

*Е. В. Байдак*

Научный руководитель – К. Ш. Меликидзе, БФ БГЭУ (Бобруйск)

## **УМСТВЕННАЯ И ФИЗИЧЕСКАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ КАК КОМПОНЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

На сегодняшний день особая роль в сложном и многофакторном процессе формирования индивидуальности человека принадлежит физической культуре, создающей фундамент здоровья для развития других сторон культуры человека, обеспечивая внутренние гарантии продуктивности деятельности. Поэтому одной из основных задач физической культуры является сформированная потребность в умственной и физической работоспособности.

Физическая и умственная работоспособность являются как бы обратным отражением состояния утомления – чем больше нарастает утомление, тем ниже становится работоспособность. Физическая работоспособность – способность человека выполнять заданную работу с наименьшими физиологическими затратами с наивысшими результатами.

Все формы утомления проявляются в субъективном чувстве усталости, которое выражается в общей слабости, недомогании, чувстве тяжести в конечностях и т. д.

Общая работоспособность человека определяется тремя группами факторов: физиологические, физические, психические.

Наукой накоплены экспериментальные данные о том, что именно возможности молодого организма позволяют ему перерабатывать и усваивать огромный учебный материал в годы обучения и творчески его реализовывать в более зрелом возрасте. В возрасте 18–20 лет у человека наблюдается высокая интенсивность интеллектуальных и логических процессов. Приняв этот уровень за 100 %, С. Фульд и У. Равен (США) оценили умственную работоспособность 30-летнего человека в 96 %, 40-летнего – 87 %, 50-летнего – 80 % и 60-летнего – 75 %.

Физическое утомление возникает как при локальной, так и при общей физической нагрузке.

Умственный труд, независимо от того, в деятельности каких органов он находит свое внешнее выражение, сопряжен с большой работой корковых систем головного мозга.

Чередование работы и отдыха является важным условием плодотворной интеллектуальной деятельности.

Физические упражнения, используемые в паузах для отдыха, подбираются таким образом, чтобы их сложность и интенсивность максимально соответствовали напряженности умственной деятельности: чем утомительнее работа, тем меньшей должна быть интенсивность мышечной нагрузки.

Известный физиолог Н. Е. Введенский писал, что «при умелом распределении умственного труда можно не только развить громадную по своей продуктивности работу, но притом сохранить на долгие годы, быть может на всю жизнь, умственную работоспособность и общий тонус жизнедеятельности». Устают и изнемогают не столько от того, что много работают, а от того, что плохо работают». Специалисты психофизиологии разработали общие условия, которые призваны обеспечивать высокую продуктивность умственного труда.

*Типы и принципы работоспособности* – внимание, память, мышление, речь.

Как мы могли убедиться, биологические часы живых организмов, в том числе и человека, проявляются во всех жизненных процессах. Без них невозможна была бы жизнь. Поэтому при изучении биологических часов важно не только знать об их существовании, но и учитывать их локализацию и роль в жизни. Так как человеческий организм подчиняется ритмам, заложенным самой природой, и эти ритмы оказывают влияние на все процессы, происходящие в организме, то учет этих ритмов и уважительное отношение к ним — основа человеческого здоровья.

*В. А. Бартош*

Научный руководитель – А. А. Степанян, БФ БГЭУ (Бобруйск)

## **ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА – БОГАТСТВО НАЦИИ**

Здоровье одна из самых больших жизненных ценностей. Человек должен постоянно заниматься укреплением своего здоровья. Актуальность темы не вызывает сомнения, так как здоровый образ жизни способствует не только повышению здоровья каждого человека, но и приводит к долголетию нации.

В последнее десятилетие состояние здоровья людей ухудшилось, особенно в городах. Урбанизация и городской образ жизни в большой степени способствуют возникновению предпатологических и патологических состояний.

Согласно исследованиям Всемирной Организации Здравоохранения наше здоровье зависит: на 10 % от генетических факторов, на 5–10 % от экологических условий, на 5–10 % от состояния медицины и на 75–80 % от питания и образа жизни.

Существует несколько советов, которые составляют основу здорового образа жизни: активный умственный труд, приятная работа, рациональ-