

ПЕДАГОГИКА

Корбукова Неля Алексеевна

канд. пед. наук, доцент, заведующая кафедрой
ФГБОУ ВПО «Московский государственный
университет пищевых производств»
г. Москва

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТЬ 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 конкурентноспособным 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, языкознании, 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, языкознании, 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 studenchecky 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 ауто-тренинга 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 (10 сентября 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.