

Министерство спорта Российской Федерации

Филиал Федерального государственного бюджетного образовательного  
учреждения высшего образования «Российский государственный  
университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма  
(ГЦОЛИФК)»  
в г. Иркутске

***Актуальные проблемы развития физической  
культуры и спорта в Восточной Сибири***

*Материалы XIV Областной  
научно-практической конференции  
студентов, магистрантов, аспирантов и молодых ученых  
(23 апреля 2021 г.)*



г. Иркутск, 2021

УДК 796.011

ББК 75

А 43

Рекомендовано к изданию научно-методическим советом Иркутского филиала РГУФКСМиТ.

А 43 Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта в Восточной Сибири: Материалы XII Областной научно-практической конференции студентов, магистрантов, аспирантов и молодых ученых (23 апреля 2021 г.). – Иркутск: ООО «Мегапринт», 2021. – 212 с.

В сборнике представлены материалы XIV-й Областной научно-практической конференции студентов, магистрантов, аспирантов и молодых ученых. Публикации отражают результаты теоретических и эмпирических исследований авторов по направлениям работы конференции.

Сборник адресован студентам, магистрантам, аспирантам, специалистам в области физической культуры, и спорта, преподавателям вузов, а также всем лицам, интересующимся современными проблемами физической культуры и адаптивной физической культуры и спорта.

В материалах сохранено авторское изложение и выполнено лишь необходимое редактирование, в связи с чем, за качество и достоверность представленных материалов ответственность несет автор публикации.

•

**Ответственные редакторы:**

Директор Иркутского филиала РГУФКСМиТ, д.п.н., доцент, *Е.В. Воробьева*

Зам. директора Иркутского филиала РГУФКСМиТ по УВ и НР, к.ф.н., *Ю.В. Карнова*

Старший научный сотрудник Иркутского филиала РГУФКСМиТ, к.п.н., *И.Н. Киселева*

Зав. кафедрой общепрофессиональных и специальных дисциплин, к.э.н., доцент *С.В. Боровских*

Доцент кафедры общепрофессиональных и специальных дисциплин, к.б.н., доцент *А.М. Садовникова*

Филиал Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)» в г. Иркутске, 2021

## **ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ВЛИЯНИЕ ЕЕ НА РАЗВИТИЕ ТВОРЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА СТУДЕНТОВ**

*Моисейчик А. Э., Моисейчик Э.А., Зинкевич Г.Н.  
Белоруссия, г. Брест, Учреждение образования Брестский  
государственный университет имени А. С. Пушкина*

В период обучения в университете студенты часто сталкиваются с необходимостью поиска улучшения и организации условий труда, нахождения нестандартных решений. Участие в творческих конкурсах предполагает умение нестандартно мыслить, обнаруживать новые пути раскрытия авторской концепции. Для успешного осуществления подобных задач студенту необходимо развивать свой творческий потенциал, или креативность. Творческим потенциалом (креативностью) называют возможности, которые являются субъективными условиями благополучного инновационного ведения деятельности.

Существует множество способов развития творческого потенциала. В последнее время учёные всё чаще говорят о том, что физическая культура и спорт могут являться мощным фактором формирования и развития креативности личности. Творческий потенциал – это система качеств личности, дающая возможность творить, находить новые решения, действовать необычно и нестандартно. Творческий потенциал включает в себя несколько структурных компонентов:

- мотивационный (заинтересованность и активное участие в творческой деятельности);
- интеллектуальный (оригинальность, гибкость, адаптивность и оперативность мышления, лёгкость ассоциативный);
- эмоциональный (эмоциональный настрой на творческую деятельность);
- волевой (способность к саморегуляции и самоконтролю);
- духовно-нравственный (способность различать и избирать истинные нравственные ценности);
- рефлексивный (способность отражать результаты своей деятельности, анализировать достижения и недостатки).

Учёные отмечают, что занятия спортом укрепляют веру в собственные силы, способствуют повышению самооценки. Люди, занимающиеся физической культурой, более активны и медленнее утомляются в течение дня [2,3]. Данные факты подтверждают благотворное влияние физической культуры на мотивационный компонент творческого потенциала.

Физическая нагрузка способна направленно влиять на мозг человека, активировать отдельные его участки, улучшать память и внимание. Она

также ускоряет развитие и разветвление дендритов – нейронных отростков. Рост дендритов обуславливает все мыслительные процессы. При помощи нейронных связей мозг реализует все необходимые функции. При физической нагрузке увеличивается интенсивность обмена веществ, что положительно влияет на синтез стволовых клеток. Стволовые клетки способствуют обновлению и омоложению не только тканей мозга, но и всего организма в целом. Так, физическая активность влияет на интеллектуальный компонент творческого потенциала.

Занятия спортом положительно влияют и на нервно-эмоциональную систему студента. Физические упражнения стимулируют физиологические процессы в организме посредством нервных и гуморальных механизмов. Деятельность мышц повышает тонус ЦНС, вызывает изменения функции внутренних органов, особенно системы кровообращения и дыхания по механизму моторно-висцеральных рефлексов. Под воздействием занятий спортом приходит в норму состояние главных нервных процессов [1]. Таким образом, физическая культура благотворно влияет на эмоциональный компонент креативности.

Занятия спортом также оказывают влияние на духовно-нравственный и рефлексивный компоненты творческого потенциала. Физкультура – часть общей культуры общества, которая направлена на укрепление и повышение уровня здоровья. Процесс воспитания всесторонне и гармонично развитой личности является проявлением социальной функции спорта. Физическая культура – это важное средство «воспитания нового человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство» [4].

Таким образом, занятия спортом благотворно действуют на основные компоненты творческого потенциала. Физическая культура способствует развитию креативности – очень важного качества, особенно для студентов «творческих» специальностей.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Бичев В. Г. Влияние физических нагрузок на эмоциональное состояние студента. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-fizicheskikh-nagruzok-na-emotsionalnoe-sostoyanie-studenta/viewer>. - Дата доступа: 04.11.2020.
2. Зачем нужны спорт и физкультура? [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.ptu161.brest.by/zoh/fiz.php>. – Дата доступа: 03.11.2020.
3. Оболкина А.Б. Спорт и духовное воспитание [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://yamal-obr.ru/articles/sport-i-duhovnoe-vosp-2>. – Дата доступа: 04.11.2020.
4. Творческий потенциал [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://laws.studio/organizatsionnoe-povedenie-uch/tvorcheskiy-potentsial-57606.html>. – Дата доступа: 03.11.2020.