

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/statya/395299>

Тип работы: Статья

Предмет: Физическая культура и спорт

-

Введение. Актуальность данного исследования заключается в том, что физическая активность давно известна как ключевой фактор поддержания здоровья и физической формы. Однако, все больше исследований свидетельствует о том, что физическая культура также оказывает положительное влияние на умственные способности человека.

Когнитивные функции, такие как память, внимание и мыслительные процессы, играют важную роль в нашей повседневной жизни. Исследования показывают, что регулярная физическая активность способствует улучшению этих функций. Например, участники исследования, которые занимаются физической культурой несколько раз в неделю, обнаруживают лучшую память и концентрацию, чем те, кто ведет сидячий образ жизни [4].

Список литературы

1. Станский, Н. Т. Исследование влияния занятий спортом на умственную работоспособность студентов // Веснік Віцебскага дзяржаўнага ўніверсітэта. 2021. № 3(112). С. 78-82.
2. Фалеев, Д. И. Влияние физической активности на умственные способности студентов // Молодой ученый. 2022. № 12 (407). С. 288-291.
3. John J. The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain. — N-Y.: Little, Brown Spark, 2020. С. 273-279.
- Wendy Suzuki, Happy Life: A Personal Program to Activate Your Brain and Do Everything Better. - N-Y.: HarperCollins, 2019. С. 106-112

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/statya/395299>