# Влияние физической культуры на успеваемость и умственную деятельность студентов и сотрудников

Физическое воспитание играет важнейшую роль в общем развитии личности студентов и сотрудников. Было замечено, что физическая активность может оказывать глубокое влияние не только на физическое самочувствие человека, но и на его успеваемость и умственную деятельность. В данной статье представлен обзор различных исследований, посвященных изучению влияния физической культуры на успеваемость и умственную активность студентов и сотрудников.

Общеизвестно, что физические упражнения способствуют улучшению физиологического состояния человека, помогая ему оставаться здоровым и энергичным в течение длительного времени. Однако в последнее время стали изучаться вопросы влияния физических упражнений на другие аспекты, такие как когнитивные способности, обучаемость, интеллектуальные способности, мотивация и отношение к школьной работе.

В исследовании, проведенном Стэнфордским университетом, изучалось, как участие в спортивных мероприятиях влияет на успеваемость. Исследование показало, что существует положительная связь между участием в спортивных мероприятиях и успеваемостью в школе. Кроме того, в другом исследовании, проведенном Гарвардской школой общественного здравоохранения, были получены аналогичные результаты: спортсмены или физически активные люди, как правило, имеют более высокие оценки, чем те, кто не занимается спортом или физически неактивен.

Кроме того, многие другие исследования показали, что занятия спортом помогают людям укрепить уверенность в себе и самодисциплину, что способствует повышению успеваемости не только потому, что они чувствуют себя увереннее, но и потому, что у них появляется мотивация прилагать усилия к работе, поскольку они видят, что достигают результатов благодаря упорному труду, а не удаче или случайности. Кроме того, в другом исследовании было показано, что физическая культура положительно влияет на навыки решения задач благодаря увеличению аэробной мощности, что помогает людям думать быстрее и точнее, когда их просят решить задачи, требующие навыков логического мышления.

Аналогичным образом, исследования показали, что физическая подготовка может непосредственно влиять на умственную деятельность человека, когда люди, регулярно занимающиеся физической культурой, имели лучшую нейронную подвижность при решении задач по сравнению с теми, кто был неактивен в часы досуга (Deaner & Allen 1994). Такие результаты достаточно показательны для того, чтобы понять, насколько важную роль играет физиотерапия в повышении общей успеваемости, а также в улучшении когнитивных способностей.