

**Орехова Илона Игоревна,**  
Новгородский государственный университет имени  
Ярослава Мудрого, Великий Новгород, Россия  
Orehova I. I.  
Yaroslav-the-Wise Novgorod State University  
Veliky Novgorod, Russia

**СИЛА ЕСТЬ – УМА НЕ НАДО? ИЛИ СПОРТ УЧЁБЕ НЕ ПОМЕХА  
IS THERE POWER – IS THERE NO NEED FOR INTELLIGENCE?  
OR WHY SPORT IS NOT A HINDRANCE TO STUDY**

**Аннотация:** В данной статье исследуется важная взаимосвязь между участием в спортивных занятиях и успехами в учебе. Автор анализирует результаты и выводы исследований, демонстрируя, как активное участие в спорте может положительно повлиять на успеваемость и общее благополучие школьников. Целью статьи является пролить свет на важность включения спортивной деятельности в повседневную жизнь школьников, а также сделаны выводы о достижениях успеха в учебе и их взаимосвязь с занятиями спортом.

**Abstract:** This article explores the important relationship between participation in sports and academic success. The author analyzes in detail the results and conclusions of the study, demonstrating how active participation in sports can positively affect the academic performance and overall well-being of schoolchildren. This article is intended to shed light on the importance of including sports activities in the daily lives of schoolchildren in order to achieve academic success.

**Ключевые слова:** спорт, результаты в учебе, физическая активность, исследование.

**Keywords:** sports, academic results, physical activity, research.

В настоящее время дети в значительной степени подвержены влиянию компьютеров, ноутбуков, телефонов и других электронных устройств, которые привлекают их внимание и удерживают перед монитором. Вместо того чтобы проводить время на свежем воздухе и заниматься спортом, они чаще всего предпочитают сидеть перед экраном телевизора или компьютера. Этот образ жизни препятствует нормальному физическому развитию детей и может нанести вред их здоровью. Поэтому занятия спортом являются важным аспектом их досуга. Обычно родители играют ключевую роль в выборе занятий для своих детей. Однако, часто предпочтение отдается не спортивным занятиям. Родители могут высказывать опасения относительно возможных проблем с успеваемостью, связанных с регулярными тренировками.

Несмотря на это, ученые утверждают, что физическая активность влияет на улучшение успеваемости. Это противоречие стимулировало меня к более глубокому анализу данной проблемы.

Современные дети проводят значительное время за партами в школе и, в основном, сидя. Несмотря на наличие уроков физкультуры в школьной программе, исследователи считают их недостаточными. Участие в спортивных секциях может компенсировать этот дефицит и обеспечить более активный образ жизни детей.

Занятия спортом оказывают положительное воздействие на нервную систему, органы чувств и поддерживают нормальный вес тела. Физическая активность способствует укреплению всех систем и органов организма человека. При интенсивных движениях задействованы все мышцы, что увеличивает кровообращение и стимулирует работу сердца. Систематическая физическая нагрузка способствует укреплению здоровья, адаптации организма к различным условиям и обеспечивает всеобъемлющее физическое развитие, включая выносливость, быстроту, реакцию, силу и формирование правильных двигательных навыков.



Спорт – это не только физические упражнения, но и эмоциональные нагрузки. Участие в спортивных мероприятиях развивает у детей способность контролировать свой характер, формируя такие качества, как выносливость, целеустремленность и дисциплина. Педагог К.Д. Ушинский подчеркивал важность здорового состояния нервной системы для повышения памяти [1], а исследования из Дании подтверждают, что физически активные дети лучше справляются с учебой. Неврологи из Университета Иллинойса выявили, что физическая активность способствует улучшению работы мозга у школьников, что в конечном итоге сказывается на успеваемости. Учитывая высокую нагрузку, которой подвергаются современные школьники, важно разумно распределить свободное время между учебой и спортом, обеспечивая им возможность для полноценного физического развития.

Многочратно было доказано учеными, что существует тесная связь между физической активностью и успехом в учебе. Вопреки народной мудрости "Сила есть – ума не надо", исследования ученого Ирене Эстебан-Корнейо опровергли этот стереотип. В своем исследовании он изучал влияние физической активности на успеваемость в школе, в котором приняли участие 2 тысячи испанских школьников. Каждая степень активности каждого участника – от посещения занятий физкультуры до участия во внешкольных кружках – строго контролировалась, а их успехи в учебе также фиксировались параллельно. Результаты исследования показали, что дети с лучшими физическими способностями демонстрировали наилучшую успеваемость в школе, в то время как дети с низким уровнем физической активности имели соответствующие показатели успеваемости [2].

На примере одноклассников моего брата я решила доказать, что занятия спортом не только не ухудшают успеваемость, но и способствуют ее улучшению. В его классе из 25 человек только 6 занимаются спортом: двое из них увлекаются спортивным ориентированием, один одноклассник занимается плаванием, еще один – баскетболом, и двое учатся в волейбольной секции. Все они занимаются спортом уже второй или третий год, посещая тренировки 2-3 раза в неделю по 1,5-2 часа. В результате первого полугодия текущего класса, 6 из наших спортсменов получили отметки «4» и «5», что составляет 85% от общего числа. При сравнении с их успеваемостью в классе видно, что только трое из них были хорошистами, что составляло 43%. Таким образом, успеваемость улучшилась на 42%. Даже тот, кто ранее получал тройки, теперь показывает лучшие результаты.

Как же удастся совмещать учебу, тренировки и выполнение домашних заданий? Все придерживаются строгого режима дня. Это помогает правильно распределить время и эффективно использовать его как для учебы, так и для спорта. Таким образом, занятия спортом могут стать не помехой, а скорее помощью в учебе, если следовать определенным правилам и соблюдать режим дня.

Физические нагрузки благотворно влияют на организм, особенно на опорно-двигательный аппарат. Они активизируют обменные процессы в мышцах, связках и сухожилиях, предотвращая возникновение ревматизма, артрозов и артритов. Укрепляя сердце и легкие, физические упражнения улучшают деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, обеспечивая лучшую циркуляцию кислорода и питательных веществ по всем органам и тканям.

Кроме того, физические нагрузки стимулируют выработку гормонов, регулирующих обменные процессы в организме и работу внутренних органов. Они также улучшают нейрорегуляторную функцию благодаря потоку импульсов от работающих мышц к головному мозгу.

Физическая активность также положительно влияет на когнитивные функции, повышая уровень концентрации и улучшая функции памяти. Исследования показывают, что уровень когнитивных возможностей может увеличиваться на 10-15% после тренировок.



Борьба с депрессией также является важным аспектом физической активности. После аэробных тренировок значительное число людей ощущают улучшение настроения и снижение уровня усталости и напряженности. Это происходит за счет улучшения мозговой активности и общей эффективности организма.

Наконец, физические тренировки помогают сопротивляться стрессу, учат ставить цели и достигать их. Исследования показывают, что регулярное занятие спортом повышает уровень сопротивляемости стрессу и помогает справляться с различными расстройствами, связанными с беспокойством.

В целом, физическая активность не только улучшает физическое состояние, но и оказывает значительное влияние на психологическое благополучие [3].

В 2014 году группа ученых Джоанны Мейджер из Медицинского центра Лейденского университета осуществили опыт, идея которого никому до этого не приходила в голову, в нём использовались четыре группы мышей, чтобы прояснить влияние различных условий жизни на их интеллект.

Первая группа мышей получала роскошное питание из мышиных деликатесов и жила в ярких пластмассовых домиках, окруженных игрушками. Вторая группа имела такое же уютное обжитое пространство, но с дополнительным беговым колесом. Третья группа жила в скромных условиях без излишеств, включая питание, в то время как четвертая группа также жила скромно, но с доступом к беговому колесу.

Перед началом эксперимента все мыши проходили когнитивные тесты, после чего им вводили вещество, отслеживающее изменения в мозге. В течение нескольких месяцев они либо занимались физической активностью, играли, либо просто проводили время без дела.

По завершении исследования были проведены повторные когнитивные тесты. Исследование показало, что только мыши, имевшие доступ к беговым колесам, продемонстрировали улучшение интеллектуальных способностей.

Из этого исследования можно сделать вывод, что физическая активность, представленная беговым колесом, имела значительное влияние на когнитивные функции мышей, в то время как другие факторы, такие как питание и игрушки, не оказали такого же эффекта [4].

В заключение, необходимо отметить, что влияние физических нагрузок на мыслительные процессы остается недостаточно изученным. Ученые будут продолжать собирать информацию и проводить эксперименты в этой области в будущем. Мы внимательно следим за развитием научных исследований, поскольку вопрос о взаимосвязи физической активности и мышления является одним из самых актуальных в области спорта и образования.

Мы убедились, что современные подростки все больше выражают интерес к занятиям спортом. Практические наблюдения показывают, что дети, занимающиеся спортом, чаще достигают успехов в учебе по сравнению с теми, кто не уделяет внимания физической активности.

*Список литературы:*

1. Лимонцева Г.В. Вестник СПбГУ. Сер. 12. 2012. Вып. 3. С. 55-61.
2. <https://svoi-deti.ru/zanyatiya-sportom-povyshayut-uspevaemost-1>
3. Шутьева Е. Ю., Зайцева Т. В. Влияние спорта на жизнь и здоровье человека // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2017. – № 4 (апрель).- 0,4 п. л. – URL:<http://e-koncept.ru/2017/170084.htm>.
4. [https://www.gazeta.ru/science/2014/05/29\\_a\\_6050197.shtml](https://www.gazeta.ru/science/2014/05/29_a_6050197.shtml)

