

Фізичне виховання у вузі як засіб підвищення працездатності студентів

Н.В. Підгорна, *ст. гр. КІ-10-2, Л.М. Липчанська*, *ст. викладач, Кіровоградський національний технічний університет*

Стрімкий розвиток науки, зростаюча кількість нової інформації, технічний прогрес, роблять навчання студента все більш інтенсивним, напруженим. Відповідно зростає значення фізичної культури як засобу оптимізації режиму життя, активного відпочинку, збереження і підвищення працездатності студентів протягом усього періоду навчання у вузі. Поряд з цим засобами фізичної культури забезпечується загальна і спеціальна фізична підготовка до умов майбутньої професії. В той же час фізичне виховання студентства грає суттєву роль в моральному, волевому та естетичному розвитку, вносить значний внесок у підготовку освічених і всебічно розвинених фахівців.

Підвищення ролі спрямованого використання засобів фізичної культури в період навчання у вузі обумовлено, зокрема, тим, що робочий режим студента характеризується малорухомістю, одноманітністю робочої пози протягом 10-12 годин. Фізичні вправи в цих умовах - основний чинник протидії негативним наслідкам гіподинамії, а також розумової і нервово-емоційного навантаження. Витрати часу на заняття фізичними вправами при цьому компенсуються завдяки підвищенню загальної працездатності, в тому числі і розумової.

У процесі фізичного виховання студентів вирішуються такі основні завдання:

- Зміцнення здоров'я засобами фізичної культури, формування потреби в підтримці високого рівня фізичної і розумової працездатності, самоорганізації здорового способу життя;
- Освоєння студентами теоретичних знань, спортивно-прикладних умінь і навичок;
- Підвищення рівня фізичної підготовленості;
- Вдосконалення психомоторних здібностей, що забезпечують високу продуктивність професійно-технічних дій;
- Створення у студентів системного комплексу знань, теоретичних основ і практичних навичок для реалізації їх потреби в руховій активності і фізичному вдосконаленні на виробництві, у побуті, сім'ї і раціональної організації вільного часу з творчим освоєнням всіх цінностей фізичної культури;
- Створення умов для повної реалізації творчих здібностей студента;
- Моральне, естетичне, духовний та фізичний розвиток студентів у ході навчального процесу, організованого на основі сучасних загальнонаукових і спеціальних технологій у галузі теорії, методики і практики фізичної культури і спорту.

Численними дослідженнями встановлено, що динаміка розумової працездатності у студентів протягом усього періоду навчання у вузі залежить від обсягу фізичних навантажень у режимі дня і навчального тижня. Спостерігається тісний зв'язок між фізичною та розумовою працездатністю. Підвищення фізичної працездатності при систематичних заняттях з фізичного виховання супроводжується поліпшенням функціонального стану ЦНС, що сприятливо позначається на розумовій працездатності студентів. Для її підтримання та підвищення найбільш ефективний руховий режим в обсязі 6-8 ч. занять на тиждень. Поєднання рухових навантажень з розумовою діяльністю здійснюється ефективно, якщо враховуються наступні принципи положення.

1. Заняття фізичними вправами (обов'язкові та самостійні), як правило, повинні містити в першій половині кожного семестру 70-75% вправ, спрямованих на розвиток швидкісних здібностей, швидкісно-силових якостей і швидкісної витривалості.

У другій половині кожного семестру приблизно 70-75% застосовуваних засобів необхідно використовувати для виховання сили, загальної та силовій витривалості. Така побудова навчальних та самостійних занять має стимулюючий вплив на розумову працездатність студентів.

2. На заняттях фізичного виховання, що проводяться на першій парі, доцільно використовувати навантаження малої інтенсивності або середньої інтенсивності. Оптимальна моторна щільність знаходиться в межах 50-60%. Основне призначення таких занять - забезпечення скорочення періоду впрацьовування в розумову діяльність, що в кінцевому рахунку стимулює і подовжує період високої працездатності і забезпечує краще засвоєння навчального матеріалу. Заняття з такими навантаженнями дозволяють зберегти хорошу розумову активність до кінця навчального дня, включаючи самопідготовку.

3. Проведення фізичних занять 2 рази на тиждень з малотренованими студентами і навантаженнями великої інтенсивності істотно знижує розумову діяльність протягом навчального тижня. Тому важливо враховувати рівень фізичної підготовленості при плануванні фізичних навантажень, щоб не призвести до зниження розумової активності.

4. Заняття різними видами спорту по-різному впливають на розумову працездатність. Так, з одного боку, ігрові види і єдиноборства висувають високі вимоги до психіки, що зумовлено підвищенням функціонування емоційно-психічних механізмів. Наслідком таких занять є зниження розумової активності. З іншого боку, нетривалі ігрові емоційні навантаження стимулюють навчальну діяльність. Найкращий ефект досягається тоді, коли зміст фізкультурних занять досить різноманітний, а не монотонний.

У рамках навчального тижня з метою забезпечення стійкої розумової працездатності рекомендується наступна початково-орієнтовна схема планування занять з фізичного виховання:

- Понеділок: заняття фізичними вправами з метою активізації психофізичного стану організму студента;
- Середа: заняття фізичними вправами для підтримки працездатності;
- П'ятниця (або субота): заняття фізичними вправами з метою зняття тижневого кумулятивного стомлення.

Необхідно підкреслити, що лише систематичне використання різноманітних засобів фізичного виховання створює об'єктивні умови для оптимального прояву розумової працездатності.

Фізична культура у навчально-виховному процесі вузів виступає як засіб соціального становлення майбутніх фахівців, як засіб активного розвитку їхніх індивідуальних і професійно значимих якостей, як засіб виховання в дусі колективізму і взаємодопомоги та засіб досягнення фізичної досконалості. Фізичне виховання є головним напрямком впровадження фізичної культури і становить органічну частину загального виховання, покликану забезпечувати розвиток фізичних, морально-вольових, розумових здібностей та професійно-прикладних навичок людини.

Фізичне виховання є цілеспрямований вплив на комплекс природних властивостей організму, що належить до фізичних якостей людини. З допомогою фізичних вправ і інших засобів фізичного виховання можна в певному діапазоні змінювати функціональний стан організму, що веде до прогресивних адаптаційних змін у ньому. Впливаючи таким чином на фізичні якості, при певних умовах досягають

суттєвої зміни рівня і спрямованості їх розвитку. Тому фізичне виховання студентів - це невід'ємна, найважливіша частина загального виховання студентства.

Література:

1. Физическая культура студентов: Учеб. пособие / Под ред. В.И. Ильинича.- М., 2003.- 448 с.
2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений.-М.: Академия, 2001.
3. Чермен К.Д. Теория и методика физической культуры: опорні схеми: навчальний посібник. -М.: Радянський спорт, 2005.

Фізкультурна активність студентів під час заліково-екзаменаційної сесії

Т.С. Плачинда, доц., канд. пед. наук

Кіровоградська льотна академія НАУ, м. Кіровоград

Аналіз досвіду освітньої та виховної практики свідчить, що залишається актуальною проблема дефіциту рухової активності, зниження імунітету та поширення пов'язаних з цим захворювань серед студентів вищих закладів освіти. Зазначені явища зберігають стійку тенденцію, що обумовлюється протиріччям між декларативним та реальним ставленням до фізичної культури, відбивається на стані здоров'я, фізичному розвитку й підготовці студентів, їхніх ціннісних орієнтаціях, ставленні до власного фізичного та психічного благополуччя і, врешті-решт, на майбутній професійній діяльності.

Ефективна підготовка фахівців у вищому навчальному закладі вимагає створення умов інтенсивної та напруженої творчої праці без перевантаження й перевтомлення у чергуванні з активним відпочинком і фізичним самовдосконаленням. Даним вимогам відповідає використання засобів фізичної культури і спорту з метою підтримання високої та стійкої навчальної активності й працездатності студентів. Забезпечення даної функції фізичного виховання є достатньо важливим у соціальному відношенні.

Особлива увага до занять фізичними вправами має бути під час заліково-екзаменаційної сесії, оскільки екзамени стають певним стимулом до збільшення обсягу і тривалості розумової роботи, інтенсифікації навчальної праці, мобілізації сил організму. У багатьох студентів у даний період виникають негативні емоції – невпевненість у власних силах, надмірне хвилювання, страх тощо.

За таких умов заняття фізичними вправами є засобом зняття нервової напруги і збереження психофізичного здоров'я. Підвищена рухова активність у даному випадку відіграє роль охоронного збудження, оскільки такий спосіб нервово-емоційної розрядки є одним з найбільш ефективніших. Крім того, безперервні заняття фізичними вправами під час сесії надають можливість студентам підтримувати стійкість організму до стресових факторів заліково-екзаменаційного періоду на достатньо високому рівні. Про це свідчать і відносно невеликі зрушення в їх фізіологічних і психомоторних функціях. Дані студенти менше хвилюються на екзаменах, у них зберігається більш високий рівень розумової працездатності в процесі екзаменів і відбувається більш швидке її відновлення.

Систематичні заняття фізичною культурою та спортом, що не припиняються під