

Долгова В.И. Некоторые биосоциальные характеристики телесно-психического здоровья дошкольников//Биосоциальные характеристики психологии современного человека: сб.труд. Международной виртуальной Интернет-конференции (Лондон, 08 – 14 августа 2013). – Лондон, Великобритания, 2013. – С. 62 – 66. – Электронный доступ – URI: <http://gisap.eu/ru/node/31741>

## **НЕКОТОРЫЕ БИОСОЦИАЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ТЕЛЕСНО-ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ДОШКОЛЬНИКОВ**

Валентина Долгова, декан, доктор психологических наук, профессор Челябинский государственный педагогический университет, Россия

Участник первенства: Национальное первенство по научной аналитике - "Россия";

Открытое Европейско-Азиатское первенство по научной аналитике;

*В статье обсуждаются некоторые биосоциальные характеристики телесно-психического развития и индивидуальные особенности здоровья индивида.*

**Ключевые слова:** *пантомимическая активность; параметры движений тела; телесно-психическое здоровье; пантомимические следствия неврозов; психомоторное напряжение.*

*This article discusses some of the biosocial characteristics of bodily and mental development and health of the individual characteristics of the individual.*

**Keywords:** *pantomime activity, the parameters of body movements, bodily and mental health; pantomimic investigation of the neuroses; psychomotor tension.*

Человек каждый день, независимо от возраста, сталкивается с моделями построения всевозможных движений, отличимых от уже осознанных действий. В самом начале своего жизненного пути он овладевает органикой, т.е. первоначальными основами физиологических движений. Постепенно обретаются навыки движения, связанные с высшими психическими функциями. Далее постепенно формируются целостные

когнитивные ориентиры в двигательных процессах, которые закрепляются и самосовершенствуются, что ведет к индивидуализации каждого человека. Вследствие чего наступает расцвет сформированного понятия движения, структурируются модели движений. Образы движений представляют собой определенную целостность обретенного опыта. Затем, ближе к старости, наступает период распада - процесс деградации в движении, т.е. происходит затухание жизненных процессов в организме. Это ведет к нарушению пространственной ориентировки в движениях. В то же время закон сохранения энергии говорит о том, что энергия не исчезает и не появляется вновь, а переходит из движения в психическом плане в мудрость. Происходит трансформация, т.е. перенос двигательных процессов в подсознательные мыслительные формы, что ведет к переоценке ценностей и смысла жизни. Таким образом, в онтогенезе построения движения человек проходит этапы становления своего развития и самосовершенствования.

Периодическое накопление с самого раннего детства внутренних зажимов мышечно-психического характера, влечет за собой отклонения, нарушающие природные компоненты индивидуальных особенностей.

Практически каждый ребенок разговаривает на двух языках с самого детства, один из которых осознаётся и конструируется как речь, в то время как другой, полностью относясь к бессознательному, способен передать скрытые побуждения и мотивы. Это язык физического тела.

Физическое тело – это инструмент, с помощью которого ребенок познает физический план бытия и двигается. Само же *движение* – это, прежде всего, пространственные изменения положения частей тела, произвольно детерминированное субъектом. Любое единичное мышечное движение характеризуется показателями точности, скорости и силы. *Точность* – пространственная характеристика движения, показывающая насколько верно в пространстве выполнено движение по отношению к объекту действия. При этом не всегда важна экономичность траектории движения. *Сила* – энергетическая характеристика движения, указывающая на

величину физического усилия, прилагаемого при выполнении движения. *Скорость* – временная характеристика движения, указывающая на быстроту прохождения траектории (замедленно, подвижно, равномерно и т.п.). Точность, скорость и сила определяется в первую очередь характеристиками объектов, на которые направлены действия, включающие названные движения. Можно сопоставить пространственное расположение этих объектов, их размеры, форму, прочность, податливость, температуру и многое другое. При этом еще одной важнейшей составляющей будет являться психологическая установка [11]. Установка может быть направлена на любой из параметров движения (точность, силу, скорость). По мнению Д.Д. Донского возможна также и комплексная установка, направленная на определенные показатели [14, с. 5].

Проявления пластического движения определяют пантомимику.

*Пластика*- это плавный переход в пространстве и времени одной позы в другую.

В пластике существуют *открытые жесты, закрытые позиции, динамические позиции*, которые позволяют отслеживать состояние любого человека.

Специалисты (например, Гройсман А. Л.) подразделяют жесты на условные, указывающие, подчёркивающие, ритмичные, показывающие и эмоциональные. *Жестикуляция* может быть: живой, вялой, маловыразительной, бедной, богатой, естественной, спокойной, порывистой, робкой, энергичной. Жест может и отсутствовать.

В пантомиме очень четко прослеживаются все состояния нервно-физиологического характера, особенно у детей.

Это дает нам возможность проанализировать сложившуюся ситуацию, соотнести поведение и состояние ребенка, выявить причины эмоциональной напряженности и найти способы выхода из неё.

Уже в детском саду с детьми необходимо выполнять упражнения, способствующие накоплению положительных образов и устранению

отрицательных посредством их выявления.

Дети с удовольствием в игровой форме изображают сказочных героев, животных с их повадками, настроением. Ребенок чутко реагирует на интонацию воспитателя, педагога, родителей. Голос подобен музыкальному инструменту, звучащему в грубых или нежных – тонких вибрациях. Движения тела тоже соответствуют определенной вибрации: резкие, плавные. Образ вибрации следует контролировать и направлять в положительную сторону. Пауза дает возможность приостановить движение вибрации и направить его в нужное русло. В пантомиме каждая образная ситуация действия фиксируется паузой. При этом, конечно же, внутреннее равновесие состояния ребенка, зависит и от психосоматического напряжения. Весь организм в целом зависит от психосоматического напряжения, т.е. от душевного и физического состояния. Телодвижения должны быть свободными и непринужденными, так как излишнее мышечное напряжение откладывает отпечаток психологической напряженности на организм. В свою очередь душевное состояние психики также влияет на физическое самовыражение посредством телодвижений.

Даже не уставшие, но просто излишне напряженные мышцы не способны родить пластичное движение. Пластика – основа основ культуры движения – дается мышечной свободой, но никак не мышечным перенапряжением. Вместе с мышечным зажимом немедленно и неминуемо приходит зажим, когда собственные руки и ноги становятся для вас ненавистной обузой (Л.Д. Глазырина, [9, с.13 -14]).

Поэтому на самочувствие влияет все, что нарушает ход энергетических процессов в любой части тела – от мышц до внутренних органов. Эмоционально напряженный дети не могут совладать с сильным возбуждением и поэтому плохо переносят как боль, так и удовольствие. Большая часть их энергии уходит на поддержание в рабочем состоянии психологических защитных механизмов, которые предохраняют их от влияния как реальных внутренних ощущений и внешних воздействий, так и

воображаемых страхов. Общая биоэнергетическая модель предполагает, что заблокированные страхом и поэтому не получающие выхода чувства и импульсы видоизменяются и подавляются, что приводит к телесной скованности, нарушениям энергетических процессов в теле и изменениям личности (А. Лоуэн, [7, с.173]).

Познание удивительных возможностей тела тесно связано с вопросом об освобождении мышц от напряжения. Рассмотрим противоположное состояние мышц – их сокращение, или напряжение. Чтобы произвести какое-либо действие, посылается из мозга в мышцы импульс. Вместе с этим импульсом передается добавочный поток энергии и мышцы сокращаются. Энергия по двигательному нерву доходит до мышц и заставляет концы их сближаться друг с другом и, передавая таким образом усилие конечности или части тела, которую мы хотим двинуть, приводит мышцы в действие.

Ребенок, не владея навыками психомышечной свободы, создает себе препятствия для овладения той или иной формы продуктивной деятельности. По мере взросления, он зачастую выполняет столько ненужных движений, жестов, которые могут физически и психически истощать организм (например частое моргание глазами, нервное подергивание плечами, руками, ногами и др.). Действие следует за мыслью. Без способности к покою и расслаблению не может быть и большой силы к совершению быстрого и целесообразного действия (Герцуни Е.Я., [8, с.91]). Раскован тот, кто научился смотреть внутрь себя, воспринимать только то, что происходит в организме, и отключился от всего остального (Г.Р. Хайер, [8, с.25]).

Говоря о психологическом внутреннем напряжении следует учитывать не только мышечное напряжение ребенка, но и влияние внешних воздействий социальной среды. Дети зачастую много говорят, чрезмерно жестикулируют, реагируя на внешний фактор. Слова, действия, движения одного - подавляют, а другого - подбадривают. Словарный запас ребенка-дошкольника синкретичен по сравнению с внутренним миром мыслей. Эти мысли легко обнаружить в проявлениях телодвижений, в жестах, во взгляде.

Взгляд ребенка – это сигнал его состояния. Взрослый может помочь ребенку разобраться в себе, прочувствовать природу своего организма. У детей дошкольного возраста проявления психосоматических расстройств очень часто обусловлены нервными потрясениями.

С помощью пантомимических средств выражения, можно корректировать процессы межличностного взаимодействия с ребенком, устраняя психологический дискомфорт, будь то в дошкольном образовательном учреждении или дома. Функции пантомимы неординарны, направлены на различные нарушения свойств организма в целом, являются регулятором внутреннего состояния. Психолог может рефлексировать психофизическое состояние ребенка, постепенно и плавно подводя его к творческому процессу – продуктивной деятельности в пантомиме.

Не исключено обобщение всех видов двигательных процессов, что осуществляется, например, в искусстве посредством психоанализа и психосинтеза. Кроме того, движение основывается на индивидуальном темпо-ритме, имеет определенное напряжение мышц. Так как напряжение имеет величину и направление, оно может быть представлено как психическая «сила» (Аверьянов А.Н., [1, с. 63]). А это в своем роде и есть гротеск в искусстве, новая форма учебной деятельности и двигательный инсайт в жизни.

Таким образом, пантомима как новая форма учебной деятельности в онтогенезе совершает движения от простого к сложному через обобщение всех двигательных процессов. Несомненное влияние на эти процессы оказывает постижение индивидуальной природы ребёнка, где он в первую очередь начинает постигать самого себя, свою творческую природу – свою индивидуальность.

Сам процесс двигательной активности, посредством пантомимики позволяет выявить у дошкольника его возможности: физические и психические. Если у ребёнка развито воображение и отточены элементы техники двигательной активности в самовыражении посредством мимики,

жестов, телодвижений, то вполне возможно через различные виды упражнений осуществлять далее коррекцию психоэмоционального состояния дошкольника.

### **Литература:**

- 1.Аверьянов А.Н. Системное познание мира. М: Политиздат .1985. 263с.
- 2.Бернштейн Н.А. О построении движений. - М.: Медгиз, 1947.
- 3.Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движения и физиологии активности. М.: Медицина, 1966.
- 4.Бочарникова Э. Страна волшебная - балет. М., «Детская литература», 1974.
- 5.Вандышева Г.Н. Наиболее употребительные термины и словосочетания по искусству (балетный спектакль и техника танца). М.: ГИТИС, 1979. – 106с.
- 6.Варга А.Я. Идентификация с родителями и формирование психологического пола / Семья и формирование личности / Под. ред. А.А. Бодалева.- М., 1961.- С. 21-26.
- 7.Вербова З.Д. Искусство произвольных упражнений. М.: Физкультура и спорт, 1967. – 86с.
- 8.Герщуни Е.Я. Свободный танец. Л.: Искусство,1967. – 74с.
- 9.Глазырина Л.Д. Физкультура – дошкольникам. Программа и программные требования. М.: ВЛАДОС,1999. 144с.
- 10.Гройсман А. Л. Медицинская психология. «Магистр», 1997.
- 11.Долгова В.И. Готовность к инновационному управлению в образовании (монография). М.: Книжный дом «Университет» 2009. – 250 с.
- 12.Долгова В.И., Шумакова О.А. *Инновационная культура будущего педагога: проблемы формирования и развития (Монография. М.: Книжный дом «Университет» 2009. – 140 с.*
- 13.Данько Ю.И. Очерки физиологии физических упражнений. М.: Знание, 1974. – 74 с.

14.Донской Д.Д. Законы движения в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1968. – 176 с.

**Re: НЕКОТОРЫЕ БИОСОЦИАЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ТЕЛЕСНО-ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ДОШКОЛЬНИКОВ**

08 / 14 / 2013 - 12:15 — [Dolgova Valentina](#)

Дорогие коллеги! Огромное спасибо вам за критику, сомнение, возражение, недоумение, удивление и одобрение. Спасибо, что внимательно прочли и потрудились написать свою реплику. Для этого, собственно, мы сюда и собрались. Часто бывает, что ваш комментарий подарит новую идею или даже гипотезу. Еще раз - большое спасибо! Успехов и здоровья вам всем. С неизменным уважением, Валентина Долгова.

•

**Re: НЕКОТОРЫЕ БИОСОЦИАЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ТЕЛЕСНО-ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ДОШКОЛЬНИКОВ**

08 / 13 / 2013 - 09:11 — [Ярослав Драб](#)

Интересный доклад. Важными задачами двигательной активности являются: устранение эффектов утомления в процессе работы дошкольников, снятия стрессовых симптомов, которые дезорганизуют деятельность и препятствуют ее выполнению в оптимальном режиме.

**Re: НЕКОТОРЫЕ БИОСОЦИАЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ТЕЛЕСНО-ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ДОШКОЛЬНИКОВ**

08 / 13 / 2013 - 00:13 — [expert35](#)

Актуальность идеи автора видится в возможности коррекции психоэмоционального состояния посредством влияния на двигательную активность ребенка. Было бы интересно узнать, как идеи автора планируются к реализации или реализуются на практике.

**Re: НЕКОТОРЫЕ БИОСОЦИАЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ**



## **ТЕЛЕСНО-ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ДОШКОЛЬНИКОВ**

08 / 12 / 2013 - 15:31 — [pavlenco lilia](#)

Предложенная тема мне показалась достаточно интересной с точки зрения теоретического изложения. Изучение соотношения поведения ребенка и его внутреннего состояния, выявление причин эмоциональной напряженности и способов их решения, по-моему, важны не только для исследователей, но и практикующих специалистов. Выдвинутые автором идеи особенно актуальны в контексте психологического обеспечения здоровья детей на разных этапах развития дошкольного возраста. Было бы особенно ценно, на мой взгляд, уточнение описанных характеристик в динамике развития дошкольного возраста с практическими рекомендациями. Спасибо. Успехов!

## **Re: НЕКОТОРЫЕ БИОСОЦИАЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ТЕЛЕСНО-ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ДОШКОЛЬНИКОВ**

08 / 12 / 2013 - 14:32 — [Ольга Крупенко](#)

Очень интересно и познавательно. Спасибо за доклад. С уважением О.В. Крупенко.

- [ответить](#)

## **Re: НЕКОТОРЫЕ БИОСОЦИАЛЬНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ТЕЛЕСНО-ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ДОШКОЛЬНИКОВ**

08 / 12 / 2013 - 14:08 — [Constantin](#)

Прекрасный доклад! Очень актуальное направление в развитии современной системы образования а именно, обсуждаются некоторые биосоциальные характеристики телесно-психического развития и индивидуальные особенности здоровья индивида. Сегодня, хочется надеяться, что пантомима как новая форма учебной деятельности в онтогенезе совершает движения от простого к сложному через обобщение всех двигательных процессов. Полностью согласен с автором. Спасибо! С

уважением, К. Нестеренко.