

действий, что в совокупности обеспечивается также уровнем развития психических качеств спортсменов.

Контактная информация: karateorlov@gmail.com

Статья поступила в редакцию 27.01.2023

УДК 796.011.1

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НА УМСТВЕННЫЕ СПОСОБНОСТИ КУРСАНТОВ И СЛУШАТЕЛЕЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ СИЛОВЫХ ВЕДОМСТВ

Агадаш Мухьеддин Оруджев, доцент, Андрей Иванович Ушенин, кандидат педагогических наук, доцент, Рустам Борисович Хыбыртов, заместитель начальника кафедры, Елена Михайловна Марченко, кандидат педагогических наук, Алексей Олегович Цыганок, кандидат педагогических наук, доцент, Санкт-Петербургский Университет Министрства внутренних дел Российской Федерации

Аннотация

В данной статье проанализировано влияние физической подготовки и спорта на интеллектуальные способности курсантов и слушателей образовательных организаций силовых ведомств, выявлена взаимосвязь между физической и умственной работоспособностью. Рассмотрены факторы, влияющие на успешность интеллектуальной деятельности. Проведен опрос и систематизированы данные анонимного анкетирования, касающиеся отношения респондентов к физической активности.

Ключевые слова: влияние, физическая активность, умственные способности, курсанты, слушатели, исследование, опрос.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.01.p357-360

INFLUENCE OF PHYSICAL ACTIVITY ON THE MENTAL ABILITIES OF CADETS AND STUDENTS OF EDUCATIONAL ORGANIZATIONS OF LAW ENFORCEMENT AGENCIES

Agadash Muhyeddin Orudzhev, the docent, Andrey Ivanovich Ushenin, the candidate of pedagogical sciences, docent, Rustam Borisovich Khybyrtov, the deputy head of the department, Elena Mikhailovna Marchenko, the candidate of pedagogical sciences, Aleksei Olegovich Tsyganok, the candidate of pedagogical sciences, docent, St. Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation

Abstract

This article analyzes the influence of physical training and sports on the intellectual abilities of cadets and students of educational organizations of law enforcement agencies, reveals the relationship between physical and mental performance. The factors influencing the success of intellectual activity were considered. The survey was conducted and the anonymous questionnaire data concerning the respondents' attitude to physical activity were systematized.

Keywords: influence, physical activity, mental abilities, cadets, students, research, survey.

ВВЕДЕНИЕ

Одной из составляющих системы силовых структур России являются образовательные организации. Они являются с одной стороны своеобразным «входом» в систему граждан, которые становятся профессиональными представителями силовых структур, а с другой стороны институтом формирования целевых установок. В этой связи проблема развития умственных способностей обучающихся в ведомственных ВУЗах является актуальной и востребованной. Первоочередным направлением университетов является учеба.

Как известно, учеба относится к ярко выраженному типу умственного труда. Умственная деятельность курсантов и слушателей протекает обычно в условиях недостаточной двигательной активности, что может привести к повышенной утомляемости, снижению работоспособности, а также ухудшению общего самочувствия. Перед высшими учебными заведениями ставится важная задача – подготовить высококвалифицированных специалистов, готовых интеллектуально и физически развивать себя в быстро меняющихся условиях профессиональных отношений, способных оперативно ориентироваться в особенностях их специализированной деятельности и оптимально адаптироваться к ней.

Целью данной работы является выявление взаимосвязи физической активности и умственных способностей курсантов и слушателей образовательных организаций силовых ведомств. Основными методами исследования являются синтез и анализ с использованием анкетирования.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Мы провели исследование, в ходе которого были опрошены курсанты Санкт-Петербургского университета МВД России на тему влияния физической активности на их умственные способности в период обучения в ВУЗе. Данный опрос был проведен с целью получения информации об использовании навыков физической подготовки сотрудниками правоохранительных органов на этапе обучения, а также для анализа отношения курсантов к спорту.

В данном опросе приняли участие 148 респондентов, среди которых 57% мужского пола и 43% женского. Наибольшее число участников в возрасте 20 лет (43 человека). Из общего числа опрошиваемых 20% участников – 1 курса, 25% – 2 курс, 29% – 3 курс и 26% – 4 курс.

В начале опроса курсантам было предложено ответить на ряд вопросов, касающихся их отношения к физической активности. На предложенные вопросы результаты распределились следующим образом.

Таблица 1 – Результаты на вопросы, раскрывающие отношение опрошиваемых участников к занятиям спортом

Вопрос	Да	Нет	Затрудняюсь ответить
Считаете ли Вы, что спорт благоприятно влияет на наш организм?	70,09%	25,34%	4,57%
Согласны ли Вы с тем, что благодаря физическим нагрузкам улучшаются умственные способности?	88,19%	7,64%	4,17%
После занятий спортом улучшается ли Ваше самочувствие?	70,34%	14,48%	15,17%

Данные таблицы 1 свидетельствуют о том, что большинство опрошенных положительно относятся к занятиям физической культурой и спортом. 70% респондентов ответили, что спорт благоприятно влияет на их организм. Это говорит о том, что данные участники замечают пользу для здоровья от физической активности. 88% участников ответили утвердительно по поводу влияния физической активности на их умственные способности. Также большая часть участников (70%) замечают улучшения самочувствия после занятий спортом.

Далее мы проанализировали частоту занятий физической культурой и спортом. Результаты представлены на рисунке.

В основном курсанты занимаются спортом путем посещения занятий согласно расписанию в ВУЗе, а именно не больше двух раз в неделю. Также стоит отметить ряд участников, занимающихся спортом ежедневно. Это говорит о том, что спорт играет в их жизни одну из главных ролей.

Как известно, на эффективное выполнение учебных или служебных вопросов влияет степень энергичности и бодрости будущих сотрудников. Под влиянием физических упражнений увеличивается объем памяти, повышается устойчивость внимания, ускоряется решение элементарных интеллектуальных задач, улучшаются зрительно-

двигательные реакции, которые способствуют более эффективной обработке информации студентами. Мы задали респондентам вопросы, касающиеся их физиологического состояния, с целью определения воздействия физических занятий на их умственные способности. Мы сопоставили частоту занятий спортом с характеристиками самочувствия опрашиваемых. Результаты представлены в таблице.

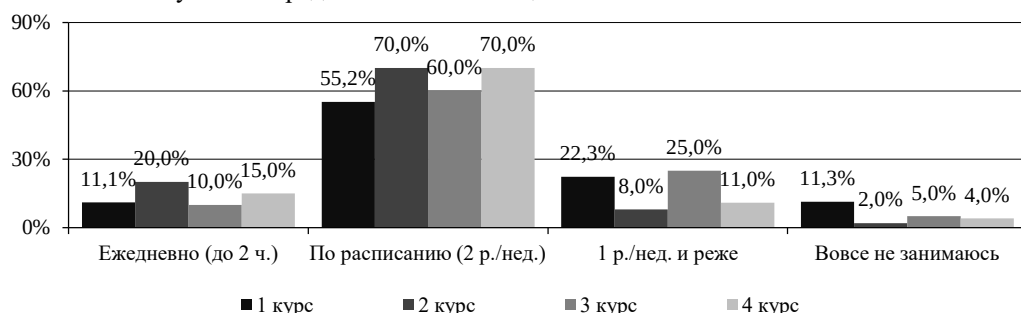


Рисунок – Частота занятий физической культурой и спортом обучающихся

Таблица 2 – Определение уровня общего самочувствия участвующих респондентов

Вопросы	Результаты вопросов			
Как часто Вы занимаетесь спортом?	Ежедневно (до 2 ч.)	По расписанию в университете (2 раза в неделю и меньше)	Нерегулярно	Спорт отсутствует
Имеете ли Вы нарушение сна?	Нет	Трудность в пробуждении	Сонливость в течение дня	Бессонница
Как бы Вы охарактеризовали себя в течение дня?	Имею интерес ко всему окружающему	Переменчивое настроение	Угнетенное состояние	Сильная раздражительность
Улучшает ли Вы свою работоспособность при помощи принуждения?	Нет	Нет	Да	Да
Чувствуете ли Вы усталость во время умственной нагрузки?	Нет	Редко, при интенсивных нагрузках	Чаше да	Да
Есть ли у вас проблемы с памятью?	Не замечал (а)	Не замечал (а)	Чаше да, чем нет	Да

Таким образом, при помощи данного анкетирования удалось выделить некоторые аспекты. Во-первых, физическая культура положительно влияет на нервную систему человека. Во-вторых, улучшает функции памяти. В-третьих, повышаются способности к обучению. При помощи физической нагрузки увеличивается уровень концентрации, устойчивость к стрессам, а также физические упражнения являются одними из лучших способом побороть депрессию.

Для того, чтобы доказать влияние физической культуры на умственную работоспособность, необходимо проанализировать состояние сердечно-сосудистой системы курсантов, активно занимающихся спортом и неактивно. Результаты представлены в таблице.

Таблица 3 – Влияние физической нагрузки на состояние сердечно-сосудистой системы

Характеристика опрашиваемых участников	Кол-во опрашиваемых участников	Масса тела, кг	ЧСС уд./мин в состоянии покоя
Занимающиеся нерегулярно	10	65–70	72,3
Занимающиеся 2 р./нед. и меньше	10	68–72	70,1
Занимающиеся ежедневно	10	70–75	65,4

Таким образом, проанализировав данную таблицу, можно сказать, что чем больше человек уделяет времени физическим нагрузкам, тем лучше и эффективнее работают его внутренние органы кровоснабжения, что непосредственно влияет на состояние нервной системы и мозговой деятельности в целом.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В процессе выполнения физических упражнений в коре больших полушарий мозга возникает «доминанта движения», которая оказывает положительное влияние на состояние мышечной, дыхательной и сердечно-сосудистой систем, поднимает тонус всего организма. Во время активной деятельности данная доминанта способствует активному протеканию всех восстановительных процессов в организме. Для того, чтобы обеспечить гармоничное равновесие между умственными и физическими нагрузками, человеку необходимо выработать привычку регулярно находится в физической активности. Для успешной умственной работы нужен не только тренированный мозг, но и тренированное тело, мышцы, помогающие нервной системе справляться с интеллектуальными нагрузками. Устойчивость и активность памяти, внимания, восприятия, переработки информации прямо пропорционально уровню физической подготовленности. Различные психические функции во многом зависят от определённых физических качеств. То есть должным образом организованная двигательная активность и оптимальные физические нагрузки до, в процессе и после окончания умственного труда способны непосредственно влиять на сохранение и повышение умственной работоспособности. Положительный эффект изменений умственной работоспособности достигается в основном при адекватном применении средств физической культуры, методов и режимов воздействия. К факторам, влияющим на интеллектуальную деятельность, относят также эмоциональную и волевую устойчивость курсантов, использование разнообразных форм проведения занятий физической подготовки, а также нормальное функционирование психологической составляющей.

ВЫВОДЫ

Актуальность занятий физической культурой вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм будущих сотрудников силовых ведомств в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков, которые провоцируют негативную динамику для состояния здоровья. Резюмируя вышесказанное, следует отметить, что умеренная физическая активность и верно подобранный комплекс физических упражнений вызывают положительную динамику в умственной работоспособности обучающихся в течение всего учебного процесса и оказывают серьезное влияние на эффективность развития умственных способностей. При этом нужно понимать, что на сегодняшний день следует больше уделить внимание внедрению различных методов по повышению доли физической активности в учебной деятельности обучающихся.

Контактная информация: agadash@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 29.12.2022

УДК 796/012.45+796/856.2

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СПОСОБНОСТИ К РАВНОВЕСИЮ КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ ТЕХНИКИ УДАРОВ НОГАМИ В ТХЭКВОНДО

Ирина Петровна Панова, кандидат педагогических наук, доцент, Ксения Сергеевна Бельская, студент, Кирилл Сергеевич Панов, студент, Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского, Липецк

Аннотация

Потеря равновесия в поединке тхэквондистов является одной из главных ошибок при обучении техники обучения ударам ногами, так как спортсмен становится уязвимым для атаки противника. В статье дана оценка эффективности внедрения методики развития способности к равновесию в тренировочный процесс тхэквондистов 10–12 лет. Материалы наших исследований