

**Лесникова Галина Николаевна**

канд. психол. наук, доцент,  
заведующая кафедрой

**Сидоров Ян Владимирович**

студент

Южно-Российский институт  
управления (филиал)

ФГБОУ ВО «Российская академия народного  
хозяйства и государственной службы  
при Президенте РФ»  
г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

## **ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОЙ И УМСТВЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

***Аннотация:** в данной статье рассмотрена взаимосвязь физической и умственной деятельности, а также недостаток физической деятельности у современного человека и влияние этого аспекта на умственную деятельность.*

***Ключевые слова:** спорт, физическая нагрузка, здоровье.*

Движение – это и основа здоровья и настоящая физическая культура – это разумное отношение к организму вместилу нашего разума все 24 часа в сутки.

О.К. Антонов

Наш организм – это миллионы физических, биохимических, умственных и нейронных процессов. Он работает постоянно, но вот насколько эффективно во много зависит от нас самих.

В наше время мы всё больше отказываемся от физических нагрузок, меньше ходим, тяжёлый физический труд, который когда-то выполнял человек, заменили машины.

Вследствие этого современный человек всё больше подвержен депрессии и психическим расстройствам. Постоянное нервно-психическое перенапряжение и

хроническое и переутомление без физической разрядки вызывает тяжёлое функциональные расстройства в организме и снижают работоспособности. Депрессии по большей части вызванные нехваткой эндорфинов вызывают вялость, сонливость, отсутствие желания к любому виду деятельности физической или умственной.

А ведь ещё пол века или век назад мы даже не слышали о таких заболеваниях, всё потому что наши дедушки и бабушки равномерно распределяли эти нагрузки

Русский учёный, первый нобелевский лауреат, физиолог, создатель науки о высшей нервной деятельности академик Иван Петрович Павлов писал:

«Всю мою жизнь, я любил и люблю умственный труд и физический, и пожалуй даже больше второй.»

А особенно чувствовал себя удовлетворённым, когда последний вносил какую-нибудь хорошую догадку, то есть соединял голову с руками.

Поэтому я считаю что на действительно продуктивную умственную деятельность способны только здоровые люди, ещё в древности у многих народов были созданы целые системы по занятию физической культурой»

На востоке появилась йога – это одна из школ философии включающая в себя совокупность различных духовных, психических и физических практик. Философы Индии понимали что духовного баланса можно достичь только при равномерном развитии во всех направлениях: умственном и физическом, очень жаль что в современном мире йога это по большей части лишь набор упражнений.

В Древней Греции так скажем «колыбели» Европейской цивилизации физическая культура была почти культом. Там зародились Олимпийские игры, а ведь там проводились не только они, были ещё игры во имя Зевса, Немейские игры и др. Атлеты побеждавшие на играх становились уважаемыми людьми в обществе.

Могли стать натурщиками для великих художников и скульпторов.

Кстати в древней Греции «профессия» натурщика была очень уважаемой за неё не платили денег, но это поднимало социальный статус например девушка

из простой семьи ставшая натурщицей смогла выйти замуж за человека более высокого сословия.

О знаменитых атлетах было сложено не мало литературных произведений.

Так что физически развитый человек считался не только красивым, но и нёс определённую культурную составляющую.

Древнегреческий философ Аристотель хотя и не был атлетом, но тоже достаточно большое время уделял физическим нагрузкам.

Свои уроки он проводил на свежем воздухе, прогуливаясь вместе с учениками, он утверждал, что «Мысль становится живее, когда тело разогрето прогулкой»

Соглашаясь с Аристотелем, современные учёные утверждают, что под влиянием физических упражнений улучшается кровоснабжение мышечной ткани. Во время физической нагрузки на 1 мм поперечного сечения мышцы может открыться 2500 капилляров, а в состоянии покоя это количество составляет всего 30–80.

Больше всего увеличение капилляров происходит в одной доле коры головного мозга. Так же было зарегистрировано увеличение длины капилляров и увеличение плотности капиллярной сетки. Это показывает нам, что улучшение кислородного снабжения нервных клеток головного мозга, способствует повышению не только физической, но и умственной работоспособности.

Поэтому движение это прекрасно и ничем не заменимо. Наш организм не требует от нас сверхнагрузок – достаточно посвящать занятиям физкультурой 15–20 минут ежедневно и вы сразу почувствуете себя гораздо лучше. Ведь равномерная двигательная нагрузка укрепляет иммунную систему, обновляет её и активизирует, увеличивая количество белых кровяных телец.

Наш организм формировался и развивался из поколения в поколение при определённых физических нагрузках. При ограничении движения, эффективность работы наших органов может нарушиться.

Древнеримский поэт Квинт Гораций Флакк говорил:

«Если не бегаешь, пока здоров, будешь бегать, когда заболеешь.»

И хоть все мы знаем Горация как поэта, о физических нагрузках он знал не понаслышке. Он поступил в и римскую армию обычным рядовым и дослужился до должности военного трибуна. Кстати в армии Рима служили 20 лет. Этот человек имел постоянные нагрузки и был блестящим стратегом, философом и поэтом

Если хочешь быть сильным – бегай.

Хочешь быть красивым – бегай.

Хочешь быть умным – бегай.

В этой фразе собрано всё то к чему стремился человек, быть сильным, умным и красивым и ко всем этим стремлением уже 2.5 тысяч лет назад нашли подход

Мы считаем себя высокоразвитой цивилизацией, а сами очень часто забываем об элементарных вещах. О том, что наша леность ведёт к однообразному развитию, если вообще ведёт к нему. Так как наш мозг выбрасывает в кровь эндорфины, так скажем «гормоны счастья» при занятии спортом, прогулке и употреблении пищи. Мы можем выйти на прогулку или заняться спортом, но заменяем эти процессы едой. Эндорфины способствуют повышению настроения, поэтому мы едим всё больше и больше.

Результатом этого стало то что мы столкнулись с тяжёлыми формами ожирения не только у взрослых, но и у детей. Это не говоря о том что доказано учёными что процесс пищеварения занимает у мозга огромное количество ресурсов и замедляет основную мозговую деятельность. Поэтому нам так тяжело думать о чём то после еды.

Стоит задуматься что лучше: 8 приёмов пищи в день или 20 минут потраченных на зарядку и хорошее настроение на весь день.

В заключение хочется сказать только:

«Несоответствие слабого тела и развитой умственной деятельности – тела и духа, рано или поздно отрицательно скажется на общем состоянии и здоровье человека. Такое нарушение гармонии не остаётся безнаказанным – оно неизбежно влечёт за собой бессилие внешних проявлений: мысль и понимание могут

быть, но не будет надлежащей энергии для последовательной проверки идей и настойчивого проведения, а так же применения их на практике» – П.Ф. Лесгафт.

***Список литературы***

1. Мельникова Н.Ю. История физической культуры и спорта / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин.
2. Фурманов А.Г. Оздоровительная физическая культура – А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа.