

*Карпина Елена Викторовна, ст. преподаватель кафедры физической культуры, Петрозаводский государственный университет,
Россия, г. Петрозаводск*

ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОЙ И УМСТВЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация: Было проведено очень много исследований, которые изучали процессы мышления, внимания, памяти, акцентировались на умственной работе в процессе какой-либо деятельности. Все результаты сводятся к одному: люди, которые занимались физической культурой, превосходили тех, кто ею не занимался. То есть, можно сделать вывод о том, что физическая и умственная деятельность взаимосвязаны и не могут продуктивно существовать без друг друга.

Ключевые слова: человек, умственная деятельность, физические нагрузки, здоровье, спорт.

Abstract: A lot of studies have been conducted that studied the processes of thinking, attention, memory, focused on mental work in the process of any activity. All the results come down to one thing: people who were engaged in physical education, surpassed those who were not engaged in it. That is, it can be concluded that physical and mental activity are interrelated and cannot productively exist without each other.

Keywords: person, mental activity, physical activity, health, sport.

Каждый будний день учащегося включает в себя эмоциональный и умственный стресс. Студенты вынуждены работать в условиях, когда мышцы задействованы в одном положении долгое время, и даже после занятий, дома,

они не расслабляются, а продолжают выполнять домашние работы и заниматься своими делами, находясь в таком же положении [2]. Всё это имеет накопительное свойство и, в следствие, появляется переутомление.

Чтобы предотвратить появление усталости рекомендуется сменять виды деятельности. Соответственно, после долгого умственного напряжения самым эффективным видом деятельности будет физическая нагрузка, в умеренных количествах.

Распространено мнение, что существуют некие упражнения для релаксации мозга. Они должны повышать умственные навыки, упрочнять связи с нейронами, укреплять сосуды, а ещё помогают циркуляции крови от нижних конечностей. Такие упражнения способны предотвратить появление варикозных заболеваний, проблем с почками и прочих.

Для учащихся упражнения должны являться неотъемлемой частью жизни. Пробежки, утренняя зарядка, практикуемая ежедневно укрепляет здоровье и иммунитет, приводит мышцы в тонус, благоприятно влияет на газообмен и работу сердца, что в совокупности улучшает работу мозга. Во время длительного отдыха (каникул) тоже не стоит забывать об активностях. Дети ездят в оздоровительные и спортивные лагеря, что помогает начать новый учебный год без долгой стрессовой адаптации и со «свежей головой».

Физические нагрузки непосредственно оказывают влияние на изменения в умственной деятельности, особенно это отмечается у первых курсов. Закономерно, что первокурсники больше всего устают во время учёбы, ведь в это время проходит их адаптация к новому укладу. Именно для первокурсников занятия физкультурой являются очень мощным инструментом, который помогает адаптироваться к новым условиям. Также физкультура помогает улучшить умственную активность там, где больше преподаётся теория.

Доказано, что после выполнения небольшой тренировки мозг сильнее снабжается кислородом, вследствие чего человек мыслит ярче, активнее и сразу же появляется множество новых идей. Постоянные занятия физической

нагрузкой благотворно влияют на менеджеров, людей творческих профессий, на директоров, и в целом, на тех, кому требуется генерировать кучу идей за один день [1]. Проводились исследования, в ходе которых выяснилось, что среди женщин в руководство проходят те, кто чаще занимается спортом. Суть в том, что их образ мышления отличается от тех, кто не занимается физической активностью. Многие могут не согласиться, но на уроках физкультуры дети утомляются меньше, чем на обычных уроках.

Исходя из всего вышеперечисленного, можно сделать вывод о том, что физическая деятельность улучшает концентрированность и логику. А также благотворно влияет на память и обучаемость. Небольшие тренировки тоже влияют на развитие умственных способностей. От этого зависит наша работоспособность.

Укажем, что должно быть неотъемлемой частью «рутины» студента:

1. Прогулки, хотя бы двадцать минут в день, но если есть возможность, то стоит уделять прогулкам хотя бы час вашего времени. Таким образом, вы укрепите кровеносную систему, сбросите вес, если требуется и улучшите дыхание.

2. Плавание. Лёгкая нагрузка на мышцы, уменьшает вертикальную нагрузку на позвоночник.

3. Гимнастика для гармоничного развития тела и слаженности работы всего организма.

4. Различные спортивные активности наподобие футбола или баскетбола.

Индивид, который не отдаёт предпочтение спорту, всегда будет переутомлён. Ведь физическая деятельность отражается на эмоциональном состоянии, что было доказано много раз. Наше психическое самочувствие влияет на все сферы жизни: учёба, работа, отдых. Всё связано между собой.

Во время умственной деятельности человека увеличивается потребление кислорода, учащается пульс, повышается артериальное давление и увеличивается обмен веществ. Если не уделять время упражнениям во время

умственной работы, можно сильно набрать вес, что негативно сказывается на работе всего тела [4]. Стоит понимать, что есть определённые риски при любом виде труда, и чтобы избавиться от них, стоит чередовать умственную и физическую деятельность. Например, после выполнения сложной задачи необходимо отвлечься на десять-пятнадцать минут, чтобы прогуляться или выполнить небольшой комплекс упражнений. Тогда вы сами заметите, что усталость отступает, а после работы не болит голова и мышцы не напряжены. Ваша продуктивность повысится в разы.

Исходя из всего вышесказанного, можно подвести некий итог: физический труд и умственный тесно связаны. Спорт влияет на нас и это факт. Физическая деятельность открывает дорогу к огромным преимуществам. Не говоря уже об огромной разнице между развитием слабого человека и его умственной деятельностью. Ведь неравномерное развитие отразится на человеке в любом случае. Физическая активность и умственная работают в паре, взаимосвязано. Одно без другого не сможет обойтись.

Физические упражнения, сопряжённые с умственной деятельностью есть неоспоримый залог успеха, крепкое здоровье и бодрость [3]. В быстром ритме нынешней жизни человек, который спокойно противостоит стрессовым ситуациям, ценится превыше всего Спорт, активный образ жизни, правильная система труда и отдыха - залог успеха современного человека, здоровье которого превыше всего. И как было сказано в аналогичных работах, чтобы нивелировать последствия стресса стоит заниматься спортом, хотя бы пару минут в день. Ведь тогда эмоциональная и умственная устойчивость будут на высшем уровне.

Библиографический список:

1. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека [Электронный ресурс]. — Электрон. дан. — [Россия]. — URL: http://cnit.ssau.ru/kadis/osnov_set/tema2/p2_51.htm – свободный. — Яз. рус. — (Дата обращения 14.12.2021).

2. Студенческий научный форум [Электронный ресурс]. — Электрон. дан. — [Россия]. — URL: <https://scienceforum.ru/2021/article/2018024288> – свободный. — Яз. рус. — (Дата обращения 14.12.2021).

3. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности [Электронный ресурс]. — Электрон. дан. — [Россия]. — URL: <http://www.magma-team.ru/biblioteka/biblioteka/fizicheskaia-kultura-chikurov-a-i/2-5-funktcionalnaia-aktivnost-cheloveka-i-vzaimosviaz-fizicheskoi-i-umstvennoi-deiatelности> – свободный. — Яз. рус. — (Дата обращения 14.12.2021).

4. Инфоурок. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека [Электронный ресурс]. — Электрон. дан. — [Россия]. — URL: <https://infourok.ru/vzaimosvyaz-fizicheskoy-i-umstvennoy-deyatelnosti-cheloveka-3751159.html> – свободный. — Яз. рус. — (Дата обращения 14.12.2021).