

фізичного виховання в НТУ «ХПІ» можна застосовувати на відділенні легкої атлети, лижної підготовки та туризму.

Висновки: Розроблений дистанційний курс «Скандинавська ходьба» дасть змогу студентам під час карантину отримувати відповідні бали для отримання оцінки з дисципліни «Фізичне виховання» та підвищувати свою рухову активність та фізичну підготовленість.

Література:

1. Тимошенко О. В. Особливості організації дистанційної форми навчання майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах України / О. В. Тимошенко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. - 2014. - Вип. 118(2). - С. 237-242.

2. Кучерявий О. Дистанційне навчання в системі вищої освіти в галузі фізичної культури та спорту / О. Кучерявий // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. - 2018. - № 3. - С. 120-126.

3. Технологія створення дистанційного курсу: навчальний посібник / Биков В.Ю., Кухаренко В.М., Сиротинко Н.Г. та ін.; За ред. В.Ю. Бикова та В.М. Кухаренка – К.: Міленіум, 2008. – 324 с

УДК 796.011.3

А.А. Войда, викладач

Національний технічний університет «Харківський політехнічний інститут»

м. Харків, Україна

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ РОЗУМОВОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ

Відомо, що фізичні вправи мають позитивний вплив на організм будь-якої людини, а саме на її фізичний і психологічний стан. Вірно організовані заняття зміцнюють здоров'я, підвищують фізичну підготовленість і розумову працездатність, удосконалюють функціональні системи організму людини.

Наразі тема впливу занять зі спорту на розумову активність є дуже актуальною та цікавою.

Метою даної роботи є позначити зв'язок між розумовою та фізичною активністю, визначити який саме вплив здійснює спорт на працездатність мозку.

Автором було проаналізовано спеціальну літературу, яка допомагає зрозуміти залежність між фізичним навантаженням і розумовим здоров'ям. Виявлено, що під час фізичної активності починають посилено утворюватися і зростати відгалуження нервових клітин. А саме їх зростання і розвиток обумовлює всі інтелектуальні процеси [1]. Регулярні заняття спортом прискорюють приплив крові до мозку в 2 рази, що позитивно позначається на надходженні кисню до нервових клітин. У міру збільшення активності поліпшується кровоток артерій головного мозку: внутрішньої і зовнішньої. Внутрішня артерія постачає кров'ю мозок, зовнішня - оболонки черепа, м'язи обличчя, язик. Також це активує процес створення нейронів на біохімічному і функціональному рівнях. Нейрони - головний компонент сірої речовини, що відповідає за сенсорне сприйняття: зір, слух, емоції і пам'ять. [2]

На протязі семестру автор провів спостереження за контрольною групою студентів (20чол.), які регулярно займаються фізичною культурою. На заняттях студенти мали змогу підвищити рівень фізичної підготовленості, розвинути свої фізичні якості, вдосконалити вміння володіти своїм тілом та як наслідок стати загартованою людиною.

На початку спостереження розвинуті фізичні якості та бажання до отримання знань було помітно тільки у 8-ми студентів з 20-ти. Вони мали виражене прагнення до підвищення рівня свого розвитку.

Під час спостереження кожному студенту було запропоновано комплекс вправ, який мав максимально розвинути фізичні якості та стимулювати розумову діяльність.

Отримані результати дозволили визначити вплив фізичної активності і виявити бажання до отримання знань ще серед 9-ти студентів, а у попередніх студентів вони посилюлися. Це свідчить про те, що заняття фізичною культурою і спортом, їх зв'язок з різноманітними функціями організму людини чинить позитивний вплив на розумову працездатність.

Проведені дослідження літератури та запропонована програма тренувань дали можливість зробити такий висновок: між фізичним навантаженням і розумовим здоров'ям виявлена пряма залежність. Фізичні вправи можуть направлено впливати на мозок людини, активізуючи його окремі ділянки. Комбінації тренувань сприяють поліпшенню пам'яті і концентрації уваги.

Література:

1. Як заняття спортом впливає на наш мозок [Електронний ресурс]. – 2020. – Режим доступу до ресурсу: <https://delo.ua/lifestyle/kak-zanjatija-sportom-vlijaet-na-nash-mozg-371299/>.

2. Стасевич К. Фізична активність і мозок / Кирило Стасевич. // НАУКА І ЖИТТЯ. – 2017. – №9.

3. Когнітивні порушення [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: https://ru.wikipedia.org/wiki/Когнитивные_нарушения.

4. Вплив фізичних вправ на розумовий розвиток людини [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <https://bbf.ru/magazine/8/5564/>.

5. Єгорова О. Вплив спорту на мозок / Олександра Єгорова. // Livejournal. – 2019.

УДК 796,5

В.С.Волошина, здобувачка вищої освіти

Харківський національний технічний університет сільського господарства
імені Петра Василенко

М.Харків, Україна

СПОРТИВНИЙ ТУРИЗМ ЯК ПЕРСПЕКТИВА РОЗВИТКУ ЗДОРОВОГО СУСПІЛЬСТВА

З кожним роком індустрія туризму розвивається і не припиняє своє зростання. Кожна людина хоча б один раз на рік подорожує, неважливо то чи по за межами своєї країни чи то на території своєї країни. У кожного туриста нашого світу своя мета подорожі: хтось подорожує для пізнання світу і відкриття чогось нового для себе, хтось для відпочинку, хтось із дипломатичними цілями, а