

**Комитет образования администрации городского округа «Город Чита»
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеский центр»**

Реферат

Тема: Взаимосвязь физического и умственного воспитания

Выполнил: тренер-преподаватель
Гисматулина А.В.

г. Чита, 2018г.

Содержание

Введение	3
Глава 1. Влияние физического воспитания на всестороннее развитие личности	4
Глава 2. Роль спортивных игр в физическом воспитании обучающихся	6
Список использованной литературы	10

«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».

П. Ф. Лесгафт

Введение

В современном обществе проблема сохранения и укрепления здоровья детей является как никогда актуальной. С недавнего времени спорт заслуженно занял одно из ведущих мест в деле воспитания молодежи, в деле формирования нравственных ценностей у подрастающего поколения. Именно поэтому нам далеко не безразлично, какова личность спортсмена, насколько гармонично его развитие как человека, как члена общества.

Занятия спортом - это единство, как минимум, трех граней личности человека: правильная ценностная ориентация в образе жизни; наличие определенного уровня физической подготовленности и образованности (т. е. обладание в этой области человеческой культуры конкретными знаниями и навыками); потребность в повседневных занятиях физическими упражнениями с целью активного самосовершенствования. Осознанное стремление каждого человека к достижению физической культуры есть необходимое условие свободного развития и раскрытия его духовных и физических сил, его гармоничного развития.

Глава 1. Влияние физического воспитания на всесторонне развитие личности

В *нравственном* отношении занятия спортом могут содействовать развитию таких ценных черт личности, как коммуникабельность, самостоятельность в принятии решений, стремление к творчеству. Радость побед и горечь поражений, умение извлекать из этого уроки и тем самым создавать предпосылки для самосовершенствования, участия и сопереживания, обостренное чувство долга и ответственности перед коллективом, осознание своей чести и достоинства, совестливость в ведении спортивной борьбы — таковы качества, которые формируются у молодых людей в процессе занятий спортом.

В *интеллектуальном* отношении спорт - это поле деятельности для творческого поиска в овладении техникой, тактикой, управлением своими эмоциями и физическим состоянием. Все это способствует развитию таких отличительных черт гармонично развитого человека, как широта, глубина, критичность, гибкость мышления и познавательная активность, чему в значительной мере способствует многоконтантность общения в сфере спорта.

В *эстетическом* отношении - это познание красоты телосложения и движения, демонстрация этой красоты, неисчерпаемых духовных и физических возможностей человека.

В *волевом* отношении продуктивные занятия любым видом спорта немислимы без деятельного преодоления целого комплекса объективных и субъективных трудностей, без высшей степени напряжения. Эта высшая напряженность воли в повседневной ежечасной борьбе с самим собой создает объективные условия для формирования жизненно важных волевых качеств человека — целеустремленности, настойчивости, смелости и решительности, самодисциплины и инициативности.

С точки зрения физиологических процессов двигательная активность играет важную роль в создании благоприятных условий для осуществления

психической деятельности человека. Она выступает как средство снятия отрицательных эмоциональных воздействий и умственного утомления, и в силу этого, как фактор стимуляции интеллектуальной деятельности. В результате занятий физическими упражнениями улучшается мозговое кровообращение, активизируются психические процессы, обеспечивающие восприятие, переработку и воспроизведение информации.¹

Под влиянием физических упражнений увеличивается объем памяти, повышается устойчивость внимания, ускоряется решение элементарных интеллектуальных задач, убыстряются зрительно-двигательные реакции.

Интеллектуальный труд, как известно, требует большого напряжения физических сил, но в тоже время и физическое развитие человека создает предпосылки для полноценной умственной работы, отсутствие физической закалки значительно снижают эффективность умственной деятельности.

По мнению физиолога В. Л. Федорова, первоочередной задачей в обучении двигательным действиям является совершенствование мозга, при этом физические упражнения носят идеомоторный (многократное мысленное выполнение конкретных действий) характер.

Ведущей целью и умственного, и физического воспитания является совершенствование познавательной деятельности человека, его интеллекта и мышления, которое признается главной из человеческих способностей. 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.²

¹ Ионов А.А. (Ионов А.А. Физическая культура как средство стимуляции интеллектуальной деятельности студентов // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. — 2008. — №. 8.)

² Медведев С. Б. Физическая культура и спорт как средство развития умственной деятельности // Научный потенциал регионов на службу модернизации/Межвуз. сб. науч. ст./под общ. ред. ВА Гутмана, АЛ Хаченяна.—Астрахань: ГАОУ АО ВПО «АИСИ. – 2013. – №. 1. – С. 4.

Глава 2. Роль спортивных игр в физическом воспитании обучающихся

В настоящее время, к сожалению, наблюдается тенденция увеличения детей с особыми образовательными потребностями, включая детей с ОВЗ. МБУ ДО «Детско-юношеский центр» не является исключением, в объединениях центра занимаются дети с различными заболеваниями, в том числе дети с поражением слуха.

Нарушение слуха, прежде всего, сказывается на психике обучающегося, своеобразии его общения с людьми. Отсутствие речи ограничивает объем внешней информации и всегда сопровождается замедленностью и снижением восприятия, мышления, внимания, памяти, воображения и всей познавательной деятельности в целом. Особенности физического развития, которые заключаются в: нарушении координации движений (ярко выражено), замедленность овладения двигательными навыками; отставание в развитии физических способностей – скоростно-силовых, силовых, выносливости и других; низкий уровень пространственной ориентировки; трудность в сохранении статического и динамического равновесия. Эти причины обусловлены: недостаточностью речевой функции, сокращением объема поступающей информации, недостаточность речевой функцией, структурой слухового дефекта, степенью функциональной активности вестибулярного анализатора.

Для решения вышеназванной проблемы на базе МБУ ДО «Детско-юношеский центр» в рамках физкультурно-спортивной направленности создано и действует объединение «Клуб здоровья», целью которого является привлечение максимально возможного числа детей и детей с ОВЗ к систематическим занятиям физической культурой и спортом, обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья обучающихся посредством спортивных игр: шашки, дартс, бадминтон, бочча.

Каждый из перечисленных видов спорта имеет свои особенности и определенным образом воздействует на физическое состояние, личностные качества, мировоззрение обучающихся и т.д.

Так, шашки – это спорт и искусство в одной игре, доставляющие много радости и удовольствия. Игра, где всегда присутствуют элементы обязательной дисциплины, содержит в себе элементы импровизации, динамического творчества, а значит и прогрессивного развития личности. Игра обучает механизмам, логике выигрыша. Она учит правильно рассуждать при выборе нужного хода в сложившейся игровой ситуации. Учит выигрывать, не злорадствуя, а проигрывать, не отчаиваясь, быть выдержанным, спокойным при любой напряженной обстановке за шашечной партией. Одним словом, игра в шашки способствует интеллектуальному развитию обучающихся.

Что касается игры дартс, то это - увлекательная, зрелищная, доступная всем игра. В этой игре удивительно сочетаются и спорт, и отдых, и развлечение. Не требуя выдающихся физических данных, дартс уравнивает шансы игроков разного пола и возраста. Дартс - игра, в которой постоянно применяется устный счет, что способствует развитию и тренировке памяти, концентрации мысли. Дартс воспитывает умение управлять своими эмоциями.

Зародилась игра в Британии несколько сот лет назад, когда основным вооружением были луки и копья, а владение ими требовало большого искусства. Дабы не скучать долгими зимними вечерами, лучники, укоротив свои стрелы, придумали нехитрое состязание по метанию этих дротиков в деревянный брусок. Это позволяло одновременно поддерживать спортивную форму и приятно проводить время.

По прошествии веков, усовершенствовалась форма, и вид мишени определялись правила соревнований и спустя некоторое время дартс покорил всю Британию, а затем и весь мир.

На основании многолетнего мирового опыта игры в дартс медики пришли к выводу о широких профилактических возможностях этого вида спорта для многих заболеваний. Во время занятий в дартс игроки постоянно находятся в движении, без перегрузок и не заметно для себя проходя по 2-3 километра.

Игра в дартс значительно улучшает координацию движений, осанку, стабилизирует ритм дыхания, работу сердечно-сосудистой системы. Было замечено, что даже астматики во время игры перестают пользоваться лекарствами, необходимыми им в повседневности, так как, концентрируя свое внимание на доску мишени, они полностью забывают обо всем, и дыхание нормализуется непроизвольно. Расцветка мишени, положительно и успокаивающе влияет на зрение, а во время бросков игроки непроизвольно выполняют упражнения способствующие укреплению глазной мышцы, многократно переводя взгляд с дротика на мишень. Положительные эмоции, получаемые во время игры, помогают снять напряжение нервной системы, вызванное стрессовыми ситуациями неизбежными в наше время. Неоспоримы также и психологический тренинг, закалка воли, воспитание характера и т.д.

Таким образом, дартс - занятие вполне посильное и для инвалидов, даже для тех, кто прикован к коляске.

Говоря о занятиях бадминтоном, основываясь на проведенных биологических и социальных исследованиях, очевидно, что систематические занятия бадминтоном вызывают значительные морфофункциональные изменения в деятельности анализаторов, опорно-двигательном аппарате и внутренних органах и системах, улучшается глубинное и периферическое зрение, повышается способность нервно мышечного аппарата к быстрому напряжению и расслаблению мышц.

Выполнение прыжков в игре, способствует укреплению мышечно-связочного аппарата нижних конечностей, укрепляется связочный аппарат кистей рук и увеличивается их подвижность: увеличивается обмен веществ,

работа органов, кровообращения и дыхания. Обоснована эффективность занятий этой игрой для коррекции осанки ребенка.

Бочча – спортивная игра, которая требует от игроков точности, собранности и концентрации внимания. Вид спорта для людей с ОВЗ и даже для тех, кто передвигается на колясках.

В результате занятий физическими упражнениями улучшается мозговое кровообращение, активизируются психические процессы, обеспечивающие восприятие, переработку и воспроизведение информации, вследствие чего повышаются умственные возможности. Физически здоровый человек может лучше проявлять себя в производительном труде, преодолевать большие нагрузки, меньше утомляться.

В заключении следует отметить, что идеалом человечества с давних времен была всесторонне развитая личность, в которой гармонически сочетается духовное богатство, интеллектуальное и физическое совершенство. И на мне, как педагоге, лежит огромная ответственность за привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом посредством игровой спортивной деятельности, и своим личным примером, приобщение их к здоровому образу жизни.

Список использованной литературы:

1. Ионов А.А. Физическая культура как средство стимуляции интеллектуальной деятельности студентов //Педагогические психологические и медико биологические проблемы физической культуры и спорта. . – 2008. – №. 8.
2. Медведев С. Б. Физическая культура и спорт как средство развития умственной деятельности //Научный потенциал регионов на службу модернизации/Межвуз. сб. науч. ст./под общ. ред. ВА Гутмана, АЛ Хаченьяна.–Астрахань: ГАОУ АО ВПО «АИСИ. – 2013. – №. 1. – С. 4.
3. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физической культуры и спорта //Центр «Академия» - М. – 2013.