

РОЛЬ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ЖИЗНИ РАБОТНИКОВ УМСТВЕННОГО ТРУДА

Данилова П. В.

*Северный (Арктический) Федеральный Университет имени М. В. Ломоносова,
Архангельск, Россия*

ROLE OF PHYSICAL AND HEALTHY ACTIVITIES IN LIFE OF MENTAL WORKERS

Danilova P.V.

Northern (Arctic) Federal University named after M.V. Lomonosov, Arkhangelsk, Russia

Существует стереотип, что физическая и умственная нагрузки совершенно противопоставлены друг другу. Люди, занимающиеся спортом, не могут широко владеть своими умственными способностями и наоборот, люди, постоянно занимающиеся умственной деятельностью далеки от спорта. Но так ли это на самом деле? Ведь достаточно большое количество стереотипов опровержимы, и люди приводят много примеров на своем опыте [1].

Уже говоря о том, что профессиональные тренеры, подопечные которых достигают больших высот, говорит о том, что умственный багаж знаний преподавателей насыщен, ведь это досконально нужно знать психологию спорта, морфофункциональные особенности строения организма, обладать перечнем спортивных, специальных и общих физических упражнений, как в определенном виде спорта, так и в целом, уметь общаться индивидуально и в коллективе, иметь не малый опыт на практике, а также владеть организационными и правовыми умениями и навыками [4]. Именно тогда спортсмен тренера достигнет высоких результатов, а таких тренеров можно найти не в малом количестве, отличие будет иметь лишь в подходе проведения тренировок, видов спорта. Именно это подчеркивает связь физической деятельности с умственной. Ведь чтобы стать настоящим тренером, ведущим за собой здоровое поколение победителей, изначально нужно многому научиться и испытать. С одним вопросом мы уже разобрались, но как же все-таки связана умственная деятельность с физической нагрузкой?

Популярные в настоящее время профессии связаны с оптимизированными, современными технологиями, в частности – компьютерами и телефонами, а это, как правило, сидячий образ жизни, в простонародье на современном языке профессия «офисный планктон». Люди постоянно загружены работой с бумагами, большое количество своего времени проводят сидя за компьютером и телефоном, что очень сказывается на здоровье [2].

Все в нашей жизни используется в меру, имеет плюсы и минусы. Естественно, что все используемое в меру дает положительный результат, а все злоупотребление – отрицательный. Положительные аспекты умственного труда, думаю, понятны, но какие существуют отрицательные? Рассмотрим эти аспекты:

1) напряжение мыслительных процессов с высокой динамичностью и силой возбuditельно-тормозных процессов в ЦНС;

2) неравномерность нагрузки, необходимость принимать срочные и нестандартные решения, возможность возникновения конфликтных ситуаций;

3) нерегламентированный график, периодически возникающие возрастания степени нервно-эмоционального напряжения;

4) напряжение отдельных анализаторов и внимания;

5) сложность взаимоотношений с окружающими;

6) большой и плотный поток информации, напряжение памяти, внимания, восприятия и воспроизведения новой информации;

7) низкая двигательная активность.

Исходя из перечисленных пунктов, человек подвержен таким заболеваниям, как: гиподинамия, сердечная недостаточность, диабет, ожирение, тревожное расстройство и др. [3].

Можно четко сказать, что злоупотреблением умственной деятельностью в сидячем образе жизни в ходе работы, может способствовать развитию утомления и как раз-таки уменьшению работоспособности.

Люди в таком образе жизни просто обязаны заниматься физической активностью: зарядка, бег, скакалка, фитнес. Нужно находить время на себя, чтобы избежать негативных последствий от работы.

Обратимся к определениям «Физическая культура» и «Умственная деятельность»:

Физическая культура – это часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путём физического воспитания, физической подготовки и физического развития. Можно определить её и как деятельность человека, направленную на укрепление здоровья и развитие физических способностей. Она призвана помочь людям, напрямую с физическим трудом не связанным, физически развиваться [5].

Умственная деятельность – это деятельность прежде всего центральной нервной системы, ее высшего отдела - коры человеческого мозга. Умственная деятельность, включающая в себя процесс моделирования, развивается на основе функционирования и взаимодействия трех образований коры головного мозга: сенсорного, нейронного и оперативного полей коры мозга.

Недостаточный отдых ведет к развитию утомления, а длительное отсутствие полноценного отдыха к переутомлению, что снижает защитные силы организма и может способствовать возникновению различных заболеваний, снижению или потере трудоспособности [6]. Рациональный режим труда и отдыха позволяет сохранить здоровье и высокую трудоспособность в течение длительного времени. Особенно важным является активный отдых.

Занятия физической культурой:

- снимают утомление нервной системы и всего организма;
- повышают работоспособность;
- способствуют укреплению здоровья;
- как правило, проходят они в форме активного отдыха.

К счастью, в современном мире, занятия физической культуры все больше набирают популярность. Бегать по утрам и вечерам, заниматься фитнесом (а его разновидностей и направлений очень много), плавание, йога, делать зарядку стало очень модно. Даже обычные прогулки с минимум в 10000 шагов будут полезными. Именно с целью оздоровления, разбавления умственной деятельности принято образовывать какие-либо спортивные команды по разным видам спорта в рабочих организациях, чтобы люди могли выплеснуть свои накопленные эмоции, нагрузить

тело приятной физической активностью, да и просто отдохнуть, ведь это значительно повышает работоспособность.

Поэтому роль физкультурно-оздоровительной деятельности в жизни работников умственного труда является очень важной.

Список литературы:

1. «Физкультура и труд». А.В.Жеребцов. Москва.1986.
2. «Популярная медицинская энциклопедия». Б.В.Петровский. Москва. 1981.
3. Васильева А. «Плоскостопие. Самые эффективные методы лечения». «Крылов», 2011 г.
4. Гинзбург М., Косупица Г., Крюков Н. «Ожирение и метаболический синдром». Самара, 1999 г.
5. Дж. Рассел, Р. Кон «Ожирение». VSD, 2012 г.
6. Текст федерального закона Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»