

УДК 37.03

**Тенячкина Мария Олеговна**

студент  
Воронежский государственный  
педагогический университет  
Воронеж, Россия  
smol.mariya2002@gmail.com

**Maria O. Tenyachkina**

student  
Voronezh State Pedagogical University  
Voronezh, Russia

**Акулова Любовь Николаевна**

Доктор педагогических наук, профессор  
Воронежский государственный  
педагогический университет  
Воронеж, Россия

**Lyubov N. Akulova**

Doctor of Pedagogical Sciences, Professor  
Voronezh State Pedagogical University  
Voronezh, Russia

## **ВЛИЯНИЕ ЗОЖ НА УМСТВЕННУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ**

## **THE INFLUENCE OF A HEALTHY LIFESTYLE ON MENTAL PERFORMANCE**

### **Аннотация**

Статья исследует взаимосвязь между здоровым образом жизни (ЗОЖ) и умственной работоспособностью. Рассматриваются ключевые элементы ЗОЖ, такие как сбалансированное питание, физическая активность, достаточный сон и отказ от вредных привычек, и их влияние на когнитивные функции, эмоциональное состояние и общую продуктивность. В статье подробно анализируется, как каждый из элементов ЗОЖ способствует улучшению памяти, концентрации внимания, скорости мышления, а также повышению устойчивости к стрессу и улучшению настроения. Приведен комплекс упражнений, направленный на поддержание работоспособности.

### **Ключевые слова:**

здоровый образ жизни, умственная работоспособность, когнитивные функции, эмоциональное состояние

### **Abstract**

The article explores the relationship between a healthy lifestyle (HLS) and mental performance. It examines key elements of a HLS, such as a balanced diet, physical activity, sufficient sleep, and avoiding bad habits, and their impact on cognitive function, emotional state, and overall productivity. The article analyzes in detail how each of the HLS elements contributes to improved memory, concentration, speed of thinking, as well as increased resistance to stress and improved mood. A set of exercises aimed at maintaining performance is provided.

### **Keywords:**

healthy lifestyle, mental performance, cognitive functions, emotional state

В современном мире крайне активно происходит процесс информатизации и цифровизации в каждой сфере жизни общества, что ведет к увеличению количества сотрудников умственного труда. Офисы, где раньше преобладали рабочие места с ручным трудом, теперь заполнены компьютерами, мониторами и ноутбуками. Работоспособность сотрудников умственного труда на сегодняшний день крайне важна. Работоспособность — это ключевой фактор успеха в жизни, будь то работа, учеба или личные достижения. Она зависит от множества факторов, но одним из самых значимых является образ жизни человека.

Работоспособность – это способность человека выполнять конкретную деятельность в рамках заданных временных лимитов и параметров эффективности.[1] По характеру выполняемых функций выделяют работоспособность: умственную и физическую.

Умственная работоспособность – это способность выполнять определенное количество умственной работы, требующей значительной активации нервно-психической сферы [2].

Физическая работоспособность – это способность выполнять максимально возможное количество физической работы за счет активации опорно-двигательного аппарата [2].

В современном мире, где требования к производительности и креативности постоянно растут, поддержание умственной работоспособности становится важной задачей для многих. Одним из ключевых факторов, способствующих высокой производительности, является здоровый образ жизни (ЗОЖ).

Физическая активность также играет решающую роль в поддержании умственной работоспособности. Регулярные упражнения способствуют улучшению кровообращения, что обеспечивает лучшее снабжение мозга кислородом и питательными веществами. Исследования показывают, что даже короткие физические нагрузки могут повысить уровень энергии и улучшить концентрацию.

Физические упражнения способствуют увеличению кровотока, что обеспечивает более эффективное снабжение мозга кислородом и питательными веществами. Упражнения способствуют выработке дофамина и норадреналина, нейромедиаторов. Физическая активность способствует улучшению рабочей памяти, способности к быстрому мышлению. Это, в свою очередь, способствует улучшению когнитивных функций и концентрации.

Регулярные физические нагрузки способствуют выработке нейротрофических факторов, таких как BDNF (фактор нейротрофического мозга). Эти вещества поддерживают рост и выживание нейронов, улучшая память и способность к обучению [3].

Физическая активность также способствует выработке эндорфинов – «гормонов счастья», которые помогают снизить уровень стресса и тревожности. Это улучшает общее психоэмоциональное состояние и способствует лучшей концентрации на рабочем процессе. Упражнения помогают снизить уровень кортизола, гормона стресса, что в свою очередь улучшает эмоциональное состояние и когнитивные

функции. Физическая активность также способствует выработке эндорфинов, что помогает улучшить настроение. Регулярные физические упражнения могут увеличить уровень энергии и снизить чувство усталости. Это позволяет лучше справляться с умственными задачами и сохранять высокую продуктивность в течение дня. Так, 30-минутная прогулка может значительно улучшить настроение и снизить уровень стресса.

Физическая активность помогает улучшить внимание и концентрацию, что особенно важно для учебы и работы. Упражнения могут способствовать лучшему восприятию информации и повышению продуктивности. Физическая активность способствует улучшению качества сна, что критически важно для восстановления мозга и консолидации памяти. Хороший сон помогает поддерживать ясность ума и способность к обучению.

Упражнения могут способствовать повышению креативности и способности к решению проблем. Многие люди отмечают, что вовремя или после тренировки у них возникают новые идеи и решения. Простые растяжки или зарядка в перерывах помогают избежать утомления и повышают продуктивность.

Питание напрямую влияет на работу мозга. Продукты, богатые омега-3 жирными кислотами (рыба, орехи), антиоксидантами (фрукты и овощи) и витаминами, способствуют улучшению когнитивных функций. Напротив, высокое содержание сахара и обработанных продуктов может привести к усталости и снижению концентрации.

Здоровый образ жизни включает не только физическое, но и психическое здоровье. Стресс и тревога могут негативно сказаться на умственной работоспособности. Практики релаксации, такие как медитация и йога, помогают снизить уровень стресса и улучшить общее самочувствие. Качественный сон критически важен для восстановления умственных сил. Во время сна происходит обработка информации и закрепление знаний. Хроническое недосыпание может привести к снижению памяти, внимательности и способности к решению проблем.

Проанализировав информацию о взаимосвязи ЗОЖ и работоспособности, нами был разработан ряд рекомендаций по соблюдению здорового образа жизни (ЗОЖ) для работников умственного труда:

1. Регулярная физическая активность. Необходимо стремиться к 150 минутам умеренной физической активности в неделю (например, быстрая ходьба, плавание

или занятия спортом). Важно делать короткие перерывы каждые 60-90 минут работы. Вставать, растягиваться, делать несколько легких упражнений.

2. Важно питаться по сбалансированному меню. Включайте в рацион овощи, фрукты, цельно зерновые продукты, белки и здоровые жиры. Не пропускайте завтрак и старайтесь есть небольшими порциями 4-5 раз в день. Пейте достаточное количество воды (примерно 1,5-2 литра в день), чтобы поддерживать уровень энергии и концентрацию.

3. Соблюдайте правила качественного сна. Установите регулярный график сна, ложитесь и вставайте в одно и то же время. Обеспечьте темноту, тишину и прохладу в спальне. Избегайте экранов перед сном. Практикуйте медитацию, дыхательные упражнения или йогу для снижения уровня стресса.

4. Организуйте рабочее пространство. Убедитесь, что ваше рабочее место удобно организовано (правильная высота стола, удобный стул). Используйте естественное освещение, где это возможно, и избегайте яркого света, который может вызывать усталость глаз.

Также нами разработан комплекс упражнений, который поможет сотрудникам умственного труда снять напряжение, улучшить кровообращение и повысить общую работоспособность:

1. Растяжка шеи. Упражнение: Сидя или стоя, медленно наклоните голову к одному плечу, затем к другому. 5 раз на каждую сторону.

2. Повороты головы. Поверните голову вправо, задержитесь на 5 секунд, затем влево. 5 раз в каждую сторону.

3. Растяжка плеч. Поднимите плечи к ушам, задержитесь на 3 секунды, затем опустите. 10 раз.

4. Круговые движения плечами. Делайте круговые движения плечами вперед и назад. 5 кругов в каждую сторону.

5. Растяжка запястий. Вытяните одну руку вперед, потяните пальцы другой рукой на себя. 5 раз на каждую руку.

6. Наклоны вперед. Сидя на стуле, наклонитесь вперед, стараясь дотянуться до пола. 5 раз.

7. Приседания. Встаньте и выполните приседания, держите спину прямо. 10-15 раз.

8. Статическая растяжка. Встаньте, ноги на ширине плеч, поднимите руки над головой и потянитесь вверх. Задержитесь в положении на 15 секунд.

9. Упражнения для глаз. Посмотрите вдаль (на расстояние около 20 метров) в течение 20 секунд, затем переведите взгляд на близкий объект (примерно 30 см) на 20 секунд. Повторите 5 раз.

10. Дыхательные упражнения. Сделайте глубокий вдох через нос, задержите дыхание на 3 секунды и выдохните через рот 5 раз.

Выполняйте этот комплекс каждые 1-2 часа работы за компьютером. Этот комплекс поможет поддерживать физическую активность и улучшать общее самочувствие в течение рабочего дня.

Физические упражнения имеют огромное значение для здоровья ума. Регулярная физическая активность повышает когнитивные функции, улучшает настроение, защищает от возрастного когнитивного спада и укрепляет психическое здоровье. Важно помнить, что любая физическая активность полезна, независимо от возраста, пола и уровня физической подготовки.

Поддержание здорового образа жизни оказывает значительное влияние на умственную работоспособность. Физическая активность, правильное питание, забота о психическом здоровье, качественный сон и баланс между работой и личной жизнью – все эти факторы способствуют повышению продуктивности и креативности.

Здоровый образ жизни – это комплексный подход, включающий в себя не только физические упражнения, но и правильное питание, заботу о психическом здоровье, качественный сон и баланс между работой и личной жизнью. Взаимодействие этих факторов способствует повышению продуктивности, креативности и общему благополучию.

### **Список использованных источников**

1. Ретюнских, М. Е. Теоретико-методические основы физкультурного образования : учебное пособие / М. Е. Ретюнских, Т. С. Гришина, Н. П. Грачев. – Воронеж : ВГАС, 2022. – 193 с. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/253754> (дата обращения: 10.07.2024). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Проскурякова, Л. А. Гигиенические аспекты служебной деятельности : учебное пособие / Л. А. Проскурякова. – Новокузнецк : КГПИ КемГУ, 2021. – 112 с. –

ISBN 9-785-8353-2486-6. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/293663> (дата обращения: 10.07.2024). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. Уфимский Государственный Нефтяной Технический Университет. 6. Использование физических упражнений как средства активного отдыха и повышения работоспособности // StudFiles. Файловый архив студентов [Электронный ресурс]. URL: <https://studfiles.net/preview/2180466/ page:29/> (дата обращения: 07.06.2024).