

# ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ НА РОЗУМОВУ ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ СТУДЕНТІВ

**Качура В.**, студент 3 курсу факультету ветеринарної медицини і технології у тваринництві

*Керівник: викладач кафедри фізичного виховання Цимбалістий В. М.*

*Подільський державний аграрно-технічний університет*

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 [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 одностороннього розвитку, а до гармонії розуму душі і тіла. Саме рухова активність допомагають студентам краще засвоювати навчальний матеріал, а також поліпшенню у розвитку фізичного навантаження, тому вважаю питання досить актуальним.

## Література

1. Амосов И. М. Роздуми про здоров'я, 3-є вид. доп. и перероб. – М.: Фізкультура та спорт, 187. – 64 с.
2. Ашмарін Б. А., Виноградов Ю. А., В'яткіна З. Н. Теорія та методика фізичного виховання. – М.: Просвітництво, 1990 – 287 с.