

Литература

1. Куликова, Л. М. Модернизация содержания и организации педагогической практики в физкультурном вузе / Л. М. Куликова. – Москва: Теория и практика физической культуры, 2004. – 268 с.

2. Протасова, И. А. Реализация принципов дифференциации и индивидуализации в процессе прохождения будущими социальными педагогами непрерывной педагогической практики / И. А. Протасова // Социальная работа на Урале: исторический опыт и современность: Межвуз. сб. науч. тр. – Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2002. Вып.2. С. 45.

3. Ростовцева, В. М. Формирование основ профессиональной компетенции студентов в период учебной практики в современном вузе / В. М. Ростовцева, А. В. Вельш // Вестник Томского государственного педагогического университета, 2011, вып. 10. – С. 56–59.

4. Саврасова, А. Н. Формирование опыта профессиональной деятельности будущих учителей в условиях педагогической практики / А. Н. Саврасова // Известия РАО. 2007. – № 3.

Клеоновская М., Крылова В., Марчук С. А.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
Екатеринбург, Россия

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА РАЗВИТИЕ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация. В статье представлены исследования зарубежных ученых, показывающих корреляционную связь между физическим развитием и интеллектом человека.

Ключевые слова: физические упражнения, сердечнососудистая система, интеллект человека, образование.

Kleonovskaya M., Krylova V., Marchuk S. A.

Russian State vocational-Pedagogical University,
Ekaterinburg, Russia

THE INFLUENCE OF EXERCISE ON THE DEVELOPMENT OF INTELLECTUAL ABILITIES

Abstract. This paper presents the study of foreign scientists, showing correlation between physical development and human intelligence.

Keywords: exercise, cardiovascular system, human intelligence, education

Как известно, чтобы быть успешным необходимо обладать набором определенных качеств, один из них, интеллект. У многих сложилось впечатление, что занятия спортом пагубно влияют на интеллектуальные возможности человека, однако ряд зарубежных ученых доказали обратное.

Канадские ученые проведя ряд исследований, доказали, что активные физические упражнения повышают интеллектуальные возможности человека, в течение четырех месяцев позволяют значительно повысить мыслительные способности и возможности принимать быстрые решения. Они дают этому следующее объяснение. В ходе занятий спортом возрастает кровоснабжение мозга и чем больше человек упражняется, тем выше ток крови. В ходе эксперимента выяснилось, что когнитивные способности возрастают пропорционально изменениям в весе и уровнях выносливости. А именно, чем больше люди занимались физическими упражнениями и теряли в весе, тем больше повышались их умственные возможности [4].

Ученые отмечают, что снижение интеллектуальных функций – неотъемлемая часть процесса старения, однако физические упражнения могут не только спасти от инсульта или инфаркта, но и помочь сохранить ясность мысли.

Шведские ученые, проанализировав данные более 1,2 миллиона человек (шведских военнослужащих, родившихся в 1950 – 1976 гг.), выяснили, что занятия физкультурой и спортом напрямую коррелируют с их интеллектуальным развитием и шансами поступить в университет. Согласно результатам их исследований, существует прямая связь между физической подготовкой человека и результатами выполняемых им тестов IQ. Наибольшая корреляция определяется между физическим развитием и развитием логического мышления и восприятием устной речи.

Однако интересен тот факт, что связь устанавливается только между интеллектом и общим показателем физической формы человека, а не показателем его мышечной силы, т.е. регулярно занимающийся спортом и поддерживающий себя в форме человек, но не добивающийся никаких высоких спортивных результатов, умнее, чем целенаправленно формирующий собственное тело бодибилдер. Ученые связывают этот феномен с тем, что у человека в хорошей физической форме хорошо работает сердце и увеличен объем легких, что, в свою очередь, позволяет головному мозгу не испытывать недостатка кислорода и крови во время работы [3].

Интересно, что условия окружающей среды играют даже большую роль в формировании интеллекта, чем генетическая предрасположенность. Ученые доказали, что школьники, занимающиеся спортом в возрасте 15–18 лет, значительно улучшают свою познавательную деятельность. А те, кто в 18 лет имеет хорошую физическую форму, с большей вероятностью получают хорошее образование и найдут престижную работу [1].

Из этого следует вывод, что физкультура в школе, особенно в старших классах, не менее важный предмет, чем физика или математика, и если родители хотят, чтобы их дети успешно разбирались в функциях, пределах и траекториях, они, безусловно, не должны ограничивать их занятия спортом.

Швейцарские ученые считают, что у людей со здоровой сердечнососудистой системой развитие интеллекта имеет высокий уровень. Проведя исследование более миллиона человек, ученым удалось доказать, что физическое развитие и умственные возможности взаимосвязаны. Подтверждение данного высказывания произошло после того, как ученые сопоставили результаты интеллектуальных успехов с состоянием сердечнососудистой системы, при этом сила мышц не учитывалась. Врач-нейрохирург из университета Готенбурга Мария Аберг доказала в своих исследованиях, что с помощью физических упражнений можно улучшить результаты в образовании. Проводя занятия по 1 часу три раза в неделю на таких тренажерах, как беговые дорожки, велотренажеры, силовые тренажеры позволило нормализовать работу сердечнососудистой системы, а с этим улучшить процессы, происходящие в головном мозге человека [3]. Исследования показали, что здоровая сердечнососудистая система – это, прежде всего высокий уровень интеллекта и образования.

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 упражнениями в возрасте 15–18 лет, что будет способствовать развитию более высокого социально-экономического статуса и уровня образования в дальнейшей жизни.

Проанализировав работы зарубежных ученых, мы можем сделать следующий вывод, что систематические занятия физическими упражнениями аэробной направленности в более раннем возрасте позволят повысить не только физические

кондиции человека, но и его умственные способности и сделать его более успешным в выборе будущей профессии.

Литература

1. Здоровье на дом [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.zdorovyenadom.ru/index.php.news=yes&newsid=42>

2. Здоровье [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://health.rin.ru/>

3. Maria A. I. Aberg, Nancy L. Pedersen, Kjell Toren, Magnus Svartengren, Bjorn Backstrand, Tommy Johnsson, Christiana M. Cooper-Kuhn, N. David Aberg, Michael Nilsson and H. Georg Kuhn. Cardiovascular fitness is associated with cognition in young adulthood Proceedings of the National Academy of Sciences (PNAS), 2009 [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://sportsmenoff.net/sport/2372>

4. РИА новости [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://spb.ria.ru/faq/20121029/500251981.html>

Клюева Е. Ю.

Центр развития творчества детей и юношества,
Полевской, Россия

**ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К ОБЕСПЕЧЕНИЮ
ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В
УЧРЕЖДЕНИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ**

Аннотация. В статье рассматриваются организационные подходы к обеспечению эффективности здоровьесберегающей деятельности в учреждении дополнительного образования. Показаны направления работы Центра дополнительного образования детей.

Ключевые слова: дополнительное образование, центр, физкультурно-спортивное и оздоровительное направление.

Klyueva E. U.

Center for development of creativity of children and youth,
Polevskoy, Russia

**ORGANIZATIONAL APPROACHES TO ENSURE THE EFFECTIVENESS OF
HEALTH CARE IN THE INSTITUTION OF SIDELINE EDUCATION FOR
CHILDREN**

Abstract. The article discusses the organizational approaches to ensure the effectiveness of health saving in the establishment of further education. Shows the directions of work of the Centre for continuing education of children.

Keywords: additional education, sports, health centre and recreational area.

В массовой педагогической практике процесс сохранения и укрепления здоровья обучающихся, формирования ценности здорового образа жизни и их оздоровления носит формальный характер, используются традиционные средства: мероприятия в режиме дня, нормативные уроки физкультуры, спортивные игры, что принципиально не меняет ситуации. Для многих современных педагогов здоровье обучающихся (воспитанников) не является целевым результатом педагогического процесса. Культура бережного отношения к своему здоровью, желание и умение заботиться о нем у многих обучающихся остаются на крайне низком уровне.

Несоответствие между современными требованиями, предъявляемыми социумом к здоровью обучающихся и фактически сложившейся системой педагогического руководства формированием, укреплением и сохранением здоровья участников образовательного процесса, является актуальной проблемой российского образования.