

**ТРЕНИРОВКА ТЕЛА
КАК СПОСОБ ПОВЫШЕНИЯ КОГНИТИВНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ
Body training as a way to improve cognitive abilities**

О. Л. Альтшулер-Феррейра, преподаватель кафедры иностранных языков
Уральский юридический институт МВД России
(Екатеринбург, ул. Корепина, 66)

Аннотация

В данной статье рассматриваются физические упражнения как фактор поддержания стабильного психоэмоционального состояния студентов; анализируются исследования, посвященные влиянию физических упражнений на психику и эмоциональный фон, использованию упражнений как средства стимуляции когнитивных способностей реципиента.

Ключевые слова: физическая культура, физические упражнения, когнитивные способности, интеллектуальные нагрузки, молодежь.

Summary

In this article, physical exercises are considered as a factor in maintaining a stable psycho-emotional state of students; studies are analyzed on the impact of physical exercises on the psyche and emotional background, the use of exercises as an element of therapy for psychological health problems.

Keywords: physical culture, physical activity, psycho-emotional state, psychological problems, students.

Современные исследования неоспоримо подтверждают связь между физической активностью и когнитивными способностями. Для студента, чья жизнь насыщена интеллектуальными нагрузками, тренировка тела может стать мощным инструментом для улучшения умственной работоспособности, повышения концентрации и укрепления памяти. Нагрузки, связанные с учебой, подготовкой к экзаменам, курсовыми работами и другими образовательными обязательствами, могут вызывать у студента состояние хронического стресса. В таком случае включение регулярной физической активности в распорядок дня оказывается полезным не только для физического здоровья, но и для психологического самочувствия.

Одним из ключевых механизмов, объясняющих положительное влияние физической активности на мозг, является улучшение кровообращения. Во время тренировки повышается сердечный ритм, что способствует более активному кровоснабжению мозга. Клетки нервной системы получают больше кислорода и питательных веществ, необходимых для их эффективной работы. При этом увеличивается выработка нейротрофических факторов, таких как мозговой нейротрофический фактор (BDNF), который участвует в образовании новых нейронных связей и поддержании здоровья существующих нейронов. Это особенно важно для студентов, так как процесс обучения предполагает активное создание и укрепление нейронных связей.

Кроме того, физические упражнения стимулируют выброс эндорфинов – гормонов, которые уменьшают чувство тревожности и стресса, повышают настроение и создают общее чувство благополучия. Для студентов, часто сталкивающихся с нервным перенапряжением из-за дедлайнов и высоких требований, это может стать действенным способом адаптации к эмоциональным нагрузкам. Например, даже 20–30 минут умеренной аэробной активности, такой как

бег трусцой или езда на велосипеде, достаточно, чтобы улучшить настроение и снизить уровень кортизола – гормона стресса.

Тренировка тела положительно влияет и на когнитивные функции, такие как внимание, скорость обработки информации и рабочая память. Исследования показывают, что систематические физические нагрузки способствуют ускорению обработки информации и улучшению способности фокусироваться на сложных задачах. Это особенно критично для студентов, которые одновременно работают с большими объемами информации. Регулярные тренировки могут не только повысить скорость выполнения таких задач, но и укрепить навыки многозадачности.

Интересно, что тип физической активности может оказывать разное влияние на интеллектуальные способности. Например, аэробные упражнения, такие как бег, плавание или занятия танцами, имеют продолжительный положительный эффект на мозговую деятельность благодаря их системному воздействию. В то же время упражнения на координацию или статическую силу, такие как занятия йогой или растяжкой, способствуют развитию mindfulness – осознанности, которая помогает контролировать поток мыслей, снижать тревогу и сохранять ясность ума в условиях стресса.

Однако важно отметить, что тренировки тела должны быть сбалансированными. Избыточная физическая нагрузка может приводить к переутомлению, что может негативно сказаться как на физическом, так и на когнитивном здоровье. Студентам следует учитывать индивидуальные возможности своего организма, а также не игнорировать необходимость полноценного отдыха и восстановления. Комплексный подход, включающий умеренные физические нагрузки, здоровый сон и сбалансированное питание, создает прочную основу для устойчивого обучения и профессионального роста.

Таким образом, физическая активность – это не просто способ поддержания здоровья, но и мощный ресурс для интеллектуального развития. Формирование привычки к регулярным тренировкам на этапе студенчества может не только улучшить академическую успеваемость, но и заложить базу для долгосрочного благополучия в жизни.

«Интеграция физической активности в учебный процесс: путь к успеху студента»

Современный студент сталкивается с множеством интеллектуальных вызовов, которые требуют высокой концентрации, памяти, креативности и устойчивости к стрессу. Тем не менее, многие упускают из виду, насколько важную роль в достижении этих целей играет физическая активность. Слух о том, что упражнения необходимы лишь для поддержания физического здоровья, давно опровергнут: движение – это стимул для мозга, катализатор когнитивных процессов и универсальное средство для укрепления психологического самочувствия. Следовательно, интеграция физической активности в учебный процесс может стать одним из ключевых факторов успеха студента как в учебе, так и в жизни в целом.

Исследования психологии и нейрофизиологии однозначно говорят: регулярная физическая активность способствует повышению нейропластичности мозга, то есть способности нервных клеток создавать новые связи. Это напрямую связано со способностью студентов учиться, запоминать больше информации и быть продуктивнее. Кроме того, физическая активность стимулирует выработку эндорфинов – гормонов счастья, которые снижают уровень стресса, улучшают настроение и способствуют внутренней мотивации. Неудивительно, что многие успешные образовательные системы всё чаще внедряют активные паузы и физическую разминку в расписание.

В условиях жёсткого академического графика и постоянного давления студенты зачастую предпочитают сокращать время сна или отдыха ради подготовки к экзаменам или выполнения

учебных проектов. Однако эта стратегия, как правило, приводит к обратному эффекту: снижение физической активности напрямую связано с апатией, уменьшением уровня энергии и ухудшением когнитивных функций. Поэтому важно находить баланс между интеллектуальными и физическими нагрузками, что позволяет обеспечить гармоничную нагрузку на организм и улучшить общую продуктивность.

Интеграция физической активности в учебный процесс не обязана быть громоздкой и сложной. Простые практики вроде регулярной зарядки, участия в спортивных секциях, проведения активных перемен или даже коротких прогулок между парами уже способны значительно повлиять на внутреннее состояние и работоспособность студента. Например, 15–20 минут аэробной нагрузки повышают приток кислорода в мозг и улучшают кровоснабжение, что положительно влияет на аналитическое мышление и исполнительные функции. Такие периоды движений могут стать своего рода обнулением для перегруженного сознания, а также источником вдохновения и энергии.

Также важно учитывать индивидуальные предпочтения и возможности студентов. Не все увлекаются классическим спортом, но варианты всегда можно подобрать под нужды и вкусы: танцы, йога, бег, плавание, катание на велосипеде или даже современные тренды вроде функциональных тренировок или групповых занятий фитнесом. Интересный и комфортный для каждого способ двигательной активности будет стимулировать не только физическую деятельность, но и придавать уверенность, формировать дисциплину и укреплять социальные связи.

Примеров успешной интеграции спорта в образовательный процесс множество. В некоторых зарубежных вузах утренние тренировки или фитнес-сессии стали обязательной частью обучения. Уже доказано, что такие инициативы не только укрепляют здоровье студентов, но и поднимают общую успеваемость. Оптимальное сочетание умственной и физической активности позволяет создавать у студентов позитивное отношение к жизни, снижает риск выгорания и строит фундамент для их дальнейших карьерных успехов.

Таким образом, система образования должна всё больше задумываться о роли физической активности в учебном процессе. Для студента возможность активно двигаться — это не только способ укрепить тело, но и действенный инструмент для улучшения психологического самочувствия, продуктивности и достижения высоких образовательных результатов.

Библиографический список

1. Ван Л. Б., Власенко С. Ю. Тренировка ума через спорт // Символ науки. 2025. №1-1-2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/trenirovka-uma-cherez-sport> (дата обращения: 22.02.2025).
2. Ильина Н. Л. Влияние физической культуры на психологическое благополучие человека // Ученые записки университета Лесгафта. 2010. № 12 (70).
3. Crombie, Kevin & Brellenthin, Angeliqye & Hillard, Cecilia & Koltyn, Kelli. Psychobiological Responses to Aerobic Exercise in Individuals With Posttraumatic Stress Disorder: Psychobiological Responses to Exercise in PTSD // Journal of Traumatic Stress. 2018