



УДК796

ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОЙ И УМСТВЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЕЙ

Юдина Валерия Вячеславовна

студент

Костромина Ольга Владимировна

доцент кафедры ФВиС

Самарский Государственный Технический Университет, г. Самара

Аннотация. В данной статье рассматривается взаимосвязь физической и умственной деятельности. Влияние физической нагрузки на выработку гормонов. Улучшения при занятиях спортом, по мнению ученых.

Ключевые слова: физическая активность, спорт, работа мозга

Деятельность человека имеет две разновидности, а именно:

1. физическая деятельность;
2. умственная деятельность.

Деятельность, которая связанная с какими-либо определенными предметами деятельности, называется физической деятельностью.

Физическая деятельность является главной составляющей здорового образа жизни человека. Комплекс упражнений, направленный на развитие определенных физических навыков, также влияют на умственную деятельность человека. Они способствуют развитию психофизиологических свойств личности.

Умственная же деятельность – это та деятельность человека, которая связана с процессами касаясь психики, как человек во время этих процессов планирует свою деятельность.

Спортивная деятельность напрямую зависит от физических показателей. Сила, выносливость и скорость – три основные составляющие спортсмена для достижения результатов. Но говорить о высоких достижениях в спорте и не упомянуть умственную деятельность просто невозможно [1, с. 51].

Сегодня приоритетом жизни считается здоровье. Люди стараются больше заниматься спортом, стараются сделать свою жизнь интереснее и активнее, наладить полноценный режим отдыха и работы. Все это является залогом успешного и здорового человека. В нашем мире стрессоустойчивость и спокойствие требуются как никогда ранее. Ученые доказали, что те люди, которые активно занимаются физическими упражнениями, менее подвержены стрессу, а



их умственные, эмоциональные и мыслительные способности повышаются. Не просто так существует фраза «Движение – это жизнь», она имеет полный и глубокий смысл.

Физическая активность способствует формированию характера человека, его психических и нравственных качеств, которые становятся постоянными чертами личности. Например, трудолюбие, настойчивость, выносливость, прилежание, самоконтроль, ответственность и так далее. Такие качества можно использовать в учебе, на работе, в общении с другими людьми, в семейной жизни и быту повседневном.

На занятиях по физической подготовке учащиеся получают знания о рациональных способах выполнения тех или иных задач, им объясняется правильное применение на практике приобретенных навыков, рассказывается о целесообразности использования полученных сведений. Все вышеперечисленное оказывает положительное влияние на умственное развитие обучающихся.

Занятия спортом, безусловно, способствуют совершенствованию органов чувств. В результате физических упражнений повышается наблюдательность, развивается память обостряется внимание. Уровень физической подготовки является фактором, обеспечивающим устойчивую работоспособность на всем протяжении деятельности человека [2, с. 19].

Физические нагрузки оказывают огромное влияние на развитие умственных способностей. В процессе физической деятельности организм человека вырабатывает гормоны, способствующие стимуляции мозговой деятельности. Приведу пример. Получая нагрузки, организм вырабатывает гормон роста. С увеличением количества вырабатываемого гормона увеличивается и объем обмена энергией. Этот процесс, в свою очередь, влияет на повышение концентрации внимания.

Другим примером является адреналин, выделяемый в процессе физических нагрузок. Такой гормон является гормоном стресса и влияет на увеличение частоты сокращений сердца. Это приводит к повышению артериального давления. Кровь начинает быстрее циркулировать по организму, тем самым увеличивается ее приток к мозгу. Такой процесс влияет на психическое состояние и повышает работоспособность.

Такой вид физических упражнений, как бег на свежем воздухе, также стимулирует работу мозга. Рабочие будни многих людей связаны с малоподвижным образом жизни. Студенческие занятия, офисная работа и многое другое. Все это приводит организм в замороженное состояние. Кровь циркулирует медленнее, мышцы сокращаются реже, и организм впадает в сонливое состояние. Работоспособность человека в таких условиях значительно снижается. В таких условиях простейшее физическое упражнение может повлиять на умственную работу.

Физическая активность влияет не только на сосредоточенность и внимание. В процессе



спортивной деятельности выделяется эндорфин, его еще называют гормоном счастья. Он влияет на эмоциональное состояние человека. Следовательно, занятия спортом повышают эмоциональное состояние человека [3, с. 97].

Волевые усилия необходимы, как и в процессе физической деятельности, так и в процессе умственной. Весьма понятно, что без собственных волевых усилий человека, как и без физической активности, добиться успеха будет сложно. Когда человек заставляет себя волевыми усилиями начать заниматься, какими-нибудь физическими упражнениями, то через какое-то время, для выполнения таких упражнений волевое усилие уже, в большинстве случаев, может не понадобиться.

Данной теме посвящено большое количество научных исследований. Многие ученые пришли к единому мнению, что в процессе физической активности улучшаются:

1. Беглость речи.
2. Долгосрочная память.
3. Краткосрочная память.
4. Когнитивные функции, требующие концентрации и ряд других способностей организма.

Известные ученые ведут активный образ жизни. Они объясняют это тем, что из-за сильного напряжения часто возникают проблемы с режимом труда и отдыха, что ведет к множеству негативных последствий. В настоящее время особенно важно найти баланс времени, которое необходимо отвести для занятия умственной деятельностью и для занятий спортом.

Продуктивность умственной деятельности взаимосвязана с физической деятельностью и рассматривается в зависимости от времени суток. После пробуждения уровень продуктивности умственной деятельности низкий. Однако физическая активность с утра способствует росту умственной работоспособности. Умственную деятельность необходимо правильно чередовать с физической, так как умственная работа вызывает в организме утомление [4, с. 76].

Если вы не будете уделять время физическим нагрузкам во время умственной работы, то можете немного набрать вес, потому что во время таких занятий усиливается обмен веществ, а увеличение веса, в свою очередь, негативно скажется на всей работе организма. Чтобы избежать всего этого, необходимо включать в процесс умственной деятельности "физические паузы", которые позволят исключить факторы риска. Для этого необходимо выделять всего 5-10 минут на нагрузки, например, легкую зарядку или ходьбу. При таком чередовании уровень работоспособности повысится, а усталость после работы будет менее выраженной.

Умственная деятельность так же помогает выбирать рациональные средства и методы физической деятельности, которые оказывают влияние на организм человека для достижения лучших результатов.

Занятие спортом или простых физических нагрузок положительно влияет на развитие



внимательности, улучшения памяти, а также запоминание новой информации, способность вычислять новые задачи и решать проблемы, развивать свою логику. При выполнении даже самых незначительных физических нагрузок приводит к гармоничному развитию как тела, так ума, но при этом необходимо соблюдать одно условие, а именно - режим выполнения этих физических нагрузок.

Подводя итог, хотелось бы сказать, что умственная работа не сможет полноценно выполнять свои функции без физических нагрузок, как и физические нагрузки не смогут выполняться должным образом без умственной работы, они дополняют друг друга. Следовательно, две эти категории тесно связаны между собой и продуктивно функционировать смогут только тогда, когда будут развиваться вместе. Необходимо регулярно заниматься спортом для того, чтобы повышать уровень физической и умственной деятельности, а также обеспечивать эмоциональную стабильность.

Список литературы:

1. Демкина Е. П. Формирование здорового образа жизни студентов как не упустить главного // Высшее образование в России. 2016. № 5. С. 50-55.
2. Демкина Е. П. Формирование здорового образа жизни как фактор повышения качества жизни современного российского студенчества (на материалах Республики Татарстан) :автореф... дис. канд. соц. наук. Казань, 2016. 19 с.
3. Ибрагимов И. Ф., Авдеева Л. В., Зайцев В. А. Обучение основам контроля и самоконтроля на занятиях физической культурой и спортом в рамках заседания научного кружка. // Перспективы науки. 2018. № 4 (103). С. 95-98.
4. Ибрагимов И. Ф. Популяризация научно-исследовательской работы среди студентов вуза путем проведения заседаний научного кружка «Физиология, физическая культура, спорт и здоровый образ жизни» // Глобальный научный потенциал 2019. № 5 (98). С. 75-78.