

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/statya/54428>

Тип работы: Статья

Предмет: Физическая культура и спорт

-

Статья на тему: «Взаимосвязь физической и умственной деятельности»

Организм человека – это большое количество физических, биохимических, умственных и нейронных процессов. Эти процессы происходят постоянно и без перерывов. Вопрос остается в эффективности работы организма. Отчасти КПД работы организма зависит от самого человека, а частично от генетики [4]. Современный человек живет в уникальных условиях. Сегодня практически все процессы автоматизированы. Практически не осталось областей, где человек может потрудиться физически. Тяжелый физический труд в XXI веке постепенно уходит в прошлое. Вследствие этого на первый план выходят различные нервно-психические расстройства и депрессии, которые раньше человек мог выпустить в тяжелую работу и грубо говоря, переработать.

Постоянное нервно-психическое перенапряжение и хроническое и переутомление без физической разрядки вызывает тяжёлые 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. У человека отсутствует мотивация для выполнения любых действий [1, с. 3].

Важно то, что сравнительно недавно человечество не слышало о таких заболеваниях. Дело в том, что наши предки умели равномерно распределять эти нагрузки. Более того они умели получать от этого удовольствие.

1. Агаджанян Н.А. Адаптация и резервы организма. – М.: ФК и С., 2015. – 183 с. 3.
2. Булич Е.В. Физиолого-гигиеническая характеристика влияния занятий физическим воспитанием на умственную работоспособность и психоэмоциональную устойчивость студентов. Ученые записки – СГУ, 2014, – 340 с. 4.
3. Лесникова Г.Н. Взаимосвязь физической и умственной деятельности / Г.Н. Лесникова, Я.В. Сидоров // Психология и педагогика XXI века: теория, практика и перспективы : материалы V Междунар. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 28 мая 2017 г.) – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2017. – С. 185-188.
4. 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/> (дата обращения: 15.01.2019)
5. Полиевский С. А. Стимуляция двигательной активности. – М.: Здоровье, 2017. – 226 с.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/statya/54428>