

Институт экономики, управления и права (г. Казань)

СЕКРЕТЫ РАЗВИТИЯ

Под редакцией О.В. Григорьевой

Казань
Познание
2012

УДК 159.9:1
ББК 88+87.3
Г23

*Печатается по решению редакционно-издательского совета
Института экономики, управления и права (г. Казань)*

Руководители авторского коллектива:
кандидат биологических наук, доцент *О.В. Григорьева*;
доктор философских наук, доцент *Е.Л. Яковлева*

Научная редакция:
кандидат биологических наук, доцент *О.В. Григорьева*

Рецензенты:
доктор педагогических наук, профессор *М.И. Надеева*;
доктор биологических наук, профессор *Ф.Г. Ситдиков*;
доктор психологических наук, профессор *А.И. Фукин*

Авторский коллектив:
канд. биол. наук, доц. *О.В. Григорьева*; д-р филос. наук, доц. *Е.Л. Яковлева*;
канд. психол. наук, доц. *Н.Г. Климанова*; канд. психол. наук, доц. *Н.В. Ванюхина*;
канд. филос. наук, доц. *С.Ф. Туктамышева*; ст. преп. *Е.В. Байбакова*;
канд. биол. наук, доц. *Н.Ю. Авакумова*; канд. филос. наук, доц. *М.А. Зайченко*

Г23 Секреты развития / под ред. О.В. Григорьевой. – Казань: Изд-во «Познание»
Института экономики, управления и права, 2012. – 112 с.

ISBN 978-5-8399-0407-1

В монографии излагаются современные взгляды на движение. Авторы на основе анализа научных данных и результатов собственных исследований показали значение движения в жизни и природе человека, в его развитии. Подчеркнута важность и необходимость раннего развития психомоторной сферы, осознания движения для гармонизации развития. Рассмотрены различные формы движения и уровни их регуляции.

Рассчитана на специалистов в области физиологии, медицины, психологии и педагогики движения и спорта, а также на широкий круг читателей, для родителей и всех, кто интересуется вопросами гармоничного развития человека.

*В книге использованы фотографии из семейных архивов авторов и архива
Академии творчества и развития «Созвездие талантов»*

УДК 159.9:1
ББК 88+87.3

ISBN 978-5-8399-0407-1

© Институт экономики, управления
и права (г. Казань), 2012
© Коллектив авторов, 2012

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	4
Глава 1. Движение – универсальное свойство бытия	9
1.1. История взглядов на проблему движения от древности до современности.....	10
1.2. Развитие, его соотношение с движением и изменением	14
1.3. Формы движения материи: механическая, физическая, химическая, биологическая, социальная	18
1.4. Идеальные формы движения	29
1.5. Движение как бесконечное становление	31
1.6. Интерпретация – способ непрерывного движения мысли.....	34
1.7. Жизнь – ключевая категория бытия и ее связь с движением или понимание жизни за пределами ее биологических смыслов	40
Глава 2. Движение как источник гармоничного развития.....	48
2.1. Двигательная активность – одна из основных потребностей человека.....	48
2.2. Активная роль сознания при осуществлении двигательной деятельности.....	61
2.3. Психофизиологическое обоснование роли двигательной активности для здоровья человека	67
2.4. Роль движения в развитии психики	80
Двигательная активность как средство повышения психического и интеллектуального гармонического развития (вместо заключения)	94
Библиографический список	100
Приложения	103
Приложение 1. Основные понятия	103
Приложение 2. Некоторые распространенные символы движения	105
Приложение 3. Схема классификации форм движения.....	111

ВВЕДЕНИЕ

Вы никогда не наблюдали, как маленькие дети, утомившись от длительной прогулки или похода в гости, вместе с родителями возвращаются домой? «Я устал! Возьми меня на ручки! Больше не пойду!!!» Но стоит малышу увидеть интересную, с его точки зрения, ситуацию: беззаботно порхающую бабочку, кошку, гонящуюся за мышкой, или приятеля с новой игрушкой, как этот «уставший» ребенок приходит в активное движение: начинает резвиться, скакать и бегать с непонятно откуда взявшимися силами.

Придя домой малыш, совершенно забыв про усталость, достает свои игрушки, и вновь перед вами полный сил и энергии «вечный двигатель»: он рулит, бегает, прыгает, залезает в свои (и не только в свои) ящики и коробки. Девочки вдруг вспоминают, что куклы голодные и их надо покормить, помыть, погулять с ними и поиграть. Мальчики увлеченно начинают «ремонтировать» свои машинки, собирать невиданные конструкции, чинить все, попадающее под руки... Словом, ни минуты покоя. Заметим, что физическая усталость у детей совершенно не означает, что они прекращают двигаться: даже сидя у мамы или папы на руках, они будут вертеться, пытаться дотянуться хотя бы до их уха, что-то рассказать или о чем-то спросить.

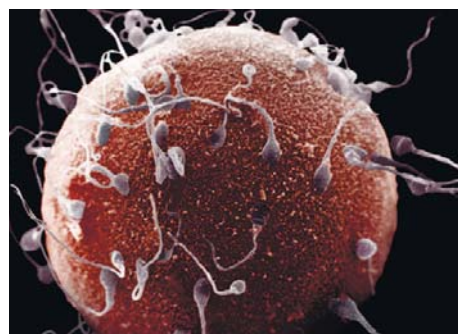


Говорят, что дети – великие мудрецы мироздания. А в чем заключается эта мудрость? Ответ одновременно сложен и прост: мудрость связана с непрерывным движением, а в движении заключается сама жизнь. Не случайно одной из распространенных формулировок является высказывание *«жизнь – это движение»* (пусть простят нас читатели за подобную игру слов, обладающих огромным смыслом).

Посмотрите, как в утреннем воздухе кружат пылинки и пушинки, как постоянно мимо кто-либо пролетает (мотыльки, мухи, жучки, бабочки, комары...). Понаблюдайте за домашними питомцами, и вы увидите, что и они ни на минуту не остаются обездвиженными.

Со школьной скамьи мы все помним о движении космических тел во Вселенной, движении земной коры, постоянном перемещении воздушных масс в атмосфере, непрерывном течении воды на нашей планете (знаменитое изречение Гераклита гласит, что «в одну и ту же реку нельзя войти дважды») и еще многом другом. Различные формы движения сопровождают нашу жизнь. И когда говорят, что «движение – это жизнь», это вполне обоснованно.

Само зарождение человеческой жизни невозможно без движения, так как слияние двух клеток, дающих начало новому живому организму не состоится, если сперматозоиды (мужские половые клетки) будут малоподвижны.



А мы с вами?.. Пребываем ли мы в состоянии полного «недвижения»?

Вы скажете: «Да, когда спим». Но и это не совсем справедливо: мы совершаем ритмичные дыхательные движения, ни на минуту не прекращает сокращаться наше сердце, обеспечивая постоянное движение крови по сосудам организма. Известны опыты, в которых животные, лишенные стадии быстрого сна, связанного с движением конечностей, сокращением мышц, переворачиванием с боку на бок, погибали в течение короткого срока.

Даже если мы вынуждены длительно находиться в относительной неподвижности, мы используем любую возможность изменить положение тела (например, переминаемся с ноги на ногу, потягиваемся, разминаем пальцы рук и т.д.). Нередко, в целях научного эксперимента, намеренно создаются искусственные условия неподвижности живого организма (в основном, в области биологии, медицины), но они приводят к «стрессу иммобилизации (обездвиживания)», связанного с напряжением организма в результате ограничения движения.

В связи со всем вышесказанным возникает множество вопросов. Что же такое движение? Какова его роль в гармонизации развития человека? Почему только при оптимальном двигательном режиме возможна нормальная жизнь?

В представленной книге мы попытались рассмотреть феномен движения с различных сторон: с позиций философии, психологии и физиологии. Мы осуществили попытку посмотреть на саму жизнь как на *проявление движения* от самого начала и до конца (от стремления половых клеток к слиянию, от момента зачатия и до самой смерти). Читатели найдут здесь ответы на множество вопросов: почему существует потребность в движении, для чего движение необходимо человеку, как влияет движение на развитие человека, как, осознав свои движения, научиться гармонично жить. И, конечно же, любознательный читатель вместе с авторами попытается разобраться в самом комплексном феномене движения.

Над книгой, которую вы держите в руках, работал коллектив авторов – ученых и практиков Института экономики, управления

и права (г. Казань). Их обращение к проблеме движения не случайно и продиктовано рядом причин. Во-первых, современный темп жизни и буквально космические скорости смены событий заставляют человека быть мобильным, динамичным, активным и креативным, то есть всегда быть в форме, в движении. Во-вторых, сегодня огромное вни-



мание уделяется спорту и спортивной сфере жизни, где все опять построено на движении. В-третьих, в последние годы особо актуален вопрос формирования и развития здоровья человека (а, как известно, здоровый образ жизни – это, прежде всего, активно-двигательный образ жизни). В-четвертых, руководство нашего института уделяет немало сил и времени проблеме гармонизации развития коллектива сотрудников и студентов. Созданные в институте структуры, такие как Академия творчества и развития «Созвездие талантов», психологический центр «Eventus», центр здоровья, собственный спортивный комплекс, способствуют не только интеллектуальному развитию наших сотрудников, студентов, маленьких учащихся (из Академии творчества и развития), но и физическому совершенствованию. Ведь еще в древности говорили: «В здоровом теле – здоровый дух».

Хочется отдельно сказать о значении развития интеллектуально-двигательной сферы в раннем возрасте. Понимание того, что лишь всестороннее развитие малыша приведет к гармонизации его жизни в дальнейшем, привело руководство нашего института к открытию при вузе совершенно нового образования – Академии творчества и развития «Созвездие талантов».



Для института этот проект стал не просто новой формой бизнеса, а прежде всего социальным проектом и новым психолого-педагогическим направлением.

Основное отличие этого центра от других заключается в том, что создан он на базе института (высшего учебного заведения), в котором обучаются колледжане, студенты, взрослые, повышающие свою квалификацию в структуре бизнес-образования, а теперь и самые маленькие ребятишки. Педагоги и преподаватели вуза объединили свои усилия и знания для воспитания, обучения и развития детей. Здесь на основе новейших достижений психологии, педагогики и медицины дети получают интеллектуальную и физическую базу для всей дальнейшей жизни. Создана инновационная комплексная образовательная модель непрерывного образования. Не это ли движение – движение вперед?!