

анаеробного порогів. У зв'язку з цим можна стверджувати, що відбулося як збільшення максимальної сили самбістів, так і підвищення аеробних можливостей окиснювальних м'язових волокон. На основі кореляційного аналізу виконаної силової тренувальної роботи було визначено зв'язок між кількістю серій статико-динамічних вправ і приростом максимальної сили й витривалості. Таким чином, застосування в тренувальному процесі статико-динамічних силових вправ сприяє підвищенню швидко-силових та аеробних здібностей спортсмена.

ЗАНЯТТЯ СПОРТОМ ЯК СПОСІБ РОЗВИТКУ КРЕАТИВНОГО МИСЛЕННЯ

В. І. Крамаренко, старший викладач,

М. Д. Крилов, старший викладач

*Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»*

DOI: <http://doi.org/10.5281/zenodo.4554252>

Перетворення, що відбуваються в суспільстві, припускають попит на фахівців, які володіють креативним мисленням, особливо в структурах, де розвинута конкурентоспроможність попиту. Креативність – один із способів виживання в сучасному світі, де кожен відчув на собі фізичні та психологічні зміни. Окрім того, попит на креативних фахівців підвищився у зв'язку зі зниженням когнітивних здібностей молоді. У зв'язку з цим ми вважаємо, що одним із важливих завдань закладів вищої освіти (ЗВО) є активне використання всіх можливостей освітнього процесу для формування конкурентоспроможних спеціалістів, які вміють нестандартно міркувати, здатні змінити погляд на звичні речі, висувати оригінальні ідеї, бути відкритими до всього нового. Тому якнайбільше треба стимулювати мозкову діяльність здобувачів освіти, викликати бажання до розвитку, самоосвіти, формуючи креативну особистість.

У філософській енциклопедії креативність визначена як здатність творити, здатність до творчих актів, що ведуть до нового та незвичного бачення проблеми або ситуації.

Американський психолог Абрахам Маслоу вважає, що креативність – це творча направленість, яка вроджена й притаманна всім, але яку втрачають під впливом сучасної системи виховання, освіти та соціальної практики. Дослідники (Єрмолаєва–Томіна, А. Олах, Я. Пономарьов, Ф. Баррон) відзначають, що креативній особистості притаманні такі якості, як цілеспрямованість, терпіння, сміливість, незалежність, спостережливість, ініціативність, завзятість, потреба рухатися та розвиватися, знаходити оригінальні рішення.

Проблему розвитку творчого підходу до рішення завдання можна розглядати з різних наукових позицій. Ми пропонуємо розглянути фізичну активність як один із методів розвитку творчої активності студентів в умовах навчальних занять в ЗВО.

Учені з Liden University дійшли до висновку, що від рівня фізичної активності залежить здібність людини до гнучкості мислення. Проводячи дослідження про вплив фізичного навантаження, доктор Лоренца Кольцатов дійшла до висновку, що люди, які постійно займаються спортом (4 рази на тиждень), краще впорались зі складними тестами на логіку. Постійні заняття фізичними вправами, за словами Кольцатов, дозволяють визволяти енергію для роботи мозку. Ті, які ніколи фізично не навантажуються, витрачають більше енергії на виконання того ж об'єму фізичних вправ, ніж ті, що тренуються, тому що таке навантаження стає досить складним для нетренованих м'язів.

Також давно існує стереотип про те, що спортивні люди не володіють високим рівнем інтелекту. Але існують суперечливі приклади цьому. Ще в стародавній Греції такі відомі філософи Сократ, Платон та Аристотель були активними прибічниками спортивних змагань. Вони бачили ідеал виховання в гармонійному розвитку фізичних і духовних сил особистості. Сократ підкреслював, що, тренуючи тіло, тим самим людина зміцнює свої духовні сили. Сам він займався гімнастикою й танцями до глибокої старості. Давньогрецький лікар Гіппократ приділяв увагу профілактиці захворювань, одним із найважливіших засобів якої вважав фізичні вправи, підкреслюючи корисність вправ для роботи мозку й для гармонійного розвитку всього тіла. Фізична культура Греції була досить динамічна, бо розширила області свого впливу й на інші соціальні сфери, і на культуру інших країн.

Це є актуальним і в наш час. І дослідження вчених з Liden University підтвердили, що фізичне навантаження надає позитивний вплив на мозкову діяльність.

Посилаючись на дослідження вчених, ми також вважаємо, що фізичні вправи є корисними для розвитку креативності, особливо використання ігрової діяльності та спортивних ігор, які розвивають емоції, творче самовираження, здібності до уяви та мислення. Сама по собі гра пов'язана з необхідністю творчого мислення. Ігри допомагають розвитку правої півкулі, яка відповідає за асоціативне мислення, уяву, творчість. Швидкість реакції сприяє швидкості пошуку рішення. Прикладом цього може стати гра у волейбол. Волейбол є командною грою, що потребує злагодженої дії з іншими гравцями, швидкої реакції з набором складнокоординаційних рухів. Але чим швидше потребується прийняття вірного рішення, тим складнішими стають різноманітні рухи, тим активніша стає мозкова діяльність в досягненні позитивного результату. Відомий педагог В.А. Сухомлинський відмічав, що витoki наших здібностей на кінчиках пальців. Від них йдуть тоненькі джерела, що живлять дерево творчої думки.

Таким чином, робимо висновок, що фізичне навантаження має корисну дію на процес мислення, а особливо спортивні ігри, які збагачені складнокординаційними рухами. Виконання цих рухів сприятливо впливає

на розвиток творчих здібностей. Крім того, виконуючи вправи з м'ячем, розвиваємо дрібну моторику рук, що безпосередньо впливає на розвиток мислення, координацію рухів, увагу, спостережливість. І тому ми вважаємо, що заняття з фізичного виховання в рамках навчального процесу є корисним не тільки для покращення фізичної форми, а й для розвитку творчих здібностей і креативності студентів.