



Столыпинский
вестник

Научная статья

Original article

УДК 330.341.2

ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОЙ И УМСТВЕННОЙ АКТИВНОСТИ ЧЕЛОВЕКА

INTERRELATION OF PHYSICAL AND MENTAL ACTIVITY OF A HUMAN

Еремеев Станислав Игоревич, Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова, Архангельск

Цинис Алексей Виестурович, Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова, Архангельск

Eremeev Stanislav Igorevich, Lomonosov Northern (Arctic) Federal University, Arkhangelsk

Tsinis Alexey Viesturovich, Lomonosov Northern (Arctic) Federal University, Arkhangelsk

Аннотация. Некоторые люди пребывают в заблуждении, что интеллект и физическая активность никак не связаны и не уделяют должного внимания последнему. В данной статье приводятся тезисы, разрушающие этот миф и подтверждающее обратное, то есть важность физических нагрузок для более эффективного функционирования нашего мозга, соответственно для более динамичной и продуктивной работы нашего интеллекта.

Abstract. Some people are under the misconception that intellect and physical activity are in no way related and do not pay due attention to the latter. In this article

we present theses that destroy this myth and confirm the opposite, that is, the importance of physical activity for the more effective functioning of our brain, respectively for a more dynamic and productive work of our intellect.

Ключевые слова: физическая активность, интеллект, спорт.

Key words: physical activity, intelligence, sport

Актуальность. В наше время многие не предают физической активности должного значения и, если и занимаются ими, то в первую очередь ради красивого тела, что тоже важно, однако физические нагрузки также укрепляют и развивают здоровье организма и повышают интеллектуальные свойства.

Цель работы: рассмотреть взаимосвязь физических нагрузок и интеллектуальной деятельности человека.

Задачи:

1. Рассмотреть значение, предаваемое в разные периоды истории взаимодействию физической культуры и интеллектуальным занятиям.
2. Выяснить в чем заключается влияние регулярных физических нагрузок на динамику интеллектуальных ресурсов человека.

С древних времен было известно, что человек физически полноценный более совершенен, нежели человек, имеющий безобразное тело, причем атлет, как правило, добивается успехов на множестве поприщ, в том числе и на интеллектуальном. Причастность человека к регулярной физической активности, помимо выгод для здоровья и ума, само по себе уже многое говорит о человеке. Такой человек дисциплинирован, целеустремлен и крепок психологически, ведь дисциплина и преодоление себя закаляют человека. Человек становится собранным, решительным и это значительно помогает в жизни и в решении любых задач, которые встают перед человеком, будь то

задачи физические или интеллектуальные. В современном мире физическая активность уже не является необходимостью для выживания, поэтому некоторые люди предпочитают отказаться от нее и вести образ жизни, не предполагающий физической нагрузки. Это является ошибкой, которая возникает либо от лени, либо в связи с непониманием человеком пользы от нагружения своего организма физически.

Теперь стоит поговорить непосредственно о влиянии регулярной физической активности на тело и на отражении её на организме человека в целом.

Из основных аспектов, стоит отметить, что при регулярных физических нагрузках:

- 1) Улучшается работа лимфатической системы, что позволяет интенсивнее обновляться организму (кожа становится эластичнее, благодаря интенсификации выработки коллагена и эластина, уменьшается риск раннего возникновения морщин и т. д.)
- 2) Более динамичное функционирование сердечно-сосудистой системы организма, благодаря чему многие процессы в организме приходят в норму за счет активного кровоснабжения и питания всех областей организма. Когда человек интенсивно тренируется, в крови у него понижается количество кислорода, в связи с чем в организме выделяется оксид азота (который играет большую роль в снабжении сосудов питательными веществами), также оксид азота играет ключевую роль в защите митохондрий, которые улучшают работу иммунной системы.
- 3) В связи с интенсификацией кровообращения головной мозг начинает более динамично работать (улучшается питание и функции его клеток), если, конечно им пользоваться. Также при физических нагрузках в мозг выделяются гормоны, например гормон эндорфин является, так называемым, гормоном счастья и

выработка его улучшает психоэмоциональный фон человека и стимулирует его к последующим тренировкам.[2]

- 4) Происходит укрепление опорно-двигательной системы человека. При постоянных нагрузках мышц в костях возрастает количество кальция, что приводит к укреплению костной ткани, что делает организм человека крепче и устойчивее и снижает риск возрастных заболеваний, связанных с опорно-двигательной системой.
- 5) Также стоит сказать, что при регулярных физических нагрузках повышается обмен веществ, улучшается качество сна и тело в целом становится более красивым и эстетичным.

Благодаря физическим нагрузкам повышается кровообращение в мозгу, благодаря чему мыслительные процессы начинают проходить более активно и человек начинает мыслить творчески. При активном образе жизни у человека развиваются такие области сознания как: внимание; логическое, абстрактное мышление; скорость восприятия и обработки информации; психологическая устойчивость; система рефлексов и долгосрочная память. Например, величайшие философы и ученые древней Греции (Сократ, Платон, Аристотель) придавали важное значение физическим упражнениям и были спортсменами.[1] Они ничуть не умаляли значение физического развития и не ставили интеллектуальное развитие выше физического. Всё должно пребывать в гармонии считали они и поэтому чтобы человек был полноценен он должен воспитываться так, чтобы его тело развивалось наряду с его разумом, ведь если какое-то одно из этих составляющих человека будет в норме, а другое нет, то будет теряться полноценность в таком человеке, в нём не будет гармонии. На этих принципах зиждилось воспитание в Древней Греции, которая в свою очередь являлась колыбелью нынешней европейской цивилизации.

В наше время физическая культура не имеет такого значения, какое она имела раньше (в античности) и люди меньше проявляют интерес к своему телу,

предпочитая добиваться успехов в области, так или иначе связанной с интеллектом. Впрочем, исходя из проведенного мною опроса (31 человек), среди студентов множество людей занимаются или занимались спортом. Причем, опрошенные студенты являются довольно молодыми людьми (20–22 года) и большинство из них имеют знакомых, которые тоже занимаются спортом, то есть среди молодёжи становится популярен активный образ жизни. Также характерно, что исходя из опроса респонденты, занимающиеся спортом, справляются с решением умственных задач легче, нежели те, кто ведет неспортивный образ жизни, имея при этом вредные привычки. Исходя из этого, видно, что интерес молодежи к спорту имеет место и эта тенденция только растет и растет. Также исходя из результатов опроса, подтвердилось то, что люди имеющие отношения к регулярной физической активности с большей лёгкостью решают умственные задачи и, даже, имеют некоторые таланты, например, прикладное изобразительное искусство, писательство, музыкальные способности.

Физическая активность непосредственно связана с формированием, развитием и поддержанием в норме психоэмоционального состояния человека. Физическая активность, как правило, предполагает регулярность занятий, что воспитывает в человеке ответственность и дисциплинированность, которые являются очень важными чертами характера, благодаря которым человек может добиться намного большего, нежели без них. Также силовые упражнения как таковые формируют в человеке такие качества как выдержка, прилежность, трудолюбие, настойчивость.[3]

Человек, не занимающийся физической активностью более утомляемый, менее активный и работоспособный. Спортивный человек априори жизнерадостный целеустремленный и волевой, что делает его жизнь более красочной и продуктивной во всём, чем бы он ни занимался.

Важно отметить, что заметный результат от физических нагрузок возможен при условии, если человек будет интенсивно нагружать свой организм физическими упражнениями с регулярностью хотя бы три раза в неделю в

течение часа. В противном случае, если заниматься плохо или нерегулярно, то результат заметен не будет.

Очевидно, что деятельность человека подразделяется на физическую и умственную. Физическая связана с физическими усилиями, нагрузкой мышц. Интеллектуальная же связана с ЦНС и мозгом, в ней главным актором являются мысли.

В процессе умственной деятельности человека возрастает потребление кислорода, учащается пульс, повышается артериальное давление, увеличивается обмен веществ.[2] Если человек совсем не нагружает свой организм и полностью пренебрегает физическими нагрузками, то у него имеется большой риск получить проблемы со здоровьем, ведь сидячий образ жизни приводит к набору лишнего веса, психологическим проблемам. Для того, чтобы избежать проблем, связанных со здоровьем и заставить работать свой организм более эффективно необходимо чередовать интеллектуальную и физическую деятельность, не пренебрегая чем-то одним, но и не превышать меру, при занятиях тем или другим. В перерывах между умственной работой важно выделить хотя бы 10–15 минут на небольшую разминку. Если возвести этот ритуал в привычку, то организм будет меньше утомляться и эффективность повысится до более высокого уровня.

Исходя из всего вышесказанного, можно заключить что физическая и интеллектуальная деятельность напрямую связаны, и первая влияет на вторую. Не стоит пренебрегать физическими упражнениями, но также не стоит отдаваться им полностью, интеллектуальная деятельность тоже важна и даже, безусловно более значима для человека нежели физическая, но силовые нагрузки являются тем, что повышает эффективность наших умственных процессов. Всего должно быть в меру.

Список источников

1. Государство: Сократ, Главкон, Полемарх, Фрасимах, Адимат, Кефал: кн. 1–10 / пер. А. Н. Егунов // Древнегреческая философия: От Платона до

Аристотеля: [сочинения]: пер. с древнегреч. – М., 1999. – С. 91–438. – (Библиотека античной литературы). – ISBN 5-237-03886-7.

2. Демин, В.А. Методологические вопросы исследования спорта в аспекте теории деятельности. - М.: Физкультура и спорт, - 2017.
3. Ильина, Н.Л. Влияние физической культуры на психологическое благополучие человека // Ученые записки университета Лесгафта. - 2017.

List of Sources

1. The State: Socrates, Glaukon, Polemarchus, Thrasymachus, Adimat, Cephalus: book 1-10 / translated by A. N. Egunov // Ancient Greek Philosophy: From Plato to Aristotle: [Works]: transl. from Ancient Greek - М., 1999. - С. 91-438. - (Library of Ancient Literature). - ISBN 5-237-03886-7.
2. Demin, V.A. Methodological issues of sport research in the aspect of activity theory. - М.: Fizkultura i sport, - 2017.
3. Ilyina, N.L. The influence of physical culture on the psychological well-being of a person // Scientific Notes of Lesgaft University. - 2017.

© Еремеев С.И., Цинис А.В., 2023 Научный сетевой журнал «Столыпинский вестник» №6/2023.

Для цитирования: Еремеев С.Е., Цинис А.В. ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОЙ И УМСТВЕННОЙ АКТИВНОСТИ ЧЕЛОВЕКА// Научный сетевой журнал «Столыпинский вестник» №6/2023.