

ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА УМСТВЕННУЮ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ УЧАЩИХСЯ ЛИЦЕЯ БЕЛОРУССКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА

А. И. Метель

Лицей Белорусского Государственного Университета г. Минск

metelai@mail.ru

Аннотация. В данной статье автор поднимает проблему актуализации повышения умственной работоспособности средствами физической культуры. Проанализированы факты, влияющие на интеллектуальную работоспособность учащихся Лицея. Показана возрастающая роль физического упражнения в сохранении работоспособности учеников и возможность ее улучшения при использовании предложенной инновационной модели формирования личности.

Abstract. In this article author brings up the problem of becoming topical rising mental capacity for work by the use of physical education. The factors, which influence on intellectual capacity for work of students of the Lyceum, were analyzed. Here is shown the increasing role of physical exercises in saving students' capacity for work and ability to improve it in using an offered innovative model of forming personality.

Введение. В настоящее время применительно к молодым людям обучающимся в Лицее крайне остро стоит проблема их физического и психического здоровья. Постоянный рост объемов нагрузки по профильным предметам в Лицее требует тщательного, внимательного отношения к конструированию образовательного процесса по предмету «физическая культура и здоровье» Особенности предмета физической культуры и здоровья позволяют переключать внимание ребят в процессе обучения с напряженной умственной деятельности на физическую с учетом состояния здоровья обучаемых. В данной статье речь пойдет об основах организации физкультурно-оздоровительной работы в учреждении образования на старшей ступени общего среднего образования в Беларуси и методологических основах теории педагогики физической культуры. Автор предполагает дополнить парадигму эффективного использования основ теории педагогики физического воспитания, в педагогической практике организации и ценностных возможностей урока физической культуры и здоровья. Что сможет определить урок как эффективную форму повышения двигательной активности учащихся Лицея Белгосуниверситета, снятия напряжения в столь высоком уровне преподавания предметов гуманитарного и естественного профиля в учебном заведении, куда они поступают с высокой степенью мотивации к избранной в дальнейшем их специальности. Теория всегда раз-

вивается, а практика не всегда способна удовлетворять требования общества к ее продукту. Теория физической культуры не успевает удовлетворить потребности практики, поскольку сама не способна объяснить многие факты в практике своего предмета. Как повысить умственную работоспособность лицеистов и сделать их нахождение желанным и продуктивным в получении глубоких знаний по профильному предмету, как регулировать нагрузку, чтобы состояния их здоровья не могло вызывать опасения у родителей и педагогов.

В своих работах Л. П. Матвеев, Н. Н. Визитей говорят о различиях постоянно смешиваемым пониманием физической культуры как определенной двигательной деятельности, которая может использоваться для отдыха, развлечений, физического совершенствования, сохранения и укрепления здоровья человека и т.д., и ее понимание как телесности (физического состояния) человека включенной в процесс социализации и окультуривания [5, 6].

Такая ситуация характерна не только для социализации, но также для педагогики. На наш взгляд значение физической культуры в ее понимании в процессе педагогической деятельности, должен играть роль повышения умственного развития наших лицеистов. И на основе данных подходов необходимо строить учебные и внеклассные занятия по физическому воспитанию учащихся.

Физическая культура в СССР зашла в тупик прежде всего, в связи с навязанной сверху системой ее принципов. Сегодня в Беларуси необходимо дать учительству решать самому по степени подготовленности обучаемого и состоянию здоровья определять, как повысить активность учащегося, не загоняя его в рамки нормативной базы. Государству необходимо научить учителя разнообразным современным формам организации процесса оздоровления в учреждениях образования и применять эти формы в современных условиях развития ребенка и в предоставлении ему образовательных услуг в режиме работы учреждения образования..

Цель работы: ознакомление с теорией и практикой формирования, сохранения, и поддержания умственной работоспособности лицеистов, наращивание и укрепления здоровья молодого человека, а также основными здоровьесберегающими технологиями и средствами.

Методы исследований: анализ и обобщение научно-методической литературы, статистических данных материалов в сети Интернет, методы сравнения, наблюдения и анализа.

Результаты и обсуждение. Нагрузки современного школьника, обусловлены постоянным поискам ученых к проблеме развития умст-

венной работоспособности учащихся, особенно на старшей ступени общего среднего образования Лицеев и гимназий.

Среди всего многообразия причин, влияющих на формирование интеллектуальных функций, на уровень умственного развития можно выделить 2 группы факторов: экзогенные и эндогенные [2].

К экзогенным факторам относятся генетические влияния, нарушения в раннем периоде развития, состояния здоровья, уровень функционального развития, мозговые дисфункции и многое другое.

К числу экзогенных факторов относятся: социокультурные условия в которых растет и идет развитие ребенка, экологические, внешне-средовые и педагогические факторы. Нам представляется роль педагогических факторов актуальными и мы рассматриваем их, как важный компонент повышения умственной работоспособности на примере образовательного процесса Лицея, первого учебного заведения в Республике Беларусь, как учреждения образования нового типа.

Одним из основных педагогических факторов риска интенсивно воздействующих на умственную работоспособность учащихся, относят учебную нагрузку под влиянием которой она снижается [3]. В своих работах, В.А. Барков отмечает, что учебная нагрузка, воздействующая на организм школьников складывается из:

-умственной (психической), направленной на формирование интеллекта как основной формы, познания человеком закономерностей окружающей действительности, обеспечивая его адаптацию к изменяющимся условиям среды. К сожалению организм человека не вырабатывает защитных реакций, предохраняющих ЦНС от перенапряжения. Наступление умственного переутомления не снимается простым прекращением работы и может вызвать эмоциональное перевозбуждение, невротические сдвиги, приводящие к заболеванию [4];

Мы рассмотрим, что вклад физкультурно-оздоровительных мероприятий, проводимых в режиме учебного дня Лицея по оздоровлению в настоящее время не достаточен. По нашим наблюдениям они не обеспечивают надлежащую двигательную активность. Придерживаясь рекомендаций образовательного стандарта и инструктивно-методических писем Министерства образования, мы тем не менее пошли на инновационные преобразования учебных занятий ввели в цели и задачи урока интеллектуально-ориентированный и знаниевый компонент, не ослабив при этом двигательный ресурс учащихся. Но любое инновационное изменение, развитие образовательной системы всегда связано в приведение ее в динамическое соответствие изменяющимся условиям.

Педагогическая наука, ее инновационная составляющая определяет несколько принципов инновационного образования. Один из них принцип касается ведущей идеи. В образовательном процессе такой ведущей идеей является соответствие теории и практики, ориентации образования на реальные потребности современного социального заказа. Мы провели анкетирование учащихся поступивших в Лицей на первый год обучения в течение первой недели и в конце учебного года. Один из вопросов состоял в том: довольны ли Вы умственной работоспособностью (рис.1). Рис. 2 показывает, как снижается работоспособность к концу недели учащихся. Рис. 3 определяет довольны ли учащиеся состоянием в целом. В опросе приняло участие более 240 первокурсников лицея. Нами установлено, что на умственную работоспособность учащихся лицея БГУ влияют следующие факторы:

- ✓ наследственный или генетический .
- ✓ особенности семейного и школьного образования до поступления в лицей,
- ✓ организация учебного процесса учреждения образования куда поступили, в том числе личностные качества педагогов;
- ✓ умелая организация себя при подготовке к занятиям,
- ✓ полноценного питания и соблюдения режима дня,
- ✓ уровень физической активности и физкультурная образованность учащихся;
- ✓ мотивационные аспекты в получении образования в новом учреждении.

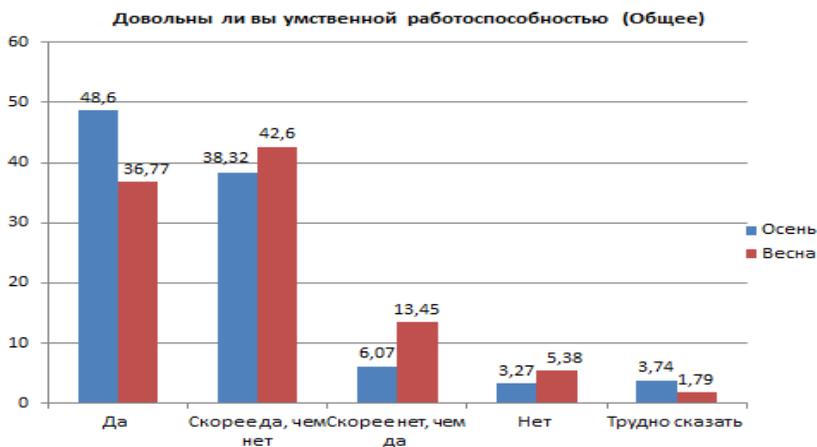


Рис. 1. Довольны ли Вы умственной работоспособностью



Рис. 2. Довольны ли Вы состоянием в целом.

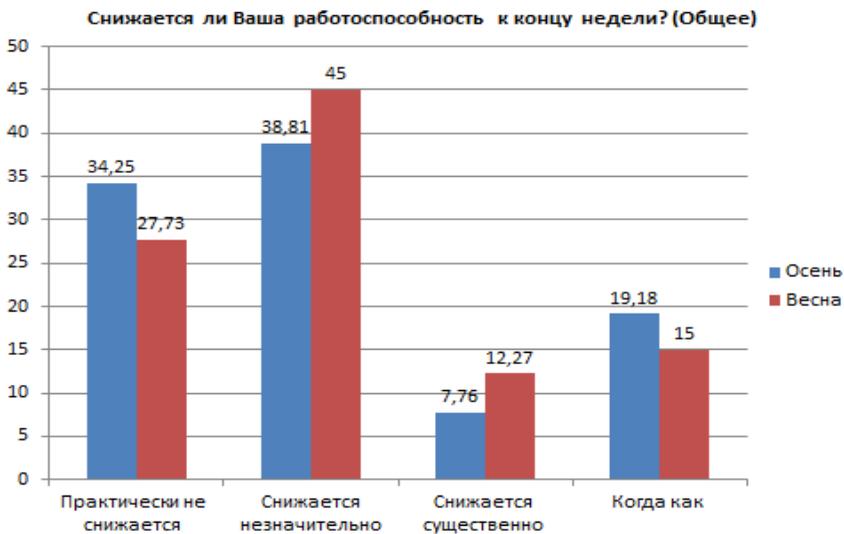


Рис. 3. Снижается ли Ваша работоспособность к концу недели?

Выводы: нами на основе проведенных исследований и имеющихся наработок и подходов были сформулированы следующие принципы:

- принцип воспитания культуры здорового образа жизни;
- принцип взаимопонимания и сотрудничества обучаемого и обучающего;
- достижение баланса физической и интеллектуальной нагрузки они должны дополнять друг друга;
- принцип формирования мотивов через предложенную специфику физического воспитания Лицея БГУ.

Мы рассчитываем, что благодаря физическим упражнениям можно, помочь учащимся лицея повышать умственную работоспособность и улучшать их знания по предметам. Нами рассмотрены факторы влияющие на умственную работоспособность учащихся. Традиционные формы на наш взгляд не обеспечивают на занятии той необходимой роли в повышении работоспособности учащихся. Предложены пути повышения мотивации к занятием физической культурой. Справедливость данного подхода подтверждена результатами опроса.

Литература

1. Барков, В. А. Об учебной перегрузки современных школьников и способах ее снижения / В. А. Барков // Актуальные проблемы физического воспитания, спорта и туризма: материалы 2 междунар. науч.-практ. конф. – Мозырь, 2008. –С. 155–157.
2. Визитей, Н. Н. Курс лекций по социологии спорта: учеб. пособие. – М. : Физ. культура, 2006.
3. Дзятковская, Е. Н. Когнитивная сфера ребенка: обусловленность климато-экологическими факторами / Е. Н. Дзятковская // Сибирский психологический журнал.– 1998. – № 7. – С.56–58.
4. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – М.: ФИС, 1991.
5. Педагогика физической культуры и спорта : учебник / под ред.С. Д. Неверковича. – М. : Физкультура и спорт, 2006. – 528 с.
6. Воробьева, Е. А. Динамика показателей умственной работоспособности подростков / Е. А. Воробьева, О. М. Филькина, Т. Г. Шанина и др. // Охрана психического здоровья детей и подростков : материалы 4 конгр. педиатров России. – М., 1998. – 32 с.