

2. Губа В.П., Королёв Л.В. Методические особенности занятий оздоровительной аэробикой у женщин // Аэробика, весна 2001. - М., 2001.-С. 2-5.

3. Давыдов В.Ю., Краснова Г.О. Научно-методическое обеспечение тренировочного процесса спортсменов, занимающихся аэробикой. Учебное пособие. – Волгоград: ВГАФК, 2000. 158 с.

4. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Тестирование физической подготовленности в аэробике. - Москва: Федерации Аэробики России, 2001.-13 с.

5. Макарова Г.А. Спортивная медицина: Учебник. – М.: Советский спорт, 2003. 480 с.

6. Мартиросов, Э.Г. Применение антропологических методов в спорте, спортивной медицине и фитнесе: учебное пособие для студентов вузов / Э.Г. Мартиросов, С.Г. Руднев, Д.В. Николаев. – М.: Физическая культура, 2010. 119 с.

**Ватомов А.В. Марчук С.А.**

Уральский государственный университет путей сообщения,  
г. Екатеринбург, Россия

## **О ВЗАИМОСВЯЗИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ИНТЕЛЛЕКТОМ ЧЕЛОВЕКА**

*Аннотация:* В работе представлен анализ научных данных взаимосвязи физического и интеллектуального развития человека. Регулярные физические нагрузки способствуют гармоничному развитию личности. От физической составляющей человека зависит его работоспособность, интеллектуальное развитие и духовное состояние.

*Ключевые слова:* интеллект человека, физическая активность, спорт.

Гармоничное сочетание интеллекта, физических и духовных сил высоко ценилось человеком на протяжении его развития и совершенствования.

Каким образом взаимосвязаны физическая культура и интеллект? Тема является актуальной, так как в современном обществе ценятся не только умные личности, но и физически развитые. Цель работы состоит в том, чтобы проанализировать и выявить эту взаимосвязь.

Существует двусторонняя связь умственного и физического воспитания: с одной стороны, физическое воспитание создает лучшие условия для умственной работоспособности и содействует развитию интеллекта; с другой стороны, умственное воспитание повышает эффективность фи-

зического воспитания, создавая условия более вдумчивого отношения к нему занимающихся для осознания или сущности решаемых задач и творческих поисков их решения [1].

Знаменитая фраза античных философов – «В здоровом теле здоровый дух», нашла научное подтверждение.

Швейцарские ученые выявили, что у людей со здоровой сердечнососудистой системой развитие интеллекта имеет высокий уровень. В исследовании принимало участие более одного миллиона людей. При этом сила мышц не оказывает на интеллект никакого влияния [2].

Врач-нейрохирург Мария Аберг писала, что с помощью физических упражнений можно улучшить результаты в образовании. Занятия около часа три раза в неделю на таких тренажерах, как беговые дорожки, велотренажеры, силовых тренажерах помогут нормализовать работу сердечнососудистой системы, а с этим улучшатся процессы, происходящие в головном мозге человека.

Проводившие исследования швейцарские ученые утверждают, что здоровая сердечнососудистая система у молодых людей в возрасте 18 лет напрямую связана с хорошей успеваемостью в учебных заведениях. Врачи рекомендуют активно заниматься физическими тренировками в возрасте 15–20 лет, что будет способствовать развитию более высокого социально-экономического статуса и уровня образования в дальнейшей жизни [3].

Взаимосвязь разнообразных форм учебных и внеучебных занятий создает условия, обеспечивающие студентам использование научнообоснованного объема двигательной активности (не менее пяти часов в неделю), необходимой для нормального функционирования организма молодого человека студенческого возраста [4].

Ранее бытовало мнение, что тот, кто развивает себя физически, проигрывает в интеллекте. Крупные, физически сильные люди вызывали у обывателей недоверие по части ума. Это чистейшей воды стереотип!

Занятия физической культурой требует от человека самых разнообразных способностей, но главное – природный интеллект.

Неврологи и физиологи более десятилетия собирали данные о взаимосвязи спорта и ума. В своих исследованиях они показывают, что физические упражнения активизируют мозговую деятельность и способствуют повышению познавательных способностей. Физические упражнения благотворнее влияют на процесс мышления, чем само мышление.

Мозг так же, как остальные мышцы и органы, является тканью, и его возможности снижаются с возрастом и с ограничением мыслительных процессов. К тридцати годам люди пользуются лишь одним процентом объема гиппокампа, который отвечает за память и определенные познавательные способности. Физические упражнения замедляют, предупреждают старение мозговых клеток так же, как и остальных мышц.

Люди рождаются с определенным количеством клеток мозга, и они не увеличиваются с годами. Однако в 90-е годы прошлого века ученые пришли к выводу, что у взрослых людей имеются и новые нейроны. Причем особенно много их в гиппокампе, именно в нем происходит нейрогенез, процесс рождения нейронов.

Для поддержания активности нейронов головного мозга достаточно использовать упражнения умеренной интенсивности. Подтверждению этому являются следующие исследования. Сто двадцать пожилых мужчин и женщин, разделенных на две группы. Первая группа участников эксперимента год занимались пешими прогулками и упражнениями на растяжку. Вторая группа вела малоактивный образ жизни. Исследования показали, что у тех, кто занимались физическими упражнениями, гиппокамп увеличился в объеме и вернулся к размерам двухлетней давности, также повысились умственные способности, в то время как у других исследуемых второй группы произошло уменьшение гиппокампа.

Под влиянием физической активности улучшается кровоснабжение мозга, соответственно и его питание, что стимулирует образование новых межнейронных связей и новых нервных клеток. Отсутствие достаточных двигательных навыков – серьезная проблема. За интеллектуальное развитие человека отвечает физическая активность, мозг совершает очень сложный процесс обработки информации – передавая импульс от одного важного участка к другому. Тренируя тело человек, тренирует мозг, повышая тем самым свои умственные способности.

В свою очередь пластичность тела зависит от пластичности мозга, которая способна увеличиваться с необыкновенной скоростью, если ее развивать, человек сможет развить свои природные таланты. Ведь можно управлять не только своим мозгом и мышлением, но и телом [1].

Ученым удалось установить, что люди, которые активно занимаются спортом, зачастую обладают большей способностью эффективно мыслить. Некоторые отделы мозга можно тренировать лишь посредством движения. Спорт развивает в большей степени логическое мышление, способность к нахождению оптимальных и рациональных решений; он учит составлять тактику, следовать определенной стратегии. Это касается не только физического воспитания, но и всей жизнедеятельности человека. Многие не интересуются спортом и не занимаются своей физической подготовкой. Такие люди более подвержены всевозможным заболеваниям, чаще травмируются. Даже незначительные, но достаточно регулярные физические нагрузки способствуют более гармоничному развитию личности. От физической составляющей человека зависит его работоспособность, интеллектуальное развитие и духовное состояние.

#### *Библиографический список:*

1. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического

воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М. : Издательский центр «Академия», 2000, 480 с.

2. Мануков С. Бегом за интеллектом // Ассоциация СибАкадемИнновация, 2012.

3. Гармония силы и интеллекта // Спортивное обозрение. СПб., 2008.

4. Марчук С.А. Образовательно-оздоровительные технологии в психофизической подготовке студентов инженерных специальностей. «Инновационный транспорт» // Научно-публицистическое издание. № 3 (9) Екатеринбург : ФГБОУ ВПО УрГУПС, 2013, С 38-43.

**Ващенко О.С.**

Новосибирский государственный педагогический университет,  
г. Новосибирск, Новосибирская область, Россия

## **ФОРМЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В МБДОУ №2 «БЕРЕЗКА» КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА Г. ОБИ**

*Аннотация.* В дошкольном учреждении ежедневно во всех возрастных группах предусмотрено несколько форм физического воспитания детей, что способствует укреплению здоровья и позволяет обеспечить необходимую двигательную активность детей в течение всего дня.

Особое внимание в режиме дня необходимо уделять проведению закаливающих процедур, способствующих укреплению здоровья и снижению заболеваемости. Закаливающие мероприятия как важная составная часть физической культуры, содействуют созданию обязательных условий и привычек здорового образа жизни. Используемая система закаливаний предусматривает разнообразные формы и методы, а также изменения в связи с временами года, возрастом и индивидуальными особенностями состояния здоровья детей. Одной из самых действенных закаливающих процедур в повседневной жизни является прогулка. Прогулка – один из важнейших режимных моментов, во время которого дети могут в достаточной степени реализовать свои двигательные потребности. Оптимальной формой для этого служат подвижные игры и физические упражнения на улице. Подвижная игра занимает особое место в развитии ребёнка-дошкольника. Она способствует закреплению и совершенствованию двигательных навыков и умений, предоставляет возможность развивать познавательный интерес, формирует умение ориентироваться в окружающей действительности, что так важно для приобретения ребёнком жизненного опыта. Разнообразные игровые действия развивают ловкость, быстроту, координацию движений и бла-