

УДК 37.037

**І.О. Кудряшов**, доц.

**А.В. Аргюгін**, ст. викл.

**Н.Б. Максимова**, викл.

## **ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ В РЕГУЛЮВАННІ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ТА ІНТЕЛЕКТУАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ**

*Розглянуто питання про вплив фізичного виховання на психоемоційний стан та інтелектуальну діяльність студентів.*

*Рассмотрен вопрос о влиянии физического воспитания на психоэмоциональное состояние и интеллектуальную деятельность студентов.*

*The question concerning the influence of physical training on regulation of psycho-emotional condition and intellectual activity of students is considered in the article.*

**Постановка проблеми у загальному вигляді.** Навчання у вищому навчальному закладі супроводжується великим обсягом інтелектуальної роботи й напруженою розумовою діяльністю. Інтенсивність навчального процесу має неухильну тенденцію до зростання у зв'язку зі збільшенням потоку нової інформації, переходом на нову систему навчання й, відповідно, необхідністю її засвоєння студентами в стислий термін. Динаміка навчального процесу з його нерівномірним розподілом навантажень та інтенсивністю під час екзаменаційної сесії є свого роду випробуванням організму студентів. Відбувається зниження функціональної стійкості до фізичних і психоемоційних навантажень, зростає негативний вплив гіподинамії, порушень режимів праці й відпочинку, сну й харчування, інтоксикації організму через шкідливі звички; виникає стан загального стомлення, що переходить у перевтому [6].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Огляд літератури показав, що сучасний етап навчання у вищій школі характеризується новими підходами до впровадження фізичного виховання в режим навчальної праці студентів, що створює необхідність розробки комплексних методик фізкультурно-оздоровчої роботи з урахуванням інтересів та рівня фізичної підготовленості (В.К. Бальсевич, Л.І. Лубишева, М.М. Боген, П.М. Виноградов, В.П. Молчанов, М.Я. Віленський, М.В. Кудрявцев, Ю.Г. Травін) [7].

Фізичне виховання у вищих навчальних закладах є найважливішою складовою у формуванні загальної культури й професійної підготовки студентської молоді протягом усього періоду навчання. Фізична культура, особливо її нові, нетрадиційні форми, виховують стійкий інтерес і звичку до систематичних занять фізичними вправами. Серед різноманіття вдосконалення й оздоровлення людини певні автори виділяють оздоровчу гімнастику, що відрізняється від інших методик розмаїтістю вправ і можливістю їх широкої регламентації (починаючи з м'язової групи й до впливу на загальне самопочуття). Так, автори І.А. Анохіна, О.А. Богданов, Є.Х. Кирилова, Є.Г. Чайкіна, Є.В. Зефірова, Т.М. Борейша та ін. пропонують нові форми оздоровчої гімнастики для осіб різного віку.

Інші науковці та практики пропонують велику кількість методик проведення занять з фізичного виховання для студентів, але, в основному, мова йде лише про додаткові тренування, або заняття у вечірній час (В.С. Чебураєв, Г.Н. Легостаєв, С.І. Ізаак, Н.В. Белкіна та ін.) [1]. Є наукові розробки, що показують ефективність використання конкретної методики занять для компенсації недоліку рухової активності (І.А. Анохіна). Проте, на нашу думку, існує обмежена кількість методик проведення занять з фізичного виховання у вищій школі, які враховують специфічну працю студентів.

**Мета та завдання статті.** Метою нашої роботи є обґрунтування використання фізичних навантажень для підтримки й підвищення інтелектуальної та фізичної працездатності студентів під час навчання у вищому навчальному закладі.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Відомо, що в сучасних умовах життя суспільства зростають шкідливі чинники впливу на організм людини, зменшуються його резервні можливості, в разі чого збільшується кількість захворювань. Усе це призводить до істотного зниження ефективності навчання й подальшої професійної діяльності. У студентські роки така негативна тенденція небезпечна. Зниження інтелектуальної діяльності спостерігається при психічних хворобах, захворюваннях головного мозку, при загостренні хронічних захворювань, а також при погіршенні загального почуття людини.

Найважливішим чинником забезпечення високої якості професійної підготовки випускників вузів є активна навчально-трудова й пізнавальна діяльність студентів. Ця діяльність являє собою складний процес в умовах об'єктивно існуючих протиріч, до яких відносяться:

1. Протиріччя між значним обсягом навчальної й наукової інформації та дефіцитом часу на її засвоєння.

2. Протиріччя між поступовим, тривалим процесом становлення соціальної зрілості майбутнього фахівця й бажанням якомога швидше самоствердитися та проявити себе.

3. Протиріччя між небажанням дотримуватись чітких планів навчальної програми з прагненням самостійного вибору предметів та особистими інтересами.

Ці протиріччя створюють високу нервово-емоційну напругу, що негативно відбивається на здоров'ї та фізичному стані студентів.

Студентський вік характеризується інтенсивністю формування особистості, вибору стилю життя. Це час пошуку молодими людьми відповідей на різноманітні морально-етичні, естетичні, наукові, загальнокультурні, політичні та інші. Студентський вік є також заключним етапом розвитку інтелектуальних і фізичних можливостей організму [4].

Проте в цей період студенти стикаються з багатьма перешкодами. Труднощі навчання у вищому навчальному закладі пов'язані з необхідністю засвоєння великого обсягу знань, набуттям потрібних для майбутньої професії умінь і навичок, їх практичного застосування.

При цьому існують ще й приховані труднощі, які проявляються з часом. До них відносяться:

1. Різка зміна шкільних методів і організація навчання, що вимагають самостійності в засвоєнні навчального матеріалу.

2. Відсутність налагоджених міжособистісних відносин, що є характерними для нового колективу.

3. Зміна старого, сформованого за роки навчання життєвого стереотипу й формування нового «вузівського».

4. Появою у вищому навчальному закладі нових труднощів, які частіше виникають у студентів, що проживають у гуртожитку.

Критичним і складним чинником перенапруги студентів є екзаменаційний період – один із варіантів стресової ситуації, що протікає в більшості випадків в умовах дефіциту часу. Шкідливий вплив на організм підсилюється при сумарному впливі декількох негативних чинників, коли вони діють одночасно й набувають хронічного характеру [5].

Ефективна підготовка фахівців у вищому навчальному закладі вимагає створення умов для інтенсивної й напруженої інтелектуальної праці без перевантажень й перевтоми, у поєднанні з активним відпочинком і фізичним розвитком. Створенню таких умов повинно відповідати таке використання засобів фізичної культури й спорту, що сприяє підтримці досить високої та стійкої навчально-трудової активності й працездатності студентів [2].

Заняття фізичними вправами, у більшості випадків, є основним засобом підтримки здоров'я й забезпечення активної життєдіяльності, формування здорового способу життя. Оздоровчий ефект занять заснований на тісному взаємозв'язку працюючих м'язів з функціонуванням різних органів і систем, на мобілізацію внутрішніх резервів і можливостей студентів.

Встановлено, що регулярні фізичні вправи зменшують у кровообігу кількість холестерину, що попереджає розвиток атеросклерозу. Одночасно відбувається активізація системи, що перешкоджає утворенню тромбів у судинах. За рахунок помірного збільшення загального вмісту в крові іонів калію й зменшення іонів натрію нормалізується скорочувальна функція міокарда. Під впливом фізичних вправ поліпшується кровопостачання м'язової тканини (в тому числі серця). Під час фізичного навантаження на 1 мм поперечного перерізу м'яза може відкритися 2500 капілярів проти 30-80 у стані спокою. Найбільше збільшення кількості капілярів відбувається в корі лобової частини мозку. Одночасно було зареєстроване збільшення довжини та щільності капілярів. Це свідчить про те, що поліпшується кисневе постачання нервових клітин головного мозку, що сприяє підвищенню не лише фізичної, але й розумової працездатності. Іншими словами, фізичні вправи значною мірою допомагають мислити. І навпаки, недостатність м'язових рухів, послаблює не лише наші м'язи, але й наш мозок, робить його уразливим.

З іншого боку фізичне виховання й спорт відіграють визначальну роль у розвитку розумових, моральних, трудових, естетичних якостей людини. У спорті представлені практично всі види людської діяльності: пізнавальна, ціннісно-орієнтаційна та ін. Тому, в процесі фізичного виховання активно формуються свідомість і поведінка людини в заданому напрямку. У процесі спортивних занять активується розумова діяльність студентів. Тут мають бути місце два зв'язки: безпосередній та опосередкований.

Безпосередній зв'язок полягає в тому, що в ході фізичного виховання здійснюється прямий вплив на розвиток інтелектуальних якостей студентів. У процесі заняття спортом безупинно виникають рухові пізнавальні ситуації, рішення яких вимагає значної розумової напруги. Навіть просте рішення рухових завдань: як зробити рух швидше, точніше, що треба почати, щоб виправити допущену помилку та ін. – являє собою ланцюг розумових операцій, що включають спостереження, узагальнення, прийняття рішення. Специфічність розумової діяльності в процесі занять спортом полягає в тісній взаємодії між рухами тіла й розумовими операціями: студенти безупинно зв'язують програму

рухів з її фактичним виконанням. Таким чином, закріплюються усвідомлені зв'язки між м'язовими відчуттями, руховим завданням і способом їх здійснення. Рухи стають способом пізнання й освоєння навколишнього світу.

Опосередкований зв'язок спорту з розумовим розвитком особистості полягає в тому, що заняття фізичними вправами створюють необхідний фундамент у вигляді міцного здоров'я, що дозволяє людині повноцінно виконувати розумову діяльність. Заняття спортом найчастіше використовується як засіб для зняття розумової напруги й стимуляції інтелектуальної діяльності.

У процесі заняття спортом також відбувається моральний розвиток студентів, який формує в людині морально-етичні цінності, що визначають його відношення до інших людей, до суспільства, до самого себе [3].

Позитивний характер змін розумової працездатності досягається багато в чому при адекватному для кожного індивіда використанні засобів фізичної культури, методів і режимів впливу. Узагальненими характеристиками ефективного впровадження засобів фізичної культури в навчальний процес, що забезпечують стан високої працездатності студентів у навчально-трудої діяльності, можна виявити наступні:

- тривале збереження працездатності в інтелектуальній праці;
- прискорена пристосованість до розумових навантажень;
- здатність до прискореного відновлення;
- відносний розподіл навантаження в різних видах навчальної праці;
- емоційна та волева стійкість до чинників, що негативно впливають на психоемоційний та фізіологічний стан студентів;
- ефективність інтелектуальної праці, що визначається зменшенням часу на засвоєння та обробку інформації.

**Висновки.** На підставі вищевикладеного матеріалу можна зробити наступні висновки:

1. Динаміка навчального процесу з його нерівномірним розподілом навантажень та інтенсивністю під час екзаменаційної сесії є, свого роду, випробуванням організму студентів. Відбувається зниження функціональної стійкості до фізичних і психоемоційних навантажень, зростає негативний вплив гіподинамії, порушень режимів праці й відпочинку, сну й харчування, інтоксикації організму через шкідливі звички; виникає стан загального стомлення, що переходить у перевтому.

2. Найважливішим чинником забезпечення високої якості професійної підготовки випускників вузів є активна навчально-трудова й пізнавальна діяльність студентів. Ця діяльність являє собою складний

процес в умовах об'єктивно існуючих протиріч. Ці протиріччя створюють високу нервово-емоційну напругу, що негативно відбивається на здоров'ї та фізичному стані студентів.

3. Ефективна підготовка фахівців у вищому навчальному закладі вимагає створення умов для інтенсивної й напруженої інтелектуальної праці без перевантажень й перевтоми, у поєднанні з активним відпочинком і фізичним розвитком. Створенню таких умов повинно відповідати таке використання засобів фізичної культури й спорту, що сприяє підтримці досить високої та стійкої навчально-трудової активності й працездатності студентів.

4. Позитивний характер змін розумової працездатності досягається багато в чому при адекватному для кожного індивіда використанні засобів фізичної культури, методів і режимів впливу.

#### *Список літератури*

1. Белкина, Н. В. Здоровьеформирующая технология физического воспитания студентов вуза [Текст] / Н. В. Белкина // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 2. – С. 7–11.

2. Кудрицкий, В. Н. Некоторые подходы к формированию здорового образа жизни у студенческой молодежи [Текст] / В. Н. Кудрицкий, В. А. Цапенко // Здоров'я і освіта: проблеми та перспективи: III Всеукр. наук.-практ. конф. – Донецьк, 2004. – С. 279–280.

3. Кузь, В. І. Основи національного виховання [Текст] : учеб. кн. для завершающих уровней физкульт. образования / В. І. Кузь. – К. : Київ, 1999. – С. 121–128.

4. Лебедев, В. М. Мотивационное сопровождение формирования здоровья [Текст] / В. М. Лебедев, И. Г. Нигреева // Физическое воспитание и современные проблемы формирования и сохранения здоровья молодежи : научн. конф. [материалы]. – Гродно, 2001. – С. 96–97.

5. Левченко, Е. С. Факторная структура социальной адаптации студентов [Текст] / Е. С. Левченко // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 3. – С. 26–29.

6. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта [Текст] : учеб. кн. для завершающих уровней физкульт. образования, / Л. П. Матвеев. – М. : 4-й филиал Военздат, 1997. – С. 255–278.

7. Новиков, А. А. Некоторые пути повышения эффективности спортивной науки [Текст] / А. А. Новиков, Р. А. Пилоян // Теор. и практ. физ. культ. – 1976. – № 12. – С. 44–48.

Отримано 31.03.2010. ХДУХТ, Харків.

© І.О. Кудряшов, А.В. Артюгін, Н.Б. Максимова, 2010.

УДК 81'276

**А.О. Борисова**, доц. (ХДУХТ, Харків)

**В.О. Архипова**, ст. викл. (ХДУХТ, Харків)

**С.Л. Самойлова**, ст. викл. (УПА, Харків)