

**Влияние физической культуры на развитие креативности и интеллекта**

*Соломатова Ольга Дмитриевна*

*Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема*

*Студент*

**Аннотация**

Статья рассматривает влияние физической культуры на развитие креативности и интеллекта. Исследуется связь между физическими упражнениями, спортом и креативным мышлением, а также влияние физической активности на умственные способности и интеллектуальное развитие. Также в статье рассматриваются механизмы, через которые физическая культура влияет на повышение уровня креативности и интеллектуального потенциала.

**Ключевые слова:** физическая культура, физическая активность, креативность, интеллект, интеллектуальные способности.

**The influence of physical culture on the development of creativity and intelligence**

*Solomatova Olga Dmitrievna*

*Sholom-Aleichem Priamursky State University*

*Student*

**Abstract**

The article examines the influence of physical culture on the development of creativity and intelligence. The relationship between physical exercise, sports and creative thinking, as well as the impact of physical activity on mental abilities and intellectual development, is being investigated. The article also examines the mechanisms through which physical culture affects the increase in creativity and intellectual potential.

**Keywords:** physical culture, physical activity, creativity, intelligence, intellectual abilities.

Физическая культура оказывает огромное влияние на здоровье и физическую форму человека, но ее вклад в развитие креативности и интеллекта часто остается недооцененным. В нашей современной жизни, где все больше акцент делается на интеллектуальных навыках и технологическом прогрессе, необходимо обратить внимание на важность внедрения физической активности в повседневный распорядок дня для улучшения творческого мышления и умственной работоспособности.

Исследования показывают, что регулярная физическая активность способствует улучшению когнитивных функций, повышению концентрации внимания, улучшению памяти, а также стимулирует творческое мышление.

В статье М.Д. Лучшевой "Связь между физической активностью и развитием творческого мышления" исследуется связь между физической активностью и творческим мышлением. Она представляет результаты своих исследований и анализирует данные из других работ, приходя к выводу, что занятия спортом стимулируют творческое мышление [1]. Т.В. Кушнарера в своей работе «Физическая культура как средство развития креативности студента» исследует влияние занятий физической культурой на творческие способности студентов. Она анализирует влияние регулярных занятий спортом на креативность и рекомендует использовать физическую культуру для стимулирования творческого мышления студентов [2]. В работе "Влияние физической активности на интеллектуальную деятельность" И. Р. Хабибуллин, О. В. Азовцева и В. В. Толчев пытаются определить, как поддержание физической активности влияет на интеллектуальную деятельность и уровень IQ [3].

Цель статьи - исследовать и объяснить влияние занятий физической культурой на развитие креативности и интеллекта у людей, а также оценить возможность использования физической активности в качестве средства повышения уровня креативности и интеллектуальных способностей.

Физическая культура является неотъемлемой частью нашей жизни. Она не только позволяет нам поддерживать здоровье и физическую форму, но также оказывает значительное влияние на наши умственные способности и креативность.

Физическая активность, будь то спорт, занятия физическими упражнениями или просто активная деятельность на свежем воздухе, имеет прямое воздействие на нашу мозговую деятельность. Когда человек физически активен, его сердце бьется быстрее, что способствует лучшему кровоснабжению организма, включая и мозг. В результате, улучшается поступление кислорода и питательных веществ к нашим мозговым клеткам, что повышает их работоспособность [2].

Научные исследования показывают, что регулярные занятия физической активностью способствуют усилению нейрогенеза – процесса образования новых нейронов в мозге. Новые нейроны, в свою очередь, повышают интеллектуальную способность и способность к решению проблем. Также физическая активность способствует улучшению когнитивных функций и памяти, что повышает умственные способности [3].

Кроме того, физическая культура влияет на наше эмоциональное состояние. Она помогает снижать уровень стресса и тревожности. Когда мы занимаемся спортом или физическими упражнениями, наш организм вырабатывает эндорфины – гормоны счастья. Повышенный уровень эндорфинов помогает улучшить настроение и стимулирует нас на творчество и креативность. Именно благодаря этим факторам человек может проявлять креативность и мыслить более гибко. Мозг, находясь в более расслабленном

состоянии, лучше способен генерировать новые идеи и находить нестандартные решения [1].

Кроме этого, занимаясь физической культурой, человек укрепляет свою силу воли и учится преодолевать трудности. Способность преодолевать физические препятствия помогает нам развивать нашу настойчивость, терпение и готовность к самосовершенствованию. В свою очередь, эти качества являются необходимыми для развития креативности и интеллекта. Человек, умеющий находить решения и преодолевать сложности, способен достичь новых высот в своих творческих устремлениях [2, 3].

В целом, можно с уверенностью сказать, что физическая культура имеет положительное влияние на развитие креативности и интеллекта у человека. Регулярные физические упражнения способствуют улучшению мозговой деятельности, повышению интеллектуальных способностей и стимулируют креативность. Они помогают контролировать эмоциональное состояние и повышают нашу общую эффективность и продуктивность.

Существует множество упражнений, которые можно выполнять для того, чтобы стимулировать креативность и интеллект. Одним из самых эффективных упражнений является бег или занятия аэробикой. Бег, особенно на свежем воздухе, улучшает кровообращение в головном мозге, способствуя улучшению когнитивных функций и концентрации внимания. Кроме того, бег может быть отличной возможностью для рефлексии и творческого мышления [4].

Еще одним полезным упражнением является йога. Несмотря на свою сдержанную и спокойную природу, йога требует максимальной концентрации на движениях и дыхании. Эти упражнения способствуют гармоничному развитию всего организма, включая мозговую активность. Регулярное занятие йогой способствует улучшению креативности, поскольку она помогает развивать осознанность и способность к творческому восприятию мира, а еще улучшить память, внимание и способность к абстрактному мышлению.

Танцы являются еще одним эффективным средством для развития креативности и интеллекта. Танцевальные движения требуют координации, ритма и гибкости, что позволяет развивать мозговые структуры, отвечающие за творческое мышление. Танцы также способствуют выработке новых идей и вдохновению.

Важно помнить, что физическая активность должна быть постоянной и регулярной. Лучше всего заниматься выбранными упражнениями несколько раз в неделю, чтобы достичь максимальных результатов. Кроме того, следует учитывать индивидуальные особенности и физическую подготовку каждого человека [5].

Таким образом, физические упражнения являются отличным способом стимулирования креативности и интеллекта. Поэтому, даже если цель человека состоит только в том, чтобы быть в форме, не нужно забывать о важности физической активности для интеллектуального и творческого роста.

Множество известных творческих личностей и обычных людей используют физическую активность в своей повседневной жизни, чтобы стимулировать свои творческие способности.

Альберт Эйнштейн один из наиболее влиятельных ученых в истории. Эйнштейн был известен своей любовью к велосипедным прогулкам, они были неотъемлемой частью его жизни. Он считал, что физическая активность помогает ему отдохнуть и размять мышцы, что в свою очередь способствует ясности его мышления и способностям к концентрации [3].

Еще одним примером является Стив Джобс, основатель Apple. Джобс был известен своим страстным увлечением физическими упражнениями и регулярными прогулками. Он утверждал, что физическая активность помогает ему очистить ум и находить новые решения для своих проектов [5].

Известный писатель Стивен Кинг не скрывает своего увлечения физической активностью. Он регулярно занимается пробежками и относит это к одному из способов размышления и поиска новых историй для своих книг [2].

Эти примеры подтверждают связь между физической активностью, креативностью и интеллектуальными способностями, показывая, что многие известные, талантливые и творческие люди ценят физическую активность и используют ее в качестве источника вдохновения, стимула к творческому мышлению и для улучшения своих интеллектуальных способностей.

Таким образом, необходимость включения физической активности в нашу повседневную жизнь очевидна. Это является не только ключом к поддержанию здоровья и хорошей физической формы, но и основой для развития наших умственных способностей и творческого потенциала. Идеальное сочетание физической культуры и интеллектуальной работы приведет к максимальному росту и развитию потенциала как личности.

## **Библиографический список**

1. Лучшева М.Д. Связь между физической активностью и развитием творческого мышления // Вестник науки. 2023. Т. 4. №12 (69).
2. Кушнарева Т.В. Физическая культура как средство развития креативности студентов // elar.urfu.ru URL: <http://elar.urfu.ru/handle/10995/32230> (дата обращения: 03.02.24).
3. Хабибуллин И.Р., Азовцева О.В., Толчев В.В. Влияние физической активности на интеллектуальную деятельность // Молодой ученый. 2023. №12 (459).
4. Реппель М.А., Черкашенко П.А. Влияние физической культуры на умственную деятельность // Гуманитарные научные исследования. 2023. №5.
5. Ковалева А.В., Корельская И.Е. Влияние физических упражнений на когнитивные способности студентов вуза // Материалы VIII Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум». 2016.