**Влияние физического развития на психическое развитие детей.**

Вопрос влияния различных видов двигательной активности на психическое развитие человека давно привлекал внимание и изучался учеными с целью целостного познания человека в единстве физического и умственного развития. Теоретические и практические научные исследования в этой области можно найти в трудах таких известных отечественных ученых, как И.М. Сеченов, Б.Г.Ананьев, Р.Ф. Лесгафт и другие. Физиолог И.М. Сеченов связывал двигательные функции человека с функциями высших отделов центральной нервной системы. Он отмечал: «...Все бесконечное разнообразие внешних проявлений мозговой деятельности сводится окончательно к одному лишь явлению – мышечному движению»*.* Биолог и педагог П.Ф.Лесгафт в психологических исследованиях доказал, что в процессе освоения физических упражнений ребенок учится не только управлять движениями, но и также учится анализировать возникающие ощущения и впечатления. Ученый рассматривал физические упражнения не только как средство физического, но и интеллектуального и нравственного развития человека. Физическое и психическое развитие взаимосвязаны между собой в общем процессе развития личности с самого периода рождения ребенка. При этом гармоничное развитие данных двух качеств достигается непосредственно двигательной активностью. Современные психологические исследования также отмечают, что разнообразные двигательные упражнения обеспечивают единство физического и умственного развития ребенка (Голощекина МП., Валлон А., Агеевец В.У., Венгер JI.A., Карпов Ю.В., и др.).

 Современные психологические исследования также отмечают, что разнообразные двигательные упражнения обеспечивают единство физического и умственного развития ребенка (Голощекина МП., Валлон А., Агеевец В.У., Венгер JI.A., Карпов Ю.В., и др.). Проведенные исследования Л.С.Выготского, Ж.Пиаже, А.Валлон, М.М.Кольцова подтверждают первостепенную роль движений в становлении психических функций ребенка. Работы Г.А.Каданцевой, А.С.Дворкина, Ю.К.Чернышенко, И.К.Спириной и др. подтверждают наличие близкой связи между степенью

физической подготовленности и уровнем развития познавательной деятельности у дошкольников.

 В современной детской психологии используется такое понятие, как психомоторика, поясняющее как «объективизация всех форм психического отражения определяемыми ими движениями». Т.е. под психомоторикой понимается реализация психической деятельности через двигательную активность, что является особенностью развития ребенка в дошкольный период жизни.

Согласно данным науки психофизиологии двигательная активность с раннего возраста идет в параллели с развитием высших психических функций человека.

 Рассмотрим, как происходит данный процесс на некоторых важных этапах онтогенеза. Для развития восприятия ребенка важным является раннее формирование чувствительности зрительной системы новорожденного к движущим объектам.

Движение является высокоэффективным возбудителем внимания, двигательными компонентами которого являются глазодвигательная активность. Уже на ранних этапах онтогенеза глазные движения позволяют

обнаружить объект и удержать его в поле зрения, что способствует продлить контакта ребенка с предметом. Двигательные функции ребенка обеспечивают

формирование различных видов восприятия. При осуществлении простейших действий с помощью зрения, осязания и других анализаторов ребенок вынужден учитывать характеристики используемых предметов (размер, форму, местоположение), ориентируя на них свои действия и регулируя свои мышечные усилия. В то же время сенсорные системы, в первую очередь, зрение, оказывают значительное влияние на развитие двигательной сферы ребенка. Навыки сосредоточение глаз на предмете и слежение за движущимися предметами развиваются раньше двигательной активности по направлению к этим объектам. Дальнейшее же развитие двигательной сферы происходит участие и контролем сенсорных систем.

 Осуществление двигательных функций является основой для развития представлений ребенка о времени и пространстве. Например, М.М. Кольцова отмечает, что представление порядка может возникнуть только на основании понимания последовательности действий, совершаемых ребенком. В процессе онтогенетического развития головного мозга человека происходит усиление межполушарного взаимодействия, которое обусловлено ускорением процесса миелинизации нервных волокон мозолистого тела. У маленьких детей этому процессу содействует бимануальная координация, т.е. целенаправленные и сочетанные движения двумя руками. А такое двигательное движение, как ползание, помимо стимуляции моторных зон коры головного мозга, также способствует улучшению межполушарного взаимодействия. Согласованные движения перекрестных рук и ног (левая рука - правая нога), регулируемые противоположными полушариями мозга, способствуют развитию ассоциативных связей и создают условия для большего раскрытия потенциала мозга. При освоении данного движения у ребенка появляется потребность использовать одновременно оба глаза, и он начинает их сводить.

Ползание ребенка позволяет также развивать и тактильную чувствительность. Благодаря информации от проприорецепторов, которые сообщают о расположении частей тела человека относительно друг друга, у ребенка создается пространственное представление о своем теле, получившее название схемы тела. Именно на этапе ползания закладывается навык ориентации в пространстве, и формируются предпосылки для овладения грамматикой родного языка.

Клинический психолог Е.С. Лебедева отмечает, что при недостаточно развитой координации движений, работы каждого полушария и межполушарного взаимодействия, у ребенка в школе возможны проблемы при письме: он пишет буквы в зеркальном отражении, имеет плохой подчерк и гряз в тетрадках.

 Таким образом, если пропустить данный этап физического развития, также будет пропущен важный этап развития мозга человека. Проведенные исследования О.В.Фроловой на тему становления движений у нормальных детей и детей с аномальным развитием доказывают важность условий, в которых растет и развивает двигательную активность ребенок. Важными факторами для становления произвольных движений в дошкольном возрасте

является игра и словесное сопровождение движения. Только в процессе игры движение может стать полноценным, а слово помогает упорядочить, сконструировать и организовать самодвижение. Авторы делают вывод о том, что для детей с аномальным развитием движение ведет за собой значительное расширение их возможностей, а также возникновение и развитие игры.

Психологи Л.С. Выготский, А.В. Запорожец считают, что личность развивается в процессе деятельности, а для ребенка ведущей деятельностью является игра.

 Игровая деятельность выражается в таких движениях, как манипуляция игрушками, во взаимодействии с окружающими взрослыми, детьми и предметами. Чем разнообразнее выполняемое движение, тем больше информации поступает в мозг, тем интенсивнее идет процесс психического развития ребенка. Соответствие показателей развития движений ребенка возрастным нормативам является один из свидетельств правильного и своевременного нервно-психического развития ребенка в детском возрасте.

М.М.Кольцова, Е.А. Аркин и другие отмечают тесную взаимосвязь между двигательной и эмоциональной сферами, подчеркивая, что вызываемые движениями ощущения являются для ребенка ценными. Каждое исполненное движение, связанное с вставанием, ползанием, ходьбой и другие, вызывает у ребенка яркие эмоциональные реакции. В связи с эти потребность ребенка в двигательной активности рассматривается в качестве одной из основных и

жизненно важных потребностей. При отсутствии необходимых условий для развития двигательной сферы у ребенка возникает эмоциональная вялость.

М.М. Кольцова отмечает, что дефицит движения провоцирует формирование стереотипных движений (например, сосание пальцев, раскачивание тела вперед назад), которые в короткий промежуток времени становятся автоматическими, и которые сложно поддаются корректировке. На развитие центральной нервной системы оказывают влияние афферентные импульсы от проприорецепторов, которые возникают при сокращении скелетных мышц. Например, на формирование моторной речи оказывают влияние движения пальцев рук: голосовые реакции детей 10-13 месяцев развиваются более совершенно при тренировке конкретных движений. При этом влияние проприоцептивных импульсов с мышц рук на созревание коры больших полушарий существенно только в детском возрасте, т.к. именно в данный период идет формирование речевой моторной зоны мозга.

 В течение первых лет жизни ребенка формируется как понимание речи окружающих людей, так и собственная активная речь. При этом учеными, изучающими деятельность мозга и психику детей, выявлена взаимосвязь между развитием движения рук и речи. В.А. Гиляровский отмечал, что запоздалое развитие речи в большинстве случаев имеется при частичном недоразвитии моторики. А.В. Запорожец и др. ученые указывали, что произвольные движения формируются у ребенка при участии речи. Е.М. Мастюкова выявила корреляционную зависимость между динамикой развития моторики и речи у детей с церебральной патологией на всех этапах развития детей. По результатам электрофизиологическое исследование Т.П. Хризманом и М.И. Звонаревой было выявлено, что при выполнении ребенком ритмических движений пальцами значительно усиливается согласованная деятельность височных и лобных отделов мозга. Исследования М.М.Кольцовой доказали, что пальцы рук имеют свое представительство в коре больших полушарий мозга человека. Она отмечает, что речевая реакция напрямую зависит от тренированности пальцев. Эти данные также подтверждаются закономерностями, обнаруженными американским ученым В. Пенфилдом: каждый участок двигательной коры связан с определенной частью тела, и области двигательной коры больше по площади у тех частей тела, которые выполняют более разнообразные функции. В его Карте двигательных и сенсорных зон коры головного мозга человека видно, что наиболее обширными являются зоны, управляющие мышцами кисти рук и мимическими мышцами. В случае же функциональных или органических нарушений в отделах речевого аппарата возникают различные трудности в моторной деятельности, которые в дошкольном периоде препятствуют процессу обучения речи, а в дальнейшем приводят к различным ее расстройствам.

Таким образом, рассмотрев вопрос влияния двигательной активности человека на развитие высших психических функций, можно сделать следующие выводы. Многие исследования и мнения ученых подтверждают единство физического и умственного развития на базе формирования двигательной активности с раннего возраста. Выше было рассмотрено, каким образом двигательные функции ребенка обеспечивают формирование различных видов восприятия. Важным моментом является своевременное освоение такого двигательного акта, как ползание, поскольку оно стимулирует развитие моторных зон коры головного мозга и способствует улучшению межполушарного взаимодействия. Это, в свою очередь, закладывает навык ориентации в пространстве, и формируются предпосылки для овладения грамматикой родного языка. Было также отмечено, что чем разнообразнее выполняемое движение, тем больше информации поступает в мозг, и тем интенсивнее идет процесс психического развития ребенка.

 На основании вышеизложенного можно сделать вывод, что двигательная активность является одним их существенных факторов, оказывающих влияние на развитие высших психических функций.