

Дмитриев А.О., Цинис А.В. Влияние кинезиологических упражнений на работоспособность и успеваемость студентов // Академия педагогических идей «Новация». – 2019. – №12 (декабрь). – АРТ 306-эл. – 0,2 п. л. – URL: <http://akademnova.ru/page/875548>

РУБРИКА: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

УДК 37.378

Дмитриев Александр Олегович,
студент 3 курса, Высшая инженерная школа,
факультет «Технологические машины и оборудование»,
ФГАОУ ВО «Северный (Арктический) федеральный университет
имени М.В. Ломоносова», г. Архангельск, Российская Федерация,
e - mail: dmitrieva.sid@yandex.ru

Цинис Алексей Виестурович,
кандидат педагогических наук, доцент кафедры
физической культуры и спорта
ФГАОУ ВО «Северный (Арктический) федеральный университет
имени М.В. Ломоносова», г. Архангельск, Российская Федерация,
e - mail: tsinis72@mail.ru

**ВЛИЯНИЕ КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА
РАБОТОСПОСОБНОСТЬ И УСПЕВАЕМОСТЬ СТУДЕНТОВ**

Аннотация: В статье рассмотрено влияние кинезиологических упражнений на работоспособность и успеваемость студентов.

Ключевые слова: кинезиология, кинезиологические упражнения, межполушарное взаимодействие, работоспособность, успеваемость.

Dmitriev Alexander Olegovich,

3rd year student, Higher school of engineering,
the Department "Technological machines and equipment»,
Northern (Arctic) Federal University
Lomonosov", Arkhangelsk, Russian Federation,
e-mail: dmitrieva.sid@yandex.ru

Tsinis Alexey Viesturovich,

Candidate of pedagogical Sciences, associate Professor
physical culture and sports
Northern (Arctic) Federal University
Lomonosov", Arkhangelsk, Russian Federation,
e-mail: tsinis72@mail.ru

**THE EFFECT OF SPECIAL EXERCISES ON THE
PERFORMANCE AND PROGRESS OF STUDENTS.**

Abstract: the article considers the influence of kinesiological exercises on the performance and academic performance of students.

Keywords: kinesiology, kinesiological exercises, interhemispheric interaction, performance, academic performance

Компьютеризация общества - это мир, наполненный обилием компьютеров, различных гаджетов, способствует снижению двигательной активности человека. Отсутствие физической нагрузки тормозит мыслительные процессы, снижает концентрацию внимания, координационные способности, выносливость.

Слово «кинезиология» берет начало от греческого «кинезис» — движение и «логос» — наука. Направление родом из 60-х гг. двадцатого века.

Кинезиология – наука, изучающая развитие интеллектуального потенциала и здорового тела с помощью определенных движений тела. Благодаря этим упражнениям создаются новые нейронные сети и происходит качественное улучшение эффективности взаимодействия полушарий мозга, которое является основой развития интеллекта.

Исследования физиологов показывают, что правое полушарие головного мозга – гуманитарное, образное, творческое – отвечает за тело, координацию движений, пространственное зрительное и кинестетическое восприятие. Левое полушарие головного мозга – математическое, знаковое, речевое, логическое, аналитическое – отвечает за восприятие слуховой информации, постановку целей и построений программ. Единство мозга складывается из деятельности двух полушарий, тесно связанных между собой. С помощью определенных движений и развивается межполушарное взаимодействие. Мозг человека представляет собой «содружество» функционально асимметричных полушарий левого и правого. Каждое из них является не зеркальным отображением другого, а необходимым дополнением. Для того, чтобы творчески осмыслить любую проблему, необходимы оба полушария. В основу опыта легли материалы исследований отечественных и зарубежных ученых: Лурия А. Р., Бехтерева Н. П., Семенович А. В, Сиротюк А. Л., Семенова О. А., Хомская Е. Д, Леонтьева А. Н., Лейтеса А. Р., Анохина П. Н., Сеченова И. М., Смит Кр., и программа Шейфер Дж. Пол Деннисон «Гимнастика мозга».

Основная идея кинезиологии — это активизация деятельности двух полушарий головного мозга. Современные кинезиологические методики

направлены на активизацию различных отделов коры больших полушарий, что позволяет развивать способности человека или корректировать проблемы в различных областях психики. Вся работа строится на связи трех элементов: мозга, тела и эмоций.

Применение данной методики развивает тело, позволяет синхронизировать работу полушарий и отделов коры головного мозга, улучшает память, внимание, воображение, мышление речь, зрительно-моторную координацию, повышает способность к произвольному контролю, формирует пространственную ориентировку, развивает мелкую и крупную моторику, позволяет снизить утомляемость, снимает эмоциональную напряженность, создает положительный эмоциональный настрой.

Специальные кинезиологические упражнения обладают оздоравливающим и антистрессорным эффектом, улучшают мыслительную деятельность человека, помогают выдерживать нагрузки, проявлять волевые качества.

Виды упражнений и их значение:

- Растяжки нормализуют гипертонус и гипотонус.
- Дыхательные упражнения улучшают ритмику организма, развивают самоконтроль и произвольность, восстанавливают и формируют правильное дыхание.
- Глазодвигательные упражнения позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие способствуют профилактике глазных заболеваний.
- Телесные движения развивают межполушарное взаимодействие, снимают произвольные, непреднамеренные движения и мышечные зажимы.

- Упражнения для развития мелкой моторики стимулируют речевые зоны головного мозга.
- Массаж ушных раковин, лица воздействует на биологически активные точки.
- Упражнения на релаксацию способствуют расслаблению, снятию напряжения.

Кинезиологические упражнения дают как немедленный, так и кумулятивный, т.е. накапливающийся эффект. Увеличивается темп мыслительной деятельности, улучшается концентрация внимания, легче, прочнее воспринимают и запоминают предложенный материал.

Под влиянием кинезиологических тренировок в организме происходят положительные структурные изменения. При этом, чем интенсивнее нагрузка, тем значительнее эти изменения. Данная методика позволяет выявить скрытые способности человека и расширить границы возможностей его мозга.

Важное условие - систематичность занятий.

Мы проанализировали влияние кинезиологических упражнений на работоспособность и успеваемость студентов Высшей инженерной школы САФУ. Предметом исследования являлось их самочувствие, физическое состояние и успеваемость.

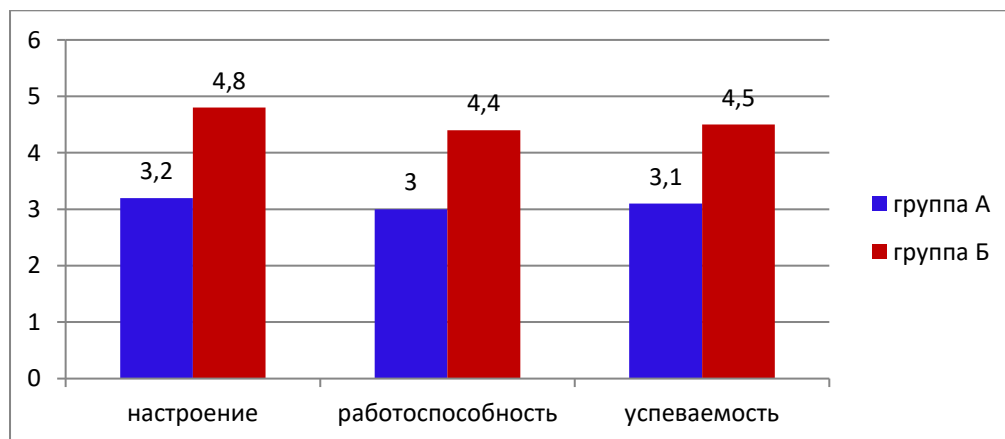
Эксперимент проводился среди студентов САФУ, а именно Высшей инженерной школы. В эксперименте участвовало 14 студентов. Для более удобного анализа разделим студентов на две группы: Группа А – 7 студентов, не занимающиеся кинезиологическими упражнениями. Группа Б – 7 студентов, которым было предложено в течение 1 месяца регулярно заниматься кинезиологическими упражнениями.

Группа из 7 человек, занимающаяся кинезиологическими упражнениями, оценивает работоспособность, как очень хорошую, показывает высокую активность, их хорошее настроение. В то же время, контрольная группа из 7 человек, которые не занимались, отметили бездеятельность, вялость, утомляемость, равнодушие и напряжённость.

Так же была проанализирована общая успеваемость студентов. Успеваемость студентов группы Б выше (преобладают хорошие и отличные оценки), тогда как студенты группы А имеют больше удовлетворительных оценок. Как видно из результатов опроса, студенты группы Б, то есть те, которые занимались кинезиологическими упражнениями чувствуют себя значительно лучше, и более успешны в учебе.

Оценить результаты студентам предлагалось по пятибалльной системе по критериям: настроение, работоспособность, успеваемость. Сравнительный анализ полученных данных представлен на диаграмме № 1.

Диаграмма № 1



Заключение

В ходе систематических занятий кинезиологическими упражнениями улучшается настроение, память и концентрация внимания, повышается работоспособность и успеваемость у студентов. В связи с улучшением

интегративной функции мозга, наблюдается значительный прогресс в обучении, а так же управлению своими эмоциями.

Список использованной литературы:

1. Бальсевич В.К.: Очерки по возрастной кинезиологии человека. - М.: Советский спорт, 2009
2. Голомазов С.В. Кинезиология личностных действий человека: М: Спорт АкадемПресс, 2003
3. Сазонов В. Ф., Кириллова Л. П., Мосунов О. П. Кинезиологическая гимнастика против стрессов: Учебно-методическое пособие / РГПУ. – Рязань, 2000. – 48 с.
4. Энока Р.М.: Основы кинезиологии. - Киев: Олимпийская литература, 2000

Дата поступления в редакцию: 23.12.2019 г.

Опубликовано: 23.12.2019 г.

© Академия педагогических идей «Новация», электронный журнал, 2019

© Дмитриев А.О., Цинис А.В., 2019