

**Приоритетные направления современной науки и образования:
актуальные вопросы и достижения**

Замалов Адель Маратович,

Набережночелнинский филиал федерального государственного бюджетного учреждения
высшего образования «Казанский национальный исследовательский технический университет
им. А.Н. Туполева-КАИ» (КНИТУ-КАИ),
г. Набережные Челны;

Бубеков Илья Валерьевич,

Набережночелнинский филиал федерального государственного бюджетного учреждения
высшего образования «Казанский национальный исследовательский технический университет
им. А.Н. Туполева-КАИ» (КНИТУ-КАИ),
г. Набережные Челны

**ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ КАК СРЕДСТВО ДЛЯ ПОДДЕРЖИВАНИЯ
И УЛУЧШЕНИЯ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ, ОБЩЕГО ФИЗИЧЕСКОГО
РАЗВИТИЯ И СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ**

Аннотация. В статье описывается роль физической активности в жизни человека, а также влияние и необходимость выполнения физических нагрузок для поддержания и улучшения интеллектуальных способностей. Физическая активность играет важную роль в жизни человека и оказывает положительное влияние на здоровье, интеллектуальные способности и улучшает качество жизни в целом.

Ключевые слова: физический труд, умственный труд, физическая нагрузка, физические упражнения, двигательная активность.

В 21 веке физическая нагрузка городского жителя уменьшилась почти в 50 раз по сравнению с предыдущими столетиями и значительно исчезла из нашей жизни.

С появлением телефонов, автомобилей наша жизнь стала намного комфортнее, но в то же время, уменьшилась физическая активность. Люди стали меньше двигаться и больше времени проводить в сидячем образе жизни.

В связи с этим, человек тратит больше интеллектуальных ресурсов, чем физических, ведь ручной труд заменила техника. Из-за этого развивается гиподинамия – снижение двигательной активности и силы мышечных сокращений.

Приоритетные направления современной науки и образования: актуальные вопросы и достижения

В результате недостатка двигательной активности происходят сильные изменения и нарушения координации движений, ухудшается состояние вестибулярного, зрительного и двигательного аппаратов. Происходят изменения в кровеносной системе: уменьшается размер сердца, учащается пульс, уменьшается масса циркулирующей крови, увеличивается время ее кругооборота. Происходит снижение функций надпочечников.

Недостаток двигательной активности также может вызывать боль и дискомфорт в различных частях тела. Так, результаты опроса показывают, что постоянные боли в области позвоночника у 42% студентов; 37% периодически испытывают боли, 21% очень редко жалуются на дискомфорт [1, с. 51].

Избежать негативных последствий можно, если ежедневно обеспечивать организм хотя бы минимальной физической нагрузкой. Поэтому людям, которые ведут малоподвижный образ жизни, необходимо прибегнуть к помощи физических упражнений, укрепляющим дыхательную и сердечно-сосудистую системы, повышающие выносливость всего организма в целом.

В настоящее время для наиболее эффективной борьбы с малоподвижным образом жизни разработаны немало методик применения физических упражнений.

Стоит особенно выделить спортивные игры, ритмическую гимнастику, плавание, занятия лыжным спортом и лыжные прогулки, велосипед, плавание, бег, спортивные игры и др. Данные виды физической нагрузки долговременные, но имеют умеренную интенсивность.

При выполнении физических упражнений общего воздействия производится тренировка не только физической составляющей организма, но и психологической.

Учитывая этот факт, можно говорить о том, что указанные нагрузки обладают возможностью понижения умственного напряжения и, в некоторой мере, выступают в роли способа разгрузки напряженного психологического состояния [2, с. 83]

У студентов не бывает возможности ходить между парами в тренажерные залы. Поэтому, для снятия напряжения от постоянного сидящего положения, желательно знать минимальный комплекс упражнений, которые позволяют держать свой организм в

Приоритетные направления современной науки и образования: актуальные вопросы и достижения

тонусе. Сюда входят различные упражнения для мышц рук, верхнего плечевого пояса, наклоны, повороты туловища, упражнения для эластичности различных отделов позвоночника, выпады (вперед, в сторону), приседания и т.д.

Выполнять упражнения можно на протяжении всего дня, во время перемен между учебными занятиями, и даже после окончания рабочего (учебного) дня. Они запускают механизм активного отдыха, способствующий скорому восстановлению разных функций в организме, нарушенных из-за утомления.

Занятия физической культурой в большей степени влияют на изменения умственной работоспособности у студентов первого курса, в меньшей - у студентов старших курсов. Студенты первых курсов наиболее подвержены утомлению в процессе учебных занятий, которые проходят в условиях адаптации к вузовскому обучению. Поэтому для них занятия по физическому воспитанию - одно из важнейших средств адаптироваться к условиям жизни и обучению в вузе.

Важное значение имеют самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями в режиме дня. Ежедневная утренняя зарядка, прогулка или пробежка на свежем воздухе благоприятно влияют на весь организм, повышают тонус мышц, улучшают кровообращение, обогащают кислородом головной мозг, что положительно влияет на повышение умственной работоспособности студентов. [3, с. 116]

Исходя из вышеизложенного можно сделать вывод о том, что физическая активность играет важную роль в жизни любого человека. Физическая активность оказывает положительное влияние на здоровье, интеллектуальные способности и улучшает качество жизни в целом.

Список литературы:

1. Герасимов Н.П., Влияние физических упражнений на состояние позвоночника // Научно-методологические и социальные аспекты психологии и педагогики/ Сборник статей Международной научно-практической конференции (11 января 2018г., г. Тюмень). – Уфа: ОМЕГА САЙНС, 2018. – С. 51-53.
2. Герасимов Н.П., Влияние физической активности на умственную работоспособность у студентов // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма / Материалы VII Всероссийской научно-практической конференции. – 2017. – С. 82-84.

**Приоритетные направления современной науки и образования:
актуальные вопросы и достижения**

3. Герасимов Н.П., Оздоровительные аспекты применения общеразвивающих физических упражнений и основных видов физических нагрузок общего воздействия // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма/ Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, г. Нижневартовск, 17-18 марта, 2016 года. – Нижневартовск: Изд-во Нижневарт. гос. ун-та, 2016. – С. 116-118.