

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА П.
ПЕЛЕДУЙ" МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ЛЕНСКИЙ РАЙОН"
РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ)

СТАТЬЯНА ТЕМУ: «ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ КАК ФАКТОР
УМСТВЕННОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ПОДРОСТКОВ».

Составил учитель
физической культуры:
Дианова Е.И.

Пеледуй 2021

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ КАК ФАКТОР УМСТВЕННОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ПОДРОСТКОВ.

Составил учитель физкультуры: Е.И. Дианова,
МБОУ СОШ «п. Пеледуй», Республики Саха (Якутия),

Человек – это живое существо, обладающее даром мышления и речи, способностью создавать орудия и пользоваться ими в процессе труда, он представляет собой единство физического и духовного, природного и социального, наследственного и приобретенного.

В течение жизни человека происходит его биологическое и социальное развитие. Биологическое развитие связано с изменениями:

- морфологическими (роста, веса, объема);
- биохимическими (состав крови, костей, мышц);
- физиологическими (пищеварения кровообращения, полового развития и созревания).

Социальное развитие связано с изменениями:

- психическими (совершенствованием памяти, мышления, воли, характера);
- духовными (нравственным становлением, изменением сознания);
- интеллектуальными (углублением и расширением знаний, интеллектуальным ростом) [2].

Развитие – это процесс количественных и качественных изменений в организме, психике, интеллектуальной и духовной сфере человека, обусловленный влиянием внешних и внутренних, управляемых и неуправляемых факторов.

Главные достоинства человека – это разум, личные качества, талант. Тем не менее, без здорового организма разуму не обойтись[6].

По определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье – это «состояние полного физического, духовного социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов[4].

Физическое здоровье – это энергетический потенциал организма, который реализуется в виде способности к совершению работы при выполнении произвольно выбранной нагрузки в сравнении со средним для данного пола и возраста уровнем[10].

Физическое развитие отражает процессы роста и развития организма на отдельных этапах постнатального онтогенеза, когда происходит преобразование генотипа в фенотип.

Генотип характеризует индивидуальные морфофункциональные особенности организма, унаследованные от родителей. Под влиянием факторов внешней среды генотип преобразуется в фенотип. Фенотип изменяется в течение всей жизни, отражая динамику физического развития[8].

Потребность в движении (кинезофилия) – одна из общебиологических потребностей организма, играющая важную роль в его жизнедеятельности и формировании человека на всех этапах его эволюционного развития. Развитие происходит в неразрывной связи с активной мышечной деятельностью. Если эта потребность не выполняется, организм начинает ослабевать, приводит к гипокинезии. Из-за недостаточной физической активности (гиподинамия) у людей появляются болезни сердечно – сосудистой и пищеварительной систем, заболевания нервной системы и костно-мышечного аппарата, ослабление защитных сил организма.

Исследования последних лет убеждают нас в том, что «мускульный голод» у детей может приводить к более выраженным функциональным нарушениям, существенно сказываясь на развитии организма, на общей физической и умственной работоспособности [13].

Профилактику гиподинамии нужно проводить в течение всей жизни, начиная с внутриутробной жизни. Чем разнообразнее двигательная деятельность, тем совершеннее строение организма, выше уровень функциональных и физических возможностей, продолжительнее жизнь. Продолжительность жизни пропорционально степени двигательной активности.

Нормальная жизнедеятельность организма возможна лишь при определенной организации разнообразной мышечной нагрузки, необходимой для здоровья человека постоянно. Она представляет собой сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, передвижениях, организованных и самостоятельных занятиях физической культурой, спортом и объединенных термином «двигательная активность» [10]. Большое значение имеет определение оптимального объема двигательной активности, при котором достигается наилучшее функциональное состояние организма, высокий уровень работоспособности. Максимальные нагрузки могут привести к переутомлению и резкому снижению работоспособности [8].

Укрепление здоровья, развитие физических сил в процессе физического воспитания составляют необходимое условие для нормального умственного

развития детей. Это отмечал еще выдающийся ученый П.Ф. Лесгафт. В своем фундаментальном труде «Руководство по физическому образованию детей школьного возраста» он писал: «Между умственным и физическим развитием человека существует тесная связь, вполне выясняющаяся при изучении человеческого организма и его отправлениях. Умственный рост и развитие требуют соответствующего развития физического» [7].

По мнению Ю.М. Пратусевича, умственная работоспособность, это функциональное состояние школьников, их возможности в овладении различными учебными предметами. Справедливо отмечают А.О. Наватикян и В.В. Крыжановская, что в настоящее время нет общепринятого определения термина, поэтому многие авторы, рассуждая об изменениях работоспособности, их причинах, методах ее измерения, воздерживаются от определения этого понятия. Наиболее импонирующим представляется определение Р.М.Баевского: умственная работоспособность – это «определенный объем умственной работы, выполняемой без снижения, установившегося на оптимальном для данного индивидуума уровне функционирования организма».

Такое определение предполагает возможность колебаний объема выполняемой каждым субъектом умственной работы, т.е. наличия у него в разные отрезки времени высокой, средней или низкой работоспособности. Опыт при этом свидетельствует, что, несмотря на колебания, вызванные разными причинами, каждому субъекту присущ преимущественно свойственный ему уровень умственной работоспособности – высокий, средний, низкий.

Показателем благоприятного функционального состояния служит, высокая умственная работоспособность. Вот почему уровень умственной работоспособности служит одним из основных показателей психического здоровья учащихся и поддержание ее высокого уровня. Чтобы головной мозг работал без опасного для здоровья перенапряжения, необходимо создавать наилучшие условия для жизнедеятельности организма, что достигается разумным чередованием нагрузок, отдыха, сна [11].

Для успешной умственной и физической работоспособности, нужен не только тренированный мозг, но и тренированное тело, мышцы, помогающие нервной системе справляться с интеллектуальными нагрузками. Устойчивость и активность памяти, внимания, восприятия, переработки информации прямо пропорционально уровню физической подготовленности. Различные психические функции во многом зависят от определенных физических качеств – силы, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости. Большое значение имеет оптимальный объем двигательной активности, при котором достигается наилучшее функциональное состояние организма и высокий уровень

работоспособности. Организованная двигательная активность и оптимальные физические нагрузки до, в процессе и после окончания труда способны непосредственно влиять на повышение общей работоспособности, которое необходимо для оптимальной адаптации человека к условиям учебы, труда и среды обитания [10].

Последнее может быть получено только при правильном физическом образовании. Между тем физическое образование должно точно так же, как и умственное, способствовать сознательному отношению к своим действиям, умению действовать настойчиво, с возрастающим напряжением, справляться с пространственными отношениями и распределять свою работу по времени. Ж.–Ж. Руссо говорил: величайшая тайна воспитания заключается в том, чтобы телесные и умственные упражнения служили друг другу отдыхом; «Желаете образовать ум вашего ученика, упражняйте его силы, которыми ум должен управлять, развивайте настойчиво его тело, сделайте его крепким и здоровым, чтобы он стал мудрым и рассудительным. Дайте ему возможность работать, быть деятельным, бегать, прыгать, быть постоянно в движении, чтобы он был бодрым человеком, и он сделается также рассудительным человеком. Предположение, что упражнение тела вредит умственной деятельности, есть жалкая ошибка; как - будто обе эти деятельности не должны быть в согласии, будто одна не должна постоянно действовать на другую» [5].

С точки зрения нормальных проявлений человека, умственная и физическая деятельности должны быть в полном соответствии между собой, ибо только тогда будут существовать все условия для более точного сознательного разъединения и сравнения между собой, как всех получаемых представлений, так и действий. Как одностороннее физическое развитие приводит только к проявлению деятельности, недостаточно умственно проверенной и направленной, так и одностороннее развитие умственное непременно связано с недостатком объективной проверки, и поэтому в частности умственный труд остается часто не выясненным. При умственном и физическом образовании имеет также одинаковое применение как закон постепенности и последовательности развития (Ламарк), так и закон гармонии (Биша). Относительности деятельности человека эти законы могут быть выражены следующим образом:

1. Деятельность всех органов человеческого тела, а в месте с этим форма и объем их увеличиваются, если они постепенно и последовательно возбуждаются к этому и если приход всех составных частей органов соответствует расходу (Закон последовательности и постепенности).
2. Только при гармоническом развитии всех органов организм человека в состоянии совершенствоваться и производить наибольшую работу при наименьшей трате материала и силы (Закон гармонии).

Нередко приходится видеть сочетание развитой умственной деятельности с весьма слабым телом. Такое нарушение гармонии в постройке и деятельности организма не остается безнаказанным – оно неизбежно влечет за собой бессилие внешних проявлений: мысль и понимание могут быть, но не будет надлежащей энергии для последовательной проверки идей и настойчивого проведения и применения их на практике. В подобных случаях, вследствие преобладающего развития одних органов в ущерб другим, нарушается общая гармония деятельности организма, деятельность которого становится ненормальными [5].

Николай Николаевич Пирогов был убежден, что в школе–то мы и должны научить молодого человека владеть и управлять собой как в умственном, так и в физическом отношении [6].

В настоящее время мир, перенасыщаясь все новыми и новыми идеями, становится все более «интеллектуальным». Но чем могущественный интеллект, тем ощутимее разрыв между мозгом и телом. Ученые, педагоги, врачи обращают внимание на то, что «гонка на месте», «спешка сидя» угрожает не только взрослому организму, но и ребенку. Шесть часов в школе за партой. Еще два - четыре часа за выполнением домашних заданий. Это восемь – десять часов неподвижности...Основной формой физических нагрузок в школе является уроки физкультуры. Конечно, два – три часа в неделю урока физкультуры не восполнят того дефицита двигательной активности, при котором ученик затрачивает, сидя за партой. Результатом недостатка двигательных нагрузок является низкий уровень физического и умственного развития, высокий процент заболеваемости детей и подростков [3].

Возраст 13 – 15 лет считается одним из критических периодов онтогенеза, который представляет собой переломный этап в биологическом развитии человека. Одним из важных преобразований является процесс морфофункционального созревания организма, когда завершается предыдущий и начинается качественно новый этап онтогенеза. Этот возраст обладает большими потенциальными возможностями для совершенствования и гармоничного развития. Физическая – двигательная активность играет важную роль в данном процессе [12].

Мы уже знаем, что под влиянием систематических занятий различными видами спорта значительно улучшается физическое и умственное развитие, активизируется работа всех органов и систем, повышается работа организма к мобилизации функциональных возможностей. Подростки, посещающие спортивные секции, более адаптированы к воздействию внешней среды, перерабатывают и выполняют большой объем информации, чем их сверстники, ограничивающиеся только уроками физкультуры, да и то

некоторые умудряются пропускать и их. Поэтому очень важно, чтоб как можно больше дети посещали различные спортивные секции.

Завершить свою статью хочется словами великого Гиппократ:

«Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь».

ЛИТЕРАТУРА

1. Бальсевич, В.К. Актовая речь. - М.: РГАФК, 2002г.
2. Вайндороф-Сысоева М.Е., Л.П. Крившенко. Педагогика. М., «ЮРАЙТ»,2010
3. Воронков, В.И. – Финишная кривая. М., «Молодая гвардия»,1975г.
4. Знамовский, Ю.Ф., Лукоянов Ю.Е., Макаренко Ю.Ф. Нервная система, здоровье и долголетие. М., «Медицина». 1977
5. Лесгафт П.Ф. Избранное педагогическое сочинения.
М.: Педагогика 1988г.
6. Лесгафт П.Ф. – Семейное воспитание ребенка и его значение.
М.: «Педагогика» 1991г.
7. Максименко А.А. Организационная культура.
Кострома 2003.г.
8. Покровский В.М., Г.Ф. Коротько. Физиология человека. . Издательство «медицина».
9. <http://www.bibliotekar.ru/447/index/htm>
10. www.polozov.nemi-ekb.ru
11. http://www.rusnauka.com/NIO_2007/Sport/18048.doc.htm
12. <http://nsportal.ru/vuz/pedagogicheskie-nauki/libraru/osobennosti-umstvennogo-i-fizicheskogo-razvitiya-gorodskih-i>
13. <http://www/esus.ru/php/content>.