

УДК 796.01

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ



IMPACT OF HEALTH RUN ON HEALTH

Питкин Виктор Александрович

старший преподаватель
кафедры физического воспитания и спорта,
Кубанский государственный
технологический университет
irvik25@mail.ru

Харченко Диана Вадимовна

студентка гр. 21-ФБ-СЦ1,
Кубанский государственный
технологический университет
dianavkharchenko@gmail.com

Аннотация. В исследовании рассмотрены научные данные о взаимосвязи между занятиями физической культурой и интеллектуальной развитостью личности. Выявлены более существенные упражнения, основные принципы и необходимые правила. Также было изучено теоретическое обоснование научных результатов. Рассмотрены изменения в науке физической культуры с приходом новых исследований. Теоретическая база была проанализирована и приведены основные данные. Эмпирическая база была рассмотрена как показательное доказательство теоретических данных. В этой взаимосвязи была затронута проблема рационализации полученных данных.

Ключевые слова: физическая культура, интеллектуальное развитие, умственные способности.

Pitkin Victor Alexandrovich

Senior Lecturer of the Department
of Physical Education and Sports,
Kuban State Technological University
irvik25@mail.ru

Kharchenko Diana Vadimovna

Student of group 21-FB-SC3,
Institute for Fundamental Sciences,
dianavkharchenko@gmail.com

Annotation. The study considers scientific data on the relationship between physical education and the intellectual development of the individual. More essential exercises, basic principles and necessary rules are revealed. The theoretical substantiation of scientific results was also studied. Changes in the science of physical culture with the advent of new research are considered. The theoretical base was analyzed and the main data were given. The empirical base was seen as demonstrative proof of the theoretical data. In this relationship, the problem of rationalizing the data obtained was touched upon.

Keywords: physical culture, intellectual development, mental abilities.

Физическое развитие личности является важным направлением совершенствования личности. Это необходимо для поддержания жизнеспособности человека. Физические занятия имеют две главные цели: сохранения здоровья и развитие физических способностей человека. Таким образом, люди совершенствуют своё тело. Однако учёные всё чаще начинают проводить параллели между физическим и интеллектуальным развитием. Ещё в Древней Греции возник принцип сбалансированного развития личности. Сейчас существуют эмпирические данные о взаимозависимости между интеллектуальной и физической активностью. Не случайно возникла теория о постоянной смене деятельности. С помощью подобных принципов учёные рационализируют результаты исследований. Зачастую с физической активностью человека связывают его продуктивность, креативность, количество нейронных связей и т.д. Исследователи находят всё больше корреляций между физической и интеллектуальной развитостью людей. Поэтому возникают новые принципы построения занятий физической культурой. Она перестаёт быть средством сохранения и поддержания здоровья. В науку физического воспитания приходят новые принципы и правила, меняются подходы, и сама система построения занятий физической культурой. Таким образом, необходимо изучить исследовательские данные о влиянии на интеллектуальное развитие личности физической культуры. В поле интереса – наиболее яркие взаимосвязи и необходимые условия.

Влияние занятий физической культурой на интеллектуальное развитие человека изучали многие учёные различных наук. Проблема является объектом исследований и для психологов. Психологическая наука говорит о психологической взаимосвязи между физическим и умственным развитием личности. В основе лежит во внутренней

уверенности. Физический развитый человек более охотно будет заниматься интеллектуальным развитием. При этом физическая культура прививает некоторые личностные качества, которые способствуют совершенствованию и в других областях. Также психологи утверждают, что занятия физической культурой способствуют появлению новых нейронных связей [1]. Из этого исходит и принцип смены деятельности: «лучший отдых – смена деятельности». Вместе с появлением новых нейронных связей идёт общее улучшение здоровья человека. Это повышает и психологическую уверенность, и инициативность. Физически развитый человек имеет меньше количество комплексов и других психологических трудностей, которые ограничивают его интеллектуальное развитие. Однако корреляцию умственного развития с мышечной массой нет. На интеллектуальное развитие влияет только общая физическая подготовленность человека. Также отмечается, что занятия физической культурой улучшает работу внутренних органов. Это позволяет улучшить работу мозга, в частности за счёт более активного и большого кровообращения [2]. Физическое воспитание полезно для всех возрастов. Чем раньше ребёнок начинает развивать тело, тем более он продуктивен в интеллектуальном плане. Но и в более зрелом возрасте физические нагрузки имеют влияние. Они способны приводить сознание в определённые психологические состояние, которые удовлетворяют биологическим потребностям человека. Состояние соперничества, преодоления препятствий, постоянное состояние движения – биологически исходные состояния человека. Стоит отметить, что спорт улучшает биологический ритм жизни. Человек лучше засыпает и легче просыпается, он более активен в течение дня, а нормализованные биологические процессы улучшают работу мозга. Также учёные утверждают, что физические нагрузки помогают справляться с психологическими проблемами [3].

Система высшего образования – главный фактор формирования конкурентоспособной личности, готовой к постоянному личностно-профессиональному росту. Привлекая студентов к самостоятельной работе, преподаватель неразрывно связывает с остальными компонентами образовательного процесса – учебно-исследовательской работой студентов, аудиторными занятиями, поддержкой обучающихся в личностно-профессиональном самоопределении. [4].

Обосновано, что физическое воспитание обладает значительным потенциалом для решения вышеуказанной проблемы. Системный подход (рассматривает дисциплинированность как составляющую социально-профессиональной компетентности, компетентностный подход (провозглашает сформированность личностно-профессиональных качеств студента результатом профессиональной подготовки), личностно ориентированный подход (провозглашает приоритет личности обучающегося в образовательном процессе) и процессный подход (рассматривает педагогическую технологию как системную совокупность действий) [5].

Таким образом, мы можем сделать вывод, что занятия физической культурой оказывают огромное влияние на интеллектуальное развитие. Физические нагрузки улучшают здоровье человека, что влияет на биологическое подкрепление умственной работы организма. В тоже время, физическая культура способна повлиять на психологическое состояние человека, а интеллектуальные способности непосредственно связаны с психологическим состоянием. Помимо этого, физические нагрузки прививают некоторые личностные качества, они развивают человека, формирует характеристики, необходимые при интеллектуальном развитии человека. Таким образом, для эффективного интеллектуального совершенствования личности необходимо заниматься физической культурой и применять инструменты физического воспитания для всестороннего развития.

Литература

1. Кисельман В.С. Влияние занятий физической культурой на психологию человека и качества личности / В.С. Кисельман // Материалы IX Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум».
2. Клеоновская М. Влияние физических упражнений на развитие интеллектуальных способностей человека / М. Клеоновская, В. Крылова, С.А. Марчук // Российский государственный профессионально-педагогический университет. – 2019. – С. 3.

3. Бабаян Г.К. Влияние физической культуры на формирование личности / Г.К. Бабаян, Е.В. Егорычева // Международный студенческий научный вестник. – 2015. – № 5-3. – С. 8.
4. Информационно-вероятностные модели самостоятельной работы студентов / В.А. Питкин, Н.К. Вальчук, В.А. Питкин, К. Вальчук, А.В. Савенко, Д.А. Романов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 9(115). – С. 119–122.
5. Формирование дисциплинированности студентов вуза средствами физической культуры / В.А. Питкин, Н.А. Синельникова, О.А. Снимщикова, Д.А. Романов // Электронный сетевой политематический журнал «Научные труды КубГТУ». – 2014. – № 5. – С. 130–139.

References

1. Kiselman V.S. The influence of physical culture on human psychology and personality traits / V.S. Kiselman // Materials of the IX International Student Scientific Conference «Student Scientific Forum».
2. Kleonovskaya M. Influence of physical exercises on the development of human intellectual abilities / M. Kleonovskaya, V. Krylova, S.A. Marchuk // Russian State Vocational Pedagogical University. – 2019. – P. 3.
3. Babayan G.K. Influence of physical culture on personality formation / G.K. Babayan, E.V. Egorcheva // International Student Scientific Bulletin. – 2015. – № 5-3. – P. 8.
4. Information and probabilistic models of independent work of students / V.A. Pitkin, N.K. Valchuk, V.A. Pitkin, K. Valchuk, A.V. Savenko, D.A. Romanov // Scientific notes of the University. P.F. Lesgaft. – 2014. – № 9(115). – P. 119–122.
5. Formation of discipline of university students by means of physical culture / V.A. Pitkin, N.A. Sinelnikova, O.A. Snimshchikova, D.A. Romanov // Electronic network polythematic journal «Scientific works of KubGTU». – 2014. – № 5. – P. 130–139.