

Балинська М.В.
Харківська гімназія № 13

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І РОЗУМОВОГО РОЗВИТКУ. МЕТОДИ НАВЧАЛЬНОЇ КІНЕЗІОЛОГІЇ

Почати свою статтю я би хотіла з розвінчування одного зі стереотипів, який безпосередньо стосується педагогіки та здоров'я. Напевно хоча б один раз у житті кожен з нас чув вислів, що фізкультура, спорт розвиває тільки м'язи, фізичну форму. Проте впевнена, що у спеціалістів, які займаються педагогікою здоров'я, цей вислів викликав внутрішній опір. Безсумнівно, це неправдивий стереотип, і у своїй статті я би хотіла у цьому розібратись.

Про те, що фізичний розвиток людини безпосередньо впливає на розумовий розвиток, було відомо вже дуже давно, ще в Стародавньому Китаї за часів Конфуція, а також в Стародавній Греції, Японії, Індії. Якщо ж згадати ще й тибетських ченців, у яких фізичні вправи і теоретичні предмети займали рівноправне місце у системі навчання, то стає зрозуміло, як давно люди усвідомили всю користь від достатнього фізичного розвитку людини. Дослідження американського нейробіолога Лоренца Катца і фахівця в галузі молекулярної біології Фреда Гейга показали, що утворення міжнейронних зв'язків і поява нових нервових клітин в мозку людини обумовлено багатьма причинами, і одна з них - фізична активність людини. Крім того, у фізично активних людей в мозку з'являються нові кровоносні судини, що забезпечують мозок додатковим збагаченням кисню. Це відбувається за рахунок загального поліпшення кровообігу. Але не тільки за рахунок покращання кровопостачання поліпшується робота мозку. Складно-координаційні рухи, запам'ятовування комбінацій (послідовності виконання різних рухів) і багато іншого допомагає тренувати пам'ять не гірше розгадування кросвордів і заучування віршів, а закріплення нових умінь і розучування нових навичок формують в мозку нові зв'язки, які суттєво розширюють можливості людини, причому не тільки в фізичному, а й розумовому плані.

Ось один з експериментів: дослідники набрали дітей дев'яти-десяти років, що живуть близько університетського містечка Університету штату

Іллінойс, і розділили їх на дві групи. Дітям з однієї групи дали фізичне навантаження шляхом вправ на біговій доріжці. Вони сподівалися дізнатися більше про вплив фізичної підготовленості на людський мозок, що формується. Обом групам (які отримують фізичні навантаження і немає) потрібно було виконати серії пізнавальних завдань - вони дивилися на стрілки на екрані комп'ютера і натискали відповідні клавіші. Дослідження показали, що більш підготовлені фізично діти давали кращі результати в такому тестуванні. А томографічне дослідження показало, що у фізично підготовлених дітей підкіркові вузли головного мозку помітно більші, а ці відділи мають вирішальне значення в управлінні концентрацією уваги і «контролем виконання», або можливостей чітко координувати дії і думки. Оскільки всі діти були з одного соціально-економічного середовища, мали приблизно однакові показники співвідношення зростання до ваги та інші характеристики, дослідники прийшли до висновку, що саме фізична підготовленість призвела до збільшення цих відділів мозку.

Виходячи з перерахованого вище і ґрунтуючись на сучасних дослідженнях, була виведена закономірність, що чим краще у дитини розвинена здатність керувати своїм тілом, вище рівень фізичної активності, тим краще і швидше він буде засвоювати і теоретичні знання.

Існує певна «точка дотику», яка дозволяє завдяки фізичній активності розвивати розумові та інтелектуальні здібності. Цією «точкою» є так звана гімнастика для мозку і складається з простих рухів і дій, які можна використовувати на уроках для того, щоб стимулювати здатність головного мозку до навчання. Таким чином ми підійшли до поняття *кінезіології*.

Це наука про розвиток розумових здібностей і фізичного здоров'я через певні рухові вправи. Кінезіологічні вправи - це комплекс рухів, що дозволяють активізувати міжпівкульну взаємодію, вони розвивають мозолисте тіло, підвищують стійкість до стресів, синхронізують роботу півкуль головного мозку, поліпшують розумову діяльність, сприяють поліпшенню пам'яті, уваги, полегшують процес читання і письма. Кінезіологічні вправи корисні в будь-якому віці.

Всі рухи комплексів кінезіології впливають на різні системи управління організмом, їх можна розділити на три блоки:

1. Вправи, що поліпшують можливості прийому і переробки інформації.

Мета: відновлення порушених міжпівкульних зв'язків та функціональної асиметрії мозку.

Вправа «Перехресні кроки». Стоячи на місці робимо кроки, при цьому поперемінно торкаючись ліктями колін протилежних кінцівок.

Вправа «Силачі». Вправа виконується в парах. Стоячи на одній нозі один навпроти одного дітям необхідно побороти один одного на руках. Важливо при цьому максимально стійко стояти і допомогти один одному не втратити рівновагу. А руку використовувати протилежну від ноги, на яку зроблений опір.

2. Вправи, що поліпшують контроль і регуляцію діяльності.

Мета: відновлення зв'язку між лобовими і потиличною відділами мозку, встановлення балансу між правим і лівим полем людини, зняття емоційного стресу.

Вправа «Кілечко». По черзі і як можна швидше перебирайте пальці рук, з'єднуючи в кільце з великим пальцем послідовно вказівний, середній і т.д. Вправа виконується в прямому (від вказівного пальця до мізинця) і в зворотному (від мізинця до вказівного пальця) порядку. На початку вправа виконується кожною рукою окремо, потім разом.

Вправа «Кулак-ребро-долонь». Три положення руки послідовно змінюють один одного. Долонь на площині, стиснута в кулак, долонь ребром, розпрямлена долонь. Виконується спочатку правою рукою, потім - лівою, потім - двома руками разом. Кількість повторень - по 8-10 разів. При засвоєнні умов вправи або при ускладненнях під час виконання допомагайте собі командами («кулак-ребро-долонь»), вимовляючи їх вголос або про себе.

Вправа «Вуха-ніс». Лівою рукою візьміться за кінчик носа, а правою рукою - за протилежне вухо. Одночасно відпустіть вухо і ніс, хлопніть в долоні, змініть положення рук «з точністю до навпаки».

3. Вправи, що збільшують тонуус кори головного мозку (дихальні вправи).

Мета: підвищення енергетики кори головного мозку, зняття психо-емоційного напруження

Вправа «Свіча». Початкове положення стоячи. Уявіть, що перед вами стоїть велика свічка. Зробіть глибокий вдих і постарайтеся одним видихом задути свічку. А тепер уявіть перед собою п'ять маленьких свічок. Зробіть глибокий вдих і задуйте ці свічки маленькими порціями видиху.

Окремо б хотіла зауважити, що вправи останнього третього блоку виконують ще одну задачу - знімають психофізіологічну напругу і стабілізують емоційний фон. А забувати про це, особливо у ключі педагогіки здоров'я, є неприпустимим. Адже для гармонійного розвитку людини необхідно єдність трьох векторів розвитку: фізичного розвитку, розумового й емоційного (психічного).