

УДК 796:613.865

***ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА УМСТВЕННУЮ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ И РАБОТОСПОСОБНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА***

***Казуров М. А.***

*Старший преподаватель кафедры «Физического воспитания»*

*ФГБОУ ВО Пензенский государственный университет архитектуры и  
строительства*

*Россия, г. Пенза*

***Бударин И. А.***

*студент автомобильно-дорожного института*

*ФГБОУ ВО Пензенский государственный университет архитектуры и  
строительства*

*Россия, г. Пенза*

**Аннотация:** данная статья посвящена влиянию занятий физической культурой на умственную деятельность и работоспособность человека. Проведено исследование, целью которого было выявить, в какой мере занятия физической культурой активно повышает умственную деятельность человека. Уделено внимание особенностям воздействия занятий физической культурой и спортом на различные системы организма человека.

**Ключевые слова:** физическая культура, умственная деятельность, работоспособность, умственные нагрузки, уровень физической подготовки человека, стратегическое развитие общества.

***INFLUENCE OF PHYSICAL CULTURE ON THE MENTAL ACTIVITY AND  
PERFORMANCE OF HUMAN***

**Kazurov M.A.**

*Senior Lecturer of the Department "Physical Education"*

*FSBI of Penza State University*

*architecture and construction*

*Russia, Penza*

**Budarin I.A.**

*student of the automobile and road institute*

*FSBI of Penza State University architecture and construction*

*Russia, Penza*

**Annotation:** this article is devoted to the effect of physical training on mental activity and human performance. A study was conducted, the purpose of which was: to reveal the extent to which physical education classes actively increase mental activity of a person. Attention is paid to the peculiarities of the impact of physical culture and sports on various systems of the human body.

**Keywords:** physical culture, mental activity, working capacity, mental loads, the level of physical fitness of a person, the strategic development of society.

Работоспособность человека зависит в целом от состояния его здоровья, поэтому важное значение имеет физическая культура для укрепления тела и духа. В частности, влияние физической культуры на умственную работоспособность человека активно исследуется на протяжении последних десятилетий. Научными экспериментами доказано, что регулярное занятие физическими упражнениями оказывает благоприятное воздействие на организм человека, а мышцы, которые получают физическую нагрузку, получают больше кислорода, так как в них увеличивается кровообращение. В свою очередь, следует отметить, что при умственных нагрузках больше всего задействованы шейная и плечевая область мышц, потому как человек, как правило, находится

Дневник науки | [www.dnevniknauki.ru](http://www.dnevniknauki.ru) | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

в сидячем положении, читая книгу или выполняя работу на компьютере. В результате длительного напряжения эта область мышц перенапрягается, отчего многие люди сталкиваются с заболеваниями в области шейных позвонков, головными болями и чувствуют усталость. Напротив, предоставляя возможность активизировать данные группы мышц, чередуя умственную деятельность с занятиями физической культуры, при которой разрабатывается мышечный скелет, суставы, активизируются мышцы плечевой области, повышается и работоспособность, вследствие чего люди чувствуют облегчение и снижения болевых ощущений [4].

При проведении научного эксперимента были взяты за основу две группы студентов по 20 человек. При этом одна группа проводила 2 раза в день разминку продолжительностью 10 мин, а другая группа занималась физическими упражнениями 45 минут 2 раза в неделю. Эксперимент длился в течение шести месяцев. В ходе эксперимента ежедневно замерялись пульс и давление лиц, участвующих в эксперименте. В целом, в результате эксперимента удалось установить, что лица, занимающиеся физкультурой регулярно по 10 минут два раза в день, ощущали себя более здоровыми, чем те, которые проводили более длительные занятия два раза в неделю. При этом первая группа в полном составе выполняла физические упражнения с удовольствием, что непременно сказалось на их моральном состоянии и положительной успеваемости в учебе. В тоже время вторая группа показывала иные результаты: некоторые участники хорошо овладели физическими навыками, улучшили свои физические показатели, значительно опережая других участников, однако, иные участники группы не испытывали позитивных изменений в организме, так как стремились избегать сложных физических нагрузок и с неохотой посещали занятия. Кроме того, вторая группа практически не показала позитивных изменений в учебе, за исключением отдельных лиц. При этом следует отметить, что лица, уделявшие 50% своего

Дневник науки | [www.dnevniknauki.ru](http://www.dnevniknauki.ru) | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

свободного времени спорту, напротив, ухудшили показатели успеваемости, ссылаясь при этом на нехватку времени для занятий учебы. Таким образом, вследствие эксперимента, можно установить, что занятия физической культурой активно повышает умственную деятельность человека, если они проводятся с большой долей регулярности и системности, но при этом имеют краткосрочные периоды занятий и определяют небольшую физическую нагрузку.

В целом, данная теория была дополнительно подтверждена исследователями, которые наблюдали физические занятия йогой. В частности, установлено, что занятия йогой позволяют расслабить мышцы тела, получить баланс энергий и расслабление мышц для многих людей, в том числе занятых умственным трудом[3]. При этом не требуется нагружать организм сложными физическими упражнениями, вызывающими резкую боль и негативные эмоции. Напротив, физическая нагрузка должна соответствовать уровню физической подготовки человека с учетом его возраста, физического состояния и потребностей.

В целом, ежедневная умеренная физическая нагрузка воздействует на различные системы организма человека: дыхательную, кровообращения, сердечно-сосудистую и нейроэндокринную систему. При этом повышается естественная способность организма к сопротивляемости простудных заболеваний, улучшается иммунитет [2].

При занятии умственной деятельностью люди, как правило, обездвижены, поэтому мышцы недополучают необходимое количество кислорода в ткани, отсюда, возникает их истощение, и при неправильной организации умственной деятельности у людей с годами могут возникать такие неизлечимые болезни как мигрень, сахарный диабет, атеросклероз, гипертония и другие. Для профилактики развития болезней и повышения интеллектуального развития следует организовывать на предприятиях

умственного труда и в учреждениях образовательной системы ежедневные обязательные физические нагрузки, связанные с разминкой мышц, ходьбой или бегом на небольшие дистанции [4]. Это позволит снизить риски заболеваемости и улучшить умственную деятельность, необходимую для усвоения информации и выполнения умственных заданий.

В 2014 году Правительство РФ утвердило Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»[1], в котором предусматривается проведение подготовки к выполнению разными возрастными группами населения испытаний физической подготовки с целью определения резервов страны и определения дальнейшего стратегического развития общества. Целью данного проекта стало потребность общества в повышении значимости физкультурных нагрузок и осознании гражданами потребности в улучшении здоровья и работоспособности. При этом стоит отметить, что Правительством установлены определенные требования (нормы) для двигательной деятельности, в том числе для студентов высших учебных заведений и лиц, поступающих в ВУЗы, что в целом отражает позитивную динамику к поощрению физических занятий учащимися до поступления в ВУЗ.

### **Библиографический список:**

1. Постановление Правительства РФ от 11.07.2014 года № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО) // Электронный источник: <https://gto.ru/document>.
2. Любаев А. В. Влияние физических упражнений на умственную деятельность студентов и их взаимосвязь // Молодой ученый. — 2015. — №18. — С. 423-425. — URL <https://moluch.ru/archive/98/22112/>.
3. Рагозин Б.В., Адылбаева А.С. Влияние физической нагрузки оздоровительной направленности (йоги патанджали) на функциональное

состояние организма (обзор литературы) // Вестник новых медицинских технологий. - № 2. – 2016. – С. 249-254.

4. Рютина Л.Н., Дьякова А.В. Влияние физической культуры на умственную деятельность // Colloquium-journal. – №7 (31). - 2019. – С.28-32.

*Оригинальность 93%*