

DOI: 10.33184/dokbsu-2019.4.16

Взаимосвязь физической и умственной деятельности

А. Р. Абдулов

Башкирский государственный университет

Россия, Республика Башкортостан, 450076 г. Уфа, улица Заки Валиди, 32.

**Email: kproyektov@bk.ru*

В данной статье рассматривается взаимосвязь физической и умственной деятельности. В ходе рассмотрения выявлена и обоснована необходимость развития этих видов деятельности для предотвращения переутомления и повышения работоспособности.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, умственная деятельность.

Физическая активность и спорт – одна из основных составляющих здорового образа жизни. Упражнения развивают силу и выносливость, а также влияют на умственную деятельность человека. Они способствуют развитию психофизиологических свойств личности.

Начиная со школьных лет, на уроках физкультуры детей обучают преимуществам физической активности, разрабатывается безопасный и рациональный метод физических упражнений, координации и общей физической подготовки, что, несомненно, является важным компонентом для подрастающего детского организма. Использование и последующее развитие приобретенных навыков, несомненно, оказывает положительное влияние на жизнь людей и их трудовую деятельность. Но также не стоит забывать о влиянии физического труда на умственное развитие.

Физические упражнения оказывают значительное влияние на умственную деятельность человека. Они способствуют развитию психических функций (память, внимание, мышление, волевые качества), обеспечивают устойчивость и эффективность.

На уроках физкультуры люди приобретают знания о рациональных способах двигательной активности, получают информацию о правильном использовании уже приобретенных навыков и умений, изучают правила закаливания организма и др, что ежедневно положительно влияет на умственное развитие.

Спорт стимулирует выработку важных гормонов, таких как гормон роста, инсулин, адреналин, эндорфины и многие другие. [1] Все они, несомненно, важны для нормального функционирования человеческого организма. Так, например, с увеличением секреции гормона роста энергетический обмен ускоряется, а концентрация внимания повышается.

Студенческие занятия, работа в офисе, заставляют тело постоянно оставаться в одном положении в течение длительного времени, ограничение двигательной активности мышц, несоблюдение режима труда и отдыха, переработки, приводят к переутомлению. В этой ситуации полезно сменить вид деятельности. При длительной умственной работе желателен активный отдых. Это может быть тренировка в тренажерном зале или бег трусцой в умеренном темпе.

Методы физической активности, направленные на отдельные группы мышц, формировались в течение длительного времени, чего нельзя сказать о методах, которые бы сохраняли активную деятельность человеческого мозга при интенсивной умственной работе.

К основным физическим (или моторным) качествам, которые обеспечивают высокий уровень физической работоспособности человека, относятся сила, скорость и выносливость, которые проявляются в определенных пропорциях в зависимости от условий конкретной двигательной активности, ее характера, специфики, продолжительности. К этим физическим качествам следует добавить гибкость и ловкость, которые во многом определяют успех определенных видов физических упражнений.

Систематические занятия спортом играют важную роль в улучшении умственной деятельности. Обучение по современным учебным программам связано со значительными нервно-психологическими стрессами. Высокий уровень физической подготовки является одним из важных факторов, обеспечивающих устойчивость умственной работоспособности.

Известно, что студенты-первокурсники более подвержены стрессу и переутомлению. Это связано с периодом адаптации к университетской жизни [2]. Поэтому для них незаменимое значение имеют занятия по физической культуре и спорту, которые способствуют эмоциональной, физической и умственной разрядке организма. Самостоятельные занятия также будут отличной профилактикой. Ежедневные упражнения благотворно влияют на мышечный тонус, кровообращение и, как следствие, повышают умственную работоспособность и успешность интеллектуальной деятельности.

Многие известные ученые отдают предпочтение активному образу жизни. Спорт для современного ученого должен быть чрезвычайно важным. Фактически, из-за сильного психического и эмоционального напряжения могут возникать частые нарушения режима труда и отдыха. Сидячий образ жизни, переутомление ведут к различным хроническим заболеваниям, в том числе к таким, как сердечно-сосудистые, остеохондроз, ожирение. В современном мире жизненно необходимо найти баланс между временем, посвященным научной деятельности, и временем, которое можно посвятить поддержанию своего здоровья с помощью спорта.

Продуктивность умственной деятельности зависит от времени суток, в котором выполняется работа. По утрам, особенно непосредственно после пробуждения, продуктивность умственной деятельности самая низкая. Физическая активность, применяемая сразу после утреннего подъема, способствует повышению умственной работоспособности. Физические упражнения, выполняемые в течение дня, имеют немного меньший положительный эффект, однако он очень значителен при появлении усталости из-за умственной работы [3].

Таким образом, спорт и активный образ жизни, нормальный способ работы и отдыха, правильное питание – все это составляющие жизни современного человека, приоритетом которого является его здоровье, как физическое, так и моральное, эмоциональное. В условиях быстрого развития современного общества крайне важно быть стрессоустойчивым, и в то же время активным человеком. Чтобы справиться со стрессом и усталостью, можно проводить, по крайней мере, полчаса в день, занимаясь спортом. Поход в спортзал – отличная альтернатива вечеру на диване у телевизора. И необходимо делать это регулярно. Люди, которые систематически выполняют физические упражнения, повышают свою физическую и умственную деятельность, а также эмоциональную стабильность.

Литература

1. Анатомия человека. Учебник для институтов физической культуры. /Под ред. В. И. Козлова. – М.: ФиС, 1978. – 684 с.
2. Физическая культура (курс лекций): Учебное пособие/Под общ. ред. Л. М. Волковой, П. В. Половникова: СПбГТУ, СПб, 1998.- С. 76.
3. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека. URL:<https://studfiles.net/preview/2081418/page:7/>

Статья рекомендована к печати кафедрой физвоспитания Башкирского Государственного университета (к.п.н, проф. С. Т. Аслаев)

The relationship of physical and mental activity

A. R. Abdulov

Bashkir State University

32 Zaki Validi Street, 450074 Ufa, Republic of Bashkortostan, Russia.

Email: kproyektov@bk.ru

This article discusses the relationship of physical and mental activity. During the review, it was identified and justified the need to develop these types of activities to prevent overworking and improving performance.

Keywords: physical culture, sport, mental activity.