

УДК 796.011.1

Гильманова А.И.

Студент ППО-31

ФПиП

СФ УУНиТ

Шейко Г.А.

старший преподаватель кафедры физвоспитания

СФ УУНиТ

РФ, Башкортостан, г.Стерлитамак

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ТВОРЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ СТУДЕНТОВ

Аннотация. В данной статье мы рассматриваем влияние физической активности на творческое мышление студентов. На основании проведённых исследований мы выявили, что регулярные занятия спортом и физическими упражнениями способствуют не только улучшению физического состояния, но и положительно сказываются на когнитивных функциях, включая креативность. С помощью этой статьи мы стремимся поднять важность физической активности, как средства, способствующего развитию творческих способностей, когнитивных функций и поддержанием психоэмоционального благополучия. Учитывая актуальность проблемы, наши выводы могут послужить основой для дальнейших исследовательских работ и практических рекомендаций, направленных на оптимизацию учебного процесса и повышение качества жизни студентов в условиях современного образовательного пространства.

Ключевые слова: творческое мышление, студенты, креативность, академическая успеваемость, физическая активность

UDK 796.011.1

Gilmanova A.I.

Student PPE-31

FPaP

Sterlitamak branch of UUSaT

Sheiko G.A.

senior lecturer of the department of physical education

Sterlitamak branch of UUSaT

Russian Federation, Bashkortostan, Sterlitamak

THE INFLUENCE OF PHYSICAL ACTIVITY ON STUDENTS' CREATIVE THINKING

Annotation. *In this article, we consider the impact of physical activity on students' creative thinking. Based on the research conducted, we found that regular sports and exercise not only improve physical fitness, but also have a positive effect on cognitive functions, including creativity. With this article, we aim to raise the importance of physical activity as a means of promoting the development of creativity, cognitive functions, and maintaining psycho-emotional well-being. Given the relevance of the problem, our findings can serve as a basis for further research and practical recommendations aimed at optimizing the educational process and improving the quality of life of students in the context of the modern educational space.*

Keywords: *creative thinking, students, creative, academic performance, physical activity*

Креативность - это способность находить необычные решения и создавать новые идеи. Креативность используется во всех областях жизни, включая научную исследовательскую работу, культуру, искусство, разработку новых технологий, бизнес и многие другие сферы. Связь между креативностью и физической активностью обнаруживается в том, что физическая активность стимулирует сознание, улучшает работу мышления, творческих способностей и продуктивности человека [3].

В современном мире, где студенческая жизнь становится все более насыщенной и разнообразной, важность физической активности зачастую оказывается на втором плане. Однако исследования показывают, что регулярные физические нагрузки играют ключевую роль не только в поддержании физического здоровья, но и в развитии творческих способностей студентов.

В ходе многочисленных исследований Гогунова Евгения и Мартьянова Бориса (2002) было выявлено, что человек, занимающийся регулярной физической активностью, имеет более высокую концентрацию гормона норадреналина, который соответствует бодрствованию и повышенной активности. Это, в свою очередь, способствует повышению творческих способностей, улучшению памяти и внимательности, что в свою очередь влияет на увеличение производительности [1].

Также исследования Киричок А. (2018) показывают, что физическая активность способствует улучшению пластичности мозга, увеличению объема серого вещества и активации различных областей мозга, связанных с креативностью и мышлением. Более того, она способна улучшить настроение, снизить уровень стресса и повысить общую энергетiku, что также благоприятно сказывается на нашей способности генерировать новые идеи [2].

Студенты зачастую подвержены многозадачности, что может вызывать хроническую усталость и тревожность. Психологические нагрузки выворачивают наизнанку возможность полноценного отдыха, на который столь необходима сила для обучения и социальной активности. Негативные последствия отсутствия физических нагрузок проявляются не только в ухудшении академической успеваемости, но и в общих показателях здоровья, повышая риск развития психических расстройств.

Исследования, посвященные влиянию физической активности на творческую жизнь студентов, приобрели значительную актуальность в последние десятилетия. Студенческая жизнь, насыщенная учебными нагрузками, экзаменами и социальными взаимодействиями, часто становится источником стресса, влияющего на физиологическое и психологическое состояние. А занятия физической активностью помогают снизить уровень стресса и тревожности. Эндорфины, вырабатываемые во время физических нагрузок, способствуют улучшению настроения и созданию позитивного эмоционального фона. Когда студенты чувствуют себя менее напряженными и более расслабленными, они становятся более открытыми к новым идеям и могут свободнее выражать свою

креативность. Это создает благоприятные условия для самовыражения и развития творческого потенциала. В условиях стресса и тревоги сложно сосредоточиться на творческих задачах, поэтому физическая активность выступает как важный фактор, способствующий созданию комфортной атмосферы для творчества.

Разумеется, сочетание умственной и физической активности помогает создать гармоничную среду для развития творческих способностей. Студенты, которые уделяют время спорту, чаще всего имеют более высокую продуктивность и лучше справляются с учебными заданиями. Регулярные физические нагрузки способствуют общему улучшению самочувствия студентов. Здоровое тело напрямую влияет на психическое состояние, что в свою очередь сказывается на творческой активности. Когда студенты чувствуют себя энергичными и бодрыми, они более склонны к экспериментам и поиску новых форм самовыражения. Это создает позитивный цикл: хорошее физическое состояние ведет к повышению креативности, а увлеченность творчеством может мотивировать к дальнейшим занятиям спортом.

Физическая активность также служит мощным стимулом для креативного мышления. Занятия спортом или даже простая прогулка на свежем воздухе могут привести к «озарениям», когда новые идеи приходят в голову в неожиданные моменты. Это связано с тем, что физическая нагрузка помогает отвлечься от рутинных мыслей и открывает новые перспективы. Студенты, активно занимающиеся спортом, могут легче находить нестандартные решения и подходы как в учебной деятельности, так и в творческих проектах. Этот процесс порой напоминает «мозговой штурм», где свежие мысли возникают в результате физической активности и изменения обстановки.

Кроме того, физическая активность оказывает значительное влияние на творческое мышление студентов, что проявляется в различных аспектах их когнитивного функционирования. Регулярные занятия спортом способствуют улучшению таких важных компонентов, как внимание, память и способность к решению проблем. Исследования показывают, что физическая активность способствует нейропластичности мозга, что позволяет студентам легче усваивать новую информацию и генерировать оригинальные идеи. Это особенно актуально для творческих людей, чья работа требует постоянного поиска нестандартных решений и новых подходов. Когда студенты занимаются физической активностью, они не только укрепляют свое тело, но и развивают умственные способности, что делает их более восприимчивыми к инновациям и креативным идеям.

Также стоит отметить, что, многие виды спорта требуют взаимодействия и сотрудничества с другими людьми, что способствует развитию навыков командной работы у студентов. Умение работать в команде, слушать других и учитывать разные мнения обогащает творческий процесс и приводит к более глубоким и разнообразным результатам. Студенты, активно участвующие в спортивных командах, часто становятся более открытыми к сотрудничеству в своих творческих проектах. Это взаимодействие не только укрепляет социальные связи, но и способствует обмену идеями, что может привести к новым инсайтам и креативным решениям.

В итоге рассмотрения данного вопроса можно сказать, что физическая активность является неотъемлемой частью студенческой жизни, способствующей развитию творческих способностей. Студенты, которые находят время для занятий спортом, не только улучшают свое физическое состояние, но и открывают новые горизонты для креативности. Поэтому важно помнить о необходимости интеграции физической активности в повседневную жизнь - это не только полезно, но и вдохновляет на новые свершения.

Список литературы:

1. Гогунев Е.Н., Мартыянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. -М.: Академия, 2002. -290 с.;
2. Киричок А. Книга о развитии креативности и улучшении работы мозга;
3. Развитие творческого мышления младших школьников средствами физического воспитания. к.п.н., доц. Ширшова Е.О. БФУ ИМ.И.КАНТА, 2018