

**Запорожцев Александр Владимирович**

студент

Институт филологии, журналистики

и межкультурной коммуникации

ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

**Шабельникова Галина Семеновна**

доцент

Академия физической культуры и спорта

ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

## **ФИЗИЧЕСКАЯ И УМСТВЕННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК НЕДЕЛИМОЕ ЦЕЛОЕ**

*Аннотация:* в статье рассматривается проблема влияния физической культуры на умственную деятельность человека, выделяется роль физкультурных занятий в жизни человека. Авторы приходят к выводу, что двигательная функция – основная функция человеческого организма, которую следует постоянно совершенствовать для повышения работоспособности в любом виде деятельности, в том числе и умственной

*Ключевые слова:* студент, образование, количество здоровья, образование, конкурентоспособность, карьерный рост.

Физическая культура становится частью общей культуры личности и общественного благосостояния. Именно поэтому физическая культура приобретает государственный статус учебной дисциплины и осуществление образовательных и оздоровительных функций физкультурного образования осуществляется кафедрами физической культуры высших учебных учреждений.

В связи с активизацией труда при возрастающих нагрузках требуется оздоровление условий и режима, быта и отдыха студента, в том числе с использованием средств физической культуры – физических упражнений, оздоровительных

сил природы (солнце, воздух и вода), гигиенических факторов и других составляющих здорового образа жизни.

Физические упражнения – важное средство предупреждения нарушений углеводного обмена. Например, врачам из шведского города Мальме за полгода спортивных тренировок без применения каких-либо других средств удалось вывести из «зоны риска» 100 студентов, которые проявляли предрасположенность к заболеванию сахарным диабетом.

Важное значение для сохранения и повышения уровня физической и умственной работоспособности отводится комплексу оздоровительно-гигиенических мероприятий, к числу которых относятся разумное сочетание труда и отдыха, нормализация сна и питания, отказ от вредных привычек, пребывание на свежем воздухе, достаточная двигательная активность.

Основной задачей развития физической культуры человека становится усвоение основных ценностей физической культуры, которые повышают уровень личностного здоровья, а также уровень физической и умственной работоспособности.

Мышление как познавательная теоретическая деятельность теснейшим образом связано с действием. В процессе обучения оно совершается в действии и проявляется в действии. Действие – это первичная форма существования мышления. Совершается процесс мышления посредством операций анализа, сопоставления и сравнения, классификации, синтеза. Продуктом мыслительной деятельности становится теоретическое обобщение: понятия, закреплённые в слове, в научном термине.

Ученые уже доказали, что, улучшая кислородное снабжение нервных клеток головного мозга посредством физических упражнений, повышается не только физическая, но и умственная работоспособность. Иными словами, физкультура в значительной мере помогает улучшить свою мыслительную деятельность. Данное утверждение совпадает со словами Аристотеля, который говорил о том, что мысль становится живее, когда тело разогрето прогулкой. Как известно, он проводил свои занятия во время прогулок на свежем воздухе.

Физическая культура представляет собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека. То есть совершенствования двигательной активности и формирования понятия здорового образа жизни, а также адаптации в обществе путём физического воспитания, подготовки и развития.

Таким образом, можно сделать заключение, что двигательная функция – основная функция человеческого организма, которую следует постоянно совершенствовать для повышения работоспособности в любом виде деятельности, в том числе и умственной.

### *Список литературы*

1. Шабельникова Г.С. «Количество здоровья» студента как фактор профессиональной успешности и карьерного роста в бизнесе // Северокавказский психологический вестник. Научно-практический журнал. – 2007. – №5/2. – С. 115–124 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [Incampus.ru/campus.aspx?module=file&param=272364](http://Incampus.ru/campus.aspx?module=file&param=272364) (дата обращения: 01.03.2015).
2. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учеб. пособ. / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – М.: Альфа-М; Инфра-М, 2012. – 333 с.
3. Беляев В.С. Здоровье и личностные качества – конкурентоспособность специалиста в условиях рыночной экономики / В.С. Беляев, А.И. Михеев // Материалы региональной межвузовской науч.-практ. конф. – Ростов н/Д, 1995.