

АКТИВІЗАЦІЯ РОЗУМОВОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

**Григорій Грибан, Федір Опанасюк, Остап Скорий, Павло Ткаченко,
Тетяна Власенко, Костянтин Плотіцин**

Житомирський національний агроекологічний університет

Постановка проблеми. Ситуація, яка склалася у ВНЗ України характеризується розумовим перевантаженням студентів, відсутністю повноцінного відпочинку, недостатнім забезпеченням побуту, розбалансованим і неповноцінним харчуванням, зростанням нервово-психічної напруги протягом всього навчального процесу, зниженням інтересу до фізичного виховання і самостійних занять фізичними вправами, низькою загальною фізичною активністю. Всі ці негаразди, при несформованій потребі студентів до здорового способу життя, негативно впливають на стан їхнього здоров'я та розумову працездатність. В той же час заняття фізичними вправами можуть позитивно активізувати розумову працездатність студентської молоді. В психологічній структурі рухового акту при виконанні фізичних вправ неодмінно присутні інтелектуальні компоненти. Внаслідок цього при виконанні рухових дій поряд з функціональним, проявляється і певний інтелектуальний ефект [1, 2].

Мета дослідження полягала у вивченні шляхів активізації розумової працездатності студентів засобами фізичного виховання.

Результати досліджень. Інтелектуальний розвиток особистості студента в процесі занять фізичними вправами і спортом можна умовно поділити на два напрями – освітній і виховний. Освітній напрям пов'язаний з засвоєнням спеціальних знань у сфері фізичного виховання, виховний – з розвитком психологічних процесів та процесів емоційно-вольової сфери:

пам'яті, уваги, спостережливості, стійкості рівня розумової працездатності (Г.П. Грибан, 2008).

При вирішенні навчальних завдань з фізичного виховання можна розрізнити чотири типи студентів, а саме: а) студенти, які імпульсивно приймають рішення; б) студенти, які приймають рішення з ризиком; в) студенти з урівноваженим типом ухвалення рішення; г) студенти із сповільненим темпом ухвалення рішень.

Таким чином, заняття фізичними вправами з своїми численними формами, методами і засобами при раціональному їх використанні та врахуванні особливостей протікання розумових процесів можуть сприяти поліпшенню якості навчального процесу з суспільних, загальноосвітніх і спеціальних дисциплін. У свою чергу, уміння студентів поєднувати процес розумової діяльності із значними фізичними навантаженнями дозволяє їм добиватися значних спортивних успіхів під час навчання у вузі [3].

Окрім того, ефективність навчального процесу багато в чому залежить від застосування раціональних режимів праці і відпочинку студентів, наукового нормування навчальних навантажень і, природно, пов'язане з діагностикою їх розумової активності і профілактикою розумового стомлення. Відомо, що найбільш типовим проявом розумового стомлення є незгодженість окремих психічних процесів і властивостей студентів.

В основу проведення фізкультурно-оздоровчих занять експериментальної групи були покладені педагогічні положення, зокрема: а) комплексний підхід до розвитку фізичних якостей, навчання рухових дій і оволодіння технічними навиками та уміннями; б) широке використання теоретичних знань пізнавальної спрямованості з анатомії, фізіології, біохімії, психології, гігієни, валеології тощо; в) використання методичних прийомів, які активізують інтерес до занять фізичними вправами та спортом.

Запропонована нами програма об'єднувала також основні форми і засоби фізичного виховання студентської молоді, які направлялися на вирішення основних завдань: 1) збереження та зміцнення здоров'я; 2) профілактику та корекцію порушень постави та опорно-рухового апарату; 3) розвиток основних фізичних якостей; 4) оволодіння важливими життєво необхідними та професійно-прикладними вміннями та навичками; 5) відновлення розумової працездатності.

Навантаження виконувалися від 40 до 70 хв. п'ять разів на тиждень (субота і неділя – вихідні) з інтенсивністю, яка дорівнювала 60–85 % від максимальної ЧСС.

За отриманими даними річна динаміка показників розумової працездатності студентів експериментальної і контрольних груп, при проведенні порівняльного аналізу, наочно підтвердила різницю між групами

(рис. 28). Студенти експериментальної групи протягом навчального року, поперше, показали вищі показники по обрахуванню прикладів; по-друге, в них не так суттєво знижується розумова працездатність перед зимовою сесією і після її закінчення. Можна сказати, що систематичні фізичні навантаження позитивно впливають на покращення розумової працездатності студентів протягом навчального року.



Рис. 28. Динаміка швидкості протікання розумових процесів у студентів експериментальної і контрольних груп в процесі педагогічного експерименту

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. Отримані дані свідчать проте, що систематичні заняття фізичними вправами з малою і середньою інтенсивністю навантаження та застосування фізкультурних пауз під час підготовки домашніх завдань позитивно впливають на стан здоров'я, рівень фізичної підготовленості і загальної успішності студентської молоді. У цілому можна відмітити, що планомірне і раціональне застосування фізичних вправ в режимі навчальної діяльності студентів вузів позитивно впливає на розумову працездатність студентів.

Список використаних джерел:

1. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья / Н.М.Амосов. — М.: «Издательство АСТ», Донецк: «Сталкер», 2002. — 590 с.
2. Виру А.А., Юримья Т.А., Смирнова Т.А. Аэробные упражнения / А.А. Виру, Т.А. Юримья, Т.А. Смирнова. — М.: Фізкультура и спорт, 1988. — 142 с.

3. Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства: вид. друге, стереотипне / С.М. Канішевський. — К.: ІЗМН, 1999. — 270 с.