

*Абдюшева Н.Л., студент  
ФГБОУ ВО Стерлитамакский филиал БашГУ  
Россия, Стерлитамак  
Научный руководитель:  
Волкова Е.А., старший преподаватель  
ФГБОУ ВО Стерлитамакский филиал БашГУ  
Россия, Стерлитамак*

## **К ВОПРОСУ О ВЗАИМОСВЯЗИ ФИЗИЧЕСКОЙ И УМСТВЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Аннотация:** в данной статье анализируется воздействие физических нагрузок на умственную деятельность человека. Рассмотрена необходимость и важность спорта и физических упражнений в процессе развития человеческого организма. Изучается тесная взаимосвязь физических и умственных нагрузок.

**Ключевые слова:** спорт, человек, организм, гормоны, секреция.

*Abdyusheva N.L., student  
Sterlitamak branch of BASHGU  
Russia, Sterlitamak  
Scientific supervisor:  
E.A. Volkova, senior lecturer  
Sterlitamak branch of BASHGU  
Russia, Sterlitamak*

## **ON THE QUESTION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL AND MENTAL ACTIVITY**

**Abstract:** *this article analyzes the impact of physical exertion on human mental activity. The necessity and importance of sports and physical exercises in the development of the human body are considered. The close relationship between physical and mental loads is studied.*

**Keywords:** *sport, man, organism, hormones, secretion.*

Всем известно, что занятие спортом и физическая активность являются одними из главных составляющих здорового образа жизни. Физические упражнения не только развивают выносливость и силу, но и оказывают благотворное воздействие на умственную деятельность человека.

С самого раннего возраста на занятиях по физической культуре дети узнают о пользе физической активности, рациональной и безопасной методике выполнения каких-либо упражнений. У ребёнка развивается общефизическая подготовка и координация. Всё это, безусловно, выступает главной составляющей развития детского организма. [4, С. 158-160]

Однако не стоит забывать об очевидной взаимосвязи физической и умственной деятельности. Например, при занятии спортом вырабатывают секрецию гормонов роста, адреналина, инсулина и многих других. В связи с выработкой этих гормонов ускоряется энергетический обмен и повышается концентрация внимания.

Регулярные занятия спортом позволяют бороться с нервным и психическим перенапряжением, провоцирующим снижение усидчивости и работоспособности. Давно доказано, что при длительной умственной работе необходим активный отдых. Работа в офисе, студенческие будни, при которых тело всегда находится в одном положении, сдерживают мышцы в определённой позиции, что приводит к переутомлению.

Работоспособность головного мозга и нервную систему возможно очень долго поддерживать, чередуя напряжение и сокращение разных мышечных групп с ритмическим последующими расслаблением и растяжением. Такой вид движений для свойственен бегу, ходьбе, передвижению на коньках, лыжах.

Актуальность данного вопроса заключается в том, в отличие от физической деятельности, методики которой давно сформированы и направлены на отдельные виды мышц, деятельность мозга при напряжённой умственной работе не изучена. Также, в связи с повсеместной отмены физкультуры в учебных заведениях, стоит затронуть важность и нужность данной дисциплины. Ведь при полной её отмене произойдёт резкий упадок показателей студентов.

Доказано, что для студентов или офисных работников наиболее важны занятия по физической культуре и спорту, которые способствуют физической, умственной и эмоциональной разгрузке организма. Ежедневные занятия спортом воздействуют на кровообращения, тонус мышц, что способствует развитию умственной деятельности. [3, С. 89-90]

Несомненным доказательством неразрывности физической и умственной деятельности являются показатели многих известных учёных. Например, М.В. Ломоносов периодически занимался фехтованием, стрельбой, верховой ездой. Занятие спортом для человека, профессией которого является серьёзная умственная деятельность, должно быть крайне важно. Поскольку малоподвижный образ жизни, нарушение режима сна, переутомление могут спровоцировать ожирение, болезни сердечно-сосудистой системы, остеохондроз и другие опасные заболевания. Поэтому необходимо найти баланс между физическим и умственным трудом, чтобы развивать организм гармонично и во всех направлениях.

Учёными был проведён эксперимент, целью которого являлся анализ влияния повышения физической активности на учебную деятельность, успеваемость и общее самочувствие в целом. На протяжении двух недель группа студентов регулярно занималась в зале. В следствие этого студенты стали отмечать у себя:

- Улучшение физической формы;
- Нормализацию режима сна;
- Повышение общей выносливости;
- Появление большей энергии;
- Выполнение отложенных дел;
- Выполнение большего объёма научных работ;
- Улучшение самочувствия.

После каждой тренировки отмечался значительный подъём настроения.

Подводя итоги, можно сказать, что активный образ жизни, спорт, нормальный режим отдыха и работы, правильное питание - главные составляющие жизни современного человека. Безусловно, если его приоритетом является его физическое, эмоциональное и моральное здоровье. Чтобы продуктивно справляться с утомлением и стрессом, стоит посвящать хотя бы незначительное время в день на физические упражнения. Было выявлено, что люди, которые систематически активно занимаются спортом меньше подвержены стрессам и более продуктивны.

#### ***Список использованных источников:***

1. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И.С.

Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – 3-е изд. - М.: Издательский центр «Академия», 2016. – 528с.

2. Васильева О.С., Правдина Л.Р., Литвиненко С.Н. Книга о новой физкультуре (оздоровительные возможности физической культуры). Коллективная монография. Ростов-н/Д.: Изд-во «Центры валеологии ВУЗов России», 2017. — 141с.

3. Моргунов Ю.А., Федоров А.В., Петров С.А. Влияние на физическое и психическое здоровье человека регулярных занятий оздоровительными формами физической культуры //М.: «МАМИ» 2017.- 326с.