

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ І СПОРТОМ НА ШВИДКІСТЬ ПРОТІКАННЯ РОЗУМОВИХ ПРОЦЕСІВ

Григорій Грибан, Остап Скорий, Павло Ткаченко,

Тетяна Сметанникова, Олександр Москаленко, Павло Пилипчук

Житомирський національний агроекологічний університет

Постановка проблеми. Заняття з фізичного виховання у ВНЗ, на ряду з вирішенням основних задач по фізичному вихованню студентів, покликані створювати передумови для успішного оволодіння ними всіма дисциплінами навчального плану. Однією з найбільш важливих вимог до повсякденного навчання студентів вузів є розвиток психічних процесів, направлених на забезпечення високої розумової активності, показником продуктивності якої виступає швидкість протікання розумових процесів. Однак слід відзначити, що в даний час в літературі ще недостатньо викладені питання методики поліпшення швидкості протікання розумових процесів студентів за рахунок широкого використання різноспрямованих занять по фізичному вихованню (Г.П. Грибан, 2008) [1].

Мета дослідження полягала у вивченні швидкості протікання розумових процесів студентів за рахунок широкого використання різноспрямованих занять з фізичному вихованню.

Результати досліджень. Дані експериментальних досліджень (Г.П. Грибан, 1987-1990, 2008) дають підстави стверджувати, що вплив різних по структурі і характеру фізичних навантажень на розумову діяльність оцінюється неоднозначно. Відомо, що недостатні фізичні навантаження, як і перевантаження можуть негативно відбиватися на загально фізичному розвитку і подальшому підвищенні активності розумових процесів. Навпаки, під час занять з фізичного виховання в оптимальному режимі у студентів спеціального і основного навчальних відділень суттєво активізується розумова діяльність [1, 2].

У зв'язку з цим було проведено педагогічний експеримент з метою вивчення впливу занять з фізичного виховання різної кривої фізіологічного

навантаження на швидкість протікання розумових процесів у студентів ВНЗ. Використовувалося три варіанти занять.

Варіант 1. Максимум кривої фізіологічного навантаження доводився на середину заняття, після чого слідувало зниження фізіологічного навантаження до кінця заняття, за рахунок виконання вправ на координацію, увагу і розслаблення.

Варіант 2. Максимум кривої фізіологічного навантаження також припадав на середину заняття, але з введенням ігрових компонентів (рухливі і спортивні ігри, естафети, музичний супровід), які сприяли як збільшенню фізіологічного навантаження, так і емоційному підйому.

Варіант 3. Поступове підвищення кривої фізіологічного навантаження до кінця основної частини заняття. Емоційні компоненти в цьому варіанті не застосовувалися.

У кожному варіанті занять застосовувався широкий арсенал фізичних вправ, що забезпечує всебічний розвиток фізичних якостей, усунення функціональних відхилень і недоліків у фізичному розвитку, а також виховання необхідних професійно-прикладних навиків і якостей. У спеціальному відділенні на заняттях не використовувалися вправи, пов'язані з тривалою статичною напругою, великим дозуванням і щільністю повторень. Всі три варіанти включали вправи для розвитку фізичних якостей, коригуючі, дихальні вправи і вправи на розслаблення.

Отримані дані показали, що відразу після всіх трьох варіантів занять спостерігалось зниження швидкості протікання розумових процесів у студентів спеціального і основного навчальних відділень. Студенти не вміють швидко перейти з фізичного навантаження на розумове. Через певний час (у наших дослідженнях 30 хв.) психічні процеси стабілізуються і відбувається активізація розумових процесів.

Найбільш ефективним є другий варіант занять. У цьому варіанті одним з важливих чинників, що підвищують працездатність студентів, є емоційна дія. Таким емоційним чинником виступають ігри, естафети і функціональна музика. Позитивні емоції знімають об'єктивні ознаки втоми, стимулюють м'язову і психічну діяльність студентів.

Не ефективним в навчальному процесі є третій варіант занять з фізичного виховання, який не слід рекомендувати для використання його в процесі академічних занять, оскільки він у цілому знижує швидкість протікання розумових процесів в обох навчальних відділеннях (на 10,8 % – у спеціальному і на 8,7 % – у основному). Після такого заняття студентам не достатньо 30 хв. активного відпочинку для відновлення своїх функцій і перебування на розумову діяльність, що надалі негативно відбивається на навчальному процесі.

Показники швидкості протікання розумових процесів у студентів в залежності від структури заняття з фізичного виховання (в %)

Навчальні заняття	Час тестування	Навчальні відділення	
		спеціальне	основне
I варіант	до заняття	100	100
	після заняття	98,2	99,6
	через 30 хв.	104,9	103,7
II варіант	до заняття	100	100
	після заняття	92,5	97,1
	через 30 хв.	106,5	105,4
III варіант	до заняття	100	100
	після заняття	89,2	91,3
	через 30 хв.	90,3	95,3

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. Застосування засобів фізичної культури і спорту в процесі навчальної діяльності студентів значно підвищує їх розумову активність. Найбільший ефект в умовах навчальної діяльності припадає на заняття з кривою фізіологічного навантаження в середині заняття з використанням емоційних чинників (ігри, естафети, функціональна музика тощо).

Список використаних джерел:

1. Грибан Г.П. Вплив фізичних вправ на розумову та інтелектуальну діяльність студентів. – Житомир: Рута, 2008. – 121 с.
2. Круцевич Т.Ю. Методи дослідження індивідуального здоров'я дітей та підлітків у процесі фізичного виховання / Т.Ю.Круцевич. — К: Олімпійська література, 1999. — 230 с.