

ЧЕТВЕРТАЯ ИНДУСТРИАЛЬНАЯ РЕВОЛЮЦИЯ

Физический интеллект





Цель: объяснить важность и значение физического интеллекта.

Основные идеи:

1. Что такое физический интеллект.
2. Физические нагрузки и их эффект.
3. Важность физического интеллекта во время четвертой промышленной революции.

Что такое физический интеллект

Четвертым видом интеллекта, упоминаемым Клаусом Швабом, является «физический». По его мнению, он очень важен и необходим для полного использования и развития предыдущих видов интеллекта (контекстуальный, эмоциональный, вдохновенный). Физический интеллект – это уровень понимания нашей физиологии и активное управление физическим состоянием тела. Сегодня ни для кого не секрет, что физическое состояние человека напрямую влияет на его работоспособность и верность принятых им решений. Технологический прогресс привел к тому, что ежедневно люди сталкиваются с огромным потоком информации, который требует немалого количества умственной, эмоциональной и физической энергии, что в итоге может вызвать стрессовое состояние, бессонницу и ухудшение производительности. Поэтому во время четвертой промышленной революции, когда все вокруг быстро меняется и развивается, этот навык необходим как никогда. Доказано, что физическая активность оказывает благотворное влияние на когнитивные функции человека, и наоборот. Даже по себе мы знаем, что при недостатке сна, плохом питании и низкой подвижности, наша производительность падает и снижается качество нашей работы.

Физические нагрузки и их эффект

В современном мире, где почти любая потребность может быть удовлетворена несколькими кликами, а весь рабочий день проводится в кресле за столом, люди получают все меньше физических нагрузок. Как было сказано выше, для физического интеллекта необходимо контролировать физическое состояние своего тела, и физическая активность для этого просто необходима. Ниже рассмотрим несколько положительных эффектов, которые приносят физические нагрузки.

- Прилив положительных эмоций. Исследования показали, что физические упражнения улучшают настроение и уменьшают чувства депрессии, беспокойства и стресса. Это происходит благодаря увеличению производства эндорфинов (гормон счастья) и повышению чувствительности мозга к серотонину и норадреналину (гормоны, снимающие чувство депрессии).

- Энергичность. Физические нагрузки могут заметно увеличить запас энергии, хоть это и кажется немного противоречивым. В одном из исследований на тему физиологии человека было установлено, что шесть недель регулярных упражнений уменьшили утомляемость у людей, имеющих синдром хронической усталости.

- Уменьшение риска возникновения хронических заболеваний. Отсутствие регулярной физической активности является основной причиной хронических заболеваний. Учеными доказано, что регулярные физические упражнения улучшают чувствительность людей к инсулину, укрепляют сердечно-сосудистую систему, снижают кровяное давление и уровень жира в крови. Отсутствие регулярных упражнений, даже в краткосрочной перспективе, может привести к увеличению содержания жира в теле, что в свою очередь увеличивает риск возникновения диабета и болезней сердца.

- Положительное влияние на мозг. Регулярные упражнения способствуют улучшению памяти и работы мозга. Это происходит, потому что физические нагрузки увеличивают сердечный ритм, который способствует притоку крови и кислорода в мозг. Кроме того, стимулируется рост клеток мозга благодаря выработке необходимых гормонов.



Важность физического интеллекта во время четвертой промышленной революции

Вышеперечисленные эффекты в совокупности положительно влияют на нашу производительность, что является важным показателем в современном мире. Физический интеллект дает нам ясность мыслей и энергию для выполнения задач. Также увеличивает наши возможности, готовя нас к преодолению трудных и конкурентных условий и способствуя эффективному поведению в важных и неопределенных ситуациях. Имея высокий физический интеллект, человек способен быстро находить решения, эффективно выполнять задачи и сохранять спокойствие и объективность в сложных ситуациях.

Кроме того, Шваб утверждает, что для высокой работоспособности и достижения успеха нужны «хорошие нервы», так как на этом пути придется одновременно решать множество задач и быстро реагировать на изменения.

В четвертой промышленной революции работникам важно балансировать свой разум, сердце и тело. Научно доказано, что хорошо развитый физический интеллект необходим офисным работникам и работникам многих других профессий, ведь это влияет на здоровье, на мышление и на состояние человека в целом.

На сегодняшний день большинство программ обучения нацелены на повышение уровня интеллекта и чаще всего игнорируют повышение ее физической составляющей. Однако не стоит пренебрегать физическим интеллектом, так как здоровое тело принимает активное и положительное участие в любых видах деятельности.

Если уделять достаточно внимания на развитие физического интеллекта, то можно развить такие способности, которые сделают вас конкурентоспособными в четвертой промышленной революции:

- Быстрая реакция на критические ситуации и поиск необходимых решений.
- Возможность продолжительной и эффективной работы без больших затрат энергии.
- Переносимость стрессовых ситуаций.
- Возможность быстрой адаптации к любым происходящим изменениям.
- Презентабельная внешность, уверенность, использование языка тела для получения и передачи информации.
- Мотивация окружающих людей. Особенно важно для управляющих компаниями, для проявления лидерских качеств.

Контрольные вопросы

1. Объясните значение физического интеллекта.
2. Почему важен физический интеллект?
3. Как вы считаете, можно ли добиться успеха в 4-ой промышленной революции без высокого физического интеллекта?

Дополнительные ресурсы по теме лекции

1. Emotional and Physical Intelligence: Andrea Isaacs, 2003.

Глоссарий

Когнитивные (психические) возможности являются высшими функциями мозга, которые обеспечивают человеку возможность быть человеком. К ним относятся мышление, пространственная ориентация, понимание, вычисление, обучение, речь, способность рассуждать.