**Власенко Светлана Юрьевна**

старший преподаватель, высшая школа теории и методики физической культуры и безопасности жизнедеятельности

**Vlasenko S. Y.**

**Хон Инна Витальевна**

студентка

**Khon I. V.**

e-mail: innahon68@gmail.com

Тихоокеанский государственный университет

Pacific National University

г. Хабаровск, ул. Тихоокеанская 136, Россия, 680042

Тел.: +7(4212)37-51-86

**Влияние физических упражнений на умственные способности**

**Аннотация**. В данной статье рассматривается влияние физических упражнений на умственные способности человека. Целью исследования явилось подтверждение связи между физической активностью и когнитивными функциями. Основываясь на результаты этих исследований, регулярные физические упражнения могут улучшить умственные способности человека. Физическая активность способствует улучшению кровообращения и поступлению кислорода в мозг, что может повысить его работоспособность и эффективность.

**Ключевые слова**: мозг, физическая активность, здоровье, эндорфины, серотонин

Физические упражнения имеют не только положительное влияние на физическое здоровье, но и на умственные способности человека. В последние годы проводятся многочисленные исследования, которые подтверждают связь между физической активностью и когнитивными функциями, такими как память, внимание, мышление и решение проблем.

В настоящее время проблема здоровья становится все более распространенной среди населения. Исследования показывают, что люди все реже занимаются физической активностью. Это связано с быстрым развитием цифровых технологий, увеличением использования автомобилей для перемещения, автоматизацией рабочих мест и домашних дел. В результате организм не получает достаточного количества кислорода, что может привести к ослаблению памяти и ухудшению качества мыслительных процессов. Физические упражнения способствуют улучшению кровообращения и поступлению кислорода в мозг. Это повышает его работоспособность и эффективность. Большое количество кислорода в мозге способствует улучшению памяти и внимания.

Кроме того, физическая активность способствует выработке нейротрансмиттеров, таких как эндорфины и серотонин. Эти вещества отвечают за хорошее настроение и повышение энергии. Таким образом, физические упражнения могут положительно сказаться на психологическом состоянии человека и его способности к концентрации и решению задач. Физическая активность также может помочь снизить уровень стресса и тревожности. Это в свою очередь может улучшить память и когнитивные функции. Физические упражнения также повышают уровень энергии и выносливости, что позволяет человеку более продуктивно работать и учиться.

Однако, не все виды физической активности одинаково полезны для умственных способностей. Исследования показывают, что аэробные упражнения, такие как бег или плавание, имеют наибольшую пользу для мозга. Они способствуют улучшению кровообращения и поступлению кислорода в мозг, что в свою очередь повышает его работоспособность.

Нейропластичность, или пластичность мозга, является удивительной способностью нашего мозга приспосабливаться к новым ситуациям и усваивать неизведанную информацию. Это означает, что наш мозг может изменять свою структуру и функционирование под воздействием опыта и обучения.

Для улучшения нейропластичности мозга существуют различные методы и тренировки. Один из подходов - это тренировка, направленная на выполнение знакомых упражнений или действий новым способом. Например, если вы обычно пишете правой рукой, попробуйте писать левой. Это поможет стимулировать мозг и создать новые нейронные связи.

Еще один метод стимуляции мозга — это обучение новым навыкам или изучение новых предметов. Когда мы учимся чему-то новому, наш мозг активизируется и начинает создавать новые нейронные связи. Это способствует улучшению памяти, понимания и способности справляться со сложными задачами.

Окружающая среда также играет важную роль в стимуляции нейропластичности. Разнообразие и новизна внешних впечатлений и опыта помогают мозгу создавать новые нейронные пути. Путешествия, чтение новых книг, общение с разными людьми — все это способы расширить свой кругозор и стимулировать мозг.

Современный образ жизни, характеризующийся малоподвижностью, хроническим недосыпом, депрессией, неправильным питанием и вредными привычками, оказывает отрицательное влияние на нашу дееспособность и качество жизни. Однако, исследования показывают, что физические нагрузки могут существенно укрепить сосуды головного мозга и улучшить его функционирование. В этой статье мы рассмотрим рекомендации по физическим упражнениям, дыхательным методикам и релаксации, а также обратим внимание на полезные упражнения из йоги, способствующие здоровью головного мозга.

Регулярные физические упражнения имеют положительное влияние на умственные способности человека. Они улучшают кровообращение и поступление кислорода в мозг, повышают его работоспособность и эффективность. Физическая активность также способствует выработке нейротрансмиттеров, которые отвечают за хорошее настроение и повышение энергии. Чтобы получить максимальную пользу от физических упражнений, важно выбирать аэробные виды активности, такие как бег или плавание. Кроме того, необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого человека и его физическую подготовку. В заключении, стоит обратить внимание на свое физическое здоровье и регулярно заниматься физическими упражнениями. Это поможет улучшить умственные способности и общую жизненную эффективность.

**Список литературы**

1. <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-zanyatiy-po-fizicheskoy-podgotovke-na-effektivnost-mozgovoy-aktivnosti-cheloveka/viewer>
2. Столяр К.Э. Практическое приложение теории функциональных систем при обучении новым движениям в процессе физического воспитания студентов высшего образования / К.Э. Столяр, С.Ю. Витько, И.Н. Антонова // Гуманитарное образование в экономическом вузе: материалы V междунар. науч-практ. Конф.- М: РЭУ им. Г.В. Плеханова, 2017. С. 303-311.
3. Дэли Э. Пять упражнений, влияющих на мозг [Электронный ресурс] // Э. Дэли. - 2014. URL: [http://www.wоmеnshеalthmag.cоm/fitnеss/hоw-dоеs-еxеrcisе-affеct-yоur-brain](http://www.wоmеnshеalthmag.cоm/fitn%D0%B5ss/h%D0%BEw-d%D0%BE%D0%B5s-%D0%B5x%D0%B5rcis%D0%B5-aff%D0%B5ct-y%D0%BEur-brain).
4. Реппель М.А., Черкашенко П.А. Влияние физической культуры на умственную деятельность // Гуманитарные научные исследования. 2023. № 5 [Электронный ресурс]. URL: <https://human.snauka.ru/2023/05/55419>