

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК ФАКТОР АКТИВИЗАЦИИ ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Е. С. Борисенкова, А. Я. Найн

ФГБОУ ВПО «Уральский государственный университет физической культуры», Челябинск, Россия
Для связи с авторами: ekbois24@mail.ru

Аннотация:

В статье отражены результаты исследования, целью которого является изучение влияния общеразвивающих упражнений физической культуры на активизацию познавательной деятельности студентов. Ключевой идеей выступает тренд: у студентов, регулярно занимающихся общеразвивающими упражнениями, наблюдается более высокая активность в познавательной деятельности. В исследовании принимали участие 564 студента в возрасте 18-19 лет, занимающихся общеразвивающими упражнениями на протяжении 10-12 лет. Авторская методика по оценке влияния общеразвивающих упражнений на активизацию познавательной деятельности обучающихся апробирована на надежность и проверена на валидность. В результате исследования было установлено, что в условиях применения комбинированного комплекса общеразвивающих упражнений, реализация которого обеспечивает мобилизацию интеллектуальных, нравственно-волевых и физических усилий, студенты демонстрируют наиболее существенную динамику роста познавательной деятельности.

Ключевые слова: самостоятельность, умственная активность, познавательная деятельность, активизация познавательной деятельности.

EXERCISES OF PHYSICAL CULTURE AS THE FACTOR OF THE STIMULATION OF THE COGNITIVE ACTIVITY OF THE STUDENTS

E. S. Borisenkova, A. Ya. Nain

FGBOU VPO «The Ural state university of physical culture», Chelyabinsk, Russia

Abstract:

In the article are reflected the results of the study, purpose of which was the study of the influence of the exercises of physical culture on the stimulation of the cognitive activity of students. The thought comes out as key idea: in students, who regularly carry out physical culture, higher activity in the cognitive activity is observed. In a study participated 564 students at the age of 18-19 years, which are occupied by physical culture for a period of 10-12 years. Author's procedure according to the evaluation of the influence of the exercises of physical culture on the stimulation of the cognitive activity of trainers is approved to the reliability and is checked to the validity. As a result search it was established that under the conditions of applying the combined complex of the exercises of physical culture, realization of which ensures the mobilization of intellectual, moral and volitional and physical efforts, students demonstrate the most essential dynamics of an increase in the cognitive activity.

Key words: independence, mental activity, cognitive activity, the stimulation of cognitive activity.

ВВЕДЕНИЕ

Активизировать познавательную деятельность студентов вузов физической культуры в процессе обучения – это значит, прежде всего, развивать их мышление. Важность этой задачи ни у кого не вызывает сомнений.

Применяя те или иные методы и приемы активизации познавательной деятельности, необходимо всегда учитывать имеющийся уровень развития познавательных способностей студентов. Как показали наши исследования, сложные

познавательные задачи можно ставить только перед студентами, обладающими высоким уровнем развития познавательных способностей. Задачи, не соответствующие с уровнем развития познавательных способностей студентов, превышающие их возможности, не могут сыграть положительную роль в обучении. Они подрывают у студентов веру в свои силы и способности. Вот почему так важно изыскивать новые средства повышения уровня познавательной деятельности обучающейся молодежи.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ – изучение влияния общеразвивающих упражнений на познавательную активность студентов вузов физической культуры.

Было проверено следующее предположение: у студента, привыкшего регулярно самостоятельно заниматься общеразвивающими упражнениями, наблюдается более высокая активность в познавательной деятельности.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В работе использовался широкий комплекс традиционных психолого-педагогических методов: изучение литературных источников, педагогическое наблюдение, хронометраж, антропометрические измерения, методы контрольных проб, изучение скорости двигательной реакции, производственное тестирование, тренометрия, педагогический эксперимент. В эксперименте участвовали 564 человека (студенты челябинских вузов: Челябинского государственного педагогического университета и Уральского государственного университета физической культуры).

Была также разработана опросная методика исследования влияния средств физического воспитания на повышение уровня познавательной деятельности. Методика апробирована на надежность (0,758) и предварительно – на валидность (от 0,243 до 0,871).

В нашей методике активность познавательной деятельности рассматривается не просто как деятельное состояние субъекта, а как качество этой деятельности, в которой проявляется личность самого студента с его отношением к содержанию, характеру деятельности, а также стремлением мобилизовать свои нравственно-волевые усилия на достижение учебно-познавательных целей. На занятии преподаватель специально

создает определенные условия и использует комплекс общеразвивающих упражнений, реализация которых обеспечивает мобилизацию интеллектуальных, нравственно-волевых и физических сил студентов. От выбора средств активизации познавательной деятельности и условий обучения зависят уровень активности студентов и в конечном итоге – уровень профессионального мастерства будущих педагогов физической культуры.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В данной работе остановимся на некоторых оценках влияния физической культуры на активность познавательной деятельности студентов. Выявлялась иерархия причин, побуждающих студентов к регулярным занятиям общеразвивающими упражнениями. Респондентам предлагалось шесть вариантов ответа. Стремление улучшить показатели по активности познавательной деятельности было на третьем месте (16,7%). Отсюда следует вывод, что студенты достаточно высоко оценивают возможности физических упражнений в повышении познавательной деятельности.

В таблице 1 в количественных показателях приведена субъективная оценка уровня повышения активности познавательной деятельности после занятий одним из трех имеющихся в распоряжении студентов видов физической культуры: самостоятельных тренировок, занятий в спортивных секциях и в сетке учебного расписания. Выявлялось также, зависит ли оценка воздействия на познавательную деятельность занятий различными формами физической культуры от курса обучения. Оказалось, что первокурсники наиболее высоко оценивают данный эффект после обязательных занятий физической культурой и спортивных тренировок. И наоборот,

Таблица 1 – Самооценка изменений познавательной деятельности у студентов в зависимости от занятий общеразвивающими упражнениями, %

Уровень активности познавательной деятельности	Количество студентов, оценивавших изменение познавательной деятельности		
	После обязательных занятий физической культурой	После спортивной тренировки	После самостоятельной тренировки
Высокий	36,24	19,46	16,79
Средний	32,40	26,38	34,65
Низкий	27,79	50,90	4,68
Очень низкий	2,13	3,26	1,32

самое значительное повышение познавательной деятельности отмечают старшекурсники после самостоятельной тренировки (на первом курсе – 34,2%, на четвертом – 38,7%). По всей вероятности, студенты старших курсов начинают наиболее сознательно воспринимать значимость общеразвивающих упражнений в аспекте повышения своей познавательной деятельности.

В исследовании изучался и такой вопрос: выполняют ли студенты общеразвивающие упражнения во время напряженной умственной работы (подготовки к лекциям, семинарам, зачетам, экзаменам)? Из таблицы 2 видно, что наиболее активно используют такие упражнения первокурсники, наиболее пассивно – студенты четвертого курса.

Заметное улучшение познавательной деятельности после занятий различными видами упражнений студенты отмечают после самостоятельных занятий бегом, утренней гимнастикой, фитнесом и плаванием. Выполнение упражнений с отягощениями, а также занятия настольным теннисом и спортивными играми оказывают, по мнению студентов, меньшее положительное воздействие на активизацию познавательной деятельности.

Можно констатировать, что здесь подвергалась проверке гипотеза: если студент регулярно занимается общеразвивающими упражнениями, то у него вырабатывается к ним устойчивая привычка, он получает от занятий удовольствие и укрепляет здоровье. Все это помогает повысить уровень активизации познавательной деятельности. Так, 19,9% студентов, ежедневно самостоятель-

но выполняющих общеразвивающие упражнения, отмечают высокий уровень активности познавательной деятельности. Подобный эффект наблюдается лишь у 8,6% из тех, кто совсем не включает в свой режим дня самостоятельные общеразвивающие упражнения.

В процессе исследования выявился интересный факт: повышение уровня познавательной деятельности у студентов после занятия физической культурой наблюдается в большей степени у тех, кто высоко оценивает качество его проведения и личность педагога (таблица 3).

Так, 26,7% студентов, которым нравится преподаватель, отмечают высокий уровень познавательной деятельности. Подобный же эффект наблюдается лишь у 9,6% студентов, отрицательно отзывающихся о своем преподавателе по физической культуре. Очевидно, здесь на первое место выходят эмоциогенные факторы, способные оказать значительное влияние на работу мозга. Кроме того, просматриваются связи между объектами в аспекте успешного протекания педагогического процесса.

Изучались также связи между изменениями познавательной деятельности после выполнения общеразвивающих упражнений в зависимости от некоторых биологических и социальных характеристик студентов. Определялись некоторые различия в самооценке в зависимости от пола. Так, после занятий физической культурой заметное улучшение познавательной деятельности отметили 19,6% студенток и 15,9% студентов. Зато после спортивной и самостоятельной тренировок самооценки кардинально меняются: 26,4% юношей и 19,7% девушек наблюдают вы-

Таблица 2 – Выполнение студентами общеразвивающих упражнений в процессе активной познавательной деятельности, %

Выполняют упражнения	Количество студентов по курсам обучения			
	Первый курс (206 человек)	Второй курс (159 человек)	Третий курс (124 человека)	Четвертый курс (75 человек)
Регулярно	24,39	20,01	16,94	12,81
Иногда	59,88	61,27	60,82	56,76
Никогда	15,73	18,72	22,14	30,43

Таблица 3 – Взаимосвязь изменений познавательной деятельности после занятий физической культурой и оценки студентами личности преподавателя, %

Уровень повышения активности познавательной деятельности	Количество студентов, характеризовавших свою активность познавательной деятельности в зависимости от оценки преподавателя физической культуры		
	«Нравится»	«Скорее нравится, чем нет»	«Не нравится»
Высокий	28,4	21,4	10,6
Средний	38,4	39,6	29,9
Низкий	29,9	28,7	48,3
Очень низкий	6,9	10,3	11,2

сокий уровень познавательной деятельности. Очевидно, причины этого явления кроются в более высокой дисциплинированности девушек и в большей сформированности потребности в занятиях физическими упражнениями у юношей.

Определялись также связи между настроением, которое обычно бывает у студентов в конце учебного дня, и изменениями активности познавательной деятельности после занятия физической культурой. В наибольшей мере повышение познавательной деятельности отмечают студенты с бодрым и часто меняющимся настроением. Студенты с ровным настроением меньше всего реагируют на внешние раздражители, каковыми являются общеразвивающие упражнения. Здесь, очевидно, сказывается влияние психофизиологического статуса организма. Заметно возрастает количество студентов с высоким уровнем познавательной деятельности после самостоятельной тренировки, однако характер изменений не меняется. По всей вероятности, здесь задействованы резервные возможности благоприятного воздействия с помощью физических упражнений на эмоционально неустойчивых студентов.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Найн, А. Я. Педагогические основы рефлексивного управления профессионально-образовательным учреждением : монография / А. Я. Найн, О. Л. Назарова, В. И. Кондрух ; УралГУФК. – Челябинск : Уральская академия, 2012. – 292 с.
2. Платонов, В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. – М. : Сов. спорт, 2013. – 623 с.
3. Прикладная и оздоровительная гимнастика :

BIBLIOGRAPHY

1. Nayn, A. Ya. Pedagogical the bases of reflexive control of the professional – educational establishment : monograph / A. Ya. Nayn, O. L. Nazarova, V. I. Kondrukh ; UralGUFK. – Chelyabinsk : Ural Academy, 2012. – 292 p.
2. Platonov, V. N. Periodization of sport training. General theory and its practical application / V. N. Platonov. – M. : Sov. sport, 2013. – 623 p.
3. Applied and health-improvement gymnastics

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

Борисенкова Екатерина Сергеевна – кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики танцевальных видов спорта и педагогики балета ФГБОУ ВПО «Уральский государственный университет физической культуры». Найн Альберт Яковлевич – доктор педагогических наук, профессор, Заслуженный деятель науки России, заведующий кафедрой педагогики ФГБОУ ВПО «Уральский государственный университет физической культуры».

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Положительное влияние общеразвивающих упражнений на повышение уровня познавательной деятельности наблюдают далеко не все студенты. Указанное психолого-педагогическое явление в значительной мере зависит от вида занятий физической культурой. Самый высокий уровень активности познавательной деятельности наблюдался после самостоятельной тренировки.

2. Оказывают влияние на повышение уровня познавательной деятельности и используемые средства физического воспитания. Повышение уровня познавательной деятельности после выполнения общеразвивающих упражнений связано также с полом студентов, их социально-психологическими характеристиками, а также с психофизиологическим статусом.

3. В исследовании получила подтверждение гипотеза, согласно которой у человека, привыкшего самостоятельно и регулярно заниматься физическими упражнениями, наблюдается наиболее высокий уровень активизации познавательной деятельности. Он также отмечается у студентов, которым нравятся характер проведения занятия по физической культуре и сам преподаватель.

- учеб.- метод. пособие / под ред. Ж. Е. Фирилевой, А. Н. Кислого, О. В. Загрядской. – СПб ; М. : Детство-Пресс : ТЦ «Сфера», 2012. – 603 с.
4. Пустозеров, А. И. Физиология, гигиена и организация умственного труда в современном образовании : учеб. пособие / А. И. Пустозеров, А. Г. Гостев ; УралГАФК. – Челябинск : УралГАФК, 2003. – 126 с.
 5. Федюкович, Н. И. Анатомия и физиология человека : учеб. пособие / Н. И. Федюкович. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2000. – 415 с.

/ edited by Zh. E. Firilevoy, A. N. Kislogo, O. V. Zagryadskoy. – St. Petersburg ; M. : Childhood-press : TTs «sphere». 2012. – 603 p.

4. Pustozеров, A. I. Physiology, hygiene and the organization of mental labor in the contemporary formation studies / A. I. Pustozеров, A. G. Gostev ; UralGAFK. – Chelyabinsk : UralGAFK, 2003. – 126 p.
5. Fedyukovich, N. I. Anatomy and the physiology of the man / N. I. Fedyukovich. – Rostov-on-Don : PHOENIX, 2000. – 415 p.