

чергувалися із відрізками, близькими до часу проходження коротких дистанцій (500 чи 1000 м, тобто дві чи чотири хвилини). Такий підхід дозволяє спортсмену, за необхідності, легше переключатися на підготовку до короткої дистанції. Цієї рекомендації слід дотримуватися і при включенні бігових вправ, при виконанні імітаційних вправ з резиною, гантелями, еспандером, палкою; при веслуванні в басейні, при роботі на тренажерах тощо. Таким чином, виконання вправ на станціях має тривати приблизно стільки ж часу, скільки триває проходження короткої дистанції (200, 500 чи 1000 м).

При моделюванні стаєрської дистанції (10 000 м) шляхом групування «спринтерських» комплексів, перший і останній комплекси рекомендується виконувати однаковими, причому вони мають бути найважчими, тобто моделювати найскладніші стартовий і фінішний відрізки десятикілометрової дистанції, які спортсмен проходить із найбільшими витратами сил.

В середину стаєрського модельного тренування корисно включати біг на 5 км чи бігові відрізки по 1,5 км на старті та фініші. При цьому останній комплекс чи останню імітаційну вправу рекомендується підбирати так, щоб вони були одночасно і важкими, і давали спортсменам можливість проявити свої швидкісні якості. Крім бігових відрізків, такими вправами можуть бути робота з палкою чи із закріпленою спереду резиною, круговий комплекс гімнастичних вправ чи вправи зі штангою помірної ваги (до 40 кг).

Підбір комплексів із врахуванням викладених рекомендацій буде особливо корисним для спортсменів-студентів, які займаючись у вишах або інших навчальних закладах, мають певні часові, погодні або просторові обмеження та вимушені відмовитися від тренувань на воді.

Лєдок В.П.

старший викладач;

Колесніченко К.О.

студент,

*Черкаський навчально-науковий інститут
ДВНЗ «Університет банківської справи»*

ВПЛИВ ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ НА РОЗУМОВУ ДІЯЛЬНІСТЬ СТУДЕНТІВ

Під час заняття спортом та виконання фізичних вправ в організмі людини відбувається безліч процесів, вивчення яких здійснює спортивна медицина, яка займається не лише визначенням стану здоров'я, фізичного розвитку та функціонального стану систем організму людини в процесі зайняття фізичною культурою, а й розглядає результати впливу фізичного фактору на розумову діяльність людини.

Постійні навчальні навантаження та проблеми у фізичному розвитку значно впливають на розумову працездатність студентів. Основна увага фахівців фізичного виховання і спорту, а також тренерів спрямована на оптимізацію спортивного тренування. Досконалий рівень спортивних досягнень потребує пошуку нових шляхів формування, корекції й підтримки високої працездатності студентів. Тому проблема вивчення динаміки взаємозв'язків фізичної і розумової діяльності і механізмів їх формування є важливою і актуальною проблемою.

Вивченню впливу фізичних навантажень на розумову працездатність присвячено достатню кількість робіт, в яких робиться висновок, що розумова працездатність суттєво залежить від рухової активності індивіда. Недостатня кількість фізичних навантажень та методично невірне їх застосування можуть негативно впливати на розумову діяльність людини, в той час як систематичне заняття фізичними вправами підвищує концентрацію, лабільність і динамічність нервових процесів, що зумовлює ефективний вплив на розумову діяльність.

Використання фізичної та професійно-прикладної фізичної підготовки для покращення розумової працездатності людини, розглядали Виленский М.Я., Габриелян К.Г., Гурвич С.С., Ильинич В.И., Локтионова З.И., Раевский Р.Т., Філінков В.І., Сафин Р.С. Представлені автори у своїх роботах наголошують на цілеспрямованому використанні ППФП, як спеціально направленому засобі фізичної підготовки людини до майбутньої професійної діяльності [1, с. 100].

Підготовка фахівців у вищому навчальному закладі є відображенням динаміки зміни суспільства. Студентська молодь в процесі навчання повинна мати здатність до концентрації і перемикання уваги, переробки значних об'ємів інформації, уміти швидко і адекватно реагувати на зміни різних ситуацій, мати достатню стійкість до психоемоційних стресів, гіпокінезії і негативного впливу зовнішнього середовища.

Одним із засобів ефективної адаптації до умов учбової діяльності у ВНЗ та усунення негативно впливу на стан здоров'я студентської молоді, може виступити фізична культура, як учбова дисципліна і найважливіший базовий компонент формування загальної культури молоді.

Питання підвищення ефективності розумової працездатності у науковій літературі висвітлені досить детально. Так, встановлено, що психофізичні показники професійної працездатності залежать від ступеня напруження, стомлення, характеру трудової діяльності, статі, віку. Ефективність розумової діяльності в умовах низької фізичної активності вже на другу добу знижується майже на 50%. При цьому різко погіршується концентрація уваги, зростає нервово напруження, істотно збільшується час на вирішення завдань, широко розвиваються апатія, стомлення і байдужість до виконуваної роботи. Людина стає дратівливою, запальною. Річ у тім, що тільки 10% нервових клітин кори головного мозку бере участь у процесах розумової діяльності. Решта нейронів відповідає за роботу інших органів, зокрема керує роботою м'язів. Від усіх органів і систем, особливо від м'язів і всього опорно-рухового апарату, в кору головного мозку надходить безліч імпульсів, значення яких є винятково великим для забезпечення процесів мислення і стійкої аналітичної діяльності. Якщо мозок

позбавити цієї периферичної імпульсації, то незабаром усі процеси, що забезпечують розумову діяльність, згасають. Кора головного мозку немовби відключається, і людина просто засинає. В.С. Ротенберг, С.М. Бондаренко доводять, що рух, будь-яке м'язове напруження – необхідна умова для успішної, плідної і, що найголовніше, тривалої і стійкої роботи мозку [2, с. 296].

Відомо, що інтелектуальна діяльність залежить від умов кровопостачання головного мозку. Таким чином, необхідність використання корекційно-реабілітаційних заходів відновлення розумової працездатності, зокрема комплекс вправ для дихальної системи, є очевидними.

Дослідження фізичного розвитку студентів показали, що низькі результати спостерігаються при тестуванні саме дихальної системи. Тільки у 19-18% студентів показники є в нормі, у 72-81% нижче фізіологічної норми, що викликає фактор небезпеки щодо фізичного стану та розумової працездатності, це зумовлено кисневим споживанням клітин головного мозку. Тому персоналом навчально-реабілітаційного центру розроблено реабілітаційні заходи, метою яких є покращення фізичного розвитку та функціонального стану студентів і, разом з тим, покращення розумової працездатності, як однієї з необхідних умов навчальної діяльності вищого навчального закладу. Було розроблено і запропоновано комплекс вправ для дихальної системи: китайська гімнастика, методика розслаблення, дихальна гімнастика [3, с. 104-108].

Особливістю китайської гімнастики є те, що її виконання не потребує великих зусиль і забезпечується участю невеликої кількості м'язів. Курс китайської гімнастики призначається лікарем залежно від стану здоров'я. Тривале вивчення результатів використання цієї системи дає підстави рекомендувати його для широкого застосування.

Серед методів лікувальної фізкультури в Китаї дихальна гімнастика посідає особливе місце. Це є лікувальний і профілактичний метод, мета якого, перш за все, – прагне створити повний душевний і фізичний спокій тому, хто займається. Комплекс фізичної і дихальної гімнастики складається із простих вправ і фізіологічних прийомів, що забезпечують концентрацію уваги на виконанні цих вправ. Перш ніж приступити до занять китайською гімнастикою, необхідна тверда впевненість у позитивному впливі цього методу, готовність провести курс до кінця, мати терпіння, займатися систематично. Під час виконання цих вправ потрібно перебувати у спокійному стані, душевна рівновага нічим не повинна порушуватись. Все повинно бути підпорядковане правильному виконанню вправ. Правильне виконання вправ дозволяє досягти гарних успіхів вже після першого періоду занять (10-15 днів) [4, с. 127].

Головне у проведенні дихальної гімнастики – оволодіння елементами глибокого діафрагмального дихання. На початку заняття необхідно прийняти правильне положення і всі вправи виконувати в поєднанні з диханням. Запропоновані вправи придатні як для дівчат, так і юнаків. Дихання в усіх випадках – довільне, без затримки. Вправи можна повторювати вранці, у другій половині дня, ввечері. Вони не складні за своєю структурою, не спричиняють великого фізичного навантаження, покращують обмін речовин, позитивно

впливають на нервові центри. Різноманітними є рухи для очей. Характер цих рухів сприяє підвищенню тонусу центральної нервової системи [5, с. 624].

У результаті впровадження даних вправ було здійснено повторне обстеження дихальної системи студентів. Воно показало, що результати нижче фізіологічної норми спостерігалось тільки у 49% студентів, показники в нормі у 51% студентів.

Таким чином, у процесі занять фізичними вправами педагог та студент повинні прагнути не до одностороннього розвитку, а до гармонії розуму душі і тіла. Саме рухова активність допомагають студентам кращому засвоєнню навчального матеріалу та поліпшенню у розвитку для фізичного навантаження.

Подальше вивчення цього питання актуальне тим, що продумана система фізичного виховання має бути надійним підґрунтям високого рівня розумової працездатності та інтелектуального розвитку в процесі щоденного навчання. У перспективі систематичні заняття фізичними вправами мають позитивно позначитись на розумовій працездатності в рамках обраної трудової діяльності.

Список використаних джерел:

1. Раевский Р. Т. Профессионально-прикладная психофизиологическая и психофизическая подготовка студентов машиностроительных специальностей: учеб. пособие для вузов / Р. Т. Раевский, В. И. Филинков. – Краматорск: ДГМА, 2003. – 100 с.
2. Броховський Е. М. Естественные-научные основы теории и методики физического воспитания: консп. лекций / Е. М. Броховський, С. Ф. Танянский, Е. В. Церковная. – Х.: ООО «Компания СМИТ», 2007. – 296 с.
3. Лейфа А. В. Теоретические основы построения физкультурно-оздоровительной системы в вузах / А. В. Лейфа, Ю. М. Перельман // Здоровье и физ.упр.: сб.стат. – Тюмень: ТГУ, 2000. – С. 104-108.
4. Нагорный В. Э. Гимнастика для мозга / В. Э. Нагорный. – М.: Советская Россия, 1975. – 127 с.
5. Дубровский В. И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия): учебник / В.И. Дубровский. – М., 2004. – 624 с.

Лукачина А.В.

старший викладач,

Національний технічний університет України

«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»

ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДІВ КОГНІТИВНОЇ ПСИХОЛОГІЇ У ВИКЛАДАННІ ТЕНІСУ СТУДЕНТАМ ВНЗ НЕСПОРТИВНОГО ПРОФІЛЮ

Заняття з фізичного виховання у ВНЗ неспортивного профілю покликані забезпечити певний рівень рухової активності студентів. З огляду на напружений графік занять з основних навчальних дисциплін, для багатьох студентів заняття з фізичного виховання є чи не єдиним способом підтримання