

6. Кужель О. М. Використання персонального комп'ютера у вивченні іноземних мов / О. М. Кужель, Т. І. Коваль // Нові інформаційні технології навчання в навчальних закладах України : наук.-метод. зб. – Одеса : Друк, 2001. – Вип. 8 : Педагогіка. – 242 с.

7. Сердюков П. І. Технологія розробки комп'ютерних програм з іноземних мов / П. І. Сердюков – К. : Ленвіт, 2006. – 111 с.

8. Brown H. D. Teaching by Principles: An interactive Approach to Language Pedagogy / H. D. Brown // Prentice Hall Regents. – 1994. – P. 153.

Отримано 30.03.2012. ХДУХТ, Харків.

© А.О. Борисова, А.О. Колесник, О.Ф. Белікова, 2012.

УДК 658.81:658.87

**І.О. Кудряшов**, доц.

**А.В. Артюгін**, ст. викл.

**Н.Б. Максимова**, викл.

## **ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК ВИЗНАЧАЛЬНИЙ ФАКТОР ДИНАМІКИ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТУДЕНТІВ У НАВЧАЛЬНОМУ РОЦІ**

*Розглянуто питання особливостей фізичного виховання студентів протягом навчального року. Визначено фактори, які впливають на працездатність та психофізичний стан студентів у різноманітні періоди навчання.*

*Рассмотрен вопрос особенностей физического воспитания студентов в течение учебного года. Определены факторы, которые влияют на работоспособность и психофизическое состояние студентов в различные периоды обучения.*

*The question of the peculiarities of students' physical training during the academic year is considered in the article. The factors influencing working capacity and psycho-physical condition of students in different periods of studies are specified.*

**Постановка проблеми у загальному вигляді.** Проблема зміцнення здоров'я й тривалості життя населення завжди була предметом уваги фахівців, громадськості, держави. Як зазначає державна цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації» в Україні склалася критична ситуація щодо стану здоров'я

населення. Різко зросла захворюваність усіх категорій. Майже 90 відсотків дітей, учнів і студентів мають відхилення у здоров'ї [4].

Фізичне виховання у вищих навчальних закладах є найважливішою складовою в формуванні загальної культури й професійної підготовки студентської молоді протягом усього періоду навчання.

Сьогодні стає очевидним, що існуюча система фізичного виховання студентів не справляється зі своїми завданнями. Студенти не розуміють важливості занять спортом, вважаючи їх неголовним предметом у системі навчального процесу. Це знаходить своє відображення у ставленні особистості до самої себе, свого здоров'я, психофізичного стану.

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

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 із функціонуванням різних органів і систем, на мобілізацію внутрішніх резервів і можливостей студентів.

За весь період навчального процесу обсяг фізичних навантажень знижується від першого до четвертого курсів. Протягом навчального року фізична підготовленість студентів знижується під час екзаменаційних сесій та канікул. Таким чином, виникають протиріччя між раціональним використанням фізичних навантажень студентів у період найвищих емоційних навантажень – екзаменаційних сесій, традиційною системою навчання у вищій школі [1].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Багато дослідників відзначають факти відставання й невідповідності показників фізичного розвитку, фізичної підготовленості й функціональних можливостей значної частини студентів із нормативними показниками розглянутого віку (Віленський М.Я., Мінаєв Б.М., Козлов Р.С. та ін.) [2; 6].

У низці праць відмічено зниження показників фізичної й розумової працездатності (Дворкін І.С., Черміт К.Д., Каданєв В.А. та ін.) [3; 5] та психофізіологічних показників організму студентів у період екзаменаційної сесії й канікул (Марчук С.А., Марчук В.А.)

[9], що зумовлено істотним зменшенням обсягу фізичної активності (Віленський М.Я., Мінаєв Б.Н., Каданєв В.А.) [2; 5].

Особливо психоемоційне навантаження у студентів зростає під час екзаменаційної сесії. Щербатих Ю.В. у своїх роботах відзначає, що в такий період у студентів спостерігаються істотні зміни у функціонуванні вегетативної нервової системи, у проявах ситуативної тривожності, у функціонуванні нервових центрів, що координують роботу серцево-судинної системи [10].

**Мета та завдання статті.** Виявити особливості фізичного виховання студентів протягом навчального року для підвищення їх працездатності.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Фізичне виховання в вищих навчальних закладах – навчальний предмет, що формує в студентів життєво необхідні знання, уміння, навички, а також професійно-прикладні рухові властивості. Одночасно фізичне виховання здійснює оздоровчий вплив, сприяє відновленню розумової працездатності, задовольняє частину життєво необхідної потреби студентів у руховій активності.

Під впливом навчально-трудової діяльності працездатність студентів змінюється протягом навчального року та характеризується нерівномірним розподілом навантажень. У період екзаменаційних сесій емоційне та психофізичне навантаження досягає свого максимуму [8].

На початку навчального року протягом 3...3,5 тижнів спостерігається період адаптації до існуючого режиму праці, супроводжуваний поступовим підвищенням рівня працездатності. Потім протягом 2...2,5 місяців розпочинається період стійкої працездатності. Наприкінці семестру, коли студенти готуються та здають заліки, працездатність починає знижуватися. Та в період іспитів відбувається її максимальне зниження. Під час зимових канікул працездатність відновлюється до початкового рівня, а якщо відпочинок супроводжується активним використанням засобів фізичної культури й спорту спостерігається підвищення працездатності.

Початок другого півріччя також супроводжується періодом адаптації, тривалість якого скорочується порівняно з першим півріччям до 1,5...2 тижнів. Подальша зміна працездатності з другої половини лютого до початку квітня характеризується стійким рівнем. Іноді, цей рівень може бути вищим, ніж у першому півріччі. У квітні спостерігаються ознаки зниження працездатності, зумовлені виникаючим стомленням. У залікову сесію й у період іспитів зниження працездатності виражене ще більше, ніж у першому півріччі. Процес

відновлення відрізняється більш повільним розвитком, унаслідок значної перевтоми [7].

Вирівняти працездатність студентів під час екзаменаційних сесій можуть допомогти засоби фізичного виховання. Уже давно доведено, що заміна роботи одних м'язів роботою інших краще сприяє відновленню психофізичного стану людини, ніж повна бездіяльність. Цей принцип став основою організації відпочинку у сфері розумової діяльності. Підібрані відповідним чином фізичні навантаження до початку інтелектуальної праці, у процесі та по закінченні зумовлюють високий ефект у збереженні й підвищенні розумової працездатності.

Проте, у навчальному процесі вищого навчального закладу виникають протиріччя між найбільшим емоційним та психофізичним навантаженням студентів у період сесій та регламентованих занять фізичним вихованням, які в цей час не проводяться.

Одним із способів вирішення цього протиріччя може бути застосування самостійних занять фізичними вправами студентами. Проте, як відомо більшість студентів ігнорують таку рекомендацію та проведуть вільний час за комп'ютером або зустрічаючись із друзями.

Отже, з огляду на вищезазначене, можна запропонувати викладачам кафедри фізичного виховання комплексно застосувати засоби фізичної культури та спорту. А саме, організувати додаткові заняття в заліково-екзаменаційний період. Розробити оптимальну методику проведення занять, яка допоможе знизити психоемоційне навантаження. Проводити роз'яснювальну роботу зі студентами щодо ефективності самостійних занять фізичними вправами. Допомогати у плануванні індивідуальної програми з фізичної підготовки, яка буде враховувати особливості стану здоров'я та рівень фізичної підготовки кожного студента. Організувати роботу спортивних секцій різних напрямків. Проводити постійні спортивні свята та змагання. Заохочувати та сприяти зростанню мотивації занять студентами спортом.

Таким чином, ефективність фізичного виховання студентів у вищому навчальному закладі буде вище, якщо:

- воно буде здійснюватися з урахуванням особливостей динаміки фізичної й функціональної підготовки студентів у міжсесійний період та в період екзаменаційної сесії;
- у період екзаменаційної сесії зі студентами будуть проводитися заняття фізичними вправами, які спрямовані на збереження рівня фізичної й функціональної підготовки, а також зниження негативного впливу психоемоційних навантажень;

– у процесі фізичного виховання студентів комплексно використовувати засоби фізичного виховання різної спрямованості (аеробні вправи, локальні силові вправи, стретчинг тощо).

**Висновки.** Фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів у різні періоди навчального процесу характеризується наступними особливостями:

– з першого по четвертий курси фізична підготовка знижується, що пов'язано із зменшенням часу занять фізичним вихованням;

– під час екзаменаційних сесій та канікул у студентів усіх курсів відмічається зниження рівня фізичної та функціональної підготовки, що пов'язано із відсутністю регламентованих занять з фізичного виховання в цей період;

– безпосередньо в заліково-екзаменаційний період, коли психоемоційне навантаження студентів зростає, засобами фізичного виховання цей стан можна оптимізувати.

Таким чином, з огляду на особливості процесу фізичного виховання в різні періоди навчального року, викладачам кафедри фізичного виховання можна рекомендувати:

- організувати додаткові заняття в заліково-екзаменаційний період;
- розробити оптимальну методику проведення занять, яка допоможе знизити психоемоційне навантаження;
- проводити роз'яснювальну роботу зі студентами щодо ефективності самостійних занять фізичними вправами;
- організувати роботу спортивних секцій різних напрямків;
- проводити постійні спортивні свята та змагання;
- заохочувати та сприяти зростанню мотивації занять студентами спортом.

#### *Список літератури*

1. Авсарагов Г. Р. Физическое воспитание студентов в различные периоды учебного процесса : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Г. Р. Авсарагов. – Набережные челны, 2010. – 137 с.

2. Виленский М. Я. Двигательная активность студентов в режиме учебно-трудовой деятельности, быта и отдыха / М. Я. Виленский, Б. Н. Минаев // Теория и практика физической культуры. –1973. – № 3. – С. 60–64.

3. Дворкин Л. С. Физическое воспитание студентов / Л. С. Дворкин, К. Д. Чермит, О. Ю. Давыдов. – Краснодар, 2008. – 700 с.

4. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні / Державний комітет України з фізичної культури і спорту. – Київ, 1996. – 26 с.

5. Каданев В. А. Влияние физических нагрузок и естественноредовых факторов на физическую и умственную работоспособность студентов : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / В. А. Каданев. – Майкоп, 1999. – 24 с.

6. Козлов Р. С. Формирование физической культуры личности студентов вузов на занятиях и в секции по общей физической подготовке : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Р. С. Козлов. – Майкоп, 2006. – 23 с.

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

8. Кузь В. І. Основи національного виховання / В. І. Кузь. – К., 1999. – С. 121–128.

9. Марчук С. А. Экзаменационный стресс как один из факторов развития близорукости у студенческой молодежи / С. А. Марчук, В. А. Марчук // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 5. – С. 52–55.

10. Щербатых Ю. В. Экзамен и здоровье / Ю. В. Щербатых // Высшее образование в России. – 2000. – № 3. – С. 53–56.

Отримано 30.03.2012. ХДУХТ, Харків.

© І.О. Кудряшов, А.В. Артюгін, Н.Б. Максимова, 2012.

УДК 796.011.3

**Л.І. Петрова**, доц.

**М.О. Левченко**, ст. викл.

## **САМОСТІЙНІ ЗАНЯТТЯ СТУДЕНТІВ ХДУХТ ЯК ОДИН ІЗ ШЛЯХІВ ОПТИМІЗАЦІЇ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

*Розглянуто питання підвищення ефективності організації самостійної роботи студентів з фізичного виховання як важливого освітнього процесу, що дає можливість усебічної фізичної підготовки.*

*Рассмотрен вопрос повышения эффективности организации самостоятельной работы студентов по физическому воспитанию как важнейшего образовательного процесса, дающего возможность всесторонней физической подготовки.*

*It has been considered a question about performance increase of organized independent students work in physical education as mostly important education process that gives an opportunity of comprehensive physical preparation.*