

## ПЕДАГОГИКА

*Корбукова Неля Алексеевна*

канд. пед. наук, доцент, заведующая кафедрой

ФГБОУ ВПО «Московский государственный

университет пищевых производств»

г. Москва

### **ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ЖИЗНДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА**

*Аннотация: в статье рассматривается влияние физической активности на жизнедеятельность человека и, в частности, на студентов с ослабленным здоровьем. Обосновывается необходимость физической активности учащихся в целях укрепления и оздоровления организма.*

*Ключевые слова: физическая активность, здоровье, повышение качества обучения.*

#### **Введение**

Человечество вступило в мир глобального информационно-образовательного пространства, что предъявляет повышенные требования к условиям и качеству подготовки специалистов и их состояния здоровья. Одна из задач высшей школы заключается в том, чтобы будущий специалист адаптировался к меняющимся условиям труда, постоянно обновляя свои профессиональные знания и навыки, оставался здоровым и конкурентоспособным специалистом. Для этого надо создать инновационную технологию обучения, которая обеспечивала бы формирование у человека творческого подхода к делу.

#### **Методика**

Древние греки говорили: «Если хочешь быть красивым – бегай, если хочешь быть здоровым – бегай, если хочешь быть сильным – бегай». Физические нагрузки нужны всем больным – чтобы как можно быстрее вернуть здоровье, здоровым – чтобы укрепить мышцы, сердце, сосуды, нервы. Студенты тоже

очень нуждаются в занятиях спортом, потому что много времени проводят в сидячем положении. Такой пассивный образ жизни ведет к снижению работоспособности и жизнеустойчивости организма.

Для совершенствования и повышения эффективности обучения специалистов в вузе на основе современной педагогической технологии в первую очередь важны такие факторы, как:

- мотивация студентов на систематический процесс учёбы и самообразования, стремление достичь наивысшей готовности к профессиональной деятельности;
- стимулирование администрацией и преподавателями активных творческих усилий студентов в овладении профессией;
- интенсификация обучения за счёт повышения педагогического искусства и старания преподавателей и внедрения активных форм обучения.

Следует отметить, что применение педагогической технологии возможно при объективных предпосылках, к которым относятся: ясность цели, отражаемая в объёмных, контрольно-зачётных и аттестационных требованиях; гласность цели и условия деятельности; понимание и понятность ситуации и правил взаимодействия участников дидактического процесса; дисциплина, в первую очередь учебно-производительная, на основе положительной мотивации; параметрическая оценка успеваемости; положительное социальное внимание и стимулирование; знакомое информационное поле; обстановка игры; социальная защищённость учащегося от негативного несправедливого внешнего давления, контроль морфологических и антропометрических особенностей строения студента, которые являются важной составляющей жизнедеятельности.

### Результат

Физическая активность – важнейший элемент жизнедеятельности человека, особенно в молодом возрасте. Выдающиеся физиологи И.П. Павлов и Н.Е. Введенский постоянно подчеркивали необходимость умелого сочетания умственного и физического труда для сохранения высокого жизненного тонуса. Доказано, что соизмеримая с возрастом и функциональным состоянием физическая

активность снижает количество сахара в крови и продолжает поддерживать необходимый уровень окислительного обмена в миокарде.

Ученые пришли к выводу, что для эффективного оздоровления, профилактики респираторных болезней, необходимо тренировать и совершенствовать в первую очередь самое ценное в оздоровительном плане физическое качество – пищу. Нагрузки побуждают вас потреблять здоровую пищу, изменяя области мозга, влияющие на импульсивное поведение. Исследователи пришли к выводу, что в обществе, где нас окружают постоянные искушения в виде рекламы продуктов питания и прочего, способствующее перееданию и появлению избыточного веса, часть мозга, отвечающая за механизм тормозного контроля, испытывает постоянное напряжение. А повышение физической активности, улучшая способность мозга к нисходящему тормозному контролю, может помочь корректировать и сдерживать стремление к перееданию. Интервальный тренинг может помочь подавлять аппетит.

Если оставаться физически активным всю жизнь, в пожилом возрасте снижается вероятность серьезных травм благодаря сохранению ловкости и чувства равновесия, а также сохраняется ясность ума, потому что деятельность мозга стимулируется и двигательной активностью. Кроме того, активный образ жизни препятствует возникновению многих видов рака. Еще движение способно снизить тягу к сигаретам у людей, которые пытаются бросить курить: физическая нагрузка отвлекает при синдроме отмены и позволяет получить дозу гормонов удовольствия, которые раньше поставлял никотин.

Интересным является тот факт, что как аэробные, так и силовые тренировки улучшают настроение. Доказано, что у большинства людей, которые начинают заниматься фитнесом, значительно улучшается общее эмоциональное состояние. Ощущение счастья и эйфории врачи и ученые связывают с выделением гормонов – эндорфинов. Еще в 70-х годах XX века шотландскими и английскими учеными была установлена устойчивая связь между состоянием эйфории и выделением эндорфинов после напряженной физической работы. Это ощущение после физических тренировок может продолжаться достаточно долго.

## Вывод

Можно смело сделать вывод, что физические нагрузки приносят нашему организму только пользу. Но все тренировки хороши в меру и с умом. И помните: физические упражнения могут заменить множество лекарств, но ни одно лекарство в мире не может заменить физические упражнения.

### *Список литературы*

1. Подкопаева Е.Г., Корбукова Н.А., Владимиров О.В., Сердюков А.А. Методы исследования антропометрического самоконтроля студентов бакалавров всех специальностей // Сборник научных статей Фундаментальные и прикладные исследования, разработка и применение высоких технологий в экономике, управлении проектами, педагогике, праве, культурологии, языкоznании, природопользовании, биологии, зоологии, химии, политологии, психологии, медицине, филологии, философии, социологии, математике, технике, физике, информатике, г. СПб.: Изд-во «КультИнформПресс», 2014., С. 112–115.
2. Подкопаева Е.Г., Корбукова Н.А., Владимиров О.В., Сердюков А.А. Морфологические особенности строения студента являются важной составляющей жизнедеятельности и работоспособности бакалавра // Сборник научных статей Фундаментальные и прикладные исследования, разработка и применение высоких технологий в экономике, управлении проектами, педагогике, праве, культурологии, языкоznании, природопользовании, биологии, зоологии, химии, политологии, психологии, медицине, филологии, философии, социологии, математике, технике, физике, информатике, г. СПб.: Изд-во «КультИнформПресс», 2014., С. 115–118.
3. Подкопаева Е.Г., Корбукова Н.А. Актуальность антропометрического исследования у студентов бакалавров всех специальностей. 21 век: фундаментальная наука и технологии // Материалы III международной научно-практической конференции, г. Москва, 2014, С. 105–116.

4. Корбукова Н.А., Подкопаева Е.Г. Компьютерные технологии в учебном процессе высшей школы. Академическая наука – проблемы и достижения. Материалы III международной научно-практической конференции, г. Москва: 2014., С. 96–104.
5. Корбукова Н.А. Использование всероссийского физкультурно-спортивного комплекса в образовательном процессе высшей школы и интерактивных технологий обучения в контроле качества дисциплины физическая культура // Научный журнал Сборник научных трудов SWorld, «Научные исследования и их практическое применение. Современное состояние и пути развития 2013», г. Одесса, выпуск 3, том 25, Куприенко С.В., 2013. – 100 с.
6. Nely Alecseevna Korbukova, Evgenia Gennadyena Podkopayeva, Anatoly Aleksandrovich Serdyukov, Irina Anatolyevna Budnikova, Natalya Pavlovna Soltan, качество питания студентов и формирование культуры питания в студенческой среде / Quality of food of students and formation of culture of food in the studenchesky environment scopus // American-Eurasian Journal of Sustainable Agriculture ISSN: 1995-0748 AEJSA 2014 May; 8(6): pages 49-51. Published.
7. Корбукова Неля Алексеевна, Будникова Ирина Анатольевна Карелина Наталия Николаевна, Шелегин Иван Викторович Шупейко Ростислав Владимирович, Подкопаева Евгения Геннадьевна, Сердюков Анатолий Александрович, Тарасов Александр Владимирович. Технология применения индивидуального паспорта здоровья у бакалавров по дисциплине физическая культура. Коллективная монография по медицине. Теоретические и практические аспекты психологии и педагогики г. Уфа, ООО «Аэтерна», 2014., С. 48–65.
8. Корбукова Неля Алексеевна. Физическая культура в вузе, как важнейшее средство развития и формирования личности студента. Международная научно-практическая конференция Приоритетные научные направления: от теории к практике. г. Уфа, РИО МЦИИ «Омега Сайнс», 2014. С. 70–72.

9. Корбукова Неля Алексеевна. Инновационные процессы контроля качества в образовательном процессе высшей школы. Международная научно-практическая конференция Инновационные процессы современности. – Уфа: РИО МЦИИ ОМЕГА САЙНС, 2014. – 144 с.
10. Корбукова Н.А., Подкопаева Е.Г., Сердюков А.А. Использование аутотренинга и психологической подготовки к соревнованиям у студентов-спортсменов. III международная научно-практическая конференция. А 33 Актуальные проблемы психологии и педагогики: сборник статей Международной научно-практической конференции (10сентября 2014 г, г. Уфа). – Уфа: Аэтерна, 2014. – 110 с. – С. 41–44.
11. Корбукова Н.А., Подкопаева Е.Г., Сердюков А.А. Гармоничное физическое развитие студента и использование антропометрического исследования в учебном процессе. III международная научно-практическая конференция. А 33 Актуальные проблемы психологии и педагогики: сборник статей Международной научно-практической конференции (10 сентября 2014 г, г. Уфа). – Уфа: Аэтерна, 2014. – 110 с. – С. 44–47.
12. Корбукова Н.А., Куртев А.Н. Повышение роли физической культуры и спорта в качестве высшего профессионального образования и развитии личности студента// Научно-практический журнал «Глобальный научный потенциал», ВАК №3(24) 2013 материалы международной научно-практической конференции, г. Санкт Петербург, изд. дом «ТМБпринт», 2013. – С. 23–27.
13. Корбукова Н.А., Подкопаева Е.Г. Технологии и продукты здорового питания в формировании культуры студента // Научно-практический журнал «Перспективы науки», ВАК № 3 (42) 2013, материалы V международной научно-практической конференции «Наука на рубеже тысячелетия», г. Санкт Петербург, изд. дом «ТМБпринт», 2013. – С. 19–23.

14. Корбукова Н.А. Интерактивные технологии и всероссийский физкультурно-спортивный комплекс в высшей школе // Научно-практический журнал «Глобальный научный потенциал», ВАК № 9 (30) 2013, материалы международной научно-практической конференции, г. Санкт Петербург, изд. дом «ТМБпринт», 2013. – С. 171–172.
15. Будникова И.А., Карелина Н.Н. Влияние комплекса аэробных упражнений на состояние сердечнососудистой системы девушек-студенток I-II курсов. // Сборник научных трудов SWorld. – Выпуск 3. Том 52. Одесса: Куприенко С.В., 2013. – ЦИТ:313-0580. – С. 65–71.
16. Карелина Н.Н. Снижения уровня реактивной тревожности с помощью кардио-силовых тренировок под классическую музыку у студентов // Сборник научных трудов SWorld. – Выпуск 4. Том 55 – Одесса: Куприенко С.В., 2013 – 232с., С. 83–87.
17. Будникова И.А. Инновационный подход к контролю над физической подготовленностью студентов // Сборник научных трудов SWorld. – Выпуск 4. Том 55 – Одесса: Куприенко С.В., 2013 – 232с., С. 29–33.
18. Михайлов В.М., Солтан Н.П., Шелегин И.В., Шупейко Р.В. Контроль над физической подготовленностью студентов I-IV курсов МГУПП (дневное отделение). Сборник Современная наука: актуальные проблемы и пути их решения Труды VII Международной дистанционной научной конференции. 2014. – С. 96–104.