

7. Теорія та методика фізичного виховання [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <<http://www/tmfv.com.ua>>.

Отримано 15.03.2009. ХДУХТ, Харків.
© І.О. Кудряшов, А.В. Артюгін, 2009.

УДК 331.102.34 – 057.87:796.012.2

Н.В. Махова, викл. (ПФ ХДУХТ, Первомайськ)

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ ІНТЕЛЕКТУАЛЬНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТУДЕНТІВ ТА МОЖЛИВОСТІ РЕГУЛЮВАННЯ РУХОМОЇ АКТИВНОСТІ

Висвітлено значення фізичної культури в забезпеченості здоров'я та підвищенні активізації розумової працездатності студентів.

Раскрыто значение физической культуры в обеспечении здоровья и повышении активизации умственной работоспособности студентов.

The importance of physical culture in provision of health and increasing the mental capacity of the students are revealed in this article.

Постановка проблеми у загальному вигляді. Людина, яка має знання і професійний досвід, але не має здоров'я та необхідних фізичних даних, щоб працювати, не може належати до трудових ресурсів. Ця аксіома неодноразово знаходила підтвердження в багатьох дослідженнях вчених.

Тому, кожна молода людина повинна завчасно й активно готуватися до професії, яку обрала, цілеспрямовано розвивати ті фізичні та психічні якості, які визначають психофізичну надійність і успіх в її майбутній професійній діяльності.

Особливого значення набувають заняття фізичною культурою і спортом на сучасному етапі у зв'язку з обмеженням рухомої активності, з витисненням з нашого життя м'язових зусиль, що поруч з нервовими напругами, стресовими ситуаціями, надлишковою вагою та іншими чинниками сприяють розвитку різних захворювань, особливо серцево-судинних та нервових.

Виявлено, що систематичні заняття фізичними вправами запобігають виникненню хвороб, покращують імунну систему, а також прискорюють відновлення всіх систем і органів людського організму.

Використання відповідного фізичного навантаження покращує проходження розумових процесів, вдосконалює увагу, підвищує обсяг пам'яті, активізує функцію слухового аналізатора. У добре фізично

підготовленої людини менший час реакції переключення від однієї дії до іншої, краща розумова працездатність і її стійкість, більша кількість смислових операцій за визначений проміжок часу. Відновлення загальної та розумової працездатності проходить значно швидше й ефективніше, коли розумова діяльність чергується з фізичною.

Поліпшення фізичного стану студентів, а отже й їхнього здоров'я, розумової працездатності та соціальної дієздатності можливе лише у разі систематичних цілеспрямованих заняттях фізичними вправами, які мають тренувальний режим і носять характер, що розвивається.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідженню впливу рухомої активності на здоров'я людини і зокрема, студентської молоді, присвячені праці В. Артемова, Е. Джекобсона, Ф. Гаррімана, М. Босого, Г. Горбунова, О. Куца, Г. Апанасенко, Т. Круцевича, В. Добринського, В. Всеялова та ін.

Значення м'язового тону для перебігу інтелектуальних, емоційних і вольових процесів доводив Е. Джекобсон ще в 1938 році.

Можливості регулювання професійної працездатності студентів шляхом направленої контрольованого використання фізичних вправ розглядалися в працях М. Босого у співавторстві з іншими науковцями.

Про важливість фізичної культури як чинника збереження і зміцнення здоров'я, всебічного розвитку, покращання працездатності, отримання гарантованого позитивного результату в інтелектуальній активності за період навчання у вищому навчальному закладі (ВНЗ) підкреслювали в своїх дослідженнях С. Дмитренко, О. Андрєєва, В. Добринський та ін.

Мета та завдання статті. Мета статті полягає в дослідженні особливостей використання фізичних навантажень студентів під час навчання у вищому навчальному закладі для поліпшення стану здоров'я та покращання розумової працездатності.

Виклад основного матеріалу дослідження. Для нормальної діяльності мозку необхідно, щоб до нього надходили імпульси від різних систем організму, масу якого наполовину складають м'язи. Рух м'язів створює велику кількість нервових імпульсів, які збагачують мозок потоком різноманітних відчуттів, підтримують його в нормальному робочому стані. Тому розумова працездатність є невід'ємною частиною загального стану здоров'я, оптимального обсягу рухомої діяльності.

Психофізична сутність зв'язку рухів із розумовою діяльністю характеризується наступними закономірностями і зовнішніми проява-

ми. У момент напруженої розумової праці у людей зазвичай спостерігається зосереджений вираз обличчя, зімкнені вуста, натягнута шия. Напруження м'язів тим більше, чим складнішим є завдання, яке необхідно вирішити. Таким чином, імпульси, що йдуть від напруженої мускулатури в центральну нервову систему, стимулюють діяльність головного мозку, допомагають йому підтримувати необхідний тонус. Але якщо процес відбувається довго й одноманітно, то мозок звикає до цих подразнень і починається процес гальмування, працездатність знижується. Звільненню від монотонного напруження допомагають активні рухи. Вони гасять нервові збудження й визволяють мускулатуру від зайвого локального напруження.

Оптимальне дозоване м'язове навантаження підвищує загальний емоційний тонус, створює бадьорий настрій, який служить сприятливим фоном для розумової діяльності й важливим профілактичним засобом проти перевтоми. Видатний російський фізіолог І. Павлов називав це почуттям м'язової радості.

Принцип активного відпочинку є основою організації психоемоційного і функціонального стану людини, а закономірності використання засобів фізичної культури в регулюванні психоемоційного і функціонального стану людини розповсюджуються й на досить напружену навчальну роботу студентів.

Дослідження вчених (Г. Апанасенка, А. Дубогай, В. Ільїних, О. Куц) свідчать, що сумарний вплив на організм студентів чинників ризику, до яких відносяться соціальні зміни, постійне емоційне напруження, пов'язане з навчальним і побутовим навантаженням, хронічні порушення режиму праці й відпочинку, нерегулярне харчування, конфлікти інтимно-особистого характеру, різке обмеження фізичного компоненту в життєдіяльності тощо, можуть негативно впливати на загальний стан організму і призводити до фізичної та психологічної втоми, до суттєвого зниження працездатності.

Забезпечити високу якість професійної підготовки випускників ВНЗ неможливо без їх особистої активної навчально-трудової діяльності. Ступінь активності студента залежить від низки об'єктивних і суб'єктивних чинників, які виявляються в процесі навчання та спричиняють певну реакцію організму.

До об'єктивних чинників можна віднести стать, вік, стан здоров'я та рівень функціональної підготовки, сферу життєдіяльності студентів, загальне навчальне навантаження, характер та час відпочинку тощо.

До суб'єктивних чинників належать індивідуальна нездатність адаптуватися до соціальних умов навчання в ВНЗ; особистісні якості

(характер, сприйняття іншої думки тощо); мотивація навчання в даному закладі освіти.

Тому досить пильної уваги вимагає фізичне виховання студентів, рухома активність яких на сьогодні триває приблизно 15 хвилин на день, хоча гігієнічна норма – 2 години.

Дослідження свідчать, що у студентів із підвищеною руховою активністю розумова працездатність протягом року зберігалась на високому рівні, а в деяких випадках навіть підвищувалась, і навпаки, у студентів із обмеженою активністю – зменшувалась.

Для вивчення означеної проблеми застосовувалась кінематометрична методика, яка дозволяє провести вимір змін збудження студентів в моменти нервового напруження (під час заліків та іспитів). В дослідженні приймали участь студенти першого та четвертого курсів Первомайського факультету ХДУХТ.

Під час складання заліків рівень збудженості до і після заліку складав 61,1 Гц і 33,3 Гц відповідно, у відношенні до фонового показника тренору 26,6 Гц, що свідчить про значне її підвищення, особливо у дівчат та осіб, які не приділяють достатньої уваги заняттям фізичною культурою.

Що стосується стану емоційної збудженості на момент складання іспитів, то її показник значно вище порівняно з заліками і складає: до іспитів – 78,3 Гц, після – 60,0 Гц.

Отже, студенти, регулярно займаються фізичними вправами, мають працездатність вище. Вони менше хворіють, більш стійкі до психологічних стресів, краще переносять розумову та фізичну втому. Дане дослідження повністю відповідає результатам встановленим Г. І. Мизаном ще в 1976 році.

Поряд із розвитком організованих форм занять фізичною культурою суттєве значення мають самостійні заняття фізичними вправами в їх різноманітних формах. Вони потрібні і для покращання загального стану здоров'я, і для більш швидкої адаптації до нових умов навчання у ВНЗ.

За даними опитування серед студентів Первомайського факультету ХДУХТ самостійні фізично-оздоровчі заходи застосовують регулярно близько 7%.

Аналіз результатів показав, що виконання домашніх завдань із фізкультури та їх контроль із боку викладача може стати дієвою формою, яка сприятиме розвитку фізичної підготовленості лише за умов зацікавленості студентів.

Забезпечити високий рівень інтенсивності самостійної роботи студентів – одне з головних завдань професійно направленої психофізичної підготовки.

Важливим побудником до дії, що сприяє постійним регулярним заняттям фізичними вправами є мотивація. Саме вона забезпечує послідовний ланцюг дій: мотивація – інтерес – знання – регулярні заняття – ефективність.

Мотивація визначає і цілеспрямованість, серед яких:

- зміцнення здоров'я;
- удосконалення форми тіла, корекція недоліків фізичного розвитку;
- підвищення своїх функціональних можливостей;
- психофізична підготовка до майбутньої професійної діяльності, до оволодіння життєво необхідними навичками і вміннями;
- активний відпочинок.

Форми самостійних занять фізичними вправами визначаються їх цілями й завданнями. Зміст самостійної підготовки виходить із її конкретного спрямування.

Студенти, які приступають до самостійних занять повинні мати відповідний висновок лікаря.

Серед форм самостійних занять студентів найменш складною але досить ефективною є ранкова гімнастика. Вона допомагає мобілізувати вегетативні функції, підвищити працездатність центральної нервової системи, створити певний емоційний фон.

Багаточисельні дослідження свідчать, що у студентів, які регулярно виконують ранкову гімнастику, період входження в роботу на першій парі занять в 2,7 рази менше, ніж у тих, хто гімнастику не робить.

Дієвим і посильним видом самостійної фізичної активності є фізкультурна пауза. Вона покликана вирішити завдання забезпечення активного відпочинку студентів і підвищення їх працездатності протягом навчального дня. З урахуванням особливостей динаміки працездатності студентів доцільно вводити фізкультурну паузу довжиною 10 хвилин після 4 годин занять і довжиною 5 хвилин після двох годин, тобто в періоди, коли з'являються перші ознаки втоми.

Самостійні тренувальні заняття передбачають фізичні вправи різного спрямування. Найбільш доступні з них: хода, біг, плавання, ритмічна гімнастика, атлетична гімнастика, спортивні й рухові ігри, туристичні походи.

Підбір засобів визначається цілеспрямованістю цих занять, індивідуальним рівнем здоров'я і фізичної підготовки, наявністю вільного часу, який може бути використаний саме для самостійних занять.

Принагідно необхідно використовувати будь-яку можливість для отримання додаткового фізичного навантаження. Поїздки в громадському транспорті можна частково замінити ходьбою – темповою або простою спокійною. Підніманню ліфтом віддати перевагу пішому пересуванню по сходах. Це також навантаження на м'язи спини і ніг.

Можливості використання попутного тренування в повсякденному житті різноманітні. Тут головним є темп, характер і час виконання фізичних дій.

Планування самостійних занять та управління ними відбувається під безпосереднім керівництвом викладача.

Один із головних теоретичних принципів фізичного виховання – систематичність, тобто постійне та регулярне проведення тренувальних занять. Без дотримання цього принципу ефективності занять марно чекати.

У разі планування самостійних занять враховуються всі (головним чином, фізичні) навантаження. Недоцільно проводити тренувальні заняття будь-якої направленості, якщо в цей день уже були двогодинні обов'язкові заняття з фізичної культури.

Методичні рекомендації, які надаються студентам включають теоретичний матеріал про дозування фізичних навантажень, регулювання їх впливу на організм з метою передбачення можливих перевантажень.

Студенти отримують інформацію про особливості самостійних занять різноманітного спрямування, методику їх проведення.

Обов'язковою є частина, де визначена різниця в проведенні самостійних занять для чоловіків і жінок.

Методичні рекомендації містять матеріал із гігієни самостійних занять і профілактики травматизму.

Висновки. Одним із обов'язкових факторів здорового життя студентів є систематичне, відповідне стану здоров'я використання фізичних навантажень. Вони об'єднують як організовані заняття фізичними вправами під час навчання у вищому навчальному закладі, так і комплекс самостійних занять у різноманітних формах.

Особистий досвід свідчить, що основною проблемою занять фізичною культурою є низька активність студентів, які не сприймають спорт як засіб для досягнення розумової працездатності та покращання своїх фізичних можливостей. Таке відношення складається завдяки відсутності знань у даній області, тобто усвідомленості й розуміння

окремих сторін цієї сфери загальної культури людини. А далі ланцюгова реакція: відсутність розуміння – відсутність мотивації – відсутність зацікавленості – пасивність у формуванні особистої фізичної культури.

Тому навчальний процес фізичного виховання студентів повинен носити визначену професійно-прикладну направленість. Її конкретна реалізація втілюється завдяки спеціальному підбору засобів в обов'язкових та самостійних заняттях, що забезпечують акцентований розвиток і формування тих фізичних якостей, вмінь і навичок, які необхідні студентам у їх повсякденному житті та в майбутній професійній діяльності.

Список літератури

1. Ильин, Е. П. Психомоторная организация человека [Текст] : учеб. пособие для вузов / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2003. – 384 с.

2. Ильинич, В. И. Физическая культура студента и жизнь [Текст] / В. И. Ильинич. – М. : Гардарики, 2007. – 366 с.

Отримано 15.03.2009. ХДУХТ, Харків.

© Н.В. Махова, 2009.

УДК 811.161.2

Т.В. Андрусєва, доц. (ПФ ХДУХТ, Первомайськ)

Р. Грищенко, студ. (ПФ ХДУХТ, Первомайськ)

ДО ПРОБЛЕМИ ДІАЛЕКТНОГО МОВЛЕННЯ ЖИТЕЛІВ ПЕРВОМАЙЩИНИ

Розглянуто на різних структурних рівнях основні ознаки діалектного мовлення Первомайщини.

Рассмотрены на разных структурных уровнях основные признаки диалектной речи Первомайщины.

The basic signs of dialectal speech of Pervomayschiny are considered in the article at different structural levels.

Постановка проблеми у загальному вигляді. Сучасна українська літературна мова всебічно обслуговує багатогранне життя українського народу: державні та громадські організації та установи, школу, науку, художню літературу, газети, книги, театр, радіо, кіно тощо. В основі загальнонаціональної мови завжди лежить жива народна мова, яка включає в себе не тільки літературну мову, а й різні територіальні діалекти, яким властиві певні лексичні, граматичні та фонетичні особ-