

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
УПРАВЛІННЯ МОЛОДІ, ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ
ЗАПОРІЗЬКОЇ ОБЛДЕРЖАДМІНІСТРАЦІЇ
ІНСТИТУТ ЗДОРОВ'Я, СПОРТУ І ТУРИЗМУ
КЛАСИЧНОГО ПРИВАТНОГО УНІВЕРСИТЕТУ



*Актуальні проблеми фізичного виховання,
реабілітації, спорту і туризму*

20 – 21 жовтня 2016 р.

VI Міжнародна науково-практична конференція,
присвячена 15-річчю заснування
Інституту здоров'я, спорту і туризму

Збірник тез доповідей

*Actual Problems of Physical Education,
Rehabilitation, Sports and Tourism*

VI International Scientific and Practical Conference

Запоріжжя
Класичний приватний університет
2016



доктор пед. наук, професор
Житомирський державний університет ім. І. Франка

АКТИВІЗАЦІЯ РОЗУМОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Заняття фізичними вправами **ПОЗИТИВНО** впливають на мислення людини. У психологічній структурі рухового акту під час виконання фізичних вправ неодмінно присутні інтелектуальні компоненти. Внаслідок цього, в разі виконання рухових дій, поряд з функціональним виявляється і певний інтелектуальний ефект.

Розроблена нами методика проведення навчальних занять з фізичного виховання, спрямованих на активізацію розумової діяльності студентів, враховує особливості швидкості перебігу психічних процесів під час навчання. Протягом навчального дня, навчального тижня і навчального року психічний стан студентів зазнає істотних змін, які відбиваються в динаміці швидкості перебігу розумових процесів. Погіршення психічного стану позначається на зниженні швидкості перебігу розумових процесів, що суттєво знижує кількість і якість виконання розумових завдань.

Під час навчання у студентів відбуваються зміни швидкості перебігу розумових процесів, а саме: а) протягом навчального дня перебіг розумових процесів характеризується трьома періодами: тривалим періодом утягування в навчальний процес (від початку першої пари і до кіпця другої), незначним за тривалістю періодом стійкого рівня працездатності (перша половина третьої пари), подальшим періодом зниження працездатності, рівень якої до кінця навчального дня **ВИЯВЛЯЄТЬСЯ** нижчим від початкового; б) у динаміці швидкості перебігу розумових процесів протягом навчального тижня період утягування в навчальний процес триває до вівторка, найвищий рівень розумової активності відмічений у середу і четвер, після чого відбувається зниження показників активності розумових процесів; в) протягом навчального року найвища швидкість перебігу розумових процесів припадає на середину першого семестру, в кінці навчального року показники нижчі за початковий рівень.

Динаміка швидкості перебігу розумових процесів свідчить про те, що найскладнішим і напруженим для студентів є перший курс. Студенти першого курсу суттєво відрізняються щодо швидкості і якості вирішення завдань від студентів другого, третього і четвертого курсів ($P < 0.001$). Студенти першого курсу починають навчання на значно зниженому функціональному рівні і до кінця навчального року не можуть відновити розумову працездатність.

Швидкість перебігу розумових процесів залежить від багатьох чинними освіченості, запасу знань, і досвіду, вміння швидко "дістати" знання з пам'яті та застосовувати їх у конкретних умовах діяльності.

За індивідуальними особливостями швидкості перебігу розумових процесів виявлені студенти: 1) з високою якісною і високою швидкістю розв'язання завдань; 2) з низьким значенням обох параметрів; 3) з високою якісною і низьким значенням параметрів швидкості; 4) з низькою якістю і високим значенням параметрів швидкості перебігу розумових процесів.

Запропонована нами програма активізації розумової діяльності засобами фізичного виховання об'єднала основні форми і засоби фізичного виховання студентської молоді, які направлені на вирішення основних завдань: збереження та зміцнення здоров'я; профілактику та корекцію порушень постави та опорно-рухового апарату; розвиток фізичних якостей; оволодіння важливими життєво необхідними та професійно-прикладними вміннями та навичками; відновлення розумової працездатності та покращання швидкості перебігу розумових процесів. Основною умовою покращання швидкості перебігу розумових процесів студентів як в аудиторних заняттях, так і у позааудиторний час, є цілеспрямований, спеціально організований процес чергування розумової діяльності з фізичною.