

БУГАЕВА А. Н., строительный факультет, гр.А-27,

Брест, УО «БрГТУ»

Научный руководитель – Дацкевич И. А., старший преподаватель
УО «БрГТУ»

ФИЗИЧЕСКАЯ И УМСТВЕННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК НЕДЕЛИМОЕ ЦЕЛОЕ

Введение. Движение – сущность жизни. Движение – это и основа здоровья. «Настоящая физическая культура, - писал известный авиаконструктор О.К. Антонов, - это разумное отношение к организму. – вместилищу нашего разума – все 24 часа в сутки» [1].

Цель работы – проанализировать влияние активного отдыха на умственную работоспособность человека.

Методы исследования. Педагогический опрос и наблюдение, изучение специальной литературы.

Обсуждение результатов. Полученные результаты данного исследования следующие: функциональная активность организма человека характеризуется различными двигательными процессами и способностью поддерживать высокий уровень психических функций при выполнении напряженной умственной деятельности.

По изучению параметров мышления, памяти, внимания в процессе производственной деятельности у адаптированных к физическим нагрузкам лиц и не адаптированных к ним убедительно показывают прямую зависимость параметров умственной работоспособности от уровня как общей, так и специальной физической подготовленности. Систематические занятия физическими упражнениями оказывают положительное воздействие на формирование умственной устойчивости к выполнению напряженной интеллектуальной деятельности.

Физкультура помогает «мыслить». Это совпадает и с утверждением Аристотеля относительно того, что мысль становится живее, когда тело разогрето прогулкой. И наоборот, недостаток мышечных движений как бы детренирует, ослабляет не только мышцы, но и наш мозг, делает его уязвимым к различного рода поражениям.

Выводы. Таким образом, нами было выявлено, что активный отдых повышает умственную работоспособность человека.