

Паначев Валерий Дмитриевич

БИОРИТМЫ И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА

Адрес статьи: www.gramota.net/materials/1/2011/12/37.html

Статья опубликована в авторской редакции и отражает точку зрения автора(ов) по рассматриваемому вопросу.

Источник

Альманах современной науки и образования

Тамбов: Грамота, 2011. № 12 (55). С. 107-111. ISSN 1993-5552.

Адрес журнала: www.gramota.net/editions/1.html

Содержание данного номера журнала: www.gramota.net/materials/1/2011/12/

© Издательство "Грамота"

Информация о возможности публикации статей в журнале размещена на Интернет сайте издательства: www.gramota.net

Вопросы, связанные с публикациями научных материалов, редакция просит направлять на адрес: almanac@gramota.net

- какие сложности возникли, и как они преодолены;
- что было сделано, и что было сделано хорошо;
- что вызвало наибольший интерес и почему;
- что ты понял, чему научился и т.п.?

Дидактические материалы третьего типа соответствуют творческому уровню когнитивной компетентности, служат основой для организации творческого вида деятельности учащихся и содержат: содержат эвристическое предписание по решению задачи; задания, направлены на выполнение учащимися рефлексии своей деятельности.

1. Эвристические приемы решения задач.

Дж. Поля трактует слово «эвристический» как служащий открытию. Под приемом деятельности понимается система действий, выполняемых в определенном порядке и служащих для решения учебных задач. Под эвристическим приемом, согласно, понимается система действий, позволяющая учащимся рационально осуществлять поиск решения нестандартных математических задач.

2. Задания, направлены на выполнение учащимися рефлексии своей деятельности. Например:

- в какой форме удобнее всего представить способы и приемы, которые использовались, создавались, конструировались, изобретались в ходе деятельности;
- что следует учесть при следующей работе;
- обобщите идею решения;
- придумайте задачу, решение которой основывалось на найденном методе решения;
- продолжите высказывание «полученные знания мне помогут ...».

Таким образом, применение ООД позволяет дифференцированно подходить к формированию когнитивной компетентности, в соответствии с уровнем ее сформированности. Индивидуально решать вопрос соотношения содержания учебного материала и индивидуальных познавательных потребностей учащихся.

УДК 79

Валерий Дмитриевич Паначев

Пермский национальный исследовательский политехнический университет

БИОРИТМЫ И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ ВИДЫ СПОРТА[©]

XXI век - век информации предъявляет особые требования к методике подготовки в интеллектуальных видах спорта. Самым распространенным видом из данного ряда спорта является шахматная игра. Настроение, успехи в спорте, физической и умственной работе (в том числе и шахматах) непостоянны. Наряду с суточными и сезонными колебаниями особенно интересны биоритмы с периодами в 23, 28 и 33 суток. Существует теория, утверждающая, что первый цикл - физический - влияет на физическую работу, второй - эмоциональный - на настроение, третий - интеллектуальный - на умственную деятельность.

У теории биоритмов есть много приверженцев, но немало и противников. Что же говорят факты в рамках проведенных исследований и анализа литературных источников? Главный ревизор Управления пассажирского транспорта Брюсселя сообщает, что для профилактики аварий в критические дни всех 3-х циклов водитель освобождается от работы. Результат: аварий по вине водителя стало меньше на 40%! Кстати, Москва подобной системой пользуется уже более 25 лет. У Японской фирмы «Оми Рейлвей Компани» результат тот же. Количество происшествий снизилось в 2 раза. Ряд американских исследователей выяснили, что 58% аварий, происшедших по вине водителя, попадает на их критические дни. В критические дни у спортсменов ухудшаются показатели силы, меткости, снижается реакция и тому подобное. Из 110 высших спортивных результатов 107 были установлены, когда все 3 ритма находились в положительной фазе. Майкл Тайсон - величайший боксер, который 10 февраля 1990 года потерпел сенсационное поражение от куда более слабого Джеймса Бастера, должен был проиграть. Именно 10 февраля было для него днем глубокого психофизиологического кризиса! Значения его «физического» и «эмоционального» биоритмов равнялись нулю! Наш знаменитый трехкратный олимпийский чемпион Виктор Санеев подтверждает тот факт, что все золотые медали были им завоеваны в дни самых максимальных положительных фаз всех циклов, так как финалы проходили в дни его рождения. А вот четвертые олимпийские игры, когда он находился в прекрасной спортивной форме, не дали рекордный результат, так как циклы в финале показывали отрицательные критические дни. В результате - только серебряная медаль. И таких примеров можно привести множество.

При анализе выступлений шахматистов выяснилось, что успех в шахматном турнире очень зависит от фаз 3-х биоритмов. Так, например матч за звание абсолютного чемпиона мира по шахматам между Владимиром Крамником и Веселином Топаловым в Элисте (23 сентября - 13 октября 2006 года) также подтвердил влияние биоритмов на ход соревнования. Интеллектуальные циклы обоих противников почти одинаковые,

а вот физические и эмоциональные - противоположны. Почти всегда, когда у Топалова положительный полупериод - у Крамника он отрицательный и наоборот. На старте два поражения подряд терпит Топалов - обладатель самого высокого рейтинга в мире. У Крамника в период с 23 сентября по 28 сентября был пик физической активности вплоть до начала пятой партии. Затем после «туалетного спора» менеджер Топалова - Данаилов приносит первое очко своей команде. Оттягивание матча пошло на пользу Российскому гроссмейстеру, ведь вплоть до девятой партии, которая состоялась 7 октября, у него наступил отрицательный полупериод физического ритма и подъем эмоционального. У Топалова - наоборот. Какой цикл наиболее важен для шахматистов? По нашим исследованиям, эмоциональный! Ведь победа всецело зависит от состояния психики. Мотивация - вот основное в шахматах! Обострение мотивации способно изменить течение физического цикла - резко повысить положительный пик и смягчить отрицательный. Эмоционально-позитивный цикл - это время наибольшей власти психики над нашими мышцами и телом. Это время рекордов и максимального прогресса! Кстати, эмоциональный биоритм является ключевым не только для спортсменов, но и для мыслителей. Наибольшие взлёты человеческого гения связаны именно с эмоциональной компонентой мышления. Когда подъём интеллекта встречается с эмоциональным подъёмом, учёные переживают интуитивные озарения, помогающие им лучше понять картину окружающего нас мира. Тоже самое происходит и в интеллектуальных видах спорта. Тренерам и спортсменам этот научный факт необходимо учитывать при подготовке к конкретным соревнованиям.

График расчета биоритмов В. Крамника на начало и окончание матча

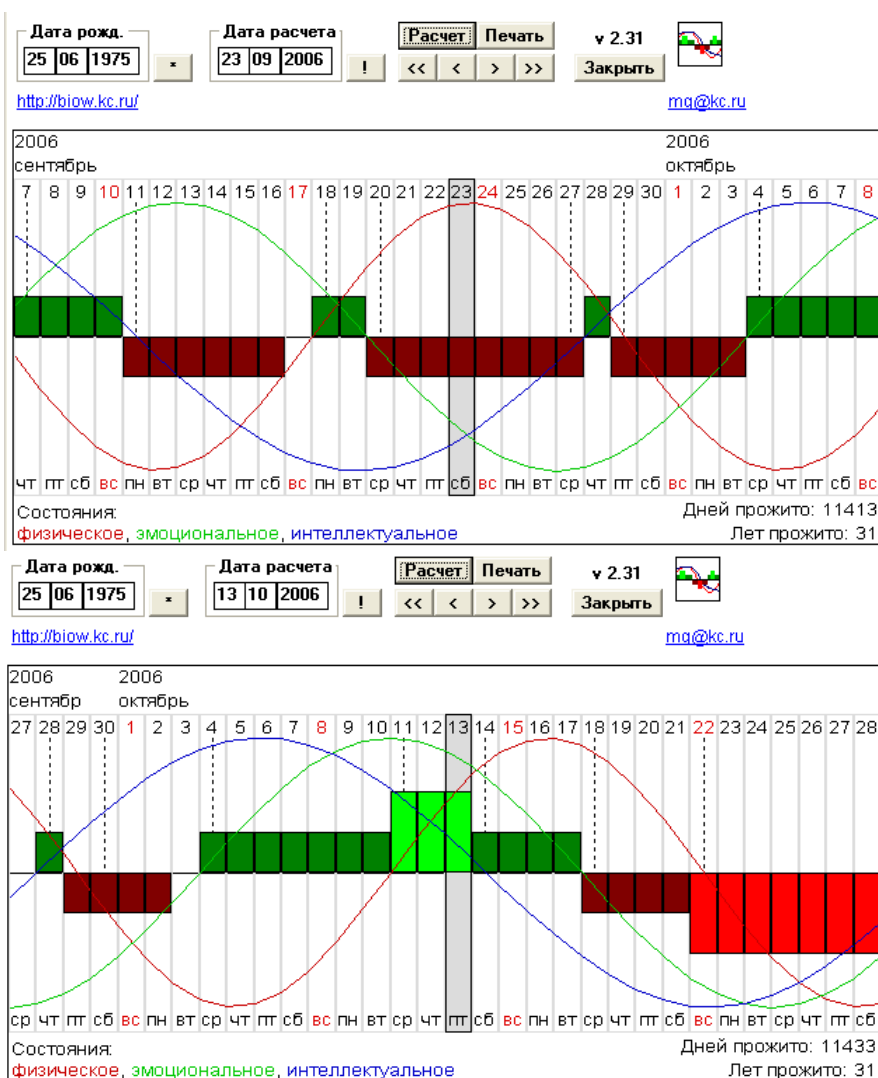


График расчета биоритмов В. Топалова на начало и окончание матча

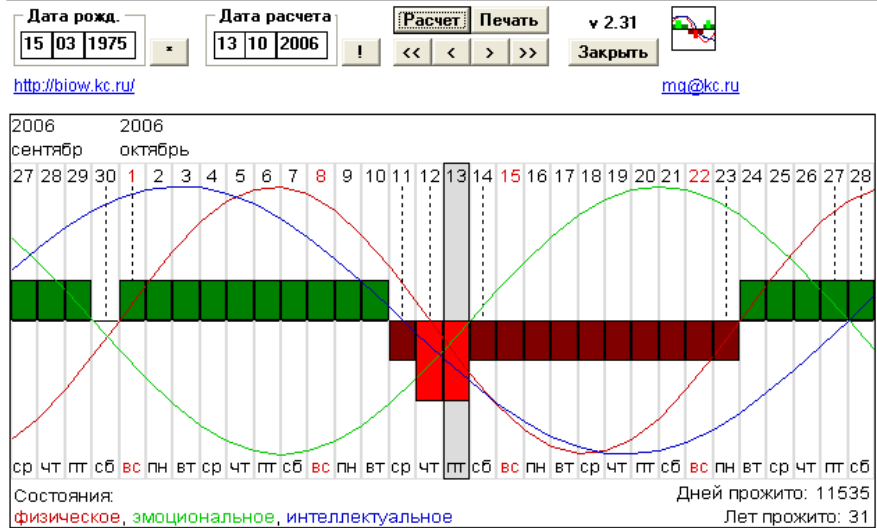
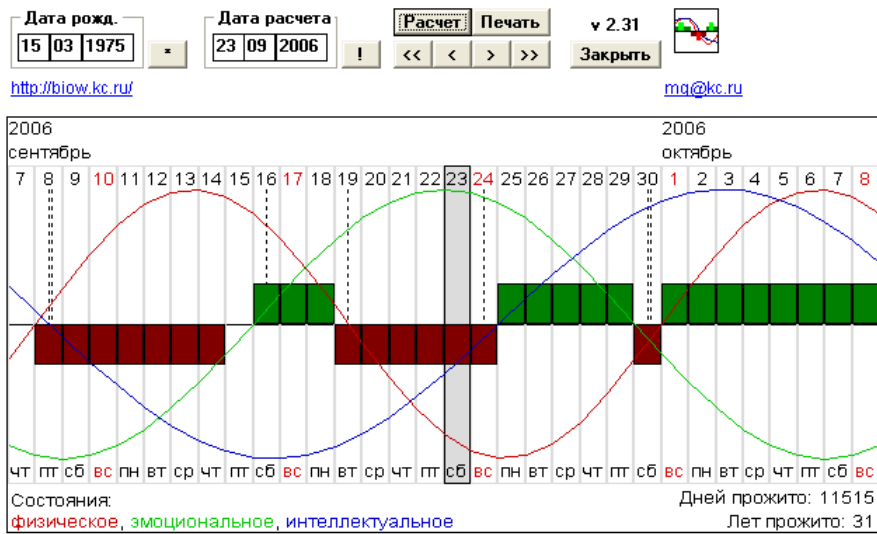
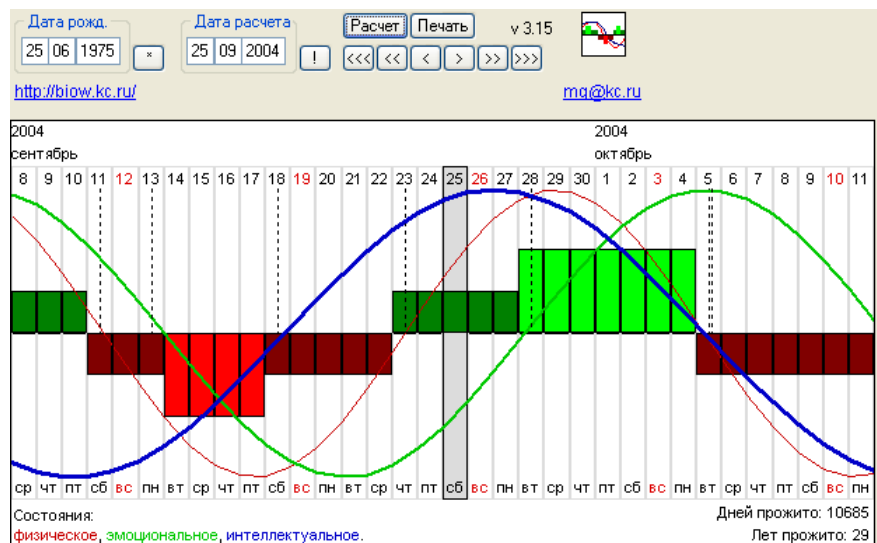


График расчета биоритмов В. Крамника в матче на первенство мира с П. Лeko (г. Бриссаго, Швейцария 25.09-18.10.2004)



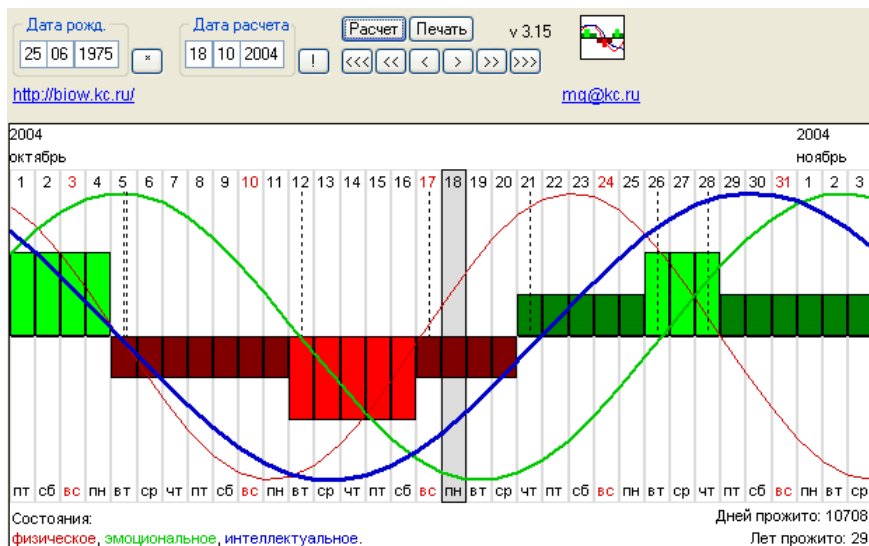
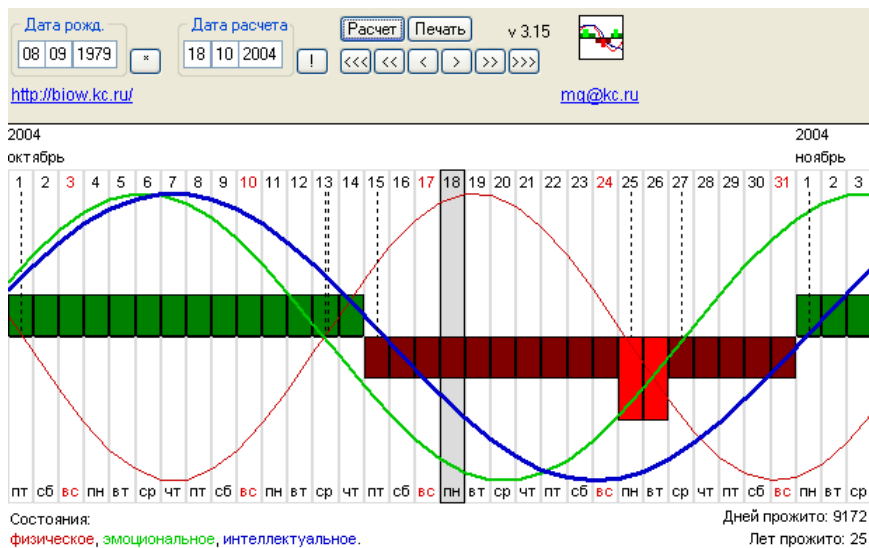
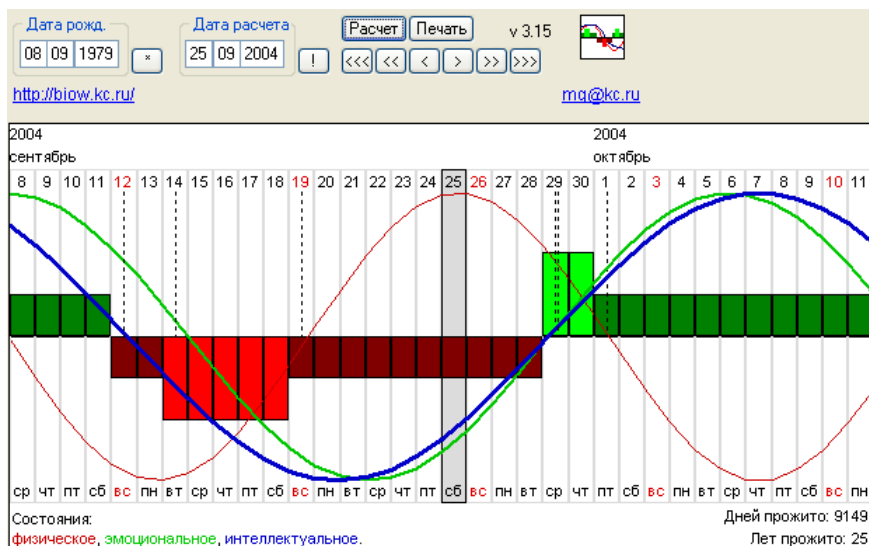


График расчета биоритмов П. Лекко в матче на первенство мира с В. Крамником
 (г. Бриссаго, Швейцария 25.09-18.10.2004)



Выводы:

1. С вероятностью, большей, чем 95%, можно утверждать, что успех в интеллектуальных видах спорта, участников матчей и турниров в некоторой степени существенно зависит от их биоритмов, а, следовательно, и от времени проведения соревнований и турниров.

2. В шахматных бюллетенях и журналах желательнее указывать точную дату проведения турниров и даты дней рождения их участников.

3. Вышеприведенные данные ещё раз доказывают существование стабильных многодневных биоритмов, которые влияют на состояние спортсмена в интеллектуальных видах спорта.

4. Можно рекомендовать каждому шахматисту регистрировать свои результаты в игре против одного и того же противника, и сравнить их с фазами своих биоритмов, используя полученные выводы в турнирной практике.

УДК 378

Лариса Вячеславовна Поселягина

Институт педагогики и психологии профессионального образования, г. Казань

РОЛЬ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ СРЕДЫ В ВОСПИТАНИИ ЭСТЕТИЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГОВ-ПСИХОЛОГОВ[©]

Модернизация системы российского профессионального образования, интеграция мировой образовательной среды выводит подготовку в вузе на новый качественный уровень. Знание искусства, эстетическое отношение к искусству развивает профессиональную компетентность студентов, придает их деятельности творческий характер.

Культура - это духовное, проявляющееся во всех продуктах деятельности человека, форма организации духовного. Составной частью культуры является искусство (музыка, живопись, театр, кино, фотография, дизайн). Эстетическое отношение к миру - предпосылка деятельности в любой сфере с позиций гармонии, простоты и красоты. С помощью искусства студенты эстетически познают окружающий мир, задействуют ресурсы творческого воображения. Воспроизводят мир в образно-символической форме. «Через эстетическое воздействие и наслаждение, получаемое человеком в процессе художественного творчества и восприятия искусства, осуществляется и его воспитательное влияние, и информирование, и познание, и передача опыта, и анализ состояния мира, предвосхищение и внушающее воздействие» [1, с. 106].

Искусство существует в конкретных видах, но вопрос классификации искусств до сих пор остается спорным. По мнению американского теоретика Т. Монро, видами искусства являются не только литература, скульптура, архитектура, театр, музыка, хореография, но и городское планирование, животноводство, пластическая хирургия, косметика, парфюмерия, кулинария, изготовление вин, гастрономия, умение одеваться, делать прическу, татуировка, устройство карнавалов, праздников и т.д. Практическая деятельность предполагает не только утилитарный, но и эстетический результат [2].

Рассмотрим, какое место занимает искусство в учебно-воспитательной работе вуза. 1) Искусство должно применяться в процессе преподавания каждой учебной дисциплины с целью познавательного, эмоционального и эмоционально-поэтического воздействия. 2) Учебные планы должны включать специальные и факультативные курсы, посвященные изучению различных видов искусства, а также методическим вопросам эстетического воспитания и самовоспитания личности. 3) Воспитательная, досуговая, научно-исследовательская деятельности должны включать искусство. 4) Информация по искусству, методике его изучения должна входить в планы курсов повышения квалификации преподавателей.

Каждый вид искусства имеет свои выразительные средства. Выразительными средствами живописи являются цвет, сочетание цветов в картине (колорит), свет, объем, пространство, характер линий, рисунок, композиция, сюжет, ритм.

Живопись - изображение на плоскости картин реального мира, преобразованных творческим воображением художника. Живопись, графика (станковая живопись, миниатюра, рисунок, гравюра): масло, акварель, гуашь, пастель, карандаш, рисунок пером, гравюра на металле, на дереве и т.д. (баталика, пейзаж, портрет, историческая картина, карикатура).

Живопись, являющаяся важной частью изобразительного искусства, обладает прекрасными возможностями для эстетического воспитания студентов. Живопись позволяет видеть яркие зрительные образы, вводит в потрясающий мир красок. Также живопись является одной из форм познания действительности.

Живопись развивает эстетические чувства студентов, эстетическое восприятие, вкус. Систематическое восприятие произведений живописи помогает также воспитанию любви к природе, способствует более глубокому ее пониманию, развивает «чувство цвета». Студенты должны знать произведения лучших мастеров русской и зарубежной живописи. Они должны уметь «читать» картины: разбираться в их содержании, в художественных средствах, отличать высокохудожественные произведения. У будущих педагогов-психологов в будущем должна всегда возникать потребность общаться с произведениями живописи, вникать в их сущность, использовать их в своей деятельности.