

УДК [378.015.31: 159.955] : 796.88
DOI: 10.26140/anip-2019-0803-0043

РАЗВИТИЕ МЫШЛЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ЭЛЕКТИВНОМУ КУРСУ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ С ЭЛЕМЕНТАМИ ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКИ

© 2019

Мухамедьяров Наиль Нариманович, кандидат филологических наук,
заведующий кафедрой физической культуры

Крымский инженерно-педагогический университет
(295000, Россия, Симферополь, пер. Учебный, 8, e-mail: ilalbashkin@gmail.com)

Аннотация. Цель: описать концепцию развития мышления обучающегося средствами физической культуры с элементами тяжелой атлетики. Элективный курс по физической культуре с элементами тяжелой атлетики способствует формированию и развитию мышления, интеллектуальных способностей обучающихся. Методы исследования: в статье описаны методы теоретического исследования (анализ, идеализация, мысленное моделирование), позволяющие разработать концепцию развития мышления обучающегося средствами физической культуры с элементами тяжелой атлетики, и эмпирические методы исследования (педагогическое наблюдение, в ходе которого произведено наблюдение за обучающимися и зарегистрированы положительные результаты, осуществленное в ГБОУ ВО РК «Крымский инженерно-педагогический университет»). Результаты: авторская методика проведения занятий элективного курса с элементами тяжелой атлетики, позволила зафиксировать положительную мотивацию у обучающихся, улучшила их физическую подготовку, а также оказала нетривиальное воздействие на развитие мышления и интеллектуальных способностей, сделан вывод о ценности элективного курса в развитии мышления и становлении личности обучающегося. Научная новизна: состоит в полученных результатах авторской методики занятий элективного курса с элементами тяжелой атлетики. Практическая значимость: основные положения и выводы статьи могут быть использованы в научной и педагогической деятельности при рассмотрении вопросов развития мышления обучающегося на занятиях физической культуры с элементами тяжелой атлетики.

Ключевые слова: мышление, развитие, интеллектуальные способности, физическая культура, обучающийся, элективный курс, элементы тяжелой атлетики, образовательная организация высшего образования, спорт, физическая подготовка, упражнения, интуиция.

DEVELOPMENT OF THINKING ON CLASSES ON AN ELECTIVE COURSE PHYSICAL CULTURE AND SPORTS WITH THE ELEMENTS OF HEAVY ATHLETICS

© 2019

Mukhamedyarov Nail Narimanovich, Candidate of Philology,
Head of the Department of Physical Culture

Crimean Engineering and Pedagogical University
(295000, Russia, Simferopol, trans. Training, 8, e-mail: ilalbashkin@gmail.com)

Abstract. Objective: to describe the concept of developing the learner's thinking by means of physical culture with elements of weightlifting. Elective course in physical culture with elements of weightlifting contributes to the formation and development of thinking, intellectual abilities of students. Research methods: the article describes theoretical research methods (analysis, idealization, mental modeling), which allow to develop a concept for developing a student's thinking by means of physical culture with elements of weightlifting, and empirical research methods (pedagogical observation, during which students were observed and positive the results, implemented in the GBOUVO RK "Crimean Engineering and Pedagogical University"). Results: the author's method of conducting classes in an elective course with elements of weightlifting allowed to fix positive motivation among students, improved their physical fitness, and also had a non-trivial effect on the development of thinking and intellectual abilities, it was concluded that the value of the elective course in the development of thinking and development of the learner's personality. Scientific novelty: consists in the results of the author's method of studying an elective course with elements of weightlifting. Practical significance: the main provisions and conclusions of the article can be used in scientific and educational activities when considering the development of the student's thinking in physical education classes with elements of weightlifting.

Keywords: thinking, development, intellectual abilities, physical education, student, elective course, weightlifting elements, educational organization of higher education, sports, physical training, exercises, intuition.

Постановка проблемы в общем виде и ее связь с важными научными и практическими задачами. Современная психологическая наука, интенсивно развиваясь, взаимодействует с другими науками, а, следовательно, появляются новые направления, проблемы, в связи с чем появляются новые отрасли. В настоящее время исследователи и ученые зачастую прибегают к изучению специфики психологических качеств представителей каких-либо профессий. Физическая культура и спорт, являясь значимым социальным явлением, также подвергаются психологическому анализу личностных качеств обучающихся [1-2].

Анализ последних исследований и публикаций, в которых рассматривались аспекты этой проблемы и на которых основывается автор; выделение неразрешенных ранее частей общей проблемы. Существуют исследования констатирующего характера, которые выявили специфические психологические особенности деятельности и личности обучающихся в разных видах спорта. Некоторые исследователи изучают влияние психологических качеств на достижения в соревнованиях и успех выступлений. Ученые в своих исследованиях рассматривали психологические и интеллектуальные каче-

ства (например, коэффициент интеллекта). Зарубежный ученый Дж. Афремов в своем научном труде приводит анализ содержания мыслей спортсмена [3-11].

Формирование целей статьи (постановка задания). Проанализируем влияние элементов тяжелой атлетики (силовых упражнений) элективного курса физической культуры, на развитие мышления обучающихся. Следовательно, необходимо провести анализ результатов проведения занятий элективного курса с элементами тяжелой атлетики, способствующие развитию мышления обучающихся.

Изложение основного материала исследования с полным обоснованием полученных научных результатов. В рамках основной профессиональной образовательной программы существует вариативная часть, в которую входит элективный курс по физической культуре с элементами тяжелой атлетики, в объем которого включены авторские занятия, способствующие развитию мышления обучающихся [12-13]. Рассмотрим эффективность развития мышления обучающихся с помощью авторского элективного курса с элементами тяжелой атлетики. Для работы с обучающимися в рамках элективного курса, либо при подготовке к соревнованиям необходимы

знания психологических качеств и свойств личности. Педагогические аспекты работы с обучающимися предполагают рассмотрение личности обучающегося как минимум на протяжении 4-6 лет, то есть на пути становления - обучение в образовательной организации высшего образования. Преподаватель (тренер) должен понимать за счет каких процессов и какие особенности формируются у обучающихся, при выполнении поставленных задач по тяжелой атлетике. А также ясно осознавать, что мышление разворачивается в пространстве, динамика развития мышления в разные возрастные периоды различна и каким образом осуществляется перенос мышления в общественную, профессиональную или образовательную деятельность [14-15].

Возможности развития мышления обучающихся при занятиях профессиональным спортом значительно выше, чем у обучающихся, которые не занимаются спортом. Например, у ребят ориентировщиков сформированное мышление - это сложное и многозначное явление, так как при решении пространственных задач, поиска предметов на местности они представляют модель пространства из карты с переводом условных обозначений в воображаемые объекты местности на основе субъективного опыта. В художественной гимнастике в силу ограничения места выступления спортсмен вынужден решать пространственные задачи, так как движение тела должно гармонично согласовываться с перемещением предметов. Мышление гимнасток тренируется и является предметным, конструирующим. Поэтому некоторые тренеры вводят на тренировках обучение топологическому подходу, формируя тем самым топологическое мышление. Современная тяжелая атлетика решает такие же задачи, что и гимнастика, так как в этих видах спорта существует ограничение места выступления (арена или помост). Спортсменам необходимо решать задачи с перемещением предметов, при этом рассматривается связь тяжелой атлетики и штанга, в таком случае мышление предметное, конструирующее.

Силовые виды спорта предусматривают концентрацию внимания, интеллектуально-волевого напряжения, что способствует формированию и развитию мышления в соответствии с тактико-техническими действиями. Мышление - обобщенная или опосредованная внутренним миром форма информационного взаимодействия человека с окружающей реальностью, которая устанавливает связь и отношения между какими-либо объектами познания. Спортивное мышление - это мышление, реализуемое в определенной спортивной деятельности. Индивидуальные особенности мышления оцениваются посредством выявления качеств обучающегося. Проведя анализ научной литературы можно выделить следующие качества мышления: самостоятельность, глубина, широта, гибкость, критичность, быстрота. Индивидуальное сочетание таких качеств характеризует стиль интеллектуальной деятельности обучающегося. Исследования жизни спортсменов убедительно свидетельствуют о том, что напряженный физический труд способствует совершенствованию интеллектуальной деятельности, которая формирует и развивает интеллектуальные способности необходимые в спорте и для жизни в социуме. Проведя анализ биографий выдающихся спортсменов, было выявлено, что эти люди очень разносторонние личности, которые достигли высоких результатов вне спорта. В современном обществе существует иллюзия о том, что многие спортсмены проявляют не высокие интеллектуальные способности, рассмотрим причины появления такого мнения. Причина 1. Существующий потенциал развития реализуют не все спортсмены. Причина 2. Неимоверные усилия и перенапряжение оказывают негативное влияние на работу нервной системы.

Мыслительные процессы являются основой тактических действий, и протекают по принципу акцептора действия, который предполагает активность при поиске решения поставленной задачи с помощью ассоциативных

связей, которые появляются из приобретенного опыта и имеющейся информации. Для совершенствования быстроты решения тактических задач необходимо улучшать способности эвристического автоматизированного поиска. Так как сложность принятия верного решения напрямую связана с большим многообразием межпредметных связей и связей между явлениями, а также в ограниченном промежутке времени, отведенном для принятия решения. Еще одна сложность при принятии решения связана с выбором между желанием и страхом неудачи [16-18]. При выполнении силовых упражнений зрительные анализаторы фиксируют множество нано-деталей: легкость при подъеме штанги, расчет подходов, варианты надбавки веса, самочувствие. Левое полушарие мозга для аналитической обработки информации тратит минуту, чтобы сделать адекватный вывод. Правое полушарие фиксирует картину целиком, сравнивая её с запечатленными в памяти картинками, и дает сигнал для принятия правильного решения. Человек осознает не всю информацию, обрабатываемую мозгом, скорость бессознательных операций выше, чем скорость аналитического мышления при осознанной обработке информации. У спортсмена возникает впечатление, что идею «подсказала» интуиция, хотя такое предположение является заблуждением, так как натренированный мозг мгновенно рождает правильные решения. Отечественный психолог С.Л. Рубинштейн обозначает, что автоматизмы и навыки - это выключение из поля сознания отдельных компонентов действий, которые являются результатом выучки, повторений, тренировки, упражнений; накопления профессионального опыта, необходимого для успешной деятельности, образов, знаний, приёмов оперирования с ними, иными словами развития подсознания, интуиции [19]. Тяжелая атлетика выполняет сложные координационные движения, высокие достижения в этом виде спорта возможны только при совершенствовании скоростно-силовых и координационных качеств, потенциал развития которых зависит от развития мышления.

Выводы исследования и перспективы дальнейших изысканий данного направления. При проведении исследования и бесед с обучающимися выявлено, что преобладающей ценностью является физическая активность на занятиях по элективному курсу с элементами тяжелой атлетики. Так как стимулирует многие органы и ткани организма, в том числе и нервные клетки мозга, ускоряет развитие и ветвление нейронных отростков. При выполнении силовых упражнений усиливается кровообращение и дыхание, снабжающие мозг питательными веществами и кислородом, жизненно необходимым для производительной работы. Усиленное развитие нейронных сетей распространяется и на другие сферы мозга, такие как мышление и память, являющиеся основными при обучении. Во время выполнения силовых упражнений усиленно образуются и растут ответвления нервных клеток, обуславливающие все интеллектуальные процессы. Развитие мозга происходит за счет качественных и регулярных физических нагрузок. В результате опытно-экспериментального исследования обучающихся, посещающих занятия по элективному курсу с элементами тяжелой атлетики можно заключить, что обучающиеся более быстро, ясно и качественно мыслят, у них отсутствует усталость, что способствует большей выносливости интеллектуальных способностей.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Мухамедьяров, Н. Н. Анализ видов физической культуры в современном обществе / Н. Н. Мухамедьяров // *Современные проблемы науки и образования*. - 2018. - № 4.
2. Мухамедьяров, Н. Н. Проблема формирования физической культуры студентов высших учебных заведений / Н. Н. Мухамедьяров // *Инновации в науке : научный журнал*. - 2017. - № 13 (74). - С. 18-22.
3. Игнатова, А.Ю. Влияние психологических особенностей и физических способностей спортсменов-единоборцев на успешность их соревновательной деятельности / А.Ю. Игнатова, А.В. Сухих // *Вестник КузГТУ*. - 2017. - №1. - 139-143.
4. Гилев, Г.А. Мобилизация психической готовности выступления спортсмена в ответственных соревнованиях методом суггес-

тивного формирования доминанты с всплывающей установкой / Г.А. Гилев, В.Н. Гладков, В.В. Владыкина // Педагогика и психология образования. - 2018. - №1. - С. 151-157.

5. Мухамедьяров, Н. Н. Силовые виды спорта: тяжёлая атлетика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, армрестлинг, бодибилдинг, кроссфит: учебное пособие / Н. Н. Мухамедьяров, С. Ю. Тё, С. Э. Тё. - Симферополь: «ИТ «Ариал», 2018. - 248 с.

6. Гладков, В.Н. Психопрессинг лидерства: к вопросу о модификации личности: опыт комплексного применения психотерапевтических методов в спорте высших достижений / В.Н. Гладков. - М., - 2007. - 188 с.

7. Бобрицев, А.А. Психологические особенности личности спортсменов – представителей силовых единоборств с различным уровнем психической готовности / А.А. Бобрицев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2009. - №1. - С. 10-14.

8. Петров, С.В. Психологическое состояние спортсменов перед основными соревнованиями / С.В. Петров, А.Н. Несин, Р.А. Венжега, А.С. Сасик // ППМБПФВС. - 2008. - №6. - С. 22-27.

9. Бєлєх, С.І. Методика регулювання психічного стану спортсменів при наближенні основних змагань. // Теорія і практика фізичного виховання. Науково-методичний журнал №1-2/2006. Донецьк, ДонНУ – 2006. – С.80-85.

10. Головкин, Н.Г. Формирование навыков психологической установки и совершенствование волевых и физических качеств атлета / Н.Г. Головкин, М.В. Кудряшов // Наука-2020. - 2016. - №1 (7). - С. 94-100.

11. Афремов, Дж. Разум чемпионов: как мыслят, тренируются и побеждают великие спортсмены / Дж. Афремов. - М.: Азбука Бизнес, Азбука-Аттикус, 2017. - 217 с.

12. Мухамедьяров, Н. Н. Методика проведения занятия элективного курса физической культуры с элементами тяжёлой атлетики / Н.Н. Мухамедьяров // Балтийский гуманитарный журнал. - 2018. - Т. 7. - № 4(25). С. 274-277.

13. Мухамедьяров, Н. Н. The role of elective course «Weightlifting» in changing the life quality of students» / Н. Н. Мухамедьяров // Aktualni pedagogika. - 2017. - № 3. - С. 32-35.

14. Пегов, В.А. Мышление в пространстве в различных видах спорта // В.А. Пегов, Л.П. Грибкова, А.В. Пегова, А.Э. Козлова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2017. № 12 (154). С. 344-347.

15. Пегов, В.А. Новые возможности формирования игрового мышления: Евклидова и неевклидова геометрия в футболе / В.А. Пегов, М.М. Чернецов // Теория и практика развития современного образования : коллективная монография / отв. ред. А. Ю. Нагорнова. - Ульяновск : Зебра, 2017. - С. 418-432.

16. Черемисова, И.В. Тактическое мышление тренера-преподавателя по тяжелой атлетике в условиях соревновательной деятельности / И.В. Черемисова, Н.Л. Сулейманов // Научно-теоретический журнал «Ученые записки», - 2014. - № 2(108). - С. 184-188.

17. Чесноков, Н.Н. Формирование аналитического мышления будущих тренеров по легкой атлетике / Н.Н. Чесноков, А.П. Морозова, Д.А. Володькин // Современные исследования социальных проблем. - 2016. № 3-2(59). - С. 163-166.

18. Нечай, В.К. Особенности мышления спортсменов силовых видов спорта / В.К. Нечай, А.С. Попова, Е.Н. Усова // Бюллетень медицинских Интернет-конференций. - 2016. - Т.6. - № 5. - С. 577-578.

19. Осолков, В.А. Координационные способности в структуре двигательных возможностей юных боксеров различных тактических манер ведения поединка / В.А. Осолков, И.Н. Кишин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2011. - № 7 (77). - С. 121-124.

Статья поступила в редакцию 05.06.2019

Статья принята к публикации 27.08.2019