

Кочура Антон Сергеевич,

преподаватель кафедры физического воспитания,

Габдрахманов Эмиль Маратович,

студент первого курса

ФГБОУ ВО «Казанский государственный энергетический университет»,

г. Казань, Республика Татарстан, Россия

НЕОБХОДИМА ЛИ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ УМСТВЕННОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОВ?

Проблема, затронутая в данной статье так, как в последнее время сильно возросла потребность в физическом развитии среди молодежи. Возрастает интерес молодых людей к здоровому образу жизни и личностному развитию, особенно среди студентов

Ключевые слова: общая физическая подготовка, интеллект

The problem touched upon in this article as recently the need for physical development among young people has greatly increased. Young people are becoming more interested in healthy lifestyles and personal development, especially among students.

Keywords: general physical training, intelligence

Для начала определимся, что же такое общая физическая подготовка? Общая физическая подготовка (или в сокращении ОФП) – это комплекс физических упражнений, направленных на развитие всех физических способностей людей, а именно: силы, ловкости, скорости, выносливости и гибкости. В основе данного комплекса может лежать любой вид спорта [1].

Общая физическая подготовка преследует следующие цели:

- развитие всесторонних и специальных физических качеств;
- воспитание необходимых двигательных умений и навыков;
- общая физическая подготовка обеспечивает всестороннее и гармоничное физическое развитие человека, подготавливает людей для участия в конкретном виде спорта или специальной трудовой деятельности;
- общее повышение уровня физических возможностей организма [1].

И конечно же, из вышеизложенного материала можно легко сделать вывод о том, что физическая подготовленность человека так же влияет и на его интеллект. Но это – не совсем верное предположение: к примеру, Мария Аберг, нейрохирург из Швейцарии, провела исследование с участием в нем целого миллиона человек. В результате данного исследования выяснилось следующее: люди со здоровой сердечно-сосудистой системой сдавали тесты на когнитивные способности куда лучше. Однако было также отмечено, что мышечная сила никак не влияет на интеллект человека [2].

Физическое развитие влияет не на само мышление, а скорее на его процесс.

Это доказывает эксперимент американского ученого Джастина Родса, который доказал влияние физических упражнений на мышление мышей. В ходе эксперимента мыши были разделены на 4 условные группы. В одной клетке поселили «элиту», эти зверьки питались деликатесами, пили сладкую воду, имели доступ к разнообразным игрушкам. Во второй вольере стояло беговое колесо. Третья группа, помимо бегового колеса, получила в свое распоряжение игрушки. Четвертая контрольная группа мышек вела обычный образ жизни. В итоге мыши, занимающиеся активной деятельностью, стали более умными, что было видно из тестов на сообразительность. Оказалось, что при активном времяпрепровождении у мышей в гиппокампе увеличилась выработка нейронов. Мыши, которые бегали несколько недель в колесе, имели вдвое больше новых нейронов, чем те, которые вели малоподвижный образ жизни. А профессор Гарланд из Университета Калифорнии в течение 20 лет скрещивал между собой мышей-бегунов. Оказалось, что за это время объем мозга хвостатых спортсменов увеличился на 13 процентов по сравнению с контрольной группой [3].

Конечно, стоит отметить тот факт, что интеллект определен генами, но ученые с каждым годом склоняются к тому, что активность также играет значимую роль в интеллектуальном развитии человека.

Поэтому для студентов необходимо заниматься физическим «самовоспитанием», так как это – прямой путь к успеху. К тому же правительство в целях повышения общего уровня здоровья населения страны проводит различные мероприятия, строит новые спортивные комплексы, в которых люди, в частности студенты, могут заниматься своим физическим развитием. При этом обязательно нужно отметить, что при занятиях общей физической подготовкой нельзя развивать только определенные физические качества в ущерб остальным, так как это может сказаться на общем гармоничном развитии.

Таким образом становится очевидна исключительная польза физических нагрузок для гармоничного развития студентов, особенно с учётом эмоциональных нагрузок, испытываемых ими во время образовательного процесса. Стойкое физическое здоровье, несомненно, благосклонно сказывается и на психическом развитии студентов, делая их более стрессоустойчивыми, что особенно важно при постоянных умственных нагрузках. Поэтому в высших учебных заведениях занятия общей физической подготовкой является обязательными, ведь забота о здоровье студентов является одной из основных обязанностей любого учебного заведения и, в частности, его персонала.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. <http://grebenkina.ru/articles/164-ofp-obshchaya-fizicheskaya-podgotovka.html>
2. <https://kp.ua/life/494793-fyzycheskye-uprazhneniya-pomohut-nakachat-yntellekt>
3. <http://www.zooplandia.ru/encyclopedia/rodents/fancymouse/47219958-Poymnet-mozhno--bilobi-zhelanie>