

**РАЦІОНАЛЬНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ І СПОРТУ У ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ
ФАХІВЦІВ У ЗВО**

*Бондаренко В.І., ст. викладач
Львівський державний університет фізичної культури*

Ефективна підготовка фахівців у ЗВО вимагає створення умов для інтенсивної та напруженої творчої навчальної праці без перевантаження та перевтоми, у поєднанні з активним відпочинком і фізичним вдосконаленням. Цій вимозі має відповідати таке використання засобів фізичної культури і спорту, яке сприяє підтримці досить високої і стійкої навчально-трудової активності та працездатності студентів. Забезпечення цієї функції фізичного виховання дуже важливе в соціальному відношенні. У циклі досліджень перевірялася доцільність проведення занять фізичними вправами і спортом у такі періоди навчальної праці студентів, коли спостерігається зниження працездатності, погіршення самопочуття: наприкінці навчального дня (на останній парі занять), наприкінці тижня (п'ятниця, субота) протягом усього навчального року.

Динаміка працездатності протягом робочого дня характеризується трьома періодами: вробатування, стабілізація і зниження внаслідок втоми, що настала.

Отримані матеріали свідчать про те, що проведення занять фізичними вправами з невеликими навантаженнями в період вробатування (на початку навчального дня) забезпечує короткочасне (на 1,5-2 год) підвищення працездатності й підтримує її на підвищеному рівні в наступні 4-6 год навчальної праці. Далі під час самопідготовки, до 18-20 год, рівень працездатності поступово знижується до вихідного. Протягом навчального

тижня позитивний ефект від занять із такими навантаженнями загалом незначний.

Заняття з навантаженнями середньої інтенсивності забезпечують найбільший підйом рівня працездатності до кінця навчально-трудоного дня, включно з часом самопідготовки. Протягом навчального тижня позитивна післядія таких занять зберігається протягом наступних 2-3 днів, після чого вона поступово згасає.

Використання в заняттях навантажень великої інтенсивності в безпосередньому періоді післядії (до 1 год) незначно підвищує рівень розумової працездатності. У наступні години навчальної праці вона знижується до 70-90%. Лише через 8-10 год її рівень повертається до початкового. Негативна віддалена післядія таких навантажень зберігається протягом 3-4 днів навчального тижня. Лише наприкінці його спостерігається відновлення працездатності.

Планування рухових навантажень середньої інтенсивності в період стабілізації працездатності виявилось найбільш ефективним для підвищення її рівня. Заняття з невеликими навантаженнями забезпечують помірно-підвищений рівень працездатності протягом решти навчального дня. У навчальному тижні використання таких занять помірно стимулює на 2-3 дні період високої працездатності.

Заняття з навантаженнями середньої інтенсивності утримують високий рівень працездатності протягом навчального трудового дня і всього тижня.

Використання в заняттях великих навантажень веде до істотного зниження працездатності протягом навчального дня і протягом тижня.

У період зниження працездатності проведення занять із невеликими навантаженнями не чинить істотної протидії її зниженню протягом навчального дня. Протягом навчального тижня проявляється деяка тенденція до підвищення рівня працездатності.

У разі використання середніх навантажень друга половина дня і

кінець навчального тижня протікають із підвищеним рівнем працездатності.

Використання «малих форм» фізичної культури в навчальній праці студентів відіграє істотну роль в оздоровленні її умов, підвищенні працездатності. До них слід віднести ранкову гімнастику, фізкультурну паузу.

1) Ранкова гімнастика ефективна для активного включення в навчально-трудоий день за рахунок мобілізації вегетативних функцій, активізації діяльності центральної нервової системи, створення певного емоційного фону.

2) Дієвим і доступним видом активного відпочинку студентів є фізкультурна пауза. Її проведення ефективно, якщо вона організовується після 4 год аудиторних занять протягом 8-10 хв, а в період самопідготовки - після кожних 1,5-2 год роботи протягом 5 хв.

3) Заняття спортом і фізичною культурою. У низці досліджень встановлено, що у студентів, які залучені до систематичних занять фізичною культурою і спортом і виявляють у них досить високу активність, виробляється певний стереотип режиму дня, підвищується впевненість поведінки, спостерігається розвиток престижних установок, високий життєвий тонус, висока працездатність. Вони більшою мірою комунікабельні, висловлюють готовність до співдружності, радіють соціальному визнанню, менше бояться критики. У них спостерігається вища емоційна стійкість, витримка, їм більшою мірою властивий оптимізм, енергія, серед них більше наполегливих, рішучих людей, які вміють повести за собою колектив. Цій групі студентів більшою мірою притаманні почуття обов'язку, сумлінність і зібраність. Вони успішно взаємодіють у роботі, що вимагає сталості, напруження, вільніше вступають у контакти, більш винахідливі, серед них частіше зустрічаються лідери, їм легше вдається самоконтроль. Ці дані підкреслюють ґрунтовний позитивний

вплив систематичних занять фізичною культурою і спортом на характерологічні особливості особистості студентів, на їхню працездатність.

Література:

1. Теорія і методика фізичного виховання : підручник / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ : Олімпійська література, 2017. Т. 2. 368 с.
2. Тулайдан В. Г., Тулайдан Ю. Т. Практикум з теорії і методики фізичного виховання. Львів : «Фест-Прінт». 2017. 179 с.
3. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : підручник. Тернопіль : Навчальна книга - Богдан, 2008. Ч. I. 272 с.
4. Волков В. Л. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді : навчальний посібник. Київ, 2008. 256 с.

УДК 378.796

**ФАКТОРИ, ЯКІ СПРИЯЮТЬ ФОРМУВАННЮ У МАЙБУТНІХ
ФАХІВЦІВ ПОЗИТИВНОЇ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ**

*Кірсанов М.В., ст. викладач
Харківський національний автомобільно-дорожній університет*

Мотиви занять фізичною культурою і спортом включені в загальну структуру мотиваційно-потребностної сфери, яка, своєю чергою, є істотною частиною світогляду особистості студента. Вивчення мотивів занять фізичною культурою і спортом - найважливіша умова формування