

3. Альтенмюллер, Е., та Шлауг, Р. (2012). Музыка, мозок та здоров'я: вивчення біологічних основ впливу музики на здоров'я. Г. Кройц та Л. Мітчелл (ред.), Музыка, здоров'я та благополуччя, 12–24. Нью-Йорк: Видавництво Оксфордського університету.

Підвербна С. В.

**ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ  
ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ НА ІНТЕЛЕКТУАЛЬНУ  
ДІЯЛЬНІСТЬ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

Здобувачка вищої освіти

Харківський національний економічний університет  
ім. С. Кузнеця

Науковий керівник: Рядова Л.О.,  
кандидат наук з фізичного виховання та спорту,  
старший викладач кафедри здорового способу життя і  
безпеки життєдіяльності

Харківський національний економічний університет  
ім. С. Кузнеця  
[dep705khai@gmail.com](mailto:dep705khai@gmail.com)

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Найбільшою групою ризику, яка характеризується високими розумовими та емоційними навантаженнями, викликаними розумовою працею, що відбувається за умов дефіциту часу, у сукупності з нервовими напруженнями є студентська молодь [о, с. 84].

Вимушене обмеження рухової активності під час розумової діяльності скорочує потік імпульсів від м'язів до рухових центрів кори головного мозку. Це знижує збудливість нервових центрів і, як наслідок, розумову працездатність. Відсутність м'язових напружень і механічне стиснення кровоносних судин задньої поверхні стегна у положенні сидючи знижує інтенсивність кровообігу, погіршується кровопостачання головного мозку, ускладнюючи його функціональну діяльність [о, с. 26].

Надмірне навчальне навантаження, нервові перенапруження, гіподинамія є факторами ризику, що викликають у здобувачів вищої освіти нервово-вегетативні зміни в організмі, що спричиняє поступовий розвиток функціональних порушень та різке зниження працездатності як розумової, так і фізичної [о, с. 8].

У зв'язку з тим, що навчання у закладах вищої освіти в Україні наразі здійснюється у дистанційній формі, велика кількість студентів веде малорухливий спосіб життя, що негативно впливає на їхню інтелектуальну діяльність.

Враховуючи вище зазначене, виявлення впливу рухової активності на інтелектуальну діяльність здобувачів закладів вищої освіти є актуальним.

**Мета дослідження:** на основі аналізу науково-методичної літератури дослідити вплив рухової активності на інтелектуальну діяльність здобувачів закладів вищої освіти.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Інтелект – це розумова здібність, яка, крім іншого, включає здатність міркувати, планувати, розв’язувати проблеми, абстрактно мислити, генерувати складні ідеї і вчитися через призму набутого досвіду, здатність використовувати різні форми міркування для винайдення вдалого рішення [о, с. 17].

У зв’язку з переходом на дистанційне навчання студенти більшість часу проводять за комп’ютером, у «сидячому» положенні, що спричиняє гіподинамію, погіршення зору, викривлення хребта. Відповідно до реалій сьогодення така дисципліна як фізичне виховання постала перед проблемою неповної реалізації, оскільки домашні умови не відповідають умовам спортивного залу, спортивних майданчиків, які традиційно застосовувалися для проведення занять різними видами рухової активності [о, с. 195].

Рухова активність – це невід’ємна частина життєдіяльності людини. Вона сприяє забезпеченню

нормального функціонування систем організму та процесу їх взаємодії. Фізична діяльність кожного здобувача вищої освіти залежить від способу його життя і відповідає певному обсягу фізичних навантажень протягом доби [о, с. 202].

Розрізняють 2 види рухової активності: звичайну і спеціальну. До звичайної належать рухи, спрямовані на задоволення фізіологічних потреб (сон, особиста гігієна, вживання їжі, пересування до закладу вищої освіти та в його межах). Спеціальна включає в себе різні форми організації занять фізичними вправами (дисципліна фізичного виховання, гуртки, заняття різними видами спорту, спеціальна ходьба, відвідування спортзалу, руханки, гімнастика тощо) [о, с. 284].

Оптимальна рухова активності є одним із важливих чинників поліпшення розумової діяльності.

Систематичні заняття фізичними вправами позитивно впливають на окремі показники розумової працездатності здобувачів вищої освіти: на параметри психічних функцій, зокрема уваги та пам'яті; на успішність; на динамічні параметри інтелектуальної діяльності.

Фізичне навантаження знімає психоемоційну втому та сприяє відновленню соматичних сил, а також удосконалює

фізичні та психічні якості, що дозволяють довільно керувати своїми діями та регулювати процес розумової діяльності. При включенні в режим дня здобувачів вищої освіти фізичних вправ значно покращується розумова працездатність.

При фізичній активності прискорюються процеси обміну речовин, що сприяє підвищенню розумової працездатності. Це, в свою чергу, має важливе значення для навчальної діяльності здобувачів вищої освіти [о, с. 8–9].

На думку М. М. Петренко, Т. С. Корнєєвої [о, с. 42], необхідно вживати заходів для запобігання гіподинамії. Вони вважають, що фізичні вправи є одним з найкращих способів активізації кровопостачання організму, в тому числі і мозку, що суттєво поліпшує його роботу та, у подальшому, інтелектуальну діяльність.

А. А. Голенков, А. С. Гонтар [о, с. 368] стверджують, що регулярні заняття різними видами рухової активності позитивно впливають на інтелектуальну діяльність здобувачів вищої освіти, а саме сприяють:

- 1) формуванню уявлень про темп, ритм, швидкість рухів, про масу тіла та рухові можливості власного тіла;
- 2) розвитку спостережливості, оскільки під час рухової активності відбувається концентрація уваги на умовах, що

сприяють рухам, а також миттєве переключення уваги на зовнішні подразники;

3) вихованню швидкості орієнтації у просторі, так як заняття більшістю видів спорту підвищують гостроту сприйняття явищ; розвивають здібність до зміни поведінки в різних умовах;

4) розвитку мислення, оскільки спортивна діяльність спонукає в процесі занять аналізувати причини успіхів та невдач своїх дій, будувати стратегію, що приведе до вирішення рухових завдань (наприклад у командних видах спорту);

5) формуванню вміння абстрагуватися, таким чином, під час занять фізичними вправами, мозок студента концентрується на техніці їх виконання, правильному диханні тощо, що дозволяє відволіктись від думок про навчання на певний проміжок часу.

За даними В. В. Курінної [о, с. 17], рухова активність з надмірними навантаженнями негативно впливає на інтелектуальну діяльність студентської молоді – знижує ефективність діяльності за рахунок збільшення величини фізіологічних та психічних затрат, необхідних для навчання. Науковець зазначає, що надмірне фізичне навантаження

сприяє зменшенню стійкості вегетативних функцій, послаблює пам'ять, зокрема зорову, та увагу, знижує якість сприйняття інформації, те ж саме стосується випадку, коли рухова активність відбувається між заняттями, де потрібно активно залучати інтелектуальну діяльність.

**Висновки.** Рухова активність позитивно впливає на інтелектуальну діяльність здобувачів закладів вищої освіти.

**Перспективи подальших наукових досліджень:** підібрати засоби оптимальної рухової активності для здобувачів вищої освіти.

#### **Список використаних джерел:**

1. Азаренкова Л. Скандинавська ходьба як вид оздоровчої рухової активності студентів. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. Харків: ХДАФК, 2020. С. 17–21.
2. Голенков А. А., Гонтар А. С. Вплив занять спортом на інтелектуальний розвиток спортсменів. Духовно-інтелектуальне виховання і навчання молоді в ХХІ столітті. Розділ II. Психолого-педагогічні засади духовно-інтелектуального виховання і навчання молоді в ХХІ столітті. 2019. С. 368–371.

3. Ільченко А. І. Сутність і зміст поняття «рухова діяльність» учнів у навчальний, позаурочний і позашкільний час. Теорико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді: зб. наук. праць. Київ, 2009. Вип. 13. Кн. II. С. 281–288.
4. Курінна В. В. Вплив фізичного виховання на розумову працездатність школярів. Теорія та методика фізичного виховання. 2009. № 11. С. 16–18.
5. Малахова Ж. В. Рухова активність і мотиваційні пріоритети студентської молоді. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. За ред. О. В. Тимошенка. Київ: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 2 (146) 2022. С. 83–88.
6. Петренко М. М., Корнєєва Т. С. Розвиток інтелектуального потенціалу студентів : навчальний посібник. Кропивницький : Видавництво «КОД», 2018. 272 с.
7. Присяжнюк С. І., Краснов В. П., Третьяков М. О., Расвський Р. Т., Кійко В. Й., Панченко В. Ф. Фізичне виховання: навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2007. 192 с.



8. Слухенська Р. В., Куліш Н. М., Маланій В. І., Бамбурак В. Б. Фізична культура у вищих навчальних закладах в умовах карантинних обмежень 2020 року. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. 2020. № 73. Т. 2. С. 194–197.
9. Ядвіга Ю. П., Коробейніков Г. В., Петров Г. С., Коваль С. Б., Дудник О. К. Вплив рухової активності на психоемоційний стан студентів вузу економічних спеціальностей в сучасних умовах навчання. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2009. № 12. С. 202–204.