

Олексієнко Я.І.

старший викладач;

Дудник І.О.

доцент,

Черкаський національний університет

імені Богдана Хмельницького

ФІЗИЧНА ТА РОЗУМОВА ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ. ЇХ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК

Головною метою й результатом навчання студентів у вищих навчальних закладах є формування їхньої готовності до професійної діяльності. Високий рівень сучасної техніки й технологій, постійне підвищення інтенсивності людської діяльності потребує відповідної підготовленості самої людини [3, с. 3]. Якісна підготовка фахівців передбачає насамперед підвищення якості та ефективності процесу навчання у вищих навчальних закладах. Важливою умовою, яка визначає ефективність навчального процесу, є високий рівень фізичної та розумової працездатності студентів, що обумовлюється багатьма чинниками, а також навчально-трудовою активністю студентів [1, с. 3].

Від сучасної людини потрібна висока психічна стійкість, все більш тривала нервова напруга, вміння все довше концентрувати увагу. З іншого боку, в зв'язку з цим все більше знижується рухова активність людини, зайнятої у сфері розумової праці.

Науковцями доведено, що розумові перенавантаження можуть негативно впливати на організм людини. У сполученні з неправильно організованим режимом дня це може суттєво позначитися на здоров'ї студентів і призвести до різноманітних захворювань. Окрім того, впродовж навчального дня під час тривалої розумової роботи, через поступове виснаження енергії нервових клітин, знижується розумова працездатність (погіршується увага, пам'ять, мислення), поступово збільшується ступінь втоми студентів, знижується і їх загальна працездатність. Першими ознаками зниження працездатності є неуважність, збільшення кількості помилок при виконанні завдань, ненавмисне порушення дисципліни. Адже тривале сидіння за партою вимагає постійного статичного напруження м'язів спини, шиї, ніг, що призводить до їх втоми. У цьому випадку людина починає мимоволі розслабляти втомлені м'язи. З'являється перекіс тулуба вліво або вправо, студент лягає грудьми на парту або підставляє руки під підборіддя, починає човгати ногами.

Тому, щоб розумова праця була успішною і не наносила шкоди організму людини, слід дотримуватись загальних рекомендацій, які розробив академік М.Є. Введенський:

- втягуватися в роботу слід поступово як після нічного сну, так і після відпустки;

- підбрати зручний для себе індивідуальний ритм роботи. Оптимальним учений вважає рівномірний, середній темп. Стомлює надмірна швидкість розумової праці і її не ритмічність. При цьому швидше настає втома;

- дотримуватися звичної послідовності і систематичності розумової роботи. Учений вважає, що працездатність буде значно вищою, якщо дотримуватись заздалегідь запланованого розпорядку дня і зміни видів розумової праці;

- слід установити правильне, раціональне чергування праці і відпочинку. Це допоможе більш швидкому відновленню розумової працездатності, підтримці її на оптимальному рівні.

- До рекомендацій науковця, слід додати ще кілька порад, виконання яких сприятиме успіху в навчанні:

- не починати роботу без твердого плану і встановлення її обсягу;

- не намагатися охопити і запам'ятати матеріал з першого разу, слід мати час для повторення;

- складати власний конспект досліджуваного матеріалу, не користуватися чужими конспектами;

- широко застосовувати закладки, кольорові маркери за допомогою яких можна виділити важливий для засвоєння матеріал;

- організовувати короткий відпочинок;

- активно включати в режим дня заняття фізичними вправами [2, с. 6–7].

Проблемна ситуація, яка склалася на сьогодні, вказує на актуальність вивчення чинників, які забезпечують високий рівень фізичної та розумової працездатності у процесі навчання у ВНЗ, на необхідність вивчення закономірностей і взаємозв'язку між рівнями рухової активності, показниками фізичної підготовленості і характеристиками розумової діяльності студентів. За даними ряду дослідників (А.І. Ємець, 1987; В.А. Грибков, 1995; В.І. Завацький, 1996; О.Т. Кузнецова, 2005 та ін.) розумова та фізична працездатність значною мірою залежать від рівня фізичної підготовленості [1, с. 3].

Наукою встановлено, що рухова активність є фізіологічною потребою людини, не менш важливою, ніж харчування, сон, утамування спраги. Гіподинамія негативно позначається на розвитку організму молодшої людини, адже розвиваються різного роду захворювання, прискорюються і активуються процеси старіння. Все це посилюється, якщо малорухливий стиль життя поєднується з систематичною розумовою і емоційною напругою і переживаннями, що може призвести до стресів.

Єдина можливість нейтралізувати негативні явища, що виникають при тривалій розумовій праці – активний відпочинок і заняття фізичною культурою та спортом.

Згідно з ученням І.М. Сеченова про активний відпочинок, працездатність людини відновлюється значно швидше, якщо процес збудження переключиться на інші центри кори головного мозку. Виконання вірно підібраних фізичних вправ упродовж декількох хвилин підвищує тонус м'язів, знімає втому. Таким чином, проведення фізкультурних хвилинок і пауз між заняттями необхідна. Основне їхнє завдання – повернути втомленій людині

працездатність, увагу, зняти м'язове і розумове напруження, попередити порушення постави та деформацію будови тіла.

Дуже важливо також, що імпульсація з рецепторів м'язів, сухожилів, суглобів, яка різко підсилюється під час виконання фізичних вправ, допомагає відновленню оптимального тону кори великих півкуль мозку. Це і забезпечує поліпшення розумової працездатності.

Слід також пам'ятати, що тonus м'язів передньої поверхні тулуба має природну перевагу над тонусом задньої поверхні. Це і є одною з головних причин порушення правильної постави: сутулість, нахил голови вперед, опускання плечей тощо. Тому основну увагу слід приділяти зміцненню м'язів задньої поверхні тулуба. Ефективними тут будуть вправи у потягуванні, випрямленні і прогинанні хребта, розправленні грудної клітки.

О.Т. Кузнецова, провівши дослідження виявила складові комплексних занять фізичними вправами, що позитивно впливають як на фізичну, так і розумову працездатність [1, с. 17]:

- організація занять з переважною спрямованістю на розвиток витривалості та швидко-силових якостей;

- підбір вправ, які дозволяють удосконалювати фізичну та технічну підготовленість;

- використання елементів видів спорту та оздоровчого тренування;

- зміна тимчасових співвідношень між окремими частинами занять на користь основної частини.

Висновок. Фахівцями доведено, що в студентів, які займаються фізичними вправами, організм під час розумових перенавантажень і емоційних стресів функціонує більш ощадливо і ефективно. Такі студенти мають більшу як фізичну, так і розумову працездатність, що є запорукою успіху в професійному житті. Тому слід всім студентам регулярно займатися фізичною культурою та спортом, а під час розумової праці застосовувати нетривалі засоби активного відпочинку.

Список використаних джерел:

1. Кузнецова О.Т. Фізична і розумова працездатність студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук із фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О.Т. Кузнецова. – Львів, 2005. – 22 с.

2. Мулин Н.В., Скрыпник А.П. Оптимизация процесса физического самовоспитания студентов. – Харьков: ХГАФК, 2002. – 44 с.

3. Церковна Олена Вікторівна. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів технічних вищих навчальних закладів на основі факторної структури їх рухової та психофізіологічної підготовленості : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук із фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О.В. Церковна. – Х., 2007. – 21 с.