

# УМСТВЕННОЕ И ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ: ТОЧКИ СОПРИКОСНОВЕНИЯ

**И.В. Стародубцева**

**Институт физической культуры Тюменского государственного университета, г. Тюмень**

**Проведен поиск и анализ взаимодействий в образовательном процессе двух основных направлений – умственного и физического воспитания.**

Вопросы взаимосвязи умственного и физического, также как проблемы соотношения материального и идеального, с древних времён составляли основное содержание размышлений философов, проявляясь, то в поклонении «телу», то в превознесении «духа», то в редкостном и от того ещё более ценном понимании неразрывного единства всех человеческих проявлений.

В настоящее время учёными отмечается оживление интереса к проблемам телесности человека, что обусловлено, вероятно, имеющейся неадекватностью уровня развития научного знания реальному месту и роли тела в жизнедеятельности человека [2, 4]. Однако об очевидных шагах в сторону изменения этой ситуации, пока говорить не приходится.

Ведущее значение приобретают виды деятельности, связанные с ограничением двигательной активности, необходимой для нормального развития организма и поддержания оптимального состояния. Умственное развитие детей и подростков становится генеральным направлением образования, зачастую в ущерб нравственному, эстетическому, духовному воспитанию.

В этих условиях физическая культура чаще рассматривается в качестве средства, компенсирующего недостатки образовательной системы, и значительно реже ей отводится статус неотъемлемой части общечеловеческой культуры. Как отмечает И.М. Быховская, на цивилизованном уровне бытия телесность рассматривается, прежде всего, как необходимое звено в функциональном обеспечении той или иной деятельности, цели которой никак не связаны с самой телесностью. Она лишь призвана обеспечить адаптацию, поддержание нормального функционирования, предотвращение нарушений механизмов взаимодействия природного и социального в человеке [3].

На наш взгляд, это проявляется в трёх основных подходах, которые условно можно обозначить как «физиологический», «психологический» и «педагогический».

Физиологический подход основан на выявленном взаимовлиянии мышечной и умственной работы. Считается доказанным, что лёгкая и непродолжительная физическая деятельность повышает умственную работоспособность, а тяжёлая и длительная, наоборот снижает [5]. Анализ иссле-

дований, проведённых в этом направлении, позволил вывить различные виды влияний физических упражнений на умственную деятельность:

1. Срочное влияние на состояние умственной работоспособности отмечается при использовании различных форм физического воспитания, среди которых наибольшую распространённость получили физкультминутки. Во время них увеличивается поток проприоцептивных импульсов от работающих мышц в мозг, что приводит к его активизации и обеспечению состояния оптимальной работоспособности [18].

Исследованиями А.П. Ерастовой, Т.А. Ерахиной, В.Н. Щербининой и др. показано, что кратковременные физические упражнения поддерживают умственную работоспособность на протяжении длительного времени [10, 11, 22]. Проблема заключается в том, что данное положение, несмотря на его известность, получило распространение исключительно в обучении дошкольников и младших школьников и практически не используется на других ступенях образовательной системы.

2. Отсроченное влияние физической тренировки на умственную работоспособность объясняется лучшей скоординированностью деятельности физиологических функций организма. Исследователи подчёркивают, что правильно дозированные физические действия (преимущественно циклические упражнения на выносливость) улучшают деятельность всех систем и органов, поднимают тонус нервной системы, что выражается в повышении работоспособности. Людям с хорошей физической подготовленностью характерен более высокий уровень умственной работоспособности [6, 7, 8, 15, 18].

3. Восстановительное влияние заключается в том, что при умственном утомлении работоспособность лучше всего восстанавливается не после пассивного отдыха, а после физических упражнений, которые, создавая зону возбуждения в одних нервных центрах коры больших полушарий, индукционно способствуют углублению тормозного процесса в зоне, утомлённой от предшествующей умственной работы. В результате происходит более быстрое восстановление энергии корковых клеток [5, 17, 18]. Кроме того, физическая нагрузка умеренной интенсивности способствует снижению повышенного тонуса мозговых сосудов после

умственной деятельности, улучшая кровоснабжение мозга. В исследованиях Г.И. Поляковой было показано: чем выше уровень тонического напряжения мозговых сосудов после умственного труда, тем больше мышечная деятельность способствует его снижению [16].

Психологический подход получил наибольшее распространение в конце XX – начале XI века и основывался на том, что умственная деятельность проявляющаяся в таких психических процессах, как внимание, память, мышление, воображение и т.д., активизируется в процессе занятий физическими упражнениями. Выявленные в исследованиях В.А. Баландина, Н.И. Дворкиной, Г.А. Каданцевой, Т.П. Королёвой, А.П. Матвеева, Н.А. Фоминой и др. взаимосвязи между показателями психических процессов и проявлениями двигательной сферы, позволили разработать специфические средства физического воспитания для их совершенствования [1, 9, 12, 13, 15, 19].

Было доказано: включение в учебный процесс игр и упражнений для развития познавательных процессов, речи не только содействует психическому развитию детей, но и перестраивает моторику, обеспечивая быстрое, осмысленное запоминание и воспроизведение двигательных действий, умение самостоятельно принимать решение и действовать в условиях стремительно меняющейся окружающей обстановки.

Педагогический подход к вопросам взаимосвязи умственного и физического воспитания исходит из традиционного представления о том, что неотъемлемой составляющей образовательного процесса является передача конкретных знаний и умений, усвоение которых и должно обеспечить формирование умственных действий, лежащих в основе умственного развития ребёнка.

В образовательной практике данный подход чаще представлен разработками, основанными на интеграции различных видов учебной деятельности. Примером может служить объединение физкультурных занятий с освоением алфавита или изучением английского языка [8, 20], а также интегрированные занятия по эколого-валеологическому и физическому воспитанию дошкольников [14, 21].

Таким образом, необходимо признать: в педагогике сложилось стереотипное отношение к физической культуре как к орудию в решении прикладных задач образования. Оно подкрепляется многолетними научными исследованиями в области физиологии, педагогики и психологии. При этом не учитывается факт, что сфера физической культуры содержит в себе неограниченные возможности для целостного формирования человека. Осознание и принятие этого положения в качестве основополагающего всеми участниками педагогического процесса, будет способствовать организации образования подрастающего поколения на основе принципа гармоничного взаимодействия

его ключевых элементов – умственного и физического воспитания. Что, в свою очередь, позволит не только разрешить основные противоречия образования, но и сохранить здоровье будущих поколений.

### Литература

1. Баландин, В.А. *Использование подвижных игр для развития познавательных процессов детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста: учебное пособие* / В.А. Баландин. – Краснодар, 1999. – 104 с.
2. Бальсевич, В.К. *Интеллектуальный вектор физической культуры человека (к проблеме развития физкультурного знания)* / В.К. Бальсевич // *Теория и практика физической культуры*. – 1991, № 7 – С. 37–41.
3. Быховская, И.М. «Быть телом» – «иметь тело» – «творить тело»: три уровня бытия «*homo somatis*» и проблемы физической культуры / И.М. Быховская // *Теория и практика физической культуры*. – 1993. – № 7 – С. 2–5.
4. Быховская, И.М. *Аксиология телесности и здоровье: сопряжённость в культурологическом измерении* / И.М. Быховская // *Психология телесности между душой и телом* / ред.-сост. В.П. Зинченко, Т.С. Леви. – М.: АСТ МОСКВА, 2005. – С. 53–67
5. Виноградов, М.И. *Руководство по физиологии труда* / М.И. Виноградов. – М., 1969 – 164 с.
6. Виленский, М.Я. *Физическая культура работников умственного труда* / М.Я. Виленский, В.И. Ильинич. – М.: Знание, 1987 – 236 с.
7. Горбунов, С.А. *Роль физической культуры в совершенствовании умственной готовности к обучению и профессиональной деятельности* / С.А. Горбунов, А.В. Дубровский // *Теория и практика физической культуры*. – 2002. – № 12. – С. 13–15.
8. Горелов, А.А. *Проблемы физического воспитания детей дошкольного возраста и подходы к их решению* / А.А. Горелов, Я.К. Коблев, И.М. Козлов, М.А. Правдов // *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. – 2002. – № 4. – С. 50–53.
9. Дворкина, Н.И. *Взаимосвязь силовых и психических качеств дошкольников 3–6 лет* / Н.И. Дворкина // *Физическая культура и спорт: воспитание, образование, тренировка*. – 2002. – № 3. – С. 7–11.
10. Ерастова, А.П. *использование некоторых форм активного отдыха на занятиях, связанных с длительной статической позой детей старшего школьного возраста* / А.П. Ерастова // *Индивидуальнодифференцированный подход в процессе физического воспитания детей дошкольного возраста: Сб. науч. тр.* – М.: Изд-во АПН СССР, 1989 – С. 115–125.
11. Ерахтина, Т.А. *Некоторые способы профилактики утомляемости у младших школьников* /

- Т.А. Ерахтина // *Физическая культура и спорт: воспитание, образование, тренировка*. – 2000. – № 3. – С. 50–52.
12. Каданцева, Г.А. Взаимосвязь познавательной и двигательной активности детей шести лет / Г.А. Каданцева // *Теория и практика физической культуры*. – 1993. – № 11–12. – С. 40–41.
13. Королёва, Т.П. Особенности психомоторного развития дошкольников, живущих в городской и сельской местности / Т.П. Королёва // *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. – 2002. – № 4. – С. 54–55.
14. Куприна, Л.Е. Туризм как средство оздоровления, формирования эколого-валеологических знаний у дошкольников / Л.Е. Куприна // *Проблемы и пути оптимизации здоровья и физического развития детей в дошкольных образовательных учреждениях: Материалы Всероссийской научно-практической конференции*. – Тюмень. Изд-во «Вектор Бук», 2003. – С. 54–58.
15. Матвеев, А.П. Очерки по теории и методике образования школьников в сфере физической культуры / А.П. Матвеев. – М. – 1997 – 120 с.
16. Полякова, Г.И. Влияние физических нагрузок на мозговое кровообращение на фоне выполненной умственной работы / Г.И. Полякова // *Теория и практика физической культуры*. – 1974. – № 9. – С. 33–36.
17. Потапова, М.М. Активный отдых в процессе умственной деятельности / М.М. Потапова. – Л.: Изд-во Ленинградского университета, 1968. – 78 с.
18. Рейзин, В.М. Физическая культура людей умственного труда / В.М. Рейзин. – Минск: Изд-во БГУ, 1979 – 176 с.
19. Фомина, Н.А. Интеграции двигательной и познавательной деятельности дошкольников средствами сюжетно-ролевой ритмической гимнастики / Н.А. Фомина // *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. – 2004. – № 1. – С. 53–55.
20. Фросин, В.Н. Русская азбука-зарядка. 4.2. Буквоупражнения / В.Н. Фросин, П.В. Фросин, В.В. Фросина и др. – СПб: Изд-во РГПУ, 2001. – 24 с.
21. Шарманова, С.Б. Интеграция физического и экологического воспитания детей дошкольного возраста / С.Б. Шарманова, Н.Ю. Мищенко, А.И. Фёдоров // *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. – 2003. – № 3. – С. 56–59.
22. Щербинина, В.Н. Здоровье наших детей: физкультминутка на уроке в начальной школе / В.Н. Щербинина // *Физическая культура и спорт: воспитание, образование, тренировка*. – 2001. – № 3. – С. 43–44.