

УДК 796

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ УМСТВЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

С. Б. Медведев

В статье поднимается вопрос о физической культуре и спорте как важном средстве в развитии умственной деятельности человека. Посредством физической культуры и спорта выявляются взаимообусловленность и взаимосвязь физического и умственного процессов.

***Ключевые слова:** физическая культура, спорт, умственная деятельность.*

The article raises the question of physical culture and sports as an important means in the development of human mental activity. By means physical culture and sports are revealed Interaction of physical and mental processes.

***Keywords:** physical culture, sports, mental activity.*

В XXI в. человечество переживает глобальную трансформацию, которая прослеживается в самых различных сферах социально-экономической, политической, религиозной жизни, физической культуре и спорте. Глобализационные процессы во многом способствовали росту значимости умственного труда и сокращению двигательной активности.

Информация и информационные технологии стали фундаментальной социальной ценностью общества и специфическим товаром. «Усилия человека все меньше оказываются сосредоточенными на производстве материальных товаров, вместо этого акцент делается на коммуникации и на обработке информации, причем в качестве важнейшей продукции инновации и знания» [2, с. 259]. А владение и обмен информацией расцениваются как один из основных объектов человеческой деятельности. Поэтому мы можем говорить, что в современной социокультурной обстановке главный акцент в обществе делается скорее на развитие и совершенствование умственной деятельности человека, чем на его физическую подготовку. Но в нашей работе мы поднимаем вопрос о тесной взаимообусловленности и взаимосвязи этих двух процессов, так как напряженная умственная деятельность требует хорошей физической закалки.

История свидетельствует, что физическая культура и спорт являлись неотъемлемой частью жизни для многих мыслителей древности. Пифагор, к примеру, был чемпионом Олимпийских игр в кулачном бою, а Платон несколько раз побеждал на Истмийских и Пифийских играх. Многие ученые современности профессионально занимались спортом. Ф. Жолио-Кюри (французский физик-атомщик, лауреат Нобелевской премии) и Н. Бор (датский ученый, дважды лауреат Нобелевской премии) были профессиональными футболистами; Ф. Нансен (норвежский полярный исследователь, лауреат премии Нобеля) 12 раз выигрывал звание чемпиона Норвегии в лыжных гонках на длинные дистанции; Б. Чэнс (американский ученый-биохимик, профессор, лауреат Нобелевской премии) в 1952 г. на Олимпийских играх в Хельсинки стал чемпионом в гонках на яхте; И. Е. Тамм (физик, академик, лауреат Государственной премии), А. А. Летавет (академик, лауреат Ленинской и Государственной премий, директор Института гигиены труда профессиональных заболеваний) и А. Д. Александров (отечественный математик, академик, лауреат Государственной премии) были мастерами спорта по альпинизму и горнолыжному спорту.

Отечественный физиолог И. М. Сеченов указывал, что мышечные движения имеют огромное значение для развития деятельности мозга. Другой выдающийся физиолог И. П. Павлов свидетельствовал о важности физических упражнений как регулятивного биологического стимулятора для всех систем организма, что подтверждает мысль о единстве умственной деятельности и двигательного аппарата человека. Павлов писал: «Всю мою жизнь я любил умственный труд и физический, и, пожалуй, даже больше второй. А особенно чувствовал себя удовлетворенным, когда в последний вносил какую-нибудь хорошую догадку, то есть соединял голову с руками» [3, с. 199].

Физическая культура и спорт – это сфера науки и практики, где посредством подвижных игр, физических упражнений и других форм актив-

ности индивидом усваивается комплекс общепринятых установок, ценностей и норм, т. е. происходит процесс становления личности, ее социализация. Физическая культура и спорт как ее составная часть являются элементом общей культуры общества, направленной на укрепление телесного здоровья и развитие физических способностей человека.

В настоящее время эта сфера социальной деятельности изучается рядом наук: педагогикой, психологией, биологией, медициной и др. Результатами этих исследований стали теории физического образования (В. В. Гориневский, П. Ф. Лесгафт и др.), физического воспитания (В. Е. Игнатъев, И. М. Коряковский, Л. П. Матвеев, А. Д. Новиков и др.), адаптации к двигательной деятельности (А. Н. Воробьев, Л. П. Матвеев, Ф. З. Меерсон и др.), спорта (Л. П. Матвеев, Н. Г. Озолин, В. Н. Платонов, А. А. Тер-Ованесян и др.), физической культуры (В. В. Белинович, Г. А. Дюпперон, В. Е. Игнатъев, Л. П. Матвеев и др.), пособия и учебники по врачебному контролю и спортивной медицине (Н. Д. Граевская, А. Г. Дембо, В. Л. Карпман, С. П. Летунов и др.), пособия по психологии физического воспитания и спорта (Т. Т. Джамгаров, А. Ц. Пуни и др.). Подобные теории рассмотрения физической культуры и спорта как объекта познания расширяют границы представлений о них.

Физическая культура и спорт дают широкие возможности для умственного воспитания, что обусловлено спецификой физического воспитания, его содержательными и процессуальными основами. По мнению физиолога В. Л. Федорова, первоочередной задачей в обучении двигательным действиям является совершенствование мозга, при этом физические упражнения носят идеомоторный (в широком смысле) характер.

Следует заметить, что *умственное воспитание* – это процесс, направленный на развитие интеллектуальной культуры личности, познавательных мотивов, умственных сил, мышления, мировоззрения и интеллектуальной свободы. *Физическое воспитание* – это, главным образом, система физического совершенствования человека, направленная на правильное физическое развитие, укрепление здоровья, обеспечение высокой физической работоспособности и выработку потребности в постоянном физическом самосовершенствовании [4, с. 42]. Ведущей целью и умственного, и физического воспитания является совершенствование познавательной деятельности человека, его интеллекта и мышления, которое признается главной из человеческих способностей.

Физическое и умственное воспитание взаимосвязаны и взаимообусловлены. С одной стороны, физическое воспитание создает благоприятные условия для умственной деятельности и способствует развитию интеллекта. С другой стороны, умственное воспитание продуцирует условия более вдумчивого отношения к занятиям физической культурой и спортом, что существенно повышает эффективность физического воспитания.

Выделяют два аспекта умственного воспитания в процессе занятия физической культурой и спортом: образовательный и воспитательный. Образовательный аспект состоит в передаче специальных физкультурных знаний и навыков. Здесь следует заметить, что активность мышления наблюдается в двух направлениях. Первым из них является воспроизводящее (репродуктивное) мышление, заключающееся в осмысливании занимающихся своих действий после инструктивных указаний тренера-преподавателя. Второе направление – продуктивное (творческое). Анализируя предложенную спортивную технику или физическое упражнение, занимающиеся применяют ее к своим индивидуальным особенностям, выработывая зачастую свою индивидуальную технику.

Воспитательный аспект способствует развитию интеллектуальных качеств – сообразительности, сосредоточенности, пытливости, быстроты мышления и др.

Таким образом, можно выделить следующие задачи умственного воспитания в процессе занятия физической культурой и спортом: во-первых, обогащение специальными знаниями в области физической культуры и спорта, и формирование на этой почве осмысленного, осознанного отношения к двигательной активности, что содействует формированию научного мировоззрения; во-вторых, развитие познавательных, умственных способностей (способностей к анализу и обобщению, последовательности, быстроты реакции мышления и пр.) и творческих проявлений в отношении физической культуры и спорта; в-третьих, стимулирование развития потребностей к самопознанию, саморазвитию и самовоспитанию.

В современных условиях жизни многие люди пытаются оградить и уберечь себя от физических нагрузок, полагая, что так они остаются более здоровыми. Однако снижение двигательной активности приводит к снижению функциональных возможностей человека, а также к различным заболеваниям. «Регулярная физическая тренировка позволяет в значительной степени задержать возрастные инволюционные изменения физиологических функций, а также дегенеративные изменения органов и систем», – пишет О. А. Нуришанова [5].

В ходе проведенного нами анализа можно констатировать прямую взаимосвязь и взаимозависимость между занятиями физической культурой и спортом и умственной деятельностью, между двигательной активностью и человеческим мышлением. Поэтому занятия физической культурой и спортом не только необходимы для каждого отдельного человека на оздоровительном и профилактическом уровне, но и полезны для интеллектуального развития всего современного человечества.

Список литературы

1. Бобров, М. М. Находи удовольствие не в праздности и лени, а в труде и движении [Электронный ресурс] / М. М. Бобров. – Режим доступа: <http://www.spbumag.nw.ru/2001/29/15.html>, свободный. – Заглавие с экрана. – Яз. рус.
2. Инглегарт, Р. Культурный сдвиг в зрелом индустриальном обществе. Новая постиндустриальная волна на Западе. Антология / Р. Инглегарт ; под ред. В. М. Иноземцева. – М. : Academia, 1999. – 640 с.
3. Ильинич, В. И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов / В. И. Ильинич. – М. : Высшая школа, 1978. – 243 с.
4. Коджаспирова, Г. М. Словарь по педагогике / Г. М. Коджаспирова. – М. : ИКЦ «МарТ» ; Ростов на Дону : Издат. центр «МарТ», 2005. – 448 с.
5. Нуришанова, О. А. Влияние физической культуры на организм человека [Электронный ресурс] / О. А. Нуришанова. –: Режим доступа: <http://www.scienceforum.ru/2013/pdf/7606.pdf>, свободный. – Заглавие с экрана. – Яз. рус.
6. Пилюян, Р. А. Физическая культура как объект познания в аспекте психологической теории деятельности [Электронный ресурс] / Р. А. Пилюян, А. Д. Суханов. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/Press/ТРФК/2000N11/p40-45.htm>, свободный. – Заглавие с экрана. – Яз. рус.