

## К ВОПРОСУ О ВЛИЯНИИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА УМСТВЕННУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА

*О.Е. Рабушко, 1 курс*

*Научные руководители – Р.Г. Пашко, к. филос. н., доцент,*

*Т.И. Скодоров, старший преподаватель*

*Институт предпринимательской деятельности, г. Минск*

По сравнению с предыдущими десятилетиями, с появлением устройств, облегчающих трудовую деятельность (компьютер, техническое оборудование) человека, резко сократилась двигательная активность людей. Это, в конечном итоге, приводит к снижению функциональных возможностей человека, а также к различного рода заболеваниям. Физический труд заменяется умственным и не играет существенной роли в жизни наших современников. Вместе с тем, замечено, что интеллектуальный труд резко снижает общую работоспособность организма. Недостаток необходимых человеку энергозатрат приводит к рассогласованию деятельности отдельных систем тела человека (мышечной, костной, дыхательной, сердечно–сосудистой), а также к нарушению взаимодействия организма в целом с окружающей средой, к снижению иммунитета и ухудшению обмена веществ.

Следовательно, недостаток физической активности сказывается на состоянии физического, психического и умственного здоровья современного человека. Где же выход? Ведь прогресс остановить нельзя. На наш взгляд, решение – в повышении двигательной активности. Настала пора современному человеку учиться и обучаться здоровью, здоровому образу жизни, навыкам по формированию своей оздоровительной культуры. В связи с этим ему необходимо помочь найти способы поведения и возможности, которые продлевали бы его жизнь и делали бы её интересной, достойной и счастливой, то есть, как говорится, начиная с молодых лет заботиться о своем здоровье и о здоровье окружающих нас людей [3 – 5].

По данным Беккера, в настоящее время только 20% населения экономически развитых стран занимаются достаточно интенсивной физической тренировкой, обеспечивающей необходимый минимум энергозатрат, у остальных 80% суточный расход энергии значительно ниже уровня, необходимого для поддержания стабильного здоровья.

С медицинской точки зрения хорошо известно о взаимосвязи движения и здоровья человека. Еще в 18 веке французский врач Труссо утверждал, что «движение как таковое может по своему действию заменить любое лекарство, но все лечебные средства мира не в состоянии заменить действие движения». В XX веке академик В.В. Парин утверждал, что «двигательная активность принадлежит числу основных факторов, определяющих уровень обменных процессов организма и состояние его костной, мышечной и сердечно–сосудистой систем» [2].

Статистика, исследования, наблюдения, да и просто здравый смысл свидетельствуют о неоптимальном положительном влиянии занятий оздоровительной физической культурой на организм человека и его умственные способности. В частности, физические нагрузки улучшают регуляторные функции, благодаря которым человек может адекватно реагировать на ту или иную ситуацию и, не отвлекаясь, концентрироваться на работе. Эти функции включают в себя скорость обработки информации, скорость реакции и рабочую память, благодаря которой мы запоминаем элементарные вещи: номера домов, телефонов и т.п. К такому выводу пришел доктор Кристин Яффе (Kristine Yaffe). Группа ученых во главе с доктором Кристином Яффе изучила влияние доз физической нагрузки на женщин. Исследование длилось 8 лет, и в нем приняли участие 6 тысяч женщин. Участниц досконально опросили о всех физических нагрузках в течение дня. О том, как часто они стирают, убирают, сколько лестничных пролетов проходят за неделю, сколько кварталов преодолевают пешком. В результате были выделены несколько групп и подгрупп в зависимости от интенсивности физической нагрузки. Умственные способности отобранных женщин были «измерены» с помощью теста, официально утвержденного в США для определения мыслительных способностей человека. Тестирование проводилось в начале и в конце исследования, то есть через восемь лет. Выяснилось, что в группах с повышенной физической активностью результаты тестов оказались лучше на 40%. Такая пропорциональная зависимость прослеживалась во всех группах, даже небольшое увеличение физической активности приводило к лучшим результатам теста, утверждают специалисты [2].

Бесспорным является и тот факт что, между разумом и телом существует теснейшая связь, и для того чтобы достичь высокого уровня нравственного и умственного развития, необходимо соблюдать законы, управляющие нашим физическим естеством. Сформировать сильный, уравновешенный характер можно только тогда, когда умственные и физические силы постоянно упражняются и развиваются. Электрическая энергия мозга, развиваемая умственной деятельностью, обеспечивает жизнеспособность всему организму и является важнейшим фактором в противостоянии болезни.

Необходимо усвоить, что сила воли и самоконтроль сохраняют здоровье и способствуют выздоровлению. Каждому из нас необходимо помнить об угнетающем и даже разрушающем влиянии гнева, неудовлетворенности, эгоизма и нечистоты, прямой противоположностью которых является удивительная по силе и глубине жизнерадостность, бескорыстие и благодарность [2]. К пример, в Библии записана истина, точно отражающая взаимосвязь нашего физиологического и духовного состояний: «Веселое сердце благотворно, как врачевство, а унылый дух сушит кости». «Приятная речь... – говорится в Священном Писании, – сладка для души и целебна для костей» [1, с. 641 – 657].

Мы утверждаем, что как физическое состояние человека является отражением состояния его души, так и умственное и духовное развитие его в наибольшей степени обусловлено физическим самочувствием, правильной деятельностью организма. Поэтому все, что способствует развитию физического здоровья, так же содействует развитию всестороннего мышления и уравновешенного характера. Только здоровый человек может все правильно понимать, объективно мыслить и в совершенстве выполнять свои обязанности по отношению к себе, к своим друзьям и близким. Поэтому здоровью нужно уделять такое же внимание, как и формированию характера.

Разнообразная физическая тренировка, поддерживающая организм в здоровом состоянии, также способствует и всестороннему воспитанию личности. Каждый должен ежедневно посвящать часть свободного времени активному физическому труду и спорту. Таким образом, люди научатся прилежанию и самостоятельности, которые будут для них ограждением против многих пороков, происходящие вследствие безделья [2].

Нельзя не согласиться с утверждением Ю.П.Кобякова о том, что переход к здоровому образу жизни – это объективная необходимость, а двигательная активность – ведущий фактор здорового образа жизни. Автор рекомендует модель режима двигательной активности студента [4, с. 221 – 231], которую можно взять на вооружение всем тем, кто готов изменить свою жизнь.

#### **Список использованных источников**

1. Библия. Священное Писание Ветхого и Нового Завета. – Брюссель: Издательство «Жизнь с Богом», 1994.
2. Влияние здоровья на разум и разума на здоровье человека // [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://nsportal.ru/ap/library/drugoe/2014/02/01/vliyanie-fizicheskoy-aktivnosti-na-umstvennyuyu-deyatelnost-cheloveka>. – Дата доступа: 21.03.2017.
3. Волков, И.П. Школьный возраст – фундамент здоровья и спортивного мастерства / И.П.Волков. – Минск: «Тонпик», 2006. – 120 с.
4. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни / Ю.П.Кобяков. – Ростов н/Дону: Феникс, 2012. – 252 с.
5. Купчинов, Р.И., Степаненко, А.А. Отдых и восстановление общей работоспособности студентов / Р.И.Купчинов, А.А.Степаненко. – Минск: МГЛУ, 2013. – 124 с.