

## ВЛИЯНИЕ ЭФФЕКТИВНЫХ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОСОБСТВУЮЩИХ ПОВЫШЕНИЮ УМСТВЕННОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

**Собянин Ф.И.**, доктор педагогических наук, профессор

**Бочарова В.И.**, аспирант

**Куликов И. А.**, доцент кафедры физического воспитания

Национальный исследовательский университет «Белгородский государственный университет»,  
Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова



Статья подготовлена в рамках реализации Федеральной целевой программы «Научные и научно-педагогические кадры инновационной России» на 2009-2013 годы, направление «Гуманитарные науки», мероприятие 1.2.1 «Проведение научных исследований научными группами под руководством докторов наук», конкурс № НК-416П, проект «Психолого-педагогические технологии повышения умственной и физической работоспособности, снижения нервно-эмоционального напряжения у студентов в процессе образовательной деятельности».

**Ключевые слова:** физические упражнения, студенты, умственная работоспособность, опрос.

### REVEALING OF EFFECTIVE PHYSICAL TRAINING MEANS PROMOTING INCREASE OF INTELLECTUAL WORKING CAPACITY OF HIGH SCHOOLS STUDENTS

**Sobjanin F.I.**, Professor, Dr.Hab.

**Bocharova V.I.**, the post-graduate student

**Kulikov I.A.**, Associate professor, Ph.D.

National Research University «Belgorod State University»  
The Belgorod state technological university of V.G. Shuhova

**Abstract.** The material collected under the realized grant of the Federal target program «Scientific and pedagogical personnel of innovative Russia» is presented in this article. As a result of carrying out the questioning of students of different faculties of the Belgorod state university the data about opinion of respondents concerning the means of physical training promoting increase of intellectual working capacity of high schools students is analyzed.

**Key words:** physical exercises, students, intellectual working capacity, questioning.

**Введение.** Повышение умственной работоспособности студентов вузов в настоящее время в России становится актуальной проблемой совершенствования высшего профессионального образования в связи с внедрением в образовательный процесс Государственного образовательного стандарта третьего поколения [1, 2]. В данной работе представлены результаты изучения вопроса о значении физических упражнений как эффективных средств повышения умственной работоспособности студентов.

**Методы и организация исследования.** Конкретная цель фрагмента исследования, представленного в статье, – это изучение мнения студентов

о наиболее эффективных средствах физической культуры, способствующих повышению умственной работоспособности студентов. Исследование проводилось в 2010 году на базе Национального исследовательского университета «Белгородский государственный университет». Данные были собраны в результате опроса (с помощью анкет, бесед) студентов физического, филологического, юридического, педагогического, математического, исторического, психологического факультетов. Всего было опрошено 518 студентов обоего пола.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Полученные данные показали, что по ряду позиций в исследуемом вопросе студенты разных

факультетов имеют почти одинаковое мнение. Так, например, студенты педагогического факультета в подавляющем большинстве интересуются повышением своей умственной работоспособности, только 17% из них этим не интересуются, 11% респондентов не смогли дать определенный ответ. Половина студентов этого факультета считает, что во время обучения даются знания о повышении умственной работоспособности, 25% считает, что во время обучения знаний о повышении умственной работоспособности не давали и 25% опрошенных на этот вопрос однозначно сформулировать свой ответ не смогли. 42% студентов считают, что умеют повышать собственную умственную работоспособность, однако почти 60% опрошенных не могут дать такой же ответ, что заставляет задуматься. На это есть основания еще и потому, что уже в следующем вопросе меньше 40% студентов отмечают, что знают средства повышения умственной работоспособности. Студенты в ответе явно завышают свои умения в повышении умственной работоспособности, проявляют некоторую самоуверенность и хотят казаться при ответах лучше, чем есть на самом деле.

В другом вопросе студенты должны были перечислить средства, которые они могли бы сами рекомендовать для повышения умственной работоспособности во время обучения в вузе. Ответы на этот вопрос еще более подвергают сомнению ответ на предыдущие вопросы об умении повышать свою умственную работоспособность и знании средств, необходимых для этого. Отвечая на очередной вопрос, в качестве средств повышения умственной работоспособности респонденты назвали только чтение книг (57% респондентов) и сон (9%), а остальные (34%) вообще не смогли назвать какие-либо средства повышения умственной работоспособности.

При ответе на следующий вопрос выяснилось, что большинство студентов (45% опрошенных) педагогического факультета уверены, что физические упражнения наиболее эффективны как средства повышения умственной работоспособности, 35% опрошенных воздержались дать однозначный ответ и только 20% не поддержали высказанную точку зрения. Среди средств физической культуры студенты выделили наиболее эффективные для повышения умственной работоспособности. Эти средства по частоте выбора располагаются в следующем порядке по количеству опрошенных (Табл. 1):

Таблица 1

*Наиболее эффективные по мнению студентов педагогического факультета средства физической культуры, необходимые для повышения умственной работоспособности*

№ п/п	Избранные средства физической культуры	Кол-во опрошенных в %
1	Фитнес	33
2	Подвижные игры	29
3	Стретчинг	29
4	Спортивные игры	25
5	Циклические упражнения (бег, ходьба, плавание и т.п.)	24
6	Единоборства	9
7	Силовые упражнения	4

Однако, на других факультетах выбор эффективных для повышения умственной работоспособности средств физической культуры не совпадает с представленными выше данными. Например, на филологическом факультете избрали последовательно: фитнес, циклические упражнения, подвижные игры, стретчинг, спортивные игры, единоборства. Отмечено, что чаще студенты делали выбор в пользу фитнеса, циклических упражнений и подвижных игр. Остальные средства физической культуры выбирали реже. Интересно, например, что силовые упражнения и их разновидности (тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, атлетизм и т. п.) были избраны только студентами педагогического факультета, другие факультеты вообще не включали силовые упражнения в избранный перечень.

В ходе исследования было замечено, что студенты производят выбор средств интуитивно, по своему желанию, имея при этом минимум знаний о значении конкретных средств физической культуры для оптимизации умственной работоспособности, либо вообще не имея никаких знаний об этом.

Во время опроса студентов педагогического факультета были установлены основания для выбора респондентами наиболее эффективных средств повышения умственной работоспособности (Табл.2).

Таблица 2

*Основания для выбора студентами педагогического факультета наиболее эффективных средств повышения умственной работоспособности*

№п/п	Основания для выбора средств	Кол-во респондентов в %
1	Личный практический опыт	34
2	Пример близких, знакомых	29
3	Чтение специальной литературы	29
4	Знания и умения, освоенные в вузе при обучении	20
5	Научные исследования с личным участием	4

Как видно из таблицы 2, наиболее весомыми основаниями при выборе средств повышения умственной работоспособности являются личный опыт, пример близких и знакомых, а также чтение литературы.

Студенты в большинстве случаев (47%) хотели бы, чтобы им постоянно давали практические рекомендации о том, как повышать умственную работоспособность.

Также более половины опрошенных считают необходимым (55%) проведение специальных научных изысканий для решения проблемы повышения умственной работоспособности студентов.

Менее 40% студентов указали, что они оценивали свою умственную работоспособность, но большинство этого не делали никогда. Здесь также есть некоторые сомнения по поводу того, что действительно указанное количество опрошенных измеряло умственную работоспособность. Чтобы проверить точность данных ответов по этому вопросу, во время опроса выяснялось, знают ли студенты, с помощью чего можно оценить умственную работоспособность. И при ответе на него наша версия подтвердилась, поскольку количество утвердительно ответивших на такой вопрос уменьшилась в два раза (до 20%). Однако, ответ на последний вопрос позволил выяснить, что многие студенты в целом все-таки представляют, как можно оценить умственную работоспособность – 45% из них отметили, что для этого применяются тесты. Вместе с тем, ни одного конкретного теста студенты не назвали.

На филологическом факультете, где опрашивались только девушки, на некоторые вопросы были более категоричные ответы, чем на педагогическом факультете. Например, 93% студенток интересует повышение собственной умственной работоспособности и только 7% оставшихся это не интересует. Почти 60% опрошенных указывают на тот факт, что они во время обучения не получили никаких знаний о средствах повышения умственной работоспособности.

64% студенток – заметное большинство, в отличие от педагогического факультета, считают физические упражнения самыми эффективными средствами для повышения умственной работоспособности и только 15% категорично возражают против этого.

При сравнении результатов опроса между разными курсами одного факультета были обнаружены различия, обусловленные естественным изменением мнения студентов по мере расширения их знаний. Здесь прослеживается положительная динамика во мнениях об эффективности физических упражнений как эффективных средствах повышения умственной работоспособности.

**Заключение.** Сведение полученных результатов опроса в единое целое способствовало сглаживанию определенных различий между отдельными сравниваемыми группами по факультетам и позволило сформулировать главные выводы по результатам опроса. Они заключаются в следующем:

1. Почти 100% студентов очень интересуют возможности существенного повышения своей умственной работоспособности в ходе образовательного процесса.

2. Основная масса студентов указывает, что в процессе обучения мало дается знаний о средствах повышения умственной работоспособности.

3. Более 50% студентов обоего пола уверены, что они умеют целенаправленно и эффективно повышать свою умственную работоспособность, однако это вызывает сомнение, потому что очень незначительное количество из них указывает на наличие специальных знаний для повышения данной работоспособности. Кроме того, студенты называют очень мало средств, которые можно применять для повышения умственной работоспособности.

4. Примерно половина студентов считают физические упражнения наиболее эффективными средствами повышения умственной работоспособности. Среди них лидирующее положение, по их мнению, занимают фитнес, циклические упражнения, подвижные игры.

5. Выбор наиболее эффективных средств повышения умственной работоспособности студентов основывается преимущественно на личном опыте, примере близких и знакомых, чтении специальной литературы.

6. Студенты хотят, чтобы им регулярно давались практические рекомендации для повышения умственной работоспособности.

7. Опрошенные студенты считают, что проблема повышения умственной работоспособности в период обучения в вузе требует специального глубокого научного изучения.

8. До 30% студентов имели незначительный опыт оценивания своей умственной работоспособности и полагают, что основным способом ее определения являются специальные тесты.

9. Между группами студентов по курсам внутри факультетов встречаются различия при высказывании своего мнения по изучаемому вопросу, также как и между юношами и девушками одного факультета или разных факультетов, но в целом выявлено, что главные тенденции при ответах совпадают.

**Литература:**

1. Ревенко, Е.М. Динамика умственных способностей студентов, различающихся исходным уровнем интеллекта и индивидуально-типологическими особенностями / Е.М. Ревенко // Индивидуальные различия в развитии способностей человека: сб. науч. тр. – Омск: Изд-во СибАДИ, 2008. – С. 79-86.
2. Ревенко, Е.М. Соотношение динамики двигательных и умственных способностей у студентов / Е.М. Ревенко, В.А. Сальников // Теория и практика физической культуры. – 2008. - № 11. – С. 24-30.

**Bibliography:**

1. Revenko, E.M. Dynamics of mental abilities of students, distinct baseline intelligence and individually-typological features / E.M. Revenko // Individual differences in the development of human capabilities. - Omsk: IZD-vo SibaDI, 2008. - P. 79-86.
2. Revenko, E.M. Ratio of motor and cognitive students / E.M. Revenko, V.A. Salnikov // Theory and practice of physical education. – 2008. -№. 11. – P. 24-30.

## РАЗВИТИЕ ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ФУНКЦИИ МАТЕРИНСКОЙ ШКОЛЫ

**Плотникова Е.Е.**, старший преподаватель  
Борисоглебский государственный педагогический институт

**Аннотация**

В статье раскрывается значение здоровьесберегающей функции материнской школы. Особое внимание уделяется вопросам взаимосвязи психического и физического развития детей, сохранения и укрепления их здоровья в условиях материнского воспитания.

**Ключевые слова:** материнская школа, познавательная активность, физическое и психическое здоровье детей, здоровьесберегающая функция материнской школы.

## DEVELOPMENT OF COGNITIVE ACTIVITY OF CHILDREN IN THE PROCESS OF IMPLEMENTATION OF HEALTH FUNCTIONS IN MATERNAL SCHOOL

**Plotnikova E.E.**, Assistant professor  
Borisoglebsk state pedagogical institute

**Abstract**

The article reveals the importance of health functions in maternal school. The particular attention is paid to the relationship of mental and physical development of children, preservation and strengthening of their health in conditions of maternal education.

**Key words:** maternal school, cognitive activity, physical and mental health of children, health function of maternal school.

Одним из наиболее актуальных вопросов современной формирующейся системы непрерывного образования является проблема создания новой ее ступени - предшкольной. Процессы модернизации образования требуют переосмысления и принципиально нового отношения к раннему, дошкольному периоду развития личности ребенка.

Материнская школа как первоначальная ступень системы образования призвана обеспечить общий благоприятный фон для познавательного, физического и эмоционального развития детей, способствуя сохранению и укреплению их физического и психического здоровья. Поскольку подготовка к учебной деятельности – это не только разви-

тие у ребенка интеллектуальных, творческих способностей, но и духовных, физических сил, слабость которых является в настоящее время основной причиной неуспешности в школе, данные основы составляют важнейшую задачу образования и целенаправленность его результатов. В данном отношении актуализируется значение такого деятельного состояния личности, как познавательная активность.

*Познавательная активность* в нашем исследовании рассматривается как интегративное качество человека, выражаемое в стремлении к знаниям, к умственному напряжению и проявлению во-