

СВЯЗЬ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Аннотация. в данной статье рассмотрено взаимодействие физической культуры и умственной деятельности.

Ключевые слова. физическая культура, двигательная активность, умственная деятельность.

Abstract. this article discusses the interaction of physical culture and mental activity.

Key words. physical culture, motor activity, mental activity.

Актуальность данной темы обусловлена тем, на сегодняшний день происходит отсутствие осознания значимости своего здоровья, и полного не понимания, насколько физическая культура способна быть полезна для умственной деятельности.

Чтобы понять, какая существует взаимосвязь между физической культурой и умственной деятельностью, следует разобраться, в данных понятиях.

Физической культурой принято называть философию жизни человека, которая направлена на укрепление здоровья, на его развитие психофизических способностей. Это культура, которая включает в себя ценности и знания, совершенствующие физические и интеллектуальные способности человека, а также способствующие укреплению двигательной активности и формированию здорового образа жизни [1].

Умственная деятельность – это деятельность высшего отдела центральной нервной системы, которая подразумевает взаимодействие сенсорного, нейронного и оперативного полей коры мозга. Данные поля отвечают за функционирование слуховых рецепторов, речи, движений, зрения, и многих других функций, которые необходимы для нормального существования человека [2].

Одним из условий формирования механизмов умственной деятельности является двигательная активность.

Сама по себе двигательная активность – это необходимые условия для естественной потребности человека поддерживать функциональное состояние организма и всех его систем. Двигательная активность создает физические нагрузки, которые способствуют перестройки различных функций организма и, тем самым, воздействуют на умственную деятельность.

Двигательная активность является неотъемлемой частью физической культуры. Правильно подобранный режим двигательной активности положительным образом влияют на психические процессы и формируют умственную устойчивость к напряженной интеллектуальной деятельности [3, с. 423].

Несмотря на то, что пропаганда здорового образа жизни охватывает достаточную часть населения, на сегодняшний день количество здоровых людей значительно уменьшилось [4, с. 80].

Этому способствует низкий уровень существующей системы физического воспитания, в основе которого отсутствует принцип единства умственного и физического развития.

Проведенный социологический опрос в виде интервью среди студентов третьих курсов различных ВУЗов, определил, что многие не придают значения физической культуре, как механизму, способному влиять на умственную деятельность.

По данному опросу были получены следующие результаты: студенты проводят большую часть учебного времени сидя в аудиториях. Двигательная активность сходит на «нет». Это влияет на состояние здоровья, приводит к снижению умственной деятельности, и, как следствие, к снижению работоспособности в целом.

Подводя итог по данной теме, можно отметить, что необходимо внедрять новые методы физического воспитания, как процесса, который направлен на

формирование физической культуры личности, способной поддерживать умственную деятельность.

Библиографический список:

1. Бойко, Е.И. Механизмы умственной деятельности. [Электронный ресурс]:<https://studfiles.net/preview/3354450/page> (дата обращения 27.03.2019).
2. Лукьяненко, В.П. Физическая культура: основы знаний. [Электронный ресурс]: <https://docviewer.yandex.ru> (дата обращения 27.03.2019).
3. Любаев, А. В. Влияние физических упражнений на умственную деятельность студентов и их взаимосвязь // Молодой ученый. - 2015. - №18. - С. 423-425.
4. Николаев, В.С. Двигательная активность и здоровье человека: - М.; Берлин: Директ-Медиа, 2015 — 80 с.