

ИЗМЕНЕНИЕ СТЕРЕОТИПА МЫШЛЕНИЯ В ФИЗИЧЕСКОЙ И УМСТВЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Н.Е. Кравченко, 2 курс

Научный руководитель – **А.Ю. Филипский**, старший преподаватель

Полесский государственный университет

Существует стереотип мышления, что физическая и умственная деятельности совершенно противоположные друг другу. Считается, что люди, серьезно занимающиеся спортом, не могут широко владеть своими умственными способностями, и, наоборот, люди, постоянно занимающиеся умственной деятельностью, не способны показать спортивный результат.

Существует большое количество высококвалифицированных тренеров, а также преподавателей в области спорта, которые не только профессионалы в своем деле, но и занимаются музыкой, поют, пишут стихи. Профессиональные тренеры, подопечные которых достигают высот чемпиона-

тов мира, Европы и Олимпиад, имеют интеллект, опыт и багаж знаний высокого уровня, так как нужно досконально знать психологию спорта, анатомию, физиологию, обладать знанием системы специальных и общих физических упражнений, как в определенном виде спорта, так и в целом; владеть основами педагогики, психологии, философии, иметь большой практический опыт, а также обладать организационными навыками и правовыми знаниями. Под руководством таких тренеров, которых у нас немало, спортсмен достигает высоких результатов. Именно это подчеркивает связь физической деятельности с умственной деятельностью. Ведь чтобы стать настоящим тренером, ведущим за собой спортсменов, нужно учиться и накапливать опыт. Логично, что в государственном образовательном стандарте включены дисциплины, которые необходимы тренеру-преподавателю как специалисту и как творческой личности. Весь вопрос в том, как он их изучает.

Спортсмену, обладающему багажом знаний умений и навыков, во время тренировочной деятельности приходится принимать за секунды из многих вариантов одно, самое верное решение. А в процессе соревновательной деятельности спортсмену необходимо быстро и правильно оценивать постоянно меняющуюся обстановку, создавать выгодную ситуацию и реагировать эффективными действиями соответственно тактической обстановке. А это невозможно без анализа, синтеза и других мыслительных операций, что и доказывает гипотезу, что спортсмен высокого уровня – это человек с высоким уровнем умственной деятельности.

Популярные в настоящее время профессии неразрывно связаны с оптимизированными, современными технологиями, в частности, компьютерами, гаджетами и телефонами, а это, как правило, сидячий образ жизни, на современном языке «офисный планктон». Люди постоянно загружены работой с бумагами, большое количество времени проводят сидя, что очень сказывается на здоровье [2, с.137].

Положительные аспекты умственного труда понятны, но существуют и отрицательные, благодаря которым, человек подвержен таким заболеваниям, как гиподинамия, сердечная недостаточность, диабет, ожирение, тревожное расстройство и др. [3, с.232]. Можно констатировать, что злоупотребление умственной деятельностью и сидячим образом жизни в ходе работы может способствовать развитию утомления и падению работоспособности. Люди с таким образом жизни просто обязаны заниматься любой физической активностью. И это не прихоть, а жизненная необходимость, чтобы оставаться работоспособным и здоровым на протяжении долгого периода жизни. Нужно находить время на себя, чтобы избежать негативных последствий от работы.

Существует понятие оптимальной двигательной деятельности, и оно не случайно. Природой заложены в человеке и необходимость в двигательной деятельности, и необходимость в умственном труде для того, чтобы оставаться активным и здоровым.

Таким образом, можно сделать вывод, что спортсмен, который не развивает свой мозг, деградирует интеллектуально. Работник умственного труда, который не развивает свое тело, деградирует в физическом плане. В исследованиях психологов показана прямая корреляционная связь характера двигательной активности с проявлениями восприятия, памяти, эмоциями и мышлением [3, с.167]. Двигательная активность является биологически необходимым раздражителем. Это означает, что при исключении данного воздействия в организме происходят негативные процессы, которые вызывают ухудшение функционального состояния органов и систем, а в дальнейшем — развитие заболеваний. Такой тесной связи здоровья и двигательной активности мы «обязаны» закономерностям эволюционного развития организма человека.

Что же происходит с организмом человека, если не выполняется оптимальный двигательный режим? В результате недостаточной двигательной активности в организме человека нарушаются нервно-рефлекторные связи, заложенные природой и закрепленные в процессе тяжелого физического труда, что приводит к расстройству регуляции сердечно-сосудистой деятельности и других систем, нарушению обмена веществ и развитию дегенеративных заболеваний (атеросклероз и др.). Ухудшение функционального состояния жизнеобеспечивающих систем происходит в результате снижения функциональной нагрузки на генетический аппарат клетки и прекращения стимулирующего влияния продуктов распада АТФ на ее ресинтез. За счет снижения продукции нуклеиновых кислот и белков падает уровень пластического обмена. Это приводит к уменьшению размеров внутриклеточных образований — митохондрий и их крист, а в итоге к ослаблению тканевого дыхания. Данные изменения составляют первичное звено в цепи патологических расстройств. Ухудшение функциональных возможностей клеток ограничивает общую устойчивость органа в целом.

Поэтому так важно для нормального функционирования человеческого организма и сохранения здоровья получать определенную «дозу» двигательной активности. В этой связи возникает вопрос о так называемой привычной двигательной активности, т. е. деятельности, выполняемой в процессе повседневного профессионального труда и в быту. Наиболее адекватным выражением количества произведенной мышечной работы является величина энергозатрат. Минимальная величина суточных энергозатрат, необходимых для нормальной жизнедеятельности организма, составляет 12-16 МДж (в зависимости от возраста, пола и массы тела), что соответствует 2880-3840 ккал. Из них на мышечную деятельность должно расходоваться не менее 5,0-9,0 МДж (1200-1900 ккал); остальные энергозатраты обеспечивают поддержание жизнедеятельности организма в состоянии покоя, нормальную деятельность систем дыхания и кровообращения, обменные процессы и т. д. (энергия основного обмена) [1, с.152].

Следует отметить, что поддержание здоровья человека является чрезвычайно сложной задачей. Необходимо помнить, что оздоровительный и профилактический эффект именно оздоровительного занятия неразрывно связан с повышенной физической активностью.

Список использованных источников

1. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М.Я.Виленский, А.Г.Горшков. – М.Гардарики, 2007. – 218с.
2. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 240с. – (Б-ка учителя физической культуры).
3. Фурманов А.Г., Юспа М.Б. Оздоровительная физическая культура: Учеб., для студентов вузов - Мн., Тесей, 2003. – 528 с.