



УДК 796

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА УМСТВЕННУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ**Муллагулова Аида Рустамовна**

студент

Волкова Елена Александровна

ст. преподаватель КФВ

ФГБОУ ВО СФ «Уфимский университет науки и технологий», г. Стерлитамак

Аннотация. Цель данной работы заключается в изучении влияния физической активности на умственную работоспособность человека. Широко распространено мнение, что люди, занимающиеся физическими упражнениями, неспособны проявлять высокие когнитивные способности. Однако это далеко не так, поскольку существует прямая зависимость между физической активностью и умственным развитием. Представляется важным отметить, что двигательная активность способствует стимуляции мозговой деятельности и вызывает положительное влияние на все когнитивные функции мозга. Более того, занятия физической культурой в юности помогают сохранять ум и интеллект и в старости. Не следует считать, что спортсмены - слабые умом люди, а человек, занимающийся умственным трудом, не способен проявить физические способности. Обе сферы развития достойны равного внимания и ухода.

Ключевые слова: физическая культура, физическая активность, умственная деятельность, умственная активность, спорт.

Несмотря на разговоры о полезности физических упражнений, большинство из нас, к сожалению, не уделяет им достаточно внимания взрослыми, а некоторые даже в детстве уже не заботятся о своем здоровье. Многие люди стремятся к лучшей жизни, считая, что материальные блага являются главным ресурсом для этого. Однако, не стоит забывать о том, что процесс умственной деятельности во многом зависит от темперамента и других факторов, а физические упражнения могут оказать на него положительное влияние[2, с. 37].

Во время умственной работы в коре головного мозга формируется замкнутый контур возбуждения, который может стать причиной высокой сопротивляемости, бездеятельности, плохого сна, вялости, раздражительности, напряжения мышц, судорог и неспособности восстановить нервную и физическую энергию в течение дня. При продолжительной умственной работе нервная система, системы и органы организма человека перестают посылать импульсы в мозг, что приводит к формированию монотонного напряжения нервной системы. Чтобы избежать развития этого состояния, важно изменять трудовую деятельность.



Мышцы составляют от 35% до 55% общей массы тела человека. Когда мышцы сокращаются, они генерируют множество нервных импульсов, которые влияют на работу мозга и поддерживает его тонус и работоспособность. Другими словами, мозг активно саморегулируется благодаря импульсам, поступающим от мышц. Представляется очевидным, что умственная деятельность неотделима от общего состояния здоровья, и в этом процессе играют очень важную роль физическая подготовка и здоровый образ жизни[2, с. 25-27].

В современном обществе, с его стремительным развитием, большое внимание уделяется здоровому образу жизни и уровню физической подготовки людей. Физическая активность давно признана основой здорового образа жизни, однако отношение детей и молодежи к активному образу жизни меняется. Осознание того, что человеческий организм – это сложная целостная структура, в которой все связано, играет решающую роль в этом процессе.

Важно отметить, что физическое воспитание оказывает положительное влияние на общественное развитие, что было подтверждено учеными. Занятия физкультурой и спортом не мешают интеллектуальной деятельности, а наоборот, могут оказать благотворное влияние на уровень интеллектуального и духовного развития человека.

Привычка к физической активности позволяет активизировать различные участки мозга, укрепляя нейронные связи и тем самым влияя на когнитивные функции мозга человека. Главное – правильно выбрать виды упражнений и постепенно увеличивать нагрузку. Это позволит не только улучшить общее физическое состояние, но и повысить уровень интеллектуального развития.

Наше тело и разум являются неразрывно связанными, и физическая активность играет важную роль в их совместном функционировании. Физические упражнения не только способствуют развитию физического состояния организма, но и влияют на мозг человека, увеличивая частоту сердечных сокращений и приток крови к мозгу, а также обеспечивая поступление кислорода в кровь.

Одна из ключевых механизмов, через которые физическая активность влияет на разум, это нейрогенез-производство новых нервных клеток и формирование новых нейронных связей, что может привести к интеллектуальному развитию. Эта способность мозга называется нейропластичностью и может сохраняться на протяжении всей жизни при поддержании физической активности[3, с. 31].

Однако следует отметить, что скорость физического развития организма не всегда пропорциональна интеллектуальному развитию. Чрезмерные физические нагрузки могут привести к хронической усталости и снижению работоспособности, поэтому важно определять свой уровень физической активности и тип упражнений, которые соответствуют индивидуальным потребностям и характеристикам организма.



Безусловно, умеренная физическая активность может эффективно стимулировать работу мозга. Такие упражнения могут быть как аэробные (например, бег или ходьба на свежем воздухе), так и сердечно-сосудистые. Они увеличивают приток крови к различным частям мозга, которые отвечают за планирование, целеполагание и эмоции. Однако, монотонные задачи, большая нагрузка на работе и психоэмоциональное напряжение могут привести к снижению работоспособности мозга.

Многие современные образовательные учреждения уделяют значительное внимание физическому воспитанию и спортивной культуре, так как воздействие физической активности на психическое и интеллектуальное развитие человека является неоспоримым фактом. Это также относится и к различным сферам производства, где многие компании поощряют своих сотрудников к занятиям спортом, предлагая им абонементы в спортивные клубы или проводя различные спортивные соревнования, способствуя таким образом увеличению продуктивности работы.

Физическая активность существенно влияет на качество жизни, потому что это приводит к повышению общей жизненной энергии человека и стимулирует продуктивность. Итак, как показывают многочисленные исследования, физическая активность является необходимой составляющей для достижения эффективного интеллектуального и психического развития

Список литературы:

1. Болотин, А.Э. Как работает организм человека / А.Э. Болотин, А.В. Петренко // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 12 (118). – 25–27 с.
2. Динер В.Л. Влияние физической культуры на жизнь. – Краснодар, 2001. – 37 с.
3. Колесников В.Ф. Ключевые механизмы физической активности. – Л., 1985. – 31 с.