

УДК 37.03:61
doi: 10.18101/1994-0866-2017-4-124-128

ИНТЕЛЛЕКТ И ЗДОРОВЬЕ: ВАЛЕОЛОГИЧЕСКИЕ И КУЛЬТУРНЫЕ ПОДХОДЫ

© *Доржиева Лариса Геннадьевна*

кандидат педагогических наук, старший преподаватель,
Бурятский государственный университет
Россия, 670000, г. Улан-Удэ, ул. Смолина, 24а
E-mail: lara.dorzheva@yandex.ru

В статье анализируются способы формирования здорового образа жизни и учета психосоциальных факторов, технологии развития валеологической компетентности студентов. Особое значение придается изучению связей между культурными особенностями социума и индивидуальными уровнями когнитивного, эмоционального развития личности. Рассматривается необходимость изучения индивидуального поведения личности с точки зрения его социального и культурного окружения.

Ключевые слова: интеллект; здоровье; физическое; ментальное; социальное благополучие; экологический контекст; биологическая адаптация; ген физический и социальный интеллект; фундаментализация содержания обучения.

Интеллектом в общем случае называют способность мозга организовать свою деятельность так, что вся содержащаяся в нем информация будет использоваться с максимальной эффективностью [4, с. 5].

В. Д. Шадриков [6, с. 244] представляет интеллект как «системное проявление познавательных способностей, для которых умственные способности выступают в качестве общего фактора (общей способности), влияющего на другие способности». Следовательно, интеллект — это проявление главным образом умственных способностей и показатель ментального развития.

Способность мозга организовать с максимальной эффективностью внешнюю или внутреннюю физическую деятельность называют физическим интеллектом или телесным мышлением, а способность мозга обеспечивать нормализованные отношения с людьми, и тем самым — социальную адаптацию, называют социальным интеллектом.

В соответствии с определением, принятым ВОЗ в 1978 г. в «Алма-Атинской Декларации здоровья для всех к 2000 году», здоровьем мы будем называть «состояние полного физического, ментального и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или немощи».

Интеллект следует рассматривать как основной фактор достижения состояния физического, ментального и социального благополучия, т. е. здоровья в современном понимании.

Состояние физического благополучия наступает, когда человек чувствует себя готовым выполнить работу, требующую достаточно высокого уровня физического интеллекта, выдержать оптимальную физическую нагрузку, проявить общую двигательную активность и психомоторные способности.

Для достижения оптимального уровня физического интеллекта необходима продуманная система физических упражнений, различных видов полезной физической деятельности. Все виды деятельности в своей структуре имеют физический компонент. Это позволяет целенаправленно развивать физический интеллект: благодаря развитию телесного чутья интуитивно ориентироваться в проблемных жизненных ситуациях,

просчитывать свои действия и скорость своей реакции на новое явление, ибо тело способно отреагировать и «принять решение» быстрее сознания; овладеть физическими умениями и навыками для безошибочного выполнения определенной деятельности; эффективно использовать язык, память и мудрость своего тела.

Состояние ментального благополучия наступает, когда человек познал самого себя, чувствует себя способным познать других, познать окружающий мир, верит в свои умственные способности и готов использовать их для развития других способностей, в том числе физических и коммуникативных.

Ментальное развитие связано с освоением и осуществлением интеллектуальных операций, представляющих собой осознанные психические действия физиологических систем мышления, памяти, восприятия, ощущения. Традиционно различают наглядно-действенное, наглядно-образное и словесно-логическое мышление. Наглядно-действенное мышление связано с изучением и выявлением «видимых» свойств предметов, при этом используются такие интеллектуальные операции, как различение, сопоставление, сравнение, анализ, синтез, обобщение. Наглядно-образное мышление связано с интеллектуальными операциями с образами, возникающими в ощущениях. Примером наглядно-образного мышления служит пространственное мышление как оперирование пространственными образами. Более утонченным и более универсальным является словесно-логическое мышление, происходящее как логическое оперирование понятиями, и поэтому осуществляется в абстрактной словесной форме.

Состояние социального благополучия наступает тогда, когда человек социально адаптирован, его поведение отвечает социальным нормам, он уверен в своих способностях обеспечивать нормализованные отношения с людьми, понимать и предвидеть их поведение в различных жизненных ситуациях. Это состояние является необходимым условием здоровья в его новом понимании, это основа здорового образа жизни человека, наделенного физическим интеллектом, ориентированного на самосовершенствование, самореализацию с наибольшей эффективностью не только для себя, но и для общества. Мы рассматриваем социальный интеллект не отдельно от ментального фактора здоровья, а в неразрывной связи, поскольку мышление (а также память, сенситивность и перцепция) следует считать составной частью социального интеллекта. Следует отметить, что мы не говорим о менталитете как о виде интеллекта. А говорим о нем как о факторе здоровья, в его новом толковании, как об образе мыслей, направленных на поддержание здоровья.

Понятие социального интеллекта было введено Э. Торндайком в 1920 г. и в настоящее время широко распространено для обозначения способности человека разбираться в людях. Но является ли эта способность интеллектуальной или она является наряду с разумом следствием эволюционного становления человеческой популяции — этот вопрос мы не обсуждаем. Человек — существо «стадное», вне социума личность не формируется, человек обязан социально адаптироваться, научиться разбираться в людях, научиться жить по нормам и правилам, принятым в обществе. Эту его способность и принято называть социальным интеллектом.

В. Д. Шадриков считает способности врожденными свойствами человека. Мы склонны считать, что социальный интеллект является природным свойством и развивается как социально-природный феномен.

Следует иметь в виду, что на развитие социальной адаптации оказывают влияние окружение и личностные качества. Установлено, например, что занятие сверх меры

абстрактными науками замедляет социальную адаптацию. Существует положительная корреляция между социальным интеллектом и экстраверсией. В любом случае социальный интеллект связан с физическим интеллектом, с познавательной деятельностью и влияет на состояние здоровья, понимаемого как состояние благополучия.

Определив содержание состояний физического, ментального и социального благополучия, мы можем разработать и реализовать программу формирования нового взгляда на здоровье в системе физического воспитания студентов, опираясь на интеллектуальный фактор.

Таким образом, формирование нового взгляда на здоровье в системе физического воспитания студентов сводится к согласованному развитию их физического и социального интеллектов на основе ментального развития. Поскольку ментальное развитие означает «прежде всего умственное развитие, а также изменения в образе мыслей, совокупности умственных навыков и духовных установок» [1, с. 73], ментальное развитие может выступить в качестве общего фактора, связывающего развитие физического и социального интеллектов в единый процесс, в соответствии с тремя человеческими ипостасями — «индивид», «личность», «человек», представляющими взаимодействие с тремя сферами окружающего мира — «био», «социо», «дух».

Контекстом исследования на основе интеллектуального фактора валеологической компетентности, эквивалентной новому взгляду на здоровье, нами избран личностно-деятельностный подход, в котором личностная составляющая представлена психосоциальными факторами сохранения здоровья, а деятельностная — психомоторикой.

Психосоциальные факторы служат основными достижениями эффективности деятельности по сохранению и развитию здоровья в новом смысле. Эта деятельность основана на социальной адаптации, требующей понимания культурных традиций, верований, социальных ролей, концепций и определений здоровья и здорового образа жизни, современных процессов социальной модернизации.

Состояние социального благополучия личности тесно связано с качеством жизни, которое определяется как «продукт динамического взаимодействия между внешними условиями жизни и внутренним восприятием этих условий» [2, с. 29]. Внешние условия касаются социальных отношений, окружающей и культурной среды, а внутреннее восприятие этих условий характеризуется как субъективное благосостояние, понимаемое как когнитивная и эмоциональная оценка человеком своей жизни. Более конкретно субъективное благосостояние определяется удовлетворенностью жизнью, балансом между положительными и отрицательными эмоциями. Основными факторами, определяющими субъективное благосостояние, являются экономические, культурные и религиозные факторы.

Проблемы психомоторики недостаточно разработаны, но ее роль в развитии личности общепризнана. Она воспринимается как «объективация всех форм психического отражения определяемыми ими движениями».

Сенсомоторные процессы, являющиеся основой подструктурной психомоторики, могут быть разбиты на три группы.

- несложные сенсомоторные реакции, показателем продуктивности которых является время;
- сложные сенсомоторные реакции, показателем которых являются скорость, точность и степень их изменения;
- сенсомоторная координация, характеризуемая также точностью и скоростью реакции слежения и координации движений.

Идеомоторные процессы, связанные с представлениями о движениях, нами используются для развития воображения и памяти, рассматриваемых как элементы физического интеллекта.

Б. Г. Ананьев, рассматривая двигательную активность на нескольких уровнях, включил в число психомоторных характеристик различные двигательные особенности: локомоторную функцию, обеспечивающую динамичность поведения человека; мышечный тонус, характеризующий энергетику двигательной активности; статическую и динамическую координацию дрожаний и колебаний рук, показывающую степень координации движений и регуляцию успешности их выполнения; силу мышечного напряжения для характеристики общего физического развития. Сила, скорость, выносливость, точность, ритмичность движений характеризуют качество двигательной деятельности.

Индивидуальные наблюдения за психомоторикой студентов позволяют согласовать с каждым студентом систему физических упражнений, способствующих появлению состояния физического и психического благополучия.

При интеллектуальном подходе к формированию физического и ментального благополучия особое значение придается развитию интеллекта с помощью нейробики, упражнений, приводящих в движение все клетки, включая мозговые. Эти упражнения рассчитаны на возвращение дендритов, которые проводят импульсы от одной клетки к другой. Интеллектуальные способности уменьшаются именно потому, что происходит атрофия дендритов из-за однообразия движений и ощущений. Смысл нейробики состоит в том, чтобы человек постоянно испытывал изменения вокруг себя, вовлекая все виды внимания и несколько органов чувств одновременно. Однообразие жизненных условий и физических действий убивает дендриты и нейроны — клетки мозга и нервные клетки. Жизнь должна быть яркой.

Развитие физического и ментального здоровья студентов требует появления у них потребности в высокой двигательной активности. Известно, что объем суточных локомоций у студентов снижается по сравнению с объемом локомоций у школьников в связи с интенсивным режимом учебы. Поэтому особое значение приобретает мотивация двигательной активности студентов, формирование которой тесно связано с формированием нового взгляда на здоровье. Чем выше двигательная активность, тем выше уровень физического и ментального благополучия, и наоборот, чем выше уровень физического и ментального благополучия, тем выше мотивация двигательной активности. Понятно также, что двигательная активность обусловлена и социальными факторами. Здоровье — это благополучие тела, души и духа.

Система физического воспитания студентов, направленная на формирование у них нового взгляда и нового отношения к здоровью, предполагает, во-первых, фундаментализацию содержания физического воспитания; во-вторых, гармонизацию развертывания этого содержания в учебно-физкультурном процессе; в-третьих, гуманизацию взаимодействия в системе «преподаватель — студент».

Фундаментализация содержания физического воспитания студентов означает включение в него всех видов знания, необходимых для формирования валеологической компетентности в соответствии с новым взглядом на здоровье как состояния физического, ментального и социального благополучия.

Гармонизация развертывания содержания физического воспитания студентов, направленного на формирование их валеологической комфортности, означает, что все виды знаний, включенных в него, должны быть согласованы, интегрированы и представлены в целостном учебном процессе, направленном на гармоничное физическое,

умственное и социальное развитие студентов в соответствии с новым взглядом на здоровье.

Гармонизация взаимодействия в системе «преподаватель — студент» означает реализацию диалогического общения преподавателя и студента, направленного на установление их взаимного понимания, взаимного доверия, когда они выступают как равноправные партнеры для достижения общего успеха в формировании валеологической компетентности студента в рассматриваемом смысле и когда преподаватель всегда знает внутреннее состояние студента, уровень развития его физического и социального интеллекта, уровень ментального благополучия, всегда готов оказать педагогическую поддержку студенту в преодолении встретившихся препятствий.

Данная система рассчитана на непрерывное физическое, ментальное и психосоциальное самосовершенствование личности в контексте непрерывного в течение всей жизни образования.

Субъективное благополучие и ментальное здоровье следует рассматривать не только как физические свойства, но и как предмет психологической и социальной жизни в целом.

Литература

1. Шеманов А. Ю. Самоидентификация человека и культура. — М.: Академический проект, 2007.
2. Ананьев Б. Г. Психология чувственного познания. — М.: Изд-во АПН РСФСР, 1960.
3. Платонов К. К. О системе психологии. — М.: Мысль, 1972.
4. Мозг на 100%. Интеллект. Память. Креатив. Интуиция. Интенсив-тренинг по развитию суперспособностей / О. Н. Кинякина [и др.]. — М.: Эксмо, 2011.
5. Кросскультурная психология. Исследования и применение: пер. с англ. — Харьков: Гуманитарный центр, 2007.
6. Шадриков В. Д. Ментальное развитие человека. — М.: Аспект Пресс, 2007.

INTELLIGENCE AND HEALTH: VALEOLOGICAL AND CULTURAL APPROACHES

Larisa G. Dorzhieva

Cand. Sci. (Education), Senior Lecturer, Buryat State University

24a Smolina St., Ulan-Ude 670000, Russia

E-mail: lara.dorzhieva@yandex.ru

The article analyzes the ways of developing healthy lifestyle taking into account psychosocial factors, as well as the technologies of valeological education for students. The investigation of correlation between cultural features of society and individual levels of cognitive and emotional development of the personality is of particular importance. We have emphasized the necessity of studying behavior of the individual with respect to his social and cultural environment.

Keywords: intelligence; health; physical; mental; and social well-being; ecological context; biological adaptation; gene of physical and social intelligence; the fundamentalization of the teaching content.