

УДК 373

Бастракова Елена Александровна,

магистрант 2-го года обучения,

Академии психологии и педагогики Южного федерального университета,
344006, Российская Федерация, Ростов-на-Дону, ул. Большая Садовая, дом 105/42;

Курушина Олеся Владимировна,

старший преподаватель кафедры коррекционной педагогики,

Академии психологии и педагогики Южного федерального университета,
344006, Российская Федерация, Ростов-на-Дону, ул. Большая Садовая, дом 105/42;

ЗНАЧЕНИЕ КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ В ПОВЫШЕНИИ УМСТВЕННОГО И ФИЗИЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Аннотация. В статье освещены теоретические аспекты, связанные с значением образовательной кинезиологии в комплексном развитии детей, рассмотрены вопросы взаимосвязи умственных и физических показателей онтогенеза младших школьников и показана важность сохранения и укрепления соматического здоровья подрастающего поколения.

Ключевые слова: кинезиология, кинезиологические упражнения, образование, обучение, здоровье, детский возраст.

В настоящее время, в связи с изменениями социального, экономического, политического, ценностного и иного характера в различных сферах жизни общества, актуализируются вопросы, связанные с подготовкой подрастающего поколения к самостоятельной жизни. Особого подхода в этом плане требуют младшие школьники, имеющие проблемы соматического здоровья, либо подверженные риску заболеваний ввиду факторов внешнего или внутреннего воздействия на организм.

Одна из наиболее значимых составляющих, которая стоит перед педагогами и родителями на данном этапе – это сохранение здоровья детей, снятие стрессов при обучении и успешное преодоление проблем психолого-педагогического характера. По данным аналитического обзора последних лет состояние здоровья школьников с каждым

НАУЧНОЕ ПРОСТРАНСТВО: АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ТЕОРИИ И ПРАКТИКИ

годом ухудшается, что связано со адаптационным стрессом к школьному обучению, увеличением нагрузки на умственную и физическую активность, сложностью учебной программы, повышением в целом продолжительности бодрствования и сокращением времени отдыха.

В младшем школьном возрасте повышается процент заболевания неврозами, психосоматическими и вегетососудистыми расстройствами. Все это говорит о снижении сопротивляемости детей болезням. Одним из условий нормального роста и развития детского организма является двигательная активность ребенка, которая составляет основу его полноценного физического и интеллектуального развития. По мнению ученых-физиологов, педагогов и психологов, движение и двигательные навыки в целом, особенно в первые годы жизни, стимулируют повышение показателей умственного развития ребенка. Движение является важнейшим условием развития и ведущим признаком жизнедеятельности человека.

Современные научные исследования также подтверждают теоретические предположения о том, что двигательная активность человека играет большое значение для роста, развития и становления организма. Двигательная активность позитивно влияет на дыхательную, сердечно - сосудистую, костно – мышечную, эндокринную, пищеварительную системы (И.А. Аршавский, З.В. Аминов, Ю.Ф. Змановский, Т.В. Панасюк, В.М. Показило, А.М. Фонарев, Н.И. Шлык, А. Шрей и др.); взаимосвязана, особенно в раннем возрасте, с развитием моторики и нервно-психическим состоянием (Н.М. Аксарина, М.М. Кольцова, Г.М.Касаткина, М.Ю. Кистяковская и др.)

В то же время во многих исследованиях доказывается отрицательное влияние малоподвижного образа жизни на развитие и здоровье ребенка. Недостаток движений способствует распространению заболеваний сердечно - сосудистой системы, повышению уровня заболеваемости ОРЗ, нарушению осанки. На двигательную активность также влияют бытовые условия работы родителей, культурный уровень семьи, сложившиеся в ней взаимоотношения, показатели состояния здоровья родителей, условия жизни и воспитания ребенка могут как стимулировать, так и подавлять двигательную деятельность.

В качестве психолого-педагогических условий, направленных на развитие и гармо-

НАУЧНОЕ ПРОСТРАНСТВО: АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ТЕОРИИ И ПРАКТИКИ

низацию нервной системы ребенка, в целом, и деятельности мозговых структур, в частности, такие зарубежные и отечественные ученые-современники как Джордж Гудхарт, Керол Хонц, Пол Деннисон, Л.Ф. Васильева, А.Н. Лапутин, И.К. Чобану рекомендуют опираться на кинезиологический подход как форму оздоровления, применяемую для повышения умственного и физического потенциала ребенка.

По данным профессора А.Н. Лапутина – «кинезиология - это наука, которая изучает в комплексном, системном единстве различные составляющие проявления целостной информационной и биофизической структуры двигательной функции» [2, с. 3].

В своей публикации Воронова Е.В. и Токарева И.Ф. подчеркивают, что образовательная кинесиология — направление кинезиологии, созданное доктором наук, профессором Калифорнийского университета Полом Деннисоном и в дальнейшем разработанное американскими нейрофизиологами и психологами, в котором развитие ребёнка и взрослого человека рассматривается через естественные физические движения. Из-за особенностей перевода на русский язык это направление кинезиологии принято писать через «с». В основе методики лежат современные знания о строении и функционировании головного мозга, о связи движений тела и работы мозга. Целью образовательной кинесиологии является восстановление связи между лобным и затылочным отделами головного мозга, установление баланса между правым и левым полушариями, снятие эмоционального учебного и рабочего стресса [1, с. 170].

Кинезиологические упражнения – это комплекс движений, позволяющих активизировать межполушарное взаимодействие. Кинезиологическими движениями пользовались Гиппократ и Аристотель. Кинезиологические упражнения развивают мозолистое тело, повышают стрессоустойчивость, синхронизируют работу полушарий, улучшают мыслительную деятельность, мелкую и крупную моторику, способствуют улучшению памяти и внимания, облегчают процесс чтения и письма, формируют пространственные представления, снижают утомляемость, повышают способность к произвольному контролю. Такие кинезиологические упражнения, как: «Снеговик», «Дерево» (ориентированные на растяжку); «Перекрестные шаги», «Паровозик» (общие движения тела); «Да здравствует творчество», «Ленивые восьмерки», «Двойные рисунки» (упражнения для

НАУЧНОЕ ПРОСТРАНСТВО: АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ТЕОРИИ И ПРАКТИКИ

снятия усталости глаз), «Энергетизатор», «Слон», «Сова», «Думающий колпак», «Заземлитель» (улучшение внимания, собранности, концентрация памяти и логики) и многие другие позволяют в доступной ребенку форме развивать связь между полушариями мозга и тем самым улучшать двигательную активность и мотивацию к учебе, а значит благотворно влиять на развитие организма в целом.

Кинезиологические занятия, по данным исследований Г.А. Сугрובовой дают как немедленный, так и кумулятивный (накапливающийся) эффект, повышая умственную работоспособность и оптимизируя психоэмоциональное состояние [3, с.46]. Автор считает, что в большей степени снижению психоэмоционального напряжения у младших школьников способствуют кинезиологические упражнения. Используемая программа по кинезиологии синхронизирует работу логического (левого) и образного (правого) полушарий, что позволяет активизировать высшие психические функции для решения интеллектуальных задач, стоящих во время предметных срезов и контрольных работ, и быстро восстановиться после напряжений нервной системы [3, с.50].

Список литературы:

1. Воронова Е.В., Токарева И.Ф. Кинезиология в психотерапии: основные направления и методы // Акмеология. – 2017. – №1 (61). – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kineziologiya-v-psihoterapii-osnovnyie-napravleniya-i-metody> (дата обращения: 16.08.2021).
2. Лапутин, А. Н. Кинезиология – учение о двигательной функции организма человека / А. Н. Лапутин // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2007. – № 10. – С. 3-6. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=12919355#:~:text=Кинезиология> (дата обращения 20.09.2021).
3. Сугрובה, Г. А. Сравнительная оценка различных методов (музыкотерапия и кинезиология) снижения психоэмоционального напряжения у младших школьников / Г. А. Сугрובה // Известия Пензенского государственного педагогического университета им. В.Г. Белинского. – 2007. – № 9. – С. 45-50. – URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=11728324> (дата обращения 20.09.2021).
- 4.