория и методика физического воспитания и спорта. URL: <http://www.fizkultura-sport.ru/vidy-sporta/gimnastika/165-zanyatiya-gimnastikoj-i-razvitie-intellekta.html>
4. Каданев В. А. Влияние физических нагрузок и естественных факторов на физическую и умственную работоспособность студентов. URL: <http://www.dissercat.com/content/vliyanie-fizicheskikh-nagruzok-i-estestvennosredovykh-faktorov-na-fizicheskuyu-i-umstvennuyu>
5. Кто быстро бегаёт, тот быстро и соображает // Наука и технологии России. URL: [http://www.strf.ru/material.aspx?CatalogId=222&d\\_no=78697#.WLBsndSLT4Y](http://www.strf.ru/material.aspx?CatalogId=222&d_no=78697#.WLBsndSLT4Y)
6. Ростигаева А. Н. Спорт и интеллект. URL: <https://sibac.info/studconf/hum/xix/37570>
7. Спорт и мозг. Как физическая активность влияет на интеллектуальную деятельность. URL: <http://razvitie-intellekta.ru/sport-i-mozg-kak-fizicheskaya-aktivnost/>
8. Умственная работоспособность и физические нагрузки. URL: <http://refedu.ru/fizkultura-dlya-aktivnih-studentov.html?page=5>
9. Ученые: занятия бегом стимулируют умственную деятельность // Российское агентство медико-социальной информации. URL: <http://riaami.ru/read/uchenye-zanyatiya-begom-stimuliruyut-umstvennuyu-deyatelnost>