

подвижность грудной клетки, способствует достижению оптимального веса тела и соотношения в нём мышечной и жировой тканей. Взвешенное состояние тела в воде разгружает опорно-двигательный аппарат от статической нагрузки и способствует правильному процессу физического формирования человека. Создаются условия для корректирования нарушений осанки, для восстановления двигательных функций, утраченных вследствие травмы, и для предупреждения их последствий. Горизонтальное положение тела при выполнении плавательных движений, давление воды на подкожное венозное русло, глубокое диафрагмальное дыхание и взвешенное тело содействуют притоку крови к сердцу, что в целом существенно облегчает его работу. Поэтому плавательные упражнения при соответствующей дозировке допустимы для лиц с ослабленным сердцем и могут использоваться как одно из средств укрепления и развития сердечно-сосудистой системы.

Таким образом, широкий диапазон воздействия плавания делает его эффективным средством разностороннего физического развития и совершенствования организма человека, а также средством оздоровления и даже лечения [2, с.148].

Список литературы

1. Петрова Н.Л., Баранов В.А. Плавание. Начальное обучение с видеокурсом. – М.: Человек, 2013. -148с.
2. Харисова М.Л. Организация физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности. – Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова, 2011. – 370 с.

Абрамов С.В., Горелова Е.В., Веденина О.А.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Развитие интеллектуальных способностей студентов средствами физической культуры

На протяжении нескольких десятилетий проблема интеллектуального становления подрастающего поколения остается одной из самых актуальных,

что связано с невероятно высоким темпом социального развития и научно-технического прогресса.

Развитие человека – процесс многогранный, многоуровневый и единый, в реальном протекании которого не существует изолированных, обособленно формирующихся функций, сторон. С позиции системного подхода в процессе развития человека изменение какого-либо отдельного компонента системы не может не затрагивать других компонентов и, более того, всегда будет отражать ее трансформацию в целом.

Физическая культура в настоящее время применяется для развития интеллектуальных способностей детей школьного и дошкольного возраста.

Но, когда мы рассматриваем студентов, то на первый план обычно выходят оздоровительные функции физической культуры.

Отсюда возникают противоречия между потенциальной возможностью применения физической культуры для развития интеллектуальных способностей и отсутствием теоретического обоснования связи между физическим и умственным развитием студентов; между необходимостью использования разнообразных инструментов личностного развития в высшем профессиональном образовании и недостатком методических разработок о применении физической культуры для развития интеллектуальных способностей студентов.

Интеллект (от лат. *intellectus* – понимание) – качество психики, состоящее из способности адаптироваться к новым ситуациям, способности к обучению на основе опыта, пониманию и применению абстрактных концепций, и использованию своих знаний для управления окружающей средой. Общая способность к познанию и решению трудностей, которая объединяет все познавательные способности человека: ощущение, восприятие, память, представление, мышление, воображение [6].

Как отмечают ученые, движения наиболее значимы для интеллектуального развития на этапе формирования чувственного познания, лежащего в основе дальнейшего умственного развития. Позже, когда человек

восходит к более совершенным формам нечувственного познания, к отвлеченному мышлению, двигательные функции, вероятно, становятся сравнительно в меньшей степени определяющими ход умственного развития. Высокую связь отмечают между показателями умственного и двигательного развития дошкольников и младших школьников и ее заметное ослабление с возрастом. Однако на более поздних этапах онтогенеза двигательное и умственное развитие не могут быть абсолютно независимыми друг от друга. Известно, насколько значительное влияние на развитие человека оказывает двигательная активность. Недостаток движения (гипокинезия) отрицательно сказывается на формировании различных морфофункциональных систем организма. Оптимальная двигательная активность стимулирует обмен веществ и энергии, совершенствует работу всех функций и систем организма. Импульсация от проприорецепторов во время двигательной активности обеспечивает повышение активации центральной нервной системы, что при ее целенаправленном использовании в определенной степени может влиять и на умственную активность, развитие умственных способностей. В целом же ни одна функциональная система человека не может быть абсолютно свободна от прямых либо опосредованных влияний со стороны других функциональных систем. Таким образом, вышесказанное создает предпосылки для рассмотрения возможности использования физической культуры как средства развития интеллектуальных способностей и у людей более старшего возраста, в т.ч. студентов. Однако, несмотря на актуальность данной научной проблемы, в настоящее время она разработана слабо.

Ученые исследуют взаимосвязь физического и умственного развития студентов, так, Н.И. Медведкова исследовала зависимость интеллектуальных способностей первокурсников от уровня физической активности. В работе показано, что интенсивные физические нагрузки не способствуют развитию интеллектуальных способностей, и среди испытуемых наибольшим значением коэффициента интеллекта обладали студенты, занимающиеся физическими упражнениями наименьшее количество часов в неделю (до 6 часов).

Таким образом, проблема взаимосвязи физического и интеллектуального развития для студентов представляется важным аспектом развития современной науки о физической культуре, т.к. ее решение способно повысить эффективность образовательного процесса в высших учебных заведениях.

Следует заметить, что перспектива повышения эффективности образовательной среды заключается в получении научных данных о соотношении развития умственной, двигательной, нравственной и других сфер личности в ходе онтогенеза и применении их для построения учебно-воспитательного процесса таким образом, чтобы в максимальной степени использовались положительные переносы развития одной сферы на другую. Соблюдение принципа гармоничного и всестороннего развития личности в процессе физического воспитания предполагает положительное влияние физической подготовки человека на другие стороны его совершенствования (духовно-нравственное и интеллектуальное становление).

Раскрытие закономерностей взаимодействия физической и интеллектуальной сфер позволит изыскать резервные возможности повышения эффективности образовательного процесса и в максимальной степени использовать положительный перенос развития одной функциональной системы на другую.

Список литературы

1. Медведкова Н.И. и др. Зависимость коэффициента интеллекта от уровня двигательной активности первокурсников // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2013. – № 2 (96). – С. 102-105.
2. Михеева Т.М. Коррекция памяти и внимания студентов на занятиях физической культурой в ВУЗе // Вестник Оренбургского государственного университета. – 2014. – № 2. – С. 133-137.
3. Ревенко Е.М. Соотношение динамики двигательных и умственных способностей у юношей и девушек 17–20 лет // Образование и наука. – 2009. – № 10 (67). – С. 102-112.
4. Стародубцева И. В. Изучение взаимосвязи интеллектуального развития и физического здоровья детей дошкольного возраста // Образование и наука. – 2009. – № 10 (67). – С. 113-121.
5. Херли Д. Стань умнее. Развитие мозга на практике М.: «Манн, Иванов и Фербер», – 2014. – 384 с.

6. Свободная энциклопедия [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://ru.wikipedia.org/>.

Алексеева М.В., Медведева С.А.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Роль физкультурно-спортивной деятельности в жизни молодого поколения

Физкультурно-спортивная деятельность – важная составляющая полноценной жизни молодого поколения. Несомненно, она является источником здоровья и хорошего настроения. Здоровье людей в современном обществе зависит от целого ряда факторов. К наиболее действенным из них относят образ жизни человека.

Государственная Концепция развития физической культуры и спорта содержит направление повышения качества физического воспитания, где важнейшей задачей является целенаправленное приобщение подрастающего поколения к культуре физической активности, способствующей процессу развития здорового образа жизни. Деятельность в области физической культуры направлена на физическое совершенствование человека, на укрепление его здоровья. Концепция развития физической культуры и спорта в РФ содержит направления повышения качества физического воспитания, проведения мониторинга физической подготовки и физического развития детей и молодежи.

Проблема формирования мотивации у студентов к занятиям физической культурой и спортом весьма актуальна. Невозможно поспорить с тем, что заинтересованность студентов зависит от личных побуждений. Все мы знаем проблему недавних лет, когда молодежь привлекали наркотические вещества и алкогольные напитки. Тогда каждый второй был зависим от никотина и, конечно же, заинтересованность молодежи в здоровом образе жизни была катастрофически мала.