

викликати у них бажання брати участь у спілкуванні, готовність брати в ньому участь.

У системі навчання іноземної мови ситуативний підхід є одним з найважливіших. Його використання дозволяє викликати у студентів інтерес до спілкування і навчання іноземної мови в цілому.

Список літератури

1. Скалкин, В. Л. Коммуникативные упражнения на английском языке [Текст] / В. Л. Скалкин // Английский язык в ситуациях: учебное пособие для вузов. – 2-е изд. – К. : Вышш. школа, 2008.

2. Пассов, Ю. И. Створення ситуацій міжкультурного спілкування на уроках англійського [Текст] / Ю. И. Пассов, В. Л. Скалкин, Е. П. Шубін // Иностранные языки. – 2007.

3. Пассов, Ю. И. Коммуникативный метод обучения иноязычному говорению [Текст] / Ю. И. Пассов // Основы коммуникативной методики обучения иностранному общению. – 2009.

Отримано 30.03.2011. ХДУХТ, Харків.

© М.І. Крупей, О.О. Мануєнкова, 2011.

УДК 613.72:796.012.2

І.О. Кудряшов, доц.

А.В. Артюгін, ст. викл.

Н.Б. Максимова, викл.

САМОСТІЙНІ ЗАНЯТТЯ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ ЯК ЗАСІБ ОПТИМІЗАЦІЇ ПСИХОФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ У ЗАЛІКОВО-ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ ПЕРІОД

Розглянуто питання впливу самостійних занять фізичними вправами під час заліково-екзаменаційного періоду, як засобу оптимізації психофізичного стану студентів.

Рассмотрен вопрос влияния самостоятельных занятий физическими упражнениями в зачетно-экзаменационный период, как способа оптимизации психофизического состояния студентов.

The question concerning the influence of independent physical exercises during the examination session as a method of optimizing psychophysical condition of students is considered in the article.

Постановка проблеми у загальному вигляді. Заліково-екзаменаційний період у вищому навчальному закладі – це особливий, потребує максимального використання своїх можливостей період

як для студентів, так і для викладачів. Відповідальний він і для викладачів фізичного виховання, діяльність яких практично значуща й повинна бути спрямована на концентрацію психічних і розумових здібностей, скорочення часу реабілітації після нервово-емоційних напруг, постійного стресового стану студентів під час заліків, іспитів та після них [4].

Проте дворазові заняття на тиждень за незначної інтенсивності й малого обсягу навантажень не створюють умов для послідовного функціонального вдосконалення фізичних якостей. При цьому виникають тривалі перерви в навчальних заняттях у період зимових і літніх канікул, екзаменаційних сесій, які призводять до зниження досягнутого рівня фізичної підготовленості.

У зв'язку із цим виникає потреба більш широкого використання різних форм самостійних занять із фізичного виховання. Вони необхідні для підвищення рухової активності студентів, підтримки здоров'я й оптимального рівня загальної фізичної підготовки протягом усього періоду навчання.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблемам фізичного виховання студентів та принципам організації студентського вільного часу приділяють увагу багато спеціалістів у галузі фізичного виховання та спорту: І.Р. Бондар, С.А. Бозанова, А.А. Васильєва, А.Ц. Демінський, Г.Є. Іванова та ін. [2; 5]. Протягом останнього часу у студентів зросла інтенсифікація розумової праці, на тлі значного зниження рухової активності. Усе це призвело до послаблення організму, гіподинамії, погіршення психофізичного стану, розвитку хронічних хвороб. Навчальна програма не в змозі повністю відновити рухову активність молодого організму, тому спеціалістами у галузі фізичного виховання та спорту ведеться активний пошук нових форм і методів викладання. Тепер до основних завдань фізичного виховання відносяться не лише підвищення фізичної підготовленості студентів, але й покращення емоційної врівноваженості, здатності швидко відновлюватись після стресових ситуацій, протидіяти депресіям. На сьогодні розроблені нові підходи, щодо покращення якості фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Наприклад, Г.Є. Івановою доведено, що оптимізація фізкультурно-оздоровчої роботи у вищих навчальних закладах можлива через валеологічну освіту, яка поєднує в собі вивчення матеріалу з валеології та самостійні заняття фізичними вправами [5].

Також підкреслює важливість самостійних занять студентами фізичними вправами Валімова Г.В. Значення яких полягає у ефективності витраченого на них часу, що є набагато більшою у сукупності з навчальними заняттями [3].

Коростельов Т.Б. визначає, що нарівні з навчальними заняттями (основною формою фізичного виховання) самостійні заняття значно розширюють рухову активність студентів, що сприяє кращому засвоєнню навчального матеріалу, підвищує розумову працездатність, знижують емоційну напругу у заліково-екзаменаційний період та прискорюють процес вдосконалення фізичних якостей [6]. Белов Р.А. підкреслює, що у сукупності з навчальними заняттями правильно організовані самостійні заняття можуть забезпечити оптимальну безперервність та ефективність фізичного виховання [1].

Мета та завдання статті. Метою роботи є дослідження впливу самостійних занять фізичними вправами студентів, як основного засобу безперервності рухової активності студентів під час перерв у навчанні (сесії, канікули) та визначити, як така форма занять може допомогти студентам знизити розумову втому та емоційні стреси у заліково-екзаменаційний період.

Виклад основного матеріалу дослідження. Динаміка навчального процесу у вищих навчальних закладах із нерівномірним розподілом навантажень та інтенсифікацією під час екзаменаційної сесії є, свого роду, випробуванням для організму студентів. Виникає зниження функціональної стійкості до фізичних та емоційних навантажень, зростає негативний вплив гіподинамії, порушення режимів праці та відпочинку, сну та харчування, інтоксикація організму через шкідливі звички. Виникає стан загальної втоми, що переходить у хронічну перевтому.

Розумова перевтома є найбільш шкідливою для організму, вона граничить із захворюванням та потребує більш тривалого часу для відновлення. Мозок людини здатний тривалий час працювати з перевантаженням, не сповіщаючи організм про своє стомлення. Погіршений стан стає відчутним, коли практично вже наступила фаза перевтоми.

Засобами відновлення організму після перевтоми є оптимальна фізична активність, зміна видів праці, сполучення роботи з активним відпочинком, раціональне харчування, дотримання суворого режиму дня.

У сучасних умовах, коли студенти займаються фізичними вправами лише на заняттях із фізичного виховання, заплановані навчальною програмою заняття вже не в змозі забезпечити достатню фізичну активність під час заліково-екзаменаційного періоду та канікул. Організм знаходиться у додатковій небезпеці, коли постійна розумова перевтома та нервова напруга тільки зростає. У такій ситуації можуть допомогти самостійні заняття фізичними вправами. Психофізіологічний вплив такого тренування обумовлено

комплексною реакцією організму людини на фізичні навантаження, які є необхідною складовою здорового способу життя. Характерним для цієї форми занять є інший спосіб керівництва, що здійснює викладач. Викладач лише забезпечує постановку завдань, пропонує перелік вправ, викладає методику виконання завдання, але безпосередньо не слідкує за виконанням фізичних вправ студентами.

Самостійні заняття спрямовані на досягнення оптимального режиму виконання фізичних вправ для раціонального розвитку, вдосконалення та підтримки функціональних можливостей організму на підвищення його резервних можливостей.

Метою самостійних занять фізичними вправами студентів вищих навчальних закладів є формування фізичної культури особистості засобами фізичного виховання, спорту та туризму для збереження й зміцнення здоров'я, психофізичної підготовки та самопідготовки до навчальної та професійної діяльності.

Для досягнення поставленої мети передбачається рішення наступних питань:

- розуміння соціальної ролі фізичної культури в розвитку особистості й підготовці до навчальної діяльності;

- знання науково-біологічних і практичних основ фізичної культури й здорового способу життя;

- формування мотиваційно-ціннісного відношення до фізичної культури, спрямованості на здоровий стиль життя, фізичне самовдосконалення й самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами й спортом;

- оволодіння системою практичних умінь і навичок, що забезпечують збереження й зміцнення здоров'я, психічну рівновагу, розвиток і вдосконалення психофізичних якостей особистості;

- забезпечення загальної й професійно-прикладної фізичної підготовленості, що визначає психофізичну готовність студента до майбутньої професії.

Правильно застосовувати самостійні заняття може допомогти їх попереднє планування на довготривалій період. Бажано при складанні планів проконсультуватися з викладачем, тренером або лікарем. У залежності від стану здоров'я, медичної групи, рівня фізичної та спортивно-технічної підготовки студенти можуть планувати свої досягнення на декілька років. Планування та регулярне дотримання складеної програми зробить заняття фізичними вправами систематичними та не дозволить втрачати підготовки в період сесії та канікул.

До основних форм самостійних занять відносять гігієнічну (ранкову) гімнастику, виробничу гімнастику (заняття фізичними вправами протягом навчального дня) та самостійні тренування.

Гігієнічна гімнастика за допомогою простих вправ сприяє досягненню оптимального стану організму людини. Основною її перевагою є загальнодоступність та можливість займатися в будь-якому віці та за будь-якої фізичної підготовки. Комплекс вправ може бути визначений викладачем із фізичного виховання або ж самостійно, якщо студент хоче розвинути певні фізичні якості. Гігієнічну гімнастику рекомендовано закінчувати закалюванням організму.

Вправи упродовж навчального дня спрямовані на концентрацію уважності, засвоєння навчального матеріалу, попередження та зняття розумової втоми. Виконуються після кожної пари по 5-10 хвилин.

Самостійні тренувальні заняття можуть проводитись самостійно або в групах. Для їх проведення використовуються прийоми та методи з різних видів спорту. У практиці проведення самостійних тренувань найбільш поширені заняття спортивними іграми, атлетичною гімнастикою, оздоровчим бігом, лижним спортом. У студенток в останній час популярністю користуються аеробіка, фітнес та шейпінг.

Під час занять фізичними вправами слід враховувати індивідуальні особливості. Тут мають значення рівень фізичного розвитку, стан здоров'я та самопочуття. Особливу увагу слід звернути жінкам. Організм жінки має анатомо-фізіологічні особливості, які потрібно враховувати при проведенні самостійних занять. На відміну від чоловічого організму жіночий організм має менш міцну будову кісток, менший розвиток мускулатури тіла, більш широкий тазовий пояс та більш міцну мускулатура тазового дна.

Тому, студенткам під час самостійних занять слід особливо звертати увагу на самоконтроль основних життєвих показників. Необхідно спостерігати за впливом будь-яких фізичних навантажень під час кретичних днів. При спостереженні порушень у стані здоров'я необхідно одразу звернутися до лікаря. Усім жінкам протипоказані надмірні фізичні навантаження в період вагітності.

Як вже зазначалося, заняття фізичними вправами позитивно впливають на розумову працездатність студентів у період сесії, організм швидше відновлюється після екзаменаційного стресу. Тому, після іспиту для зняття напруги рекомендовані вправи циклічного характеру (спортивна ходьба, біг, плавання) помірної інтенсивності. Не радять брати участь у відповідальних іграх, єдиноборствах у плані реабілітації, тому, що вони погіршують розумову працездатність. Також зменшувати психоемоційну напругу в екзаменаційний період рекомендується за допомогою дихальних вправ.

Прискорюють процес відновлення також достатній за часом і повноцінний сон, водні процедури, лазня, масаж і самомасаж, фармакологічні засоби й фізіотерапевтичні процедури, психорегулюючі тренування та інші реабілітаційно-відновлювальні заходи.

Висновки. Систематичні самостійні заняття фізичними вправами є найважливішим способом оптимізації психофізичного стану студентів в умовах напруженої навчальної діяльності студентів.

Основними формами самостійних занять виступають гігієнічна та виробнича гімнастика (заняття фізичними вправами протягом учбового дня) та самостійні тренування.

Достатня рухова активність за допомогою систематичних самостійних занять сприяє емоційній стійкості, швидкому відновленню після розумової втоми та гарному самопочуттю впродовж важкого екзаменаційного періоду.

Також важливе значення для збереження й підвищення рівня фізичної й розумової працездатності приділяється комплексу оздоровчо-гігієнічних заходів, до числа яких ставляться розумне поєднання праці й відпочинку, нормалізація сну й харчування, відмова від шкідливих звичок, перебування на свіжому повітрі.

Список літератури

1. Белов, Р. А. Самостоятельные занятия студентов физической культурой [Текст] / Р. А. Белов. – К., 1988. – С. 24–28.
2. Бозанова, С. А. Принципы организации физкультурного досуга студентов [Текст] / С. А. Бозанова // Теория и практика физической культуры. – 1982. – № 2. – С. 15–17.
3. Валимова, Г. В. Улучшение организации самостоятельной работы студентов – один из путей перестройки учебной работы в вузе [Текст] / Г. В. Валимова. – Ростов н/Д, 1987. – С. 55–59.
4. Ильинич, В. И. Физическая культура студента [Текст] : учебник / под ред. В. И. Ильинича. – М., 2000. – С. 230–241.
5. Иванова, Г. Є. Оптимізація фізкультурно-оздоровчої роботи в технічних вищих закладах шляхом валеологічної освіти студентів [Текст] : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 24.00.02 / Г. Є. Иванова. – Луцьк, 2000. – С. 22.
6. Коростельов, Н. Б. Слагаемые здоровья [Текст] / Н. Б. Коростельов. – М., 1990. – С. 165.

Отримано 30.03.2011. ХДУХТ, Харків.

© І.О. Кудряшов, А.В. Артюгін, Н.Б. Максимова, 2011.