

Передовий спортивний опыт и научные исследования показали, что для достижения гармоничного физического развития необходимо использовать широкий комплекс средств и методов учебно-тренировочного процесса. Особое место в системе подготовки студентов-спортсменов должны занять упражнения специального и общеразвивающего характера, а также упражнения в затрудненных и облегченных условиях.

Студенты, регулярно занимающиеся физическими упражнениями определенной направленности и не прерывающие занятия даже в период экзаменов, более благополучно для своего здоровья проходят период студенческой жизни.

Среди студентов, занимающихся физическими упражнениями определенной направленности, наблюдается более рациональное использование времени в режиме дня в отличие от студентов, занимающихся по стандартной программе. Это дает основание рекомендовать организацию процесса физического воспитания в вузе с учетом интересов и потребностей студентов в двигательной деятельности определенной направленности, повышая мотивацию и улучшая динамику двигательной подготовленности студентов.

Список использованных источников:

1. Орлан И. В. Методика физического воспитания студентов основного отделения вузов на основе спортивно ориентированной проблемно-модульной технологии обучения: дис.... канд. пед. наук. / Орлан И.В. – Волгоград, 2002. – 172 с.
2. Виленский М. Я. Физическая культура в научной организации учебного труда студентов / М.Я. Виленский. – М.: Прометей, 1993. – 156 с.
3. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания: в 2 т. Т. 1. Общие основы теории и методики физического воспитания: [учебник для вузов физкультуры] / Т.Ю. Круцевич. К.: Олимпийская литература, 2003. – 424 с.

Галата О.В.

*викладач предметної комісії фізичного виховання,
Кременчуцький льотний коледж
Національного авіаційного університету*

ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ НАВЧАЛЬНОЇ ТА ІНТЕЛЕКТУАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ ТА РЕГУЛЮВАННЯ ЇХ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Одна з найважливіших завдань вищої школи – створення умов для максимальної реалізації можливостей інтелектуальної діяльності студентської молоді. Інтелектуальна та навчально-трудова діяльність студентів відноситься до категорії розумової діяльності, а здатність людини виконати конкретну розумову діяльність в заданих параметрах ефективності визначається як

працездатність, основу якої складають певні психофізіологічні властивості, психологічні якості індивіда і спеціальні знання, вміння, навички.

Найбільш типові зміни працездатності студентів пов'язані з:

1. Навчальним навантаженням.
2. Розкладом занять.
3. Науково-дослідницької роботою.
4. Професійною діяльністю.

Під час тривалої розумово-інтелектуальної праці настає втома. Це об'єктивний стан організму, при якому діяльність зовнішніх органів почуттів аномальна: може виникнути різке короточасне підвищення або до крайності ослаблення реакції організму: майже миттєве зникнення з пам'яті тільки нещодавно викладеного навчального матеріалу, знижується сила пам'яті, що веде до стану, коли образи стають нечіткими, «думки тікають», припиняється бажання навчатися, стан організму тривалий час не відновлюється [3].

Розумова праця проходить в умовах недостатньої рухової активності, що сприяє розвитку процесів гальмування в корі великих півкуль: погіршення загального самопочуття, зниження працездатності, поява втоми.

Таблиця 1

Зовнішні ознаки втоми в процесі розумової праці студенті

Об'єкт спостереження	Втома		
	незначна	значна	різка
Увага	різкі відволікання	розсіяне, часті відволікання	ослаблене; реакції на нові подразники (словесні зауваження) відсутні
Поза	непостійна, потягування ніг та випрямлення тулуба	часта зміна поз, повороти голови в різні боки, підтримування голови руками	прагнення покласти голову на стіл, витягнутися, відкинутися на спинку стільця
Рухи	точні	невпевнені, уповільнені	метушливі рухи рук та пальців (погіршення почерку)
Зацікавленість до нового матеріалу	Жвавий інтерес, задавання питань	Слабкий інтерес, відсутність питань	Повна відсутність інтересу, апатія

Інтелектуальна діяльність студентів психологічно пов'язується з впливом життєвих, зумовлених вимогами трудового процесу, ритмів і властивих організму біологічних коливань. Для організму людини найбільше значення мають так звані «добові ритми», в процесі яких змінюються більше п'ятдесяти фізіологічних функцій організму. У період активної діяльності показники функціонального стану серцево-судинної, ендокринної, м'язової, видільної та інших систем досягають найвищого рівня, а в період відпочинку, сну реалізуються на необхідному рівні відновлювальні процеси. Чим більше і точніше здійснений контакт з початком навчально-трудова діяльності з

мобілізацією життєво важливих функцій організму, тим продуктивніше будуть результати працездатності [6].

Навчальна та інтелектуальна діяльність студентів змінюється в залежності від психофізіологічного стану організму до початку роботи, особливостями самої роботи, її організацією і іншими причинами. Незалежно від часу (академічна година, навчальний день, тиждень, семестр, навчальний рік) навчальна робота характеризується різними періодами ефективності. Робочий день студента не закінчується аудиторними заняттями: він включає час на самопідготовку. Другий підйом працездатності пояснюється не тільки добовою ритмікою, а й мотивацією, психологічною установкою і використанням «вольового синдрому» [5].

Прийняті системою освіти рекреації такі, як короткочасні перерви між заняттями, щотижневий, зимовий і літній канікулярний відпочинок, тимчасове перебування цільового характеру в профілакторіях, санаторіях, академічна річна відпустка, націлені на відновлення оптимального співвідношення основних нервових процесів в корі головного мозку і пов'язану з цим розумову працездатність.

Не менш важливим є використання засобів фізичної культури та спорту в психологічній підготовці майбутнього спеціаліста. Саме спорт, фізичне виховання ставить студента в ті умови, які формують його психологічну готовність до негативно-професійних перевантажень. Фізичне виховання у вищому навчальному закладі є невід'ємною частиною формування загальної і професійної культури особистості сучасного фахівця, системи гуманістичного виховання студентів.

Формування професійно важливих психічних якостей у студентів досягається засобами фізичної культури і спорту, а саме:

- вправи на увагу (біг, естафетний біг, стрибки в довжину);
- вправи на оперативне мислення (спортивні ігри: волейбол, настільний теніс, міні-футбол, бадмінтон, баскетбол);
- вправи на емоційну стійкість – вправи, спрямовані на набуття досвіду вольового поведінки в умовах емоційної напруженості;
- вправи з проявом ініціативності – сприяють накопиченню досвіду ініціативного поведінки (організація фізкультурних і спортивних заходів в групі за особистою ініціативою, а також змагань з однокурсниками);
- вправи на розвиток сміливості і рішучості (формування цих якостей в найбільшою мірою сприяють вправи, що містять елементи відомого ризику і потребують подолання почуття страху і коливання);
- вправи на стійкість (вправи, які містять елементи подолання значних зовнішніх і внутрішніх труднощів, виконуються в несприятливих метеорологічних умовах, у великому обсязі, вимагають значного нервового напруження, а саме плавання, повільний тривалий біг) [4].

Отже, одним із ефективних засобів підвищення працездатності, інтелектуальної діяльності в навчальному процесі студентів є залучення їх до фізкультури та спорту з урахуванням особливостей майбутньої професійної діяльності.

Список використаних джерел:

1. Глазирін І.Д. Особливості фізичного розвитку студентів / І.Д. Глазирін, М.М. Середенко // Матеріали наукової конференції «Індивідуальні психофізіологічні особливості людини та професійної діяльності. – Київ-Черкаси, 2001. – 24 с.
2. Крапівіна К.О. Нетрадиційний підхід до традиційної фізичної культури: [монографія] / К.О. Крапівіна, О.В. Мусієнко. – Львів: ЛНУ, 2006. – 300 с.
3. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания / Т.Ю. Круцевич. – Т. 2. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – 392 с.
4. Кузнецова О.Т. Методика підвищення розумової і фізичної працездатності студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості: методичний посібник / О.Т. Кузнецова, О.С. Куц. – Рівне: ППДМ, 2005. – 161 с.
5. Левків В.І. Шляхи оптимізації фізичного виховання в освітніх закладах / В.І. Левків // Актуальні проблеми організації фізичного виховання студентської та учнівської молоді. – Львів, 2001. – С. 56-58.
6. Щербина В.А. Фізична культура і біогуманітарна підготовка студентів вузів: навчальний посібник / В.А. Щербина, С.І. Операйло. – Київ, 1995.

Гришко Л.Г.

старший преподаватель,

Национальный технический университет Украины

«Киевский политехнический институт

имени Игоря Сикорского»

**ПОВЫШЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПОДГОТОВКИ
СБОРНЫХ КОМАНД УНИВЕРСИТЕТА НА ОСНОВЕ
КОРРЕКЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**

Для достижения значительных спортивных результатов необходимо заниматься 4-5 раз в неделю. При этом очень важно учитывать состояние здоровья студента и уровень его физической подготовленности, чтобы физические нагрузки не принесли вреда здоровью [2].

Основными симптомами чрезмерности физических нагрузок являются: снижение спортивных результатов и работоспособности в тренировочных занятиях, общее чувство усталости, депрессия, раздражительность, нарушение сна, повышение и замедленное восстановление ЧСС при нагрузках, потеря аппетита и снижение массы тела, снижение иммунитета.

Интенсивность физических нагрузок это степень напряжения, которую испытывает человек при воздействии на него физическими и психофизиологическими нагрузками.

Для того чтобы определить оптимальный уровень интенсивности нагрузки необходимо знать исходный уровень функционального состояния организма перед началом занятий, а затем в процессе занятий контролировать изменение показателей.