

UDC 378

DOI: 10.34671/SCH.HBR.2019.0303.0007

ЗАВИСИМОСТЬ УМСТВЕННОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ ОТ УРОВНЯ ИХ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

© 2019

Короев Александр Гаврилович, старший преподаватель кафедры
физического воспитания

Базрова Ляна Руслановна, старший преподаватель кафедры
физического воспитания

*Северо-Кавказский горно-металлургический институт (государственный технологический университет)
(362021, Россия, Владикавказ, ул. Николаева, 44 e-mail: albegova.dianka@mail.ru)*

Аннотация. Физическая культура и спорт в вузе, как одно из основных средств воспитания у студентов ценностного отношения к здоровому образу жизни, совершенствования координации их движений, развития необходимых двигательных умений и навыков, направлены на формирование жизненно важных качеств личности, необходимых для успешной адаптации как к изменениям в учебном процессе, так и ко всем изменениям образовательной и профессиональной деятельности. Правильно организованные занятия физическими упражнениями укрепляют физиологическое, психическое и соматическое здоровье человека, повышают его умственную и физическую активность. Влияние физических упражнений на формирование личности – фактор общественной значимости. В связи с этим, занятия по физической культуре и спорту – это определенная форма учебной деятельности, которая содержит в себе элементы прямого воздействия на становление личности студента – будущего компетентного специалиста. Специфической особенностью занятий физической культурой является то, что они стимулируют процессы самопознания и самосовершенствования обучающихся. Студенты учатся управлять настроением, справляться с чрезмерным волнением, овладевают умением самоуправления, саморегуляцией эмоций. Возможность использования средств физической культуры для самосовершенствования студентов, подготовки их к настоящей и будущей образовательной и профессиональной деятельности заключается в самой специфике физических упражнений как вида деятельности. Развитие у обучающихся умственных, физических и двигательных качеств, совершенствование психических процессов, начиная от относительно простых, на уровне психомоторики, и заканчивая наиболее сложными, интеллектуальными, на уровне мышления и воображения. Регулярные физические нагрузки создают возможность для развития и совершенствования воли обучающихся.

Ключевые слова: умственная работоспособность студентов, физическая культура и спорт, двигательная активность, здоровый образ жизни, физическое воспитание студентов, физическая активность, волевые качества личности.

DEPENDENCE OF THE STUDENTS' MENTAL PERFORMANCE ON THE LEVEL OF THEIR PHYSICAL PREPAREDNESS

© 2019

Koroev Alexander Gavrilovich, senior teacher of the department
of physical education

Bazrova Ljana Ruslanovna, senior lecturer,
department of physical education

*North Caucasus Mining and Metallurgical Institute (State Technological University)
(362021, Russia, Vladikavkaz, Nikolayev st., 44 e-mail: albegova.dianka@mail.ru)*

Abstract. Physical culture and sports in high school, as one of the main means of educating students of a valuable attitude to a healthy lifestyle, improving the coordination of their movements, developing the necessary motor skills and skills, is aimed at developing the vital personality qualities necessary for successful adaptation as changes in educational process, and to all changes in educational and professional activities. Properly organized exercise exercises strengthen the physiological, mental and somatic health of a person, increase his mental and physical activity. The influence of exercise on the formation of personality is a factor of social importance. In this regard, classes in physical culture and sport are a certain form of educational activity, which contains elements of a direct impact on the development of the personality of the student - the future competence specialist. A specific feature of physical culture classes is that they stimulate the processes of self-knowledge and self-improvement of students. Students learn to manage their mood, cope with excessive anxiety, master the ability of self-management, self-regulation of emotions. The possibility of using physical culture tools for students' self-improvement, preparing them for present and future educational and professional activities lies in the very specifics of physical exercise as an activity. The development of students mental, physical and motor skills, the improvement of mental processes, ranging from relatively simple, at the level of psychomotor, and ending with the most complex, intellectual, at the level of thinking and imagination. Regular physical activity creates an opportunity for the development and improvement of students' will.

Keywords: mental performance of students, physical education and sports, physical activity, healthy lifestyle, physical education of students, physical activity, volitional qualities of the individual.

Постановка проблемы в общем виде и ее связь с важными научными и практическими задачами. Темп жизни современного человека ускоряется, появляются новые потребности у общества, изменяется форма взаимодействия в малых и больших группах. Уровень развития современной науки оказывает значительное влияние на трудовой процесс человека. Высокий уровень развития науки и техники приводит к интеллектуализации труда, а как следствие, к снижению физической активности, которая необходима для поддержания здоровья организма человека. В современных условиях, человек в основном выполняет работу в положении сидя. Число людей, выполняющих сидячую работу, неуклонно растет. Особенность интеллектуального труда заключается в высоких требованиях к психической устойчивости

(А.С. Бузоев), продолжительным нервным нагрузкам и умению оперативно обрабатывать большое количество информации [1].

Анализ последних исследований и публикаций, в которых рассматривались аспекты этой проблемы и на которых обосновывается автор; выделение неразрешенных ранее частей общей проблемы. Мышечное утомление, как утверждают многие ученые (З.А. Гагиева, И.Н. Воробьева, Г.Т. Годжиев, Е.Г. Пухаева) [2-5], это нормальное физиологическое состояние, выработанное в процессе эволюции, для предотвращения физических перегрузок. Однако оптимальной ответной реакцией на умственное перенапряжение, как отмечают О.Л. Хабарова, А.В. Конобейская, А.В. Довгал, еще не выработано природой и практически всегда вместо ав-

томатического прекращения работы, вызывает перевозбуждение [6]. В долгосрочной перспективе такое перенапряжение может приводить к невротическим сдвигам, переходящим в стресс, который провоцирует возникновение различных заболеваний. Если рассматривать малоподвижную работу с точки зрения физиологии (К.Э. Кетоев), то она приводит к опорно-двигательным и сердечнососудистым заболеваниям, а также к дискомфорту в спине и шее [7]. В результате чего, по мнению З.С. Ортабаева, снижается производительность и качество труда [8].

Формирование целей статьи (постановка задания). Проведенный анализ научных трудов по проблеме исследования позволил нам сделать вывод, что актуальность физического воспитания молодежи как неотъемлемой части общей проблемы внедрения здорового образа жизни растет. Как показывает практика, состояние здоровья и студенческий образ жизни не связаны с требованиями современного общества и его стандартами к такой категории как «здоровый образ жизни». Сегодня малое количество студентов занимаются в спортивных секциях, не все студенты посещают уроки физического воспитания. Немногие молодые люди уделяют внимание своему здоровью, хотя спорт занимает особое место в жизни студентов. Это необходимо не только для гармоничного развития тела, но и для вырабатывания чувства дисциплины и ответственности. Спорт воспитывает у обучающихся такие качества, как сила, настойчивость, сдержанность.

Изложение основного материала исследования с полным обоснованием полученных научных результатов. Например, учебный предмет «физическая культура» имеет специфическое содержание. Оно определяется двумя общепринятыми базовыми направлениями физического воспитания. Это, во-первых, формирование способностей двигательной деятельности (двигательных умений и навыков), а, во-вторых, развитие двигательных качеств. При данных приоритетах формирование знаний у занимающихся выполняет подчиненную роль. По существу, знания по предмету «физическая культура» играют не самостоятельную, а прикладную роль. Естественно, их формирование осуществляется по остаточному принципу, но параллельно с формированием способов двигательной деятельности и развитием двигательных качеств [9].

Отсюда появляется обоснованная возможность спецификации функций педагогической деятельности применительно к преподавателю физической культуры. Для него, на наш взгляд, специфическим проявлением функций педагогической деятельности являются функции обучения (формирование способов двигательной деятельности), функции развития (развитие двигательных качеств) и функции воспитания (формирование мотивационной сферы у обучаемых применительно к предмету физической культуры). При этом термин «развитие» используется в узком смысле слова, в отличие от широкого толкования термина «развитие» предполагающего реализацию целевой функции на основе интеграции результатов обучения, образования и воспитания, используемого в философии, социальной педагогике [10].

Реализация базовых функций педагогической деятельности преподавателя есть ни что иное, как деятельность педагогического управления. Очевидно, что всякая деятельность предполагает последовательную реализацию ряда действий (процедур, операций), которые начинаются с обозначения цели и завершаются определенным результатом. Для достижения последнего в процессе деятельности используются определенные средства.

Таким образом, в качестве базовых структурных элементов действий необходимо считать цель, средства, процесс, результат, между которыми существуют определенные соотношения, характеризующие функции управления. Соотношение «цель – процесс» определяет

функцию «организация», т.е. упорядочение действий во времени и в пространстве. Функцию планирования определяет соотношение «цель – средства», т.е. распределение целей и средств для их реализации в пространстве (последовательность) и времени (продолжительность).

Соотношения «средства – процесс», «средства – результат» определяют функцию «регулирование», т.е. координацию, субординацию и коррекцию действий. Соотношения «цель – результат» и «процесс – результат» определяют функцию «контроля и учета», т.е. их сличения, фиксации и определения меры в пространстве и времени. Представленные теоретические посылки являются основанием для обозначения характеризующих признаков каждого из специфических направлений педагогической деятельности (обучение, развитие, воспитание) через функции управления (организация, планирование, регулирование, учет и контроль).

При выделении трех направлений деятельности педагога физической культуры (образование, воспитание, развитие), а в каждом из них по четыре предметных действия (организация, планирование, регулирование, учет и контроль), в итоге получается двенадцать характеризующих признаков. Можно полагать, что они необходимы т.к. отсутствие какого-либо из них делает оценку деятельности педагога физической культуры усеченной, неполной; и достаточны, так как характеризуют все базовые направления педагогической деятельности.

Уже давно доказано, что у людей, занимающихся спортом, чаще проявляется мотивация достижения успеха. Данное обстоятельство объясняется тремя особенностями:

1. Первая особенность связана со здоровьем, так как всем известно, что спорт укрепляет и сохраняет здоровье. Человек, занимающийся спортом, проявляет высокую общественную активность, обладает хорошей физической силой и энергией. Ему присущи все те личностные качества, которые необходимы для успешной деятельности в любой сфере.

2. Вторая особенность обусловлена волевыми качествами личности. Давно доказано на практике, что физическая культура и спорт воспитывают человека, особенно если он начинает заниматься с детства. Формируя волевые качества, спорт помогает человеку доводить до конца задуманное благодаря целеустремленности и активной деятельности.

3. Третья особенность характеризуется получением психологического разряда. Физическая культура, как отмечают многие психологи (Л.В. Зайцева), превосходное средство для преодоления стресса и эмоционального напряжения [11]. Это особенно необходимо, когда человек не может владеть своими негативными чувствами, легко впадает в состояние эмоциональной раздраженности, угнетенности и т.д.

Спорт сопровождает человека на всех возрастных этапах. Физическое воспитание является обязательной дисциплиной в рамках Федерального компонента ФГОС, направленного на реализацию качественно новой личностно-ориентированной развивающей модели образовательной организации [12]. Программа по физическому воспитанию разрабатывается в соответствии со стандартами спортивных достижений. Для того, чтобы студент благополучно завершил учебный год, необходимо чтобы он успешно овладел, прописанными стандартами, знаниями, умениями и навыками, в совокупности составляющие физкультурно-оздоровительные компетенции. Эти стандарты определены только для здоровых студентов. Кроме того, благодаря образовательным стандартам преподаватель может контролировать уровень физического состояния здоровых студентов, тогда как физическая культура предназначена для физического развития всех обучающихся, независимо от их соматического здоровья. Если у студента есть отклонения в здоровье, его необходимо перевести в специальную медицинскую группу, где занятия проводятся по адаптиро-

ванным образовательным программам.

Очень сложно переоценить влияние физических нагрузок на психическое, физическое, физиологическое и соматические состояние человека. Физическая культура – часть культуры общества, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития. Необходимость физической активности для человека в любом возрасте очевидна. Это тем более важно для молодого организма, которому необходимо интенсивное стимулирование тканей из-за быстрого их формирования. Исследуя комплексное воздействие на организм человека грамотно подобранных физических нагрузок, ученые выявили основные реакции организма на физические нагрузки: улучшаются обменные процессы в тканях, сухожилиях и мышцах, которые препятствуют развитию аутоиммунных ревматоидных заболеваний [4]; совершенствуется деятельность опорно-двигательного аппарата, улучшается работа сердечнососудистой и дыхательной систем, обеспечивающие нормальное функционирование кровеносной системы, ее оснащение кислородом и полезными элементами [8]; систематические занятия физическими упражнениями генерируют гормональные процессы, которые, в свою очередь, стабилизируют обменные процессы [2]; двигательная активность во время физических упражнений стимулирует нейрорегуляторную функцию мозга, способствующую развитию умственных способностей, формированию креативного мышления [10]; благодаря интенсивным физическим занятиям формируются воля, развивается выносливость и настойчивость, закаливается характер, совершенствуется умение управлять собой, быстро и правильно ориентироваться в разнообразных сложных ситуациях [5].

Мы провели опрос среди 60 студентов. Лишь для 23% студентов основной составляющей здоровья является спорт, 21% считают, что здоровье – это когда люди болеют мало или совсем не болеют. Также мы задали вопрос: «Что я должен делать, чтобы быть здоровым?». 60,19% респондентов ответили, что нужно заниматься спортом, 25,93% считают, что нужно не пить, не курить, не употреблять наркотики.

Кстати, мы попытались выяснить, что каждый из респондентов готов сделать для сохранения своего здоровья. Наибольшее количество студентов, 42,6% и более, выразили готовность заниматься спортом, 17,6% – согласны делать все, что необходимо для здоровья, может быть, даже не зная, что на самом деле нужно делать, 13,9% – готовы заняться спортом ради здоровья, а 13% – отказаться от алкоголя и курения.

Здоровый образ жизни для студентов – это сочетание ценностно-ориентированного отношения к сохранению здоровья, привычек, режима, ритма жизни, направленных на оптимальное сохранение, укрепление, формирование, воспроизводство здоровья в процессе воспитания и образования [13-18].

Здоровый образ жизни означает соблюдение определенных правил, обеспечивающих гармоничное развитие, высокую эффективность, психическое равновесие и здоровье человека. В основе здорового образа жизни лежит индивидуальная система поведения и привычек каждого человека, обеспечивающая необходимый уровень жизни и здорового долголетия. Здоровый образ жизни – это практическое действие, направленное на профилактику заболеваний, укрепление организма и улучшение общего самочувствия человека [2].

Выводы исследования и перспективы дальнейших изысканий данного направления. Таким образом, формирование здорового образа жизни представляет собой сложный системный процесс, охватывающий многие

Хуманитарни Балкански изследвания. 2019. Т.3. № 3(5)

составляющие образа жизни современного общества. Он включает в себя основные области и области жизни студента.

К компонентам здорового образа жизни относятся: правильно организованный распорядок дня (в частности, работа, отдых и полный сон), соответствующий индивидуальному ежедневному биоритму каждого учащегося; двигательная активность (систематическое упражнение любого вида, статистическая и ритмическая гимнастика, ходьба или бег); рационально построенная система электроснабжения; разумное использование любых методов упрочнения; способность устранять нервное напряжение с помощью расслабления мышц (различные аутогенные тренировки); отказ от любых существующих вредных привычек. Физическое воспитание в университете представляет собой сложный педагогический процесс, целью которого является формирование физической культуры личности, способной самостоятельно организовывать и поддерживать здоровый образ жизни. Это единственная учебная дисциплина, которая учит студентов поддерживать и укреплять свое здоровье, улучшать их физическую форму, развивать и улучшать их жизненные физические качества и двигательные навыки.

Всестороннее развитие личности, то есть развитие физических и духовных сил, творческих способностей, является важнейшей задачей высшей школы. Важнейшей задачей для высших учебных заведений является ознакомление студентов с систематическими физическими упражнениями, повышение их эффективности, совершенствование подготовки к профессиональной деятельности, развитие двигательной активности и устойчивых привычек физического воспитания, развитие коллективной работы, патриотизма и приверженности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Бузов А.С. Формирование волевой сферы студентов средствами физической культуры //Балтийский гуманитарный журнал. 2018. Т. 7. № 3 (24). С. 163-166.
2. Гагиева З.А. Физическая культура как личностная ценность студентов нефизкультурных направлений подготовки //Балтийский гуманитарный журнал. 2018. Т. 7. № 3 (24). С. 176-178.
3. Воробьева И.Н., Годжиев Г.Т. Влияние физической культуры на активность учебно-познавательной деятельности студентов // Балтийский гуманитарный журнал. 2017. Т. 6. № 4 (21). С. 273-276.
4. Годжиев Г.Т., Воробьева И.Н. Актуальные проблемы современного физического воспитания //Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2018. Т. 7. № 2 (23). С. 73-75.
5. Пухаева Е.Г. Физическая культура как основа успешной профессионализации студентов в будущей сфере трудовой деятельности //Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2018. Т. 7. № 3 (24). С. 201-203.
6. Хабарова О.Л., Конобейская А.В., Довгаль А.В. Пути оптимизации учебного процесса по физическому воспитанию со студентами в вузе //Дальний Восток: проблемы развития архитектурно-строительного комплекса. 2015. № 1. С. 498-500.
7. Кетов К.Э. Элективный курс по физической культуре и спорту как средство формирования спортивного стиля жизни студентов //Балтийский гуманитарный журнал. 2018. Т. 7. № 3 (24). С. 235-238.
8. Ортабаев З.С. Управление физической культурой студентов нефизкультурных направлений подготовки //Балтийский гуманитарный журнал. 2018. Т. 7. № 3 (24). С. 277-280.
9. Воробьева И.Н., Годжиев Г.Т. Влияние физической культуры на умственное развитие школьников //Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2018. Т. 7. № 4 (25). С. 65-67.
10. Мухамедьяров Н.Н. Формирование личности обучающегося средствами физической культуры //Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2018. Т. 7. № 3 (24). С. 169-171.
11. Зайцева Л.В. Совершенствование физической подготовленности студентов: организация спортивно-массовых мероприятий //Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2018. Т. 7. № 3 (24). С. 100-103.
12. Приказ Министерства образования и науки РФ от 7 июня 2017 г. №506 «О внесении изменений в федеральный компонент государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/7159> (дата обращения 25.05.2019)
13. Кутепов М.М., Ваганова О.И., Трутанова А.В. Возможность здоровьесберегающих технологий в формировании здорового образа жизни // Балтийский гуманитарный журнал. 2017. Т. 6. № 3 (20). С. 210-213.
14. Меньшикова Т.И., Перепелкина А.В., Абасова М.Ю. Мотивация к здоровому образу жизни как компонент социальной компетентно-

сти студентов // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2018. Т. 7. № 2 (23). С. 165-168.

15. Саракаева С.А., Сокаев Х.М. Основные направления повышения у подростков устойчивой мотивации к здоровому образу жизни // Балтийский гуманитарный журнал. 2018. Т. 7. № 2 (23). С. 317-320.

16. Фадеева Т.В. Адаптационное поведение студенческой молодежи с разным уровнем здоровья в социальном пространстве вуза // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2015. № 1 (10). С. 98-100.

17. Старовойтова С.Ю. Отношение к здоровью молодых специалистов на первом этапе осуществления профессиональной деятельности // Балтийский гуманитарный журнал. 2014. № 1 (6). С. 68-71.

18. Келина Н.Ю., Куликова О.А., Чичкин С.Н., Мамелина Т.Ю. Современное состояние изучения оценки уровня здоровья // XXI век: итоги прошлого и проблемы настоящего плюс. 2014. № 1 (17). С. 190-193.