ВПЛИВ ЗАНЯТЬ СПОРТОМ НА ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИЙ РОЗВИТОК СПОРТСМЕНІВ

А. А. Голенков

здобувач другого рівня вищої освіти факультету фізичного виховання і спорту ХНПУ імені Г. С. Сковороди

А. С. Гонтар

магістр факультету фізичного виховання і спорту ХНПУ ім. Г. С. Сковороди

Поняття «інтелект» як об'єкт наукового дослідження було введено в психологію англійським антропологом Френсісом Гальтоном (1822–1911) у кінці XIX століття. Під впливом еволюційної теорії Чарльза Дарвіна (1809–1882) він вважав вирішальною причиною виникнення будь-яких індивідуальних відмінностей, як тілесних, так і психічних, фактор спадковості. Якщо раніше спадковістю пояснювали лише розумову відсталість, то Ф. Гальтон розповсюдив вплив цього фактора на всі сфери та рівні розвитку інтелекту. На думку вченого, всі інтелектуальні здібності визначені спадково, а роль інших факторів, таких як виховання та навчання, заперечувалась або вважалась несуттєвою.

Вчені різних профілів не раз стверджували, що інтелектуальний розвиток вимагає відповідного фізичного стану, а відомий український педагог В. О. Сухомлинський підкреслював, що інтелектуальне багатство особи (поряд з моральним та естетичним) залежить від гармонії фізичного розвитку, здоров'я і праці.

Однією з умов всебічного розвитку особистості є його фізична підготовленість, як результат фізичного виховання, заняття спортом. Формування особистості, яка поєднує в собі духовне багатство, моральну чистоту і фізичну досконалість, стало програмою виховання людей у сучасному суспільстві.

Заняття спортом позитивно впливають на інтелектуальну сферу. Рухова діяльність, що лежить в її основі, сприяє:

- 1) формуванню у людини уявлень про час і відстань, а саме про темп, ритм і швидкість рухів, про масу тіла та рухові можливості власного тіла;
- 2) розвитку спостережливості, оскільки спортивно-виконавча діяльність вимагає концентрації уваги на умовах, що сприяють рухам, а також миттєвого переключення уваги на різного виду подразники;
- 3) розвиток швидкості орієнтації, так як заняття більшості видів спорту підвищують гостроту сприйняття того, що відбувається; відпрацьовується здібність до адекватної зміни поведінки в залежності від умов, що змінюються;
- 4) розвиток мислення, оскільки спортивно-виконавча діяльність є творчою; в процесі занять спортом необхідно аналізувати причини успіхів та невдач своїх рухів, правильно оцінювати ситуацію, що виникла, вести пошук шляхів раціонального вирішення рухових завдань.

Можливості використовувати фізичні вправи щодо впливу на інтелектуальну сферу найбільш повно і переконливо довів П. Ф. Лесгафт. Він підпорядкував свої методичні рекомендації вирішенню важливого педагогічного завдання — встановити, які рухові дії треба використовувати і як будувати заняття, щоб досягти кращих результатів у розвитку свідомості дитини, створенні у неї уявлень за деякі зовнішні явища та рухові можливості власного тіла. Саме тому П. Ф. Лесгафт назвав свою систему фізичною освітою. Її мета складалася в тому, щоби висвітлити шляхи вирішення освітніх завдань з дітьми шкільного віку за допомогою занять фізичними вправами.

Різні види спорту по-різному впливають на інтелектуальну сферу. Рухові дії, в яких переважно проявляється спритність, в найбільшій мірі сприяють розвитку розумових процесів.

Таким чином, заняття спортом, як правило, сприяють підвищенню розумової працездатності. Це відбувається тому, що зміна розумової і фізичної роботи позитивно впливає на обидва види діяльності, а стомлення від розумової праці ліквідується швидше при переключенні на виконання знайомих і відносно простих за координацією рухів.

Для сучасного спорту характерні не тільки оптимальні, але й максимальні навантаження. Тому виникає необхідність вивчення впливу навантаження різної величини на подальший стан організму людини, його психічну сферу і, зокрема, на розумову працездатність. Отримані результати дослідження. Відомо, що не всяке фізичне навантаження за об'ємом і інтенсивністю може стимулювати психічну активність людини. Ось чому одним з важливих питань спорту є необхідність визначення оптимального фізичного навантаження.

Однак спорт виступає не тільки як засіб покращення фізичного розвитку, зміцнення здоров'я, розвитку рухових якостей. В поєднанні з іншими засобами виховання спорт сприяє всебічному розвитку людини. Вирішуючи загальноосвітні завдання, заняття спортом впливають на підвищення культури людини (зокрема фізичної), утверджуючи в її свідомості вирішальне значення розумової і фізичної активності для розвитку особистості, формування потреб у систематичних заняттях спортом, готовності до

раціональної організації рухової діяльності протягом дня, оволодіння необхідними гігієнічними навичками, а також системою знань про шляхи збереження і зміцнення здоров'я, покращення працездатності, на розуміння суті спорту, його соціального значення і місця в суспільстві.

Спорт впливає на моральні якості, розвиток, волювої та емоційної сфер людини, естетичних і етичних уявлень і потреб. Він впливає на формування характеру людини, тобто тих особливостей особистості, які відбиваються на вчинках і відносинах з іншими людьми та зовнішнім світом.

Вчені Сопов В. Ф. (2010), Харе Д. (1971), Худадов Н. А. (1968) у своїх роботах писали, що заняття спортом позитивно впливають на інтелектуальну сферу. Рухова активність, яка лежить у їх основі, сприяє:

- формуванню в людини уявлень про рухові можливості свого власного тіла;
- розвитку спостережливості, оскільки спортивна діяльність вимагає зосередження уваги на умовах, які супроводжують рух, а також швидкого переключення уваги на різного роду подразники;
- розвитку швидкості орієнтації, так як більшість видів спорту виробляють здатність до адекватної зміни поведінки в залежності від умов, які виникли;
- розвитку мислення, оскільки спортивна діяльність є творчою; в процесі тренувань треба аналізувати причини успіхів та невдач своїх досягнень, правильно оцінити ситуацію, що виникла, вести пошук шляхів раціонального вирішення рухових задач.

Рівень розвитку інтелектуальних здібностей у людини визначає успішність її діяльності. Спорт не є виключенням. Разом з високою вимогливістю до рухово-моторної активності не варто недооцінювати роль інтелектуального компоненту, який є основоположним та таким, що пронизує усі рівні структури підготовки спортсмена (Аткінсон Р. Л., 2007; Сопов В. Ф., 2010; Харе Д., 1971; Худадов Н. А., 1968).

Наприклад, в ударних видах єдиноборств інтелектуальні здібності грають важливу роль, оскільки дають можливість спортсмену оцінити поєдинок з точки зору побудови рухових елементів захисту і нападу з досягненням поставлених задач і цілей задля здобуття над суперником перемоги (Назаренко Л. Д., 2012; Пиаже Жан, 2003; Реана А. А., 2001; Сопов В. Ф., 2010). Такий поєдинок має багато спільного з математичним рівнянням, де виконання певних умов певним способом веде до його рішення (перемоги).

За словами Рудика П. А. (2009) — важливими параметрами у переліку інтелектуальних якостей є швидкість реакції, що визначається, як «здатність до свідомої дії у відповідь, за якої спортсмен заздалегідь знає про майбутні дії і заздалегідь готується відповісти на них певним чином».

Виготський Л. С. вважав, що пам'ять діє через мислення, тобто запам'ятовування на основі обдумування. Регуляторною функцією діяльності спортсмена є волюва сфера. Вона забезпечує реалізацію його інтелектуальних здібностей. Спортсменам увесь час доводиться стикатися з величезними труднощами (фізичні навантаження, напруга, втомленість, больові відчуття). Саме тому врахування спонукальних сил і мотивів, які допомагають їм долати труднощі є необхідним елементом тренування. В цьому сенсі важливими для спортсмена є такі якості, як цілеспрямованість, прагнення до самовиховання, наполегливість, працьовитість, сміливість і рішучість, самовладання, витримка, ініціативність, дисциплінованість. Перераховані волюві якості нерозривно пов'язані між собою і при недостатньому розвитку одного з них не можуть бути добре розвинені інші.

Інтелектуальні здібності спортсменів включають у себе інтелектуальну (теоретичну) підготовку спортсменів.

Один із вчених Д. Харре (1971) акцентує увагу на інтелектуальній підготовці спортсменів, та виділяє вимоги до неї:

- необхідність знань об'єктивних закономірностей тренувального процесу;
- попередньо продумана тактика ведення спортивної боротьби;
- засвоєння знань біологічного, спортивно-медичного і психологічного характеру, методів спостереження, вимірювання, контролю, обстеження, оцінки тренування і свого стану як умови зростання спортивної майстерності;
- знання та інтерпретація правил змагань як складової частини спортивної підготовки.

Вище зазначені вимоги ілюструють важливість розвитку інтелектуальних здібностей спортсменів шляхом включення в структуру підготовки фізичної, технікотактичної, психологічної та теоретичної складової. Л. Д. Назаренко та Л. І. Костюніна (2012) розробили структуру інтелектуальної підготовки спортсменів, спрямовану на розвиток інтелектуальних здібностей спортсменів:

1. Історія розвитку спорту.
2. Основні поняття і терміни.
3. Правила змагань.
4. Специфіка даного виду спорту.
5. Основи медичних та гігієнічних знань:
 - особиста гігієна;

- вимоги до одягу і взуття;
- особливості харчування;
- режим дня;
- причини і профілактика травматизму.

6. Етика спортсмена (правила поведінки, права та обов'язки).

7. Роль морально-вольових і моральних якостей в підвищенні спортивної майстерності:

- провідні морально-вольові та моральні якості;
- методика самовиховання.

8. Інтелектуальні якості:

- виявлення провідних властивостей особистості (Назаренко Л. Д., 2012).

Включення даної структури у діяльність спортсмена сприяє активізації його дій, більш зацікавленій участі у пошуку способів підвищення показників тактико-технічної підготовленості (Сопов В. Ф., 2010).

Розглядаючи інтелектуальні здібності, необхідно виділити їх основні види. За Х. Гарднером, інтелектуальні здібності можна поділити на сім наступних груп:

I. Вербальний інтелект — здатність до породження мовлення, що включає механізми, відповідальні за фонетичну (звуки мови), синтаксичну (граматику), семантичну (сенс) і прагматичну складові мови.

II. Музичний інтелект — здатність до породження, передачі і розуміння смислів, пов'язаних зі звуками, включаючи механізми, відповідальні за сприйняття висоти, ритму і тембру (якісних характеристик) звуку.

III. Логіко-математичний інтелект — здатність використовувати і оцінювати співвідношення між діями або об'єктами, коли вони фактично не присутні, тобто до абстрактного мислення.

IV. Просторовий інтелект — здатність сприймати зорову і просторову інформацію, модифікувати її та відтворювати зорові образи без звернення до вихідних стимулів. Включає здатність конструювати образи у трьох вимірах, а також подумки переміщати і обертати ці образи.

V. Тілесно-кінестетичний інтелект — здатність використовувати усі частини тіла при вирішенні задач або створенні продуктів; включає контроль над грубими і тонкими моторними рухами і здатність маніпулювати зовнішніми об'єктами.

VI. Внутрішньо особистісний інтелект — здатність розпізнавати свої власні почуття, наміри і мотиви.

VII. Міжособистісний інтелект — здатність розпізнавати й бачити різницю між почуттями, поглядами і намірами інших людей.

Рухова активність відповідає за інтелектуальний розвиток. Мозок людини робить дуже складний процес обробки, передаючи імпульс від однієї важливої ділянки до іншої. Фізичні вправи підсилюють мозкову діяльність і сприяють підвищенню пізнавальних здібностей. Вправи позитивно впливають на процес мислення, більше ніж саме мислення (Палагіна Н. Н., 2005). Спортсмени окрім теоретичної (інтелектуальної) проходить й інші види підготовки. Їх чотири:

1. Фізична підготовка

- загальна фізична підготовка (ЗФП), яка спрямована на розвиток силових та швидкісних якостей, витривалості та координації;

- спеціально-фізична підготовка (СФП), яка включає спортивну та професійно-прикладну підготовки.

2. Психологічна підготовка

- біопсихічні якості (властивості ЦНС, тип темпераменту, психомоторний контроль, особливості реакції, індивідуальні біоритми);

- здатність до максимальної мобілізації (мотивація, домінантність, агресивність, старанність, вольовий самоконтроль);

- здатність до психічної регуляції (тривога, врівноваженість, стрес-толерантність, фрустрація, вольовий самоконтроль).

3. Тактико-технічна підготовка

- за характером: алгоритмічна, вірогідна, евристична;

- за видами: загальна та спеціальна підготовки.

4. Теоретична

- загально-теоретична підготовка;

- спеціально-теоретична підготовка.

На кожному з рівнів інтелектуальні здібності є необхідною умовою успішності виконання даного елементу (Сопов В. Ф., 2010).

Отже ми вважаємо, що зв'язки фізичного виховання з розумовим різнобічні. Насамперед, розроблена шкільна система фізичного виховання може бути надійним підґрунтям високого рівня розумової працездатності протягом всього навчального дня.

Посилаючись на дослідження таких вчених як: Сопов В. Ф., Палагіна Н. Н., Назаренко Л. Д., Рудика П. А. та інших, можна зробити висновки, що систематичні заняття фізичними вправами та спортом позитивно позначаються на творчому інтелектуальному довголітті, система знань, що постійно розширюється в багаторічному процесі тренувань, набуває все більшого загальноосвітнього значення і сприяє витку інтелекту спортсменів та збагаченню їх спеціальними фізкультурними знаннями. Сучасна освічена, та й просто культурна людина немислима без ґрунтовних фізкультурних знань.

Активізуючи розумову діяльність спортсменів, слід використовувати завдання, що вимагають самостійного пошуку шляхів їх вирішення. Тут, зрозуміло, необхідно враховувати, що можливості пізнавальної активності залежать від віку тих, хто займається, обсягу і змісту засвоєних знань, досвіду практичного їх застосування і рухового досвіду взагалі. Тому, вирішуючи завдання інтелектуального виховання у процесі занять фізичними вправами, важливо поступово переходити від репродуктивної діяльності до продуктивного творчого мислення учнів, яке на вищих ступенях спортивної досконалості націлюється на пошук нових шляхів перевершення абсолютних досягнень.

Специфіка практичної діяльності у процесі виконання фізичних вправ, ігор і змагань дозволяє вдосконалювати такі інтелектуальні здібності як аналіз, мислення, порівняння і проектування своїх дій. Вона фактично відтворює життєві ситуації, а тому має велике значення для розвитку дітей та підлітків і, не випадково, називається педагогами «лабораторією формування особистості». У свою чергу, інтелектуально розвинені спортсмени досягають кращих результатів у фізичній культурі та спорті.

Таким чином, у процесі занять спортом тренер і спортсмен повинні прагнути не до однобічного розвитку, а до гармонії розуму, душі і тіла. Історичним прикладом переваг такого підходу до виховання є перемога Афін над Спартою. Перші надавали перевагу гармонії розвитку, другі надавали перевагу лише тілесному розвитку.

Література

1. Аткинсон Р. Л. Введение в психологию / под общ. ред. В. П. Зинченко. 15-е межд. изд. СПб. : Прайм-Еврознак, 2007. 672 с.
2. Зинченко В. П., Мешряков Б. Г. Психологический словарь. М. : Астрель, 2006.
3. Назаренко Л. Д. Проблема интеллектуальной подготовки спортсменов // Педагогико-психологические и медикобиологические проблемы физической культуры и спорта. Набережные Челны: Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма, 2012. №1 (22). 160 с.
4. Палагіна Н. Н. Психология развития и возрастная психология : учебное пособие для студ. высш. уч. зав. М. : Московский психолого-социальный институт, 2005. 288 с.
5. Психология человека от рождения до смерти / общ. ред. А. А. Реана. СПб. : Прайм-Еврознак, 2001. 656 с.
6. Рудик П. А. Психология спорта. М. : Сов. спорт, 2009.
7. Сопов В. Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте : методическое пособие. М., 2010. 116 с.
8. Харе Д. Учение о тренировке / пер. с нем. М. : Физическая культура и спорт, 1971. 328 с.
9. Худадов Н. А. Психологическая подготовка боксёров. М. : ФиС, 1968. 165 с.