

УДК 37.03

**УМСТВЕННОЕ И ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ:
ТОЧКИ СОПРИКОСНОВЕНИЯ**

© И. В. Стародубцева

Тюменский государственный университет
Россия, г. Тюмень, 625003, ул. Семакова, 10.
Тел.: +7 (3452) 41 58 72.
E-mail: tgu-ffk@utmn.ru

Статья посвящена поиску и анализу взаимодействий в образовательном процессе двух основных направлений – умственного и физического воспитания.

Ключевые слова: умственное и физическое воспитание, анализ взаимодействий.

Уровень развития и благосостояния любого государства создаётся и опосредуется прежде всего населяющими его людьми, а значит, напрямую зависит от наличия у них необходимых для этого способностей и качеств. Многие годы самым востребованным качеством человека было физическое здоровье. Опираясь на физическую силу и выносливость, люди не только создавали монументальные творения, прославлявшие величие и могущество державы, но и отстаивали право на собственную жизнь.

Характерной особенностью последних десятилетий является невероятно высокий темп социального и научно-технического развития. При этом ведущее значение приобретают виды деятельности, предъявляющие повышенные требования к интеллектуальным свойствам человека: «Народ силён ныне не числом, не мускулами, а умом, талантами, ныне нужны духовные богатыри, а не Самсоны и Геркулесы» [1, с. 279].

Осознание этого факта вызвало повышенное стремление развивать умственную сферу человека любыми доступными способами: мини-школы и кружки раннего развития для детей, курсы и тренинги интеллектуальных способностей для взрослых и т.п. Всё это привело к резкому снижению двигательной активности, которая, как известно, лежит в основе здорового образа жизни человека.

В состоянии недостаточной двигательной активности снижается обмен веществ, нарушается регулирующая функция мозга, затрудняется работа внутренних органов, ухудшается состояние здоровья. Наиболее пагубное влияние гиподинамии оказывает на детский организм. По данным статистики, за последние 10 лет количество дошкольников, не имеющих отклонений в состоянии здоровья, снизилось в 3 раза и в 2 раза увеличилось число детей с хронической патологией. Ещё более удручающие цифры фиксируются при анализе здоровья выпускников общеобразовательных школ. Как отмечает В. К. Бальсевич, по разным сведениям Министерств образования и здравоохранения количе-

ство практически здоровых выпускников российской школы колеблется в пределах от 10 до 15 % [2].

Между тем, роль двигательной активности и физической деятельности в формировании ключевых показателей умственной сферы человека достаточно высока, что подтверждается многочисленными научными данными. Анализ исследований показывает, что можно выделить несколько основных подходов к данной проблеме в соответствии с различными аспектами рассмотрения взаимосвязи умственного и физического воспитания. Условно мы обозначили их как «физиологический», «психологический» и «педагогический».

1. Физиологический подход основан на выявленном взаимовлиянии мышечной и умственной работы. Считается доказанным, что лёгкая и непродолжительная физическая деятельность повышает, а тяжёлая и длительная, наоборот, снижает умственную работоспособность [3].

Анализ исследований, проведённых в этом направлении, позволил вывить различные виды влияния физических упражнений на умственную деятельность:

– *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 [4].

В исследованиях А. П. Ерастовой, Т. А. Ерахтиной, В. Н. Щербининой и др. показано, что кратковременные физические упражнения поддерживают умственную работоспособность на протяжении длительного времени. 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 [5, 6, 7].

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. Люди с хорошей физической подготовкой имеют более высокий уровень умственной работоспособности [8–11].

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 [3, 4, 11]. Кроме того, физическая нагрузка умеренной интенсивности способствует снижению повышенного после умственной деятельности тонуса мозговых сосудов, 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 [10].

2. Психологический подход получил наибольшее распространение в конце XX – начале XXI 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 [12–17].

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.

3. 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 [18, 19], а также интегрированные занятия по эколого-валеологическому и физическому воспитанию дошкольников [20, 21].

Данные методики раскрывают дополнительные возможности использования традиционных форм физического воспитания, однако, на наш взгляд, насыщение физкультурных занятий специальными знаниями и необходимыми для освоения умениями требует осмотрительного подхода, т.к. может привести к снижению двигательной активности ребёнка.

Таким образом, необходимо признать: в педагогике сложилось стереотипное отношение к физической культуре как 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 [21, 22].

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. Каптерев П. Ф. Детская и педагогическая психология / П. Ф. Каптерёв. М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 1999. – 336с.
2. Бальсевич В. К. // Теория и практика физической культуры. 2006. №5. С.2–6.
3. Виноградов М. И. Руководство по физиологии труда. М., 1969. –164 с.
4. Потапова М. М. Активный отдых в процессе умственной деятельности. Л.: Изд-во Ленинградского университета, 1968. –78 с.
5. Ерастова А. П. // Индивидуальнодифференцированный подход в процессе физического воспитания детей дошко-

- льного возраста: Сб. науч. ст. М.: изд-во АПН СССР, 1989. С. 115–125.
6. Ерахтина Т. А. // Физическая культура и спорт: воспитание, образование, тренировка. 2000. №3. С. 50–52.
 7. Щербинина В. Н. // Физическая культура и спорт: воспитание, образование, тренировка. 2001. № 3. С. 43–44.
 8. Виленский М. Я., Ильинич В. И. Физическая культура работников умственного труда. М.: Знание, 1987. –236 с.
 9. Горбунов С. А., Дубровский А.В. // Теория и практика физической культуры. 2002. №12. С. 13–15.
 10. Полякова Г. И. // Теория и практика физической культуры. 1974. № 9. С. 33–36.
 11. Рейзин В. М. Физическая культура людей умственного труда. Мн.: Изд-во БГУ, 1979. –176 с.
 12. Баландин В. А. Использование подвижных игр для развития познавательных процессов детей старшего дошкольного и младшего школьного возраста. Учебное пособие. Краснодар, 1999. –104 с.
 13. Дворкина Н. И. // Физическая культура и спорт: воспитание, образование, тренировка. 2002. № 3. С. 7–11.
 14. Каданцева Г. А. Взаимосвязь познавательной и двигательной активности детей шести лет // Теория и практика физической культуры. 1993. № 11–12. С. 40–41.
 15. Королёва Т. П. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2002. №4. С. 54–55.
 16. Матвеев А. П. Очерки по теории и методике образования школьников в сфере физической культуры. М.: 1997. –120 с.
 17. Фомина Н. А. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2004. №1. С. 53–55.
 18. Горелов А. А., Коблев Я. К., Козлов И. М., Правдов М. А. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2002. №4. С. 50–53.
 19. Фросин В. Н., Фросин П. В., Фросина В. В. и др. Русская азбука-зарядка. Ч.2. «Буквоупражнения». СПб.: изд-во РГПУ, 2001. –24 с.
 20. Куприна Л. Е. // 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.
 21. Шарманова С. Б. Мищенко Н. Ю., Фёдоров А. И. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2003. № 3. С. 56–59.
 22. Бальсевич В. К. // Теория и практика физической культуры. 1991. №7. С. 37–41.

Поступила в редакцию 22.02.2007 г.