

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ НА РОЗУМОВУ ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ СТУДЕНТІВ

ГАЛИНА БІДА,

викладач вищої категорії, старший викладач

Галицького фахового коледжу імені В'ячеслава Чорновола

Анотація. У статті розкриває вплив фізичних навантажень на розумову працездатність студентів. Розглянуто навантаження різної інтенсивності та виявлено їх дію на інтелектуальні здібності студентів, а також на зміну їх психологічних показників.

Ключові слова: фізичні вправи, фізична культура, здоров'я студентів, рухова активність, фізичне вдосконалення.

Постійні навантаження та проблеми у фізичному розвитку значно впливають на розумову працездатність студентів. Основна увага фахівців фізичного виховання і спорту, а також тренерів спрямована на оптимізацію спортивного тренування. Досконалий рівень спортивних досягнень потребує пошуку нових шляхів формування, корекції й підтримки високої працездатності студентської молоді. Тому проблема вивчення динаміки взаємозв'язків фізичної і розумової працездатності та механізмів їх формування є важливою і актуальною проблемою.

Неодноразово вчені різних спеціальностей стверджували, що інтелектуальний розвиток вимагає відповідного стану, а відомий український педагог В.О. Сухомлинський підкреслював, що інтелектуальне багатство особи залежить від гармонії фізичного розвитку, здоров'я і праці.

Зв'язки фізичного виховання з розумовими різнобічні. Насамперед, продумана шкільна система фізичного виховання може бути надійним підґрунтям високого рівня розумової працездатності протягом всієї навчальної діяльності. Систематичні заняття фізичними вправами позначаються на творчому інтелектуальному довголітті.

Система знань, що постійно розширюється в багаторічному процесі фізичного виховання, набуває все більшого загальноосвітнього значення і сприяє розвитку інтелекту студентів та збагаченню їх спеціальними фізкультурними знаннями. Сучасна освічена та й просто культурна людина немислима без ґрунтових фізкультурних знань.

Освітня суть фізичного виховання тісно пов'язана із вихованням пізнавальної активності і таких якостей розуму як допитливість, динамічність, гнучкість і гострота, для чого у фізичному вихованні, немало можливостей. Реалізуючи ці можливості,

необхідно поряд з передачею знань оптимізувати пізнавальні процеси безпосередньо в ході занять фізичними вправами, спонукаючи студентів до осмислення рухових завдань, їх аналізу і корекції. При цьому використовуються наочні посібники, тренажери, різні способи зворотної інформації, ігровий і змагальний методи. Активізуючи розумову діяльність студентів, слід використовувати завдання, що вимагають самостійного пошуку шляхів їх вирішення. Тут, зрозуміло, необхідно враховувати, що можливості пізнавальної активності залежить від віку тих, хто займається, обсягу і змісту засвоєних знань, досвіду практичного їх застосування і рухового досвіду взагалі.

Специфіка практичної діяльності у процесі виконання фізичних вправ, ігор і змагань дозволяє вдосконалювати такі інтелектуальні здібності студентів як аналіз, порівняння і проектування своїх дій. Вона фактично відтворює життєві ситуації, а тому має велике значення для розвитку студентів різних курсів.

Сенсорна діяльність суттєво впливає на розвиток психічних процесів, що лежать в основі мислення. В дошкільному віці фізичні вправи та ігри допомагають дітям у вивченні рахунку елементарних арифметичних дій, засвоєння віршів. Під впливом занять фізичними вправами розвивається рухова, слухова, зорова пам'ять, спостережливість і увага. Під час навчання у вузі заняття фізичними вправами допомагають студентам підвищити рухову активність та удосконалювати фізичні якості.

У свою чергу інтелектуальне розвинені студенти досягають кращих результатів у фізичній культурі та спорті. Більше того, однією з причин неуспішності у фізичному вихованні студентів є відставання в інтелектуальному розвитку.

Таким чином, у процесі занять фізичними вправами викладач та студент повинні прагнути не до однобічного розвитку, а до гармонії розуму душі і тіла. Саме рухова активність допомагають студентам краще засвоювати навчальний матеріал, а також поліпшенню у розвитку фізичного навантаження.

Вивчення літературних джерел з теорії і методики фізичного виховання показує, що терміни потреба у сфері фізичної культури почав вживатися ще на початку 60-х років.

На думку М.Я. Віленського, А.П. Внукова, І.М. Каплана, В.А. Щербини формування потреби фізичного удосконалення є сьогодні актуальним і повинно бути довгостроковим позитивним результатом всієї діяльності з фізичного виховання.

М.Я Віленській, який вивчав питання формування потреби фізичного вдосконалення, вважає цей напрям принципово важливим у вирішенні завдань фізичного виховання. Він вбачає мету цього виховання у досягненні суб'єктом фізичного вдосконалення, тобто такого стану, який спонукає студентів у наслідок регулярних занять фізичною культурою домагатися всебічного розвитку. Основою реалізації студентами цієї мети виступає самовиховання, зрозуміле в тій позиції, що визначає ставлення людини до свого фізичного розвитку і стану здоров'я. Серед зовнішніх чинників провідне місце він відводить особистості викладача фізичного виховання, методиці викладання, змісту матеріалу, умовам і ситуаціям занять, а також впливу оточення. З внутрішніх чинників автор виділив мотиви, інтереси, ціннісні орієнтації, установки і ставлення, серед яких на перше місце поставив самооцінку. Розроблені доповнення дали змогу виділити такі етапи формування потреби:

1. Опосередкований, коли метою проведення практичних занять є створення позитивного емоційного ставлення студентів до предмета. Умовою є відмова від оціночних суджень негативного впливу. Метою фізичного виховання є формування постави, зміцнення здоров'я.

2. Активізації можливостей студентів. Практичні дії підкріплюються не лише позитивним само оцінюванням, а й інформацією про досягнутий результат.

3. Активізації у студентів власної активності та ініціативи, застосування складнішої системи фізичних вправ, а також формування розуміння занять фізичними вправами.

А.П. Внуков розглядає проблему формування у студентів потреби фізичного самовдосконалення в умовах занять у вузі є необхідність з'єднання навчальних і поза навчальних занять фізичними вправами, сприяє соціальному та професійному встановленню особистості майбутнього фахівця, раціональній організації навчання, побуту і відпочинку студентів.

І. М. Каплан розглядає формування потреби фізичного самовдосконалення як педагогічний процес в загальноосвітніх школах, дає визначення педагогічних умов, які забезпечують формування потреби фізичного самовдосконалення, виділяє рівні її сформованості у школярів та студентів їх соціальні типи. Поетапне формування потреби фізичного самовдосконалення, відзначає автор, поліпшується за умови цілеспрямованого формування суспільних та індивідуальних мотивів, які забезпечують поєднання

особистої зацікавленості з суспільно-значущою метою діяльності; професійного фізичного виховання у студентів; виявлення наявних і розвитку нових фізкультурно-спортивних інтересів; усвідомлення студентами можливостей формувати рухові здібності, які зумовлюють перехід від зовнішніх регуляторів поведінки до внутрішніх; диференційованого підходу до пізнання й обліку об'єктивних закономірностей, що комплексно впливають на фізичне самовдосконалення студентів. Критеріями сформованості у студентів потреби фізичного самовдосконалення слід уважати такий рівень самосвідомості (мотивів, інтересів, ціннісних орієнтацій, установок), який активно спрямовує практичну діяльність на досягнення фізичного вдосконалення, ведення здорового способу життя, забезпечує виконання суспільних і професійних функцій майбутнього спеціаліста. А конкретизація критеріїв може відображати об'єктивні показники здоров'я, фізичну підготовленість, якість і обсяг спеціальних і професійних умінь, задоволення ступенем власного розвитку, рівнем інтересів тощо.

На думку В. А. Щербини, потреба — це те, в чому людина постійно зазнає нужду і привертає її увагу. Важливим компонентом потреб є інтереси, які формуються в процесі занять фізичною культурою і спортом. Найтиповішими інтересами студентів вищих навчальних заходів є інтерес до занять фізичними вправами; інтерес до взаємного спілкування; інтерес до перевірки фізичних можливостей у спортивних змаганнях, іспитах з фізичної підготовки.

Отже, основними показниками сформованості у студентів потреби фізичного вдосконалення є :

- рівень знань з фізичної культури - усвідомленість у виконанні фізичних вправ - активність на заняттях з фізичного виховання - регулярність виступів у спортивних змаганнях

Висновки. Отже, крім застосування фізичних вправ у період тренувань можна додатково рекомендувати студентам комплекс фізичного відновлення. А саме плавання, заняття футболом, настільним тенісом, бадмінтон, ранкова гімнастика і т. д. Це дасть змогу покращити результати на тренуваннях та зменшить втому під час них.

Список використаних джерел:

1. Коробейніков, Г.В. Розумова працездатність студентів вищого навчального закладу [Текст] : зб. наук. праць / Г. В. Коробейніков, Г. С. Петров, В. М. Улізько. – Х. – 2010. № 4. – С. 68 – 72.
2. Мунтян В.С., Пліско В.І. Фізичне виховання та спорт у контексті положень нового закону України —Про вищу освіту// Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт, 2014. Вип. 118, т.1. – С.222-226
3. Попрошаєв О.В., Білик О.А., Островський М.В. Фізичне виховання в контексті інтеграції в загальноєвропейський освітній простір // Спортивна наука України. 2015. № 2. – С.36-43.
4. Попрошаєв О.В., Мунтян В.С., Островський М.В. Визначення місця та ролі навчальної дисципліни«Фізичне виховання» в національній системі освіти // Спортивна наука України. 2016. № 3.- С.3-8.
5. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання – К.; Олімпійська література, 2017.\ Т.1. – 392с
6. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання – К.; Олімпійська література, 2017.\ Т.2. – 367с.