

**автономная некоммерческая образовательная организация
высшего образования Центросоюза Российской Федерации
«Сибирский университет потребительской кооперации»**

Кафедра физической воспитания и спорта

РЕФЕРАТ

по дисциплине «Физическая культура и спорт»
на тему: «Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека»

Выполнил обучающийся

Кыныра Даниил Александрович

Логин uboz0622003

1 курса

Руководитель:

Лейбович Альвина Сергеевна

Новосибирск

2023

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
1 Функциональная активность человека.....	4
2 Взаимосвязь умственной и физической деятельности.....	6
Заключение.....	9
Список использованных источников.....	10

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность работы. В данной работе изучается связь физической и умственной деятельности индивида. В наше время остро встает вопрос физического развития, т.к. современные условия труда, орудия, устройства, позволяют человеку не сталкиваться с физической деятельностью.

Деятельность – это взаимодействие человека с окружающей средой для достижения какой-либо цели. Если деятельность связана с конкретными действиями, то она носит название физической. Если же рассматриваются психические процессы, в ходе которых человек планирует свои дальнейшие действия, то говорят об умственной деятельности. Процессы физической и умственной деятельности человека имеют тесную взаимосвязь. Понимание особенностей данной взаимосвязи во многом может способствовать расширению представлений о данной области, что обуславливает высокий уровень актуальности настоящей работы.

Многие люди пытаются полностью оградить себя от физических нагрузок, думая, что чем меньше они подвергаются физическим нагрузкам, тем здоровее они становятся. Многие работники умственного труда, студенты пытаются уменьшить физические нагрузки, тем самым, подрывая свое здоровье. Известно, что постоянное нервно-психическое перенапряжение и хроническое умственное переутомление без физической разрядки вызывают тяжелые функциональные расстройства в организме, снижение работоспособности и наступление преждевременной старости.

Цель работы: изучить особенности взаимосвязи физической и умственной деятельности человека.

Задачи работы:

1. Рассмотреть понятие функциональной двигательной активности человека.
2. Изучить особенности взаимосвязи умственной и физической деятельности человека.

1 ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА

Функциональная или двигательная активность принадлежит к числу главных факторов, которые определяют уровень обменных процессов всего организма, а также состояние его костной, мышечной и сердечно-сосудистой системы. Она тесно связана с тремя основными аспектами здоровья: физическим, психическим и социальным и в течение всей жизни человека может играть различные роли¹. Потребность каждого организма в двигательной активности индивидуальна и непосредственно зависит от большого количества физиологических, социально-экономических и культурных факторов. Уровень потребности человека в двигательной активности в существенной мере обуславливается генетическими и наследственными признаками. Для корректного развития и функционирования организма и сохранения здоровья нужен определенный уровень физической активности.

Физические упражнения активизируют двигательный режим, благодаря чему совершенствуются функции систем, регулирующих кровообращение, улучшают сократительную способность миокарда, предупреждают разнообразные заболевания сердечно-сосудистой системы. Благодаря физическим тренировкам человек может развивать физиологические функции своего организма, физические качества, двигательные качества, повышать умственную и физическую работоспособность².

Феномен низкой двигательной активности обозначают понятиями «гипокинезия» и «гиподинамия».

Одной из активностей является активный отдых. Активный отдых повышает работоспособность только при соблюдении определенных условий: его эффект проявляется лишь при оптимальных нагрузках и при включении в работу мышц-антагонистов.

¹ Добрынина В.И. Влияние физической культуры на организм человека. СПб.: «Питер - М», 2013, - 249с.

² Колпакова, Е.М. Двигательная активность и ее влияние на здоровье человека / Е.М. Колпакова // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2018. – С.94-106

Физкультура также играет существенную роль. Под воздействием физических упражнений резко увеличивается приток импульсов в кору головного мозга, что способствует более быстрому приведению всех систем организма к повышенной работоспособности и активному двигательному действию. Различные физические упражнения, которые выполняются после сна на свежем воздухе, будут оказывать положительное действие на функциональную деятельность личного состава. В результате их влияния увеличивается число эритроцитов и гемоглобина в крови, а результатом будет повышение кислородной емкости крови.

Для ликвидации последствий гиподинамии и гипокинезии необходимы рациональная организация рабочей деятельности и отдыха (например, производственная гимнастика, ежедневные прогулки), систематические занятия физкультурой и спортом³. Не маловажным является использования методов самоконтроля за функциональным состоянием организма с целью выявления отклонений от нормы и своевременной корректировки и устранения этих отклонений средствами профилактики⁴. При возникновении недостатка движения (гиподинамии), а также с возрастом возникают негативные изменения в организме. Также большое значение физических упражнений и двигательной активности в целом заключается в том, что они повышают устойчивость организма в отношении к действию целой совокупности различных неблагоприятных факторов. В качестве примера – это пониженное атмосферное давление, перегревание, некоторые виды яда, радиация и др.

Стрессы оказывают на организм человека очень сильное разрушительное влияние. Положительные эмоции наоборот способствуют нормализации большого числа функций. Двигательная активности в течении дня способствует сохранению бодрости и жизнерадостности. Физическая нагрузка имеет сильное антистрессовое действие.

³ Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. Р.А. Абзалова.- Казань, изд-во "Вестфалика", 2013.- 202 с.

⁴ Холодов, Ж. К. – Теория и методика физического воспитания и спорта Учебник /Ж.К. Холодов, В. С. Кузнецова. - М.: Академия,2014. – 480 с.

2 ВЗАИМОСВЯЗЬ УМСТВЕННОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Интеллект человека является одной из важнейших характеристик личности. Условия развития интеллекта человека – умственные способности, формирование и развитие которых происходит всю жизнь человека. Интеллект проявляется в познавательной и творческой деятельности, включает процесс приобретения знаний, опыт и работоспособность использовать их на практике.

Для более наглядного примера взаимосвязи развития физической стороны человека и умственных характеристик, можно рассмотреть труд психолога и философа Ж. Пиаже о периодах интеллектуального развития, в которых отражается взаимосвязь физического и умственного компонентов. В раннем детстве развитие ребенка происходит очень быстро. Все особенности, свойственные человеку, развиваются особенно интенсивно: осваиваются основные движения, закладываются основы работы с предметами, формируются психические процессы, личность человека⁵. Таким образом, на примере самой ранней стадии развития ребенка видно, что умственное и физическое развитие начинаются одновременно и взаимно обуславливают друг друга. Поэтому уже с раннего возраста необходимо уделять повышенное внимание развитию этих двух аспектов. По мере развития человека совершенствуется его физическая составляющая, а также многие психические функции: мышление, память, восприятие и др. Особую роль в данном вопросе выполняет физическое воспитание.

У большого числа людей, занимающихся умственной деятельностью, наблюдается ограничение двигательной активности. Для отражения взаимосвязи данных феноменов применяется понятие физической культуры. Под этим термином подразумевается совокупность достижений и творчества в создании и рациональном использовании специальных средств, методов и

⁵ Пиаже Ж. Речь и мышление ребенка / Ж. Пиаже. – М.: АСТ, 2020. – 352 с.

условий для направленного физического развития, и совершенствования всех возрастных групп населения⁶.

Многочисленные исследования по изучению параметров мышления, памяти, устойчивости внимания, динамики умственной работоспособности в процессе производственной деятельности у адаптированных к систематическим физическим нагрузкам лиц и у неадаптированных свидетельствуют, что параметры умственной работоспособности прямо зависят от уровня общей и специальной физической подготовленности. Умственная деятельность будет в меньшей степени подвержена влиянию неблагоприятных факторов, если целенаправленно применять средства и методы физической культуры

Переутомление, возникающее в результате умственной или физической деятельности, всегда граничит с заболеванием. Знание основ физического поддержания организма может способствовать восстановлению организма⁷.

Для эффективной деятельности мозга необходимо, чтобы ему поступали импульсы от разных систем организма. Благодаря работе мышц во время физической деятельности в мозг поступает большое количество нервных импульсов, которые обогащают его и поддерживают в работоспособном состоянии. При этом при осуществлении умственной деятельности в организме усиливается электрическая активность мышц, напрягается скелетная мускулатура. Чем выше нагрузка на мозг и сильнее умственное утомление, тем больше генерализованное мышечное напряжение.

Интеллектуальная работоспособность поддерживается благодаря чередующимся напряжением и сокращением различных мышечных групп с ритмическим последующими расслаблением и растяжением. Эти движения присущи, например, бегу, ходьбе, катанию на коньках, ходьбе на лыжах.

⁶ Сычева А.В. и др. Физическая культура в процессе адаптации человека к условиям жизни в обществе / А.В. Сычева, М.В. Шлемова, И.В. Чернышева, Е.В. Егорычева // Международный студенческий научный вестник № 5, 2015. – С. 505

⁷ Бочкарева С.И. Физическая культура: учебно-методический комплекс (для студентов экономических специальностей) / С.И. Бочкарева, Кокоулина О.П., Копылова Н.Е., Н.Ф. Митина, А.Г. Ростеванов А.Г. – М.: Изд. Центр ЕАОИ, 2015. – С. 106

Важно отметить что интенсивность физической деятельности должна быть именно того уровня, при котором наилучшим образом достигается максимальная планка работоспособности. То есть небольшие физические нагрузки не окажут существенного воздействия, а чрезмерные – приведут к переутомлению и, напротив, к значительному снижению работоспособности.

Двигательная активность – это одно из условий формирования и развития адаптации к умственным нагрузкам. При этом двигательная активность может быть, как оптимизирующим, так и дезадаптивным фактором – в случае нерационального ее применения. Физкультура же вызывает перестройки различных функций организма, воздействует на умственную работоспособность, внимание, оперативное мышление, количество переработанной информации. Условием эффективной интеллектуальной деятельности является не только «тренированный» мозг, но и тренированное тело, помогающее нервной системе справляться с умственными нагрузками.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В современном мире, когда физическая деятельность отошла на второй план, уступив место интеллектуальной, очень важно не забывать о жизненной необходимости первой. И эта необходимость заключается не только в поддержании нормального физического состояния тела человека, но и для осуществления эффективной умственной деятельности.

В системе человеческих ценностей и приоритетов одно из важнейших мест занимает здоровье как процесс сохранения и развития его психических и физиологических функций, оптимальной работоспособности. Для государства здоровое население является основой.

Подводя итоги, можно говорить о том, что:

- функциональная активность человека – это различные двигательные акты: передвижение тела в пространстве, сокращение мышцы сердца, движение глаз, глотание, дыхание, речь и мимика;

- двигательная активность представляет собой комплексное средство физического, умственного, нравственного, эстетического формирования. Двигательная активность является одним из условий формирования и развития адаптации к умственным нагрузкам;

- между физической и умственной деятельностью существует прочная связь, занятия физической культурой важны для достижения успехов в умственном развитии.

- интенсивность физической деятельности должна быть такого уровня, при котором достигается максимальная планка работоспособности. Небольшие физические нагрузки не оказывают необходимого воздействия, а чрезмерные приводят к переутомлению.

Т.к. данный вопрос является крайне актуальным в любое время, то перспективы его изучения будут всегда оставаться на высоком уровне.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Бочкарева С.И. Физическая культура: учебно-методический комплекс (для студентов экономических специальностей) / С.И. Бочкарева, Кокоулина О.П., Копылова Н.Е., Н.Ф. Митина, А.Г. Ростеванов А.Г. – М.: Изд. Центр ЕАОИ, 2015. – С. 106
2. Данчина, Я. В. Взаимосвязь физической и умственной деятельности / Я. В. Данчина, Н. П. Федорова, М. Л. Малышкова // Мировые научные исследования современности: возможности и перспективы развития : материалы XVI международной научно-практической конференции, Ростов-на-Дону, 31 марта 2022 года. – Ставрополь: Общество с ограниченной ответственностью "Ставропольское издательство "Параграф", 2022. – С. 516-518.
3. Добрынина В.И. Влияние физической культуры на организм человека / В.И. Добрынина. – СПб.: «Питер-М», 2013, – 249 с.
4. Колпакова, Е.М. Двигательная активность и ее влияние на здоровье человека / Е.М. Колпакова // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2018. – С.94-106
5. Любаев, А. В. Влияние физических упражнений на умственную деятельность студентов и их взаимосвязь / А. В. Любаев. — Текст : электронный // Молодой ученый. — 2015. — № 18 (98). — С. 423-425. — URL: <https://moluch.ru/archive/98/22112/> (дата обращения: 30.12.2022).
6. Нувальцева, Е. П. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности. Утомление и восстановление / Е. П. Нувальцева // Вклад молодых ученых в аграрную науку : материалы Международной научно-практической конференции, Кинель, 18 апреля 2018 года. – Кинель: Самарская государственная сельскохозяйственная академия, 2018. – С. 627-630.
7. Пиаже Ж. Речь и мышление ребенка / Ж. Пиаже – М.: АСТ, 2020. – 352 с.

8. Сычева А.В. и др. Физическая культура в процессе адаптации человека к условиям жизни в обществе / А.В. Сычева, М.В. Шлемова, И.В. Чернышева, Е.В. Егорычева // Международный студенческий научный вестник № 5, 2015. – С. 505
9. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. Р.А. Абзалова. – Казань, изд-во "Вестфалика", 2013. – 202 с.
10. Урунтаева, Г.А. Детская психология / Г.А. Урунтаева. – М.: Академия, 2006. – 368 с.
11. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности / А. М. Шалбарбаев, Б. Т. Ногаев, А. А. Жаппаров и др. // Актуальные научные исследования в современном мире. – 2018. – № 7-2(39). – С. 47-53.
12. Холодов, Ж. К. – Теория и методика физического воспитания и спорта Учебник / Ж.К. Холодов, В. С. Кузнецова. - М.: Академия, 2014. – 480 с.