

ФИЗИЧЕСКАЯ И УМСТВЕННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК НЕДЕЛИМОЕ ЦЕЛОЕ

КУКСИНА Елена Алексеевна

студентка

Научный руководитель:

АГЕЕВ Алексей Викторович

кандидат исторических наук

доцент кафедры физического воспитания и адаптивной физической культуры
ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт»
г. Ставрополь, Россия

В данной статье изучается проблема физической и умственной деятельности, как неделимого целого. В данной работе изучается взаимосвязь физической активности человека и умственной деятельности. А также были выявлены и исследованы различные формы и средства физической культуры, как фактор развития интеллекта.

Ключевые слова: деятельность, целое, неделимое, физическая деятельность, умственная, интеллект.

В современном мире отсутствие достаточных двигательных навыков является серьезной проблемой. Физическая деятельность отвечает за умственное развитие, ведь между намерением совершить движение и самим действием мозг совершает очень сложный процесс обработки – передавая импульс от одного важного участка к другому. То есть, если человек пассивен, его мозг теряет возможность реализовать значительную долю своих умственных способностей.

Рассмотрим по отдельности, что такое физическая и умственная деятельность.

Физкультурная деятельность – это форма отношения человека к окружающей его действительности, в процессе которой реализуется создание, сохранение, усвоение, переустройство, распространение и потребление ценностей физической культуры [2].

В свою очередь, умственная деятельность – это главное условие интеллектуального развития. Система взаимодействующих психических познавательных процессов, с помощью которых осваиваются элементы науки, культуры, социального опыта и результатом чего является развитие ума.

В связи с этим, пластичность тела напрямую зависит от пластичности мозга, которая может увеличиваться с достаточно большой скоростью, если ее развивать, то человек

сможет танцевать, сочинять музыку, писать, программировать или считать деньги, в зависимости от его природных талантов.

Функциональная деятельность человека обуславливается различными двигательными и умственными процессами, а также способностью поддерживать высокий уровень психических функций, при реализации мозговой деятельности. Физические упражнения влияют не только на силовые и двигательные аппараты человека, но и обеспечивают устойчивую умственную деятельность [1].

Установлено, что регулярные физические упражнения уменьшают в кровотоке количество холестерина, способствующего развитию атеросклероза. Одновременно происходит активизация антитромботической системы, препятствующей образованию тромбов в сосудах. За счет умеренного увеличения общего содержания в крови ионов калия и уменьшения ионов натрия нормализуется сократительная функция миокарда. Надпочечники выделяют в кровь «гормон хорошего настроения». Если все это принять во внимание, то не приходится удивляться, что у людей, живущих в горной местности (где жители могут только ходить и бегать) не выявлено ни единого случая сердечно-сосудистого заболевания.

Под воздействием физических упражне-

ний улучшается кровоснабжение мышечной ткани (в том числе и сердечной мышцы). В период физической нагрузки на 1 мм поперечного сечения мышцы может раскрыться 2500 капилляров против 30-80 в пребывании покоя. Значительнее всего повышение количества капилляров происходит в коре лобной доли. Единовременно было зафиксировано повышение длины капилляров и повышение плотности капиллярной сети.

Это показывает нам что, улучшая кислородное обеспечение нервных клеток головного мозга, тем самым способствует увеличению не только лишь физической, но и умственной трудоспособности. Другими словами, физкультура в значительной мере помогает мыслить. Это совпадает и с установлением Аристотеля касательно того, что идея становится живее, если тело разогрето прогулкой.

Также, снижение энергетического обмена при интеллектуальном труде, связанное с малой физической активностью, при условии обычного питания приводит к прибавлению массы тела. Это представляется причиной риска для множества функциональных систем организма, в особенности для системы кровообращения. С целью устранения данного риска необходимо сменять умственную деятельность с физической, организовывать так именуемые «физкультминутки» [3].

Жизнь студентов наполнена умственной, эмоциональной деятельностью и малой физической активностью. При умственном утомлении работа внешних органов чувств может до крайности повышаться или понижаться. Умственная усталость может возрастать при неудовлетворенности работой или неудачах в ней. При этом снижается память, а затем наступает истощение памяти, и студент не может запомнить информацию, которую только что усвоил. Но в возбужденном состоянии, студенты чаще всего не замечают свою умственную усталость.

При непрерывном перенапряжении ЦНС появляется усталость. В таком случае для человека свойственно чувство изможденно-

сти еще до начала работы, апатия, головные боли либо головокружения. Кроме этого, имеет возможность отмечаться изменчивость частоты сердцебиения, уменьшение веса, подавленность иммунитета.

Умственная деятельность человека, как правило, составляет порядка 12 часов в день, иногда и больше. На фоне напряженной умственной работы нередко люди сидят с наименьшей физической активностью. К примеру, у студентов, которые регулярно занимаются спортом на уроках физкультуры и за пределами вуза, отмечается высокая успеваемость в 6-7%. А так же нормализуется эмоциональный фон, и увеличивается трудоспособность.

Для того чтобы увеличить уровень умственной работоспособности студентов, следует проводить как можно больше свободного времени на свежем воздухе, проявлять двигательную активность не только на занятиях физической культуры, но и вне учебной деятельности. Постоянные занятия физическими упражнениями в условиях напряженной учебы помогают снимать психические и эмоциональные напряжения.

Функциональная активность организма характеризуется различными двигательными процессами, а также способностью поддерживать высокий уровень психической функции при выполнении интеллектуальной деятельности.

Тяжелые и длительные физические нагрузки снижают психическое, эмоциональное состояние организма и, конечно же, умственную деятельность.

Доказано, что элементарная и кратковременная физическая деятельность не только укрепляет здоровье, а также повышает умственную деятельность [4].

Таким образом, умственная деятельность будет в наименьшей степени подвластна воздействию неблагоприятных факторов, если целеустремленно использовать средства и методы физической культуры (к примеру, физические упражнения, физкультминутки, активный отдых и др.).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Булич Е.В. Физиолого-гигиеническая характеристика влияния занятий физическим воспитанием на умственную работоспособность и психоэмоциональную устойчивость. – М.: Ученые записки – СГУ, 2017. – 122 с.
2. Нифонтова Л.Н., Павлова Г.В. Физическая культура для людей, занятых малоподвижным трудом. – М.: Спорт, 2018. – 175 с.
3. Физическая культура: учебник для учреждений нач. и сред. проф. образования / под ред. А.А. Бишаевой. – М.: ИЦ Академия, 2017. – 304 с.
4. Взаимосвязь физической и умственной деятельности. – Студенческий научный форум 2021. – URL: <https://scienceforum.ru/2021/article/2018024288> (дата обращения: 27.01.2022).

PHYSICAL AND MENTAL ACTIVITY AS AN INDIVIDUAL WHOLE

KUKSINA Elena Alekseevna
student

Scientific adviser:

AGEEV Alexey Viktorovich
PhD in Historical Sciences

Associate Professor of the Department of Physical Education and Adaptive Physical Culture
Stavropol State Pedagogical Institute
Stavropol, Russia

This article studies the problem of physical and mental activity as an indivisible whole. In this work, the relationship between physical activity of a person and mental activity is studied. And also various forms and means of physical culture were identified and studied as a factor in the development of intelligence.

Key words: activity, whole, indivisible, physical activity, mental, intellect.
