

УДК 796.03

Кошура А. В.

канд. пед. наук, доц. Буковинського державного медичного університету

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ НА РОЗУМОВУ ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ СТУДЕНТІВ

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 [1]. 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 [2]. 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.

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 [3]. 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. Важливим компонентом потреб є інтереси, які формуються в процесі занять фізичною культурою і спортом.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

- 1.Бабешко О.П. Виховання фізичної культури студентської молоді в сучасних умовах / О.П. Бабешко // Проблеми освіти. -К., 2001. Вип. 25. – С.132-135.
- 2.Даценко І.І. Гігієна та екологія людини / І.І. Даценко: [Навчальний посібник]. - Львів: Афіша, 2000. - 248 с.
- 3.Кузнецова О.Т. Методика підвищення розумової і фізичної працездатності студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості: Метод. посібник / О.Т. Кузнецова, О.С. Куц. – Л: НВФ „Українські технології”, 2005. – 175с.