

УДК 37.037

ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОЙ И УМСТВЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**Шкитин Н. Н., Аболонкин А. А., Гулевский Д. А., Рыжкина Н. А.**
Филиал КузГТУ в г. Прокопьевске

Аннотация: В данной статье рассмотрено взаимодействие физической и умственной деятельности. Выявлена и обоснована необходимость развития обоих этих видов деятельности для предотвращения переутомления и состояния стресса.

Ключевые слова: физическая культура; умственная деятельность; спорт; умственное развитие.

Annotation: This article discusses the interaction of physical and mental activity. Identified and justified the need to develop these activities to prevent fatigue and stress.

Key words: physical education; mental activity; sport; mental development.

Физическая активность, занятия спортом – это одно из главных составляющих здорового образа жизни. Физические упражнения развивают силу, выносливость организма, а также оказывает воздействие на умственную деятельность человека. Они способствуют развитию психофизиологических свойств личности.

Еще со школьных лет на занятиях по физической культуре детям прививаются знания о пользе физических активностей, безопасной и рациональной методике выполнения упражнений, происходит развитие координации и общефизической подготовки, что, несомненно, является важной составляющей в период развития и устройства организма ребенка. Последующее использование и развитие полученных навыков и умений, безусловно положительно сказывается на жизни и трудовой деятельности людей. Но также не стоит забывать о влиянии физического труда на умственное развитие.

Занятия спортом инспирируют секрецию таких важных гормонов, как гормон роста, инсулин, адреналин, эндорфины и многие другие.[1] Все они бесспорно важны для нормального функционирования человеческого организма. Так, к примеру, с увеличением секреции гормона роста ускоряется энергетический обмен, повышается концентрация внимания.

А адреналин, являющийся одним из гормонов стресса, в свою очередь увеличивает ритмичность сердечных сокращений, повышает артериальное давление. Регулярные занятия спортом позволяют бороться с постоянным нервно-психическим перенапряжением, которое провоцирует снижение работоспособности и усидчивости.

Студенческие будни, работа в офисе, обязывающие к длительному нахождению тела в одном положении, сдерживающие мышцы в определенной позиции, не соблюдение режима сна и отдыха, переработка, приводит к переутомлению. В данной ситуации желательна смена вида деятельности. При длительной умственной работе желателен активный отдых. Это может быть занятие в тренажерном зале или бег в умеренном темпе.

Уже давно сформированы методики физической активности направленные на отдельные группы мышц, чего не скажешь о способах, которые сохранили бы активную деятельность мозга человека при напряженной умственной работе. Этот вопрос до сих пор остается открытым.

К числу основных физических (или двигательных) качеств, обеспечивающих высокий уровень физической работоспособности человека, относят силу, быстроту и выносливость, которые проявляются в определенных соотношениях в зависимости от условий вы-

полнения той или иной двигательной деятельности, ее характера, специфики, продолжительности, мощности и интенсивности. К названным физическим качествам следует добавить гибкость и ловкость, которые во многом определяют успешность выполнения некоторых видов физических упражнений.

Известно, что студенты первого курса более подвержены стрессу и переутомлению. Это связано с периодом адаптации к университетской жизни.[2] Поэтому для них непрерывную важность играют занятия по физической культуре и спорту, способствующие эмоциональной, физической и умственной разгрузке организма. Также отличной профилактикой будут самостоятельные занятия физическими упражнениями, посещение различных спортивных секций. Ежедневная физическая нагрузка оказывает благоприятное воздействие на тонус мышц, кровообращение и, как следствие, повышение показателей умственной деятельности и успех в обучении.

Так какие же виды спорта лучше всего подойдут для психологической разрядки, снятия усталости и выплеска негативных эмоций? На первом месте по эффективности психологической разрядки уже долгие годы стоит бокс, позволяющий выпустить агрессию. Велосипед способствует концентрации энергии. Для выплеска эмоций отлично подойдут танцы, а для расслабления - плавание.

Многие известные ученые отдавали предпочтение активному образу жизни. Известно, что в круг интересов выдающегося русского ученого М. В. Ломоносова входили такие занятия как верховая езда, фехтование, стрельба, борьба на руках, танцы, английский бокс, а также поднятие гирь. А знаменитый физик В. К. Рентген, известный изобретением рентгена, был любителем гребли и альпинизма, катания на коньках и санного спорта. Перечислять ученых, видящих несомненную пользу спорта для общего развития организма, в том числе и умственного, можно долго. Занятие спортом для современного ученого должно быть крайне важно. Ведь из-за больших умственных и эмоциональных нагрузок, частого нарушения режима труда и отдыха, малоподвижного образа жизни, переутомления могут возникнуть абсолютно разные, хронические заболевания, к числу которых можно отнести болезни сердечнососудистой системы, остеохондроз, ожирение и др. Исходя из вышесказанного, ученому в современном мире жизненно необходимо найти баланс между периодом, отводящимся на научную деятельность и временем, когда он будет заниматься поддержанием собственного здоровья с помощью занятия спортом.

Заинтересовавшись данной темой, мной был проведен эксперимент. Целью которого был анализ влияние повышения физической активности на учебную успеваемость и общее самочувствие в целом. По прошествии двух недель регулярных занятий в спортивном зале мною были замечены следующие изменения. Помимо улучшения физической формы и повышения выносливости, стало проще вставать утром, так как нормализовался режим дня; появилось больше энергии для выполнения отложенных дел, был выполнен большой объем учебных работ и заданий, на которые раньше просто не хватало сил. Помимо всего перечисленного, также улучшилось самочувствие. После каждой тренировки мной был замечен подъем значительный настроения. Полученные ранее сведения о пользе спорта, были подтверждены мной на собственном опыте.

Несомненно, спорт, активный образ жизни, нормальный режим труда и отдых, правильное питание – это все составляющие жизни современного человека, приоритетом которого является его здоровье, как моральное, эмоциональное, так и физическое. В условиях быстрого развития современного общества, крайне важно быть стрессоустойчивым, но при этом активным человеком. Чтобы справиться со стрессом и утомление можно посвятить хотя бы полчаса в день на физические упражнения. А поход в спортзал стал бы пре-

красной альтернативой вечеру на диване за просмотром телевизионных передач. Причем делать это необходимо регулярно. У людей, которые систематически и активно занимаются физическими упражнениями, повышается психическая, умственная и эмоциональная устойчивость при выполнении напряженной умственной или физической деятельности.

Список литературы:

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.