

Л.І. Петрова, доц. (*ХДУХТ, Харків*)

Н.Б. Максимова, ст. викл. (*ХДУХТ, Харків*)

ФІЗИЧНА ВИТРИВАЛІСТЬ – ЗАПОРУКА РОЗУМОВОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТУДЕНТІВ

Піднесення ролі фізичної культури у зміцненні здоров'я населення є сьогодні одним з головних завдань нової України. Особливо важливе значення фізичне виховання і фізична культура мають для студентської молоді. Високий рівень здоров'я та різнобічний фізичний розвиток – запорука успішної реалізації соціально-економічних перетворень нашого суспільства.

Якісна підготовка фахівців передбачає насамперед підвищення якості та ефективності процесу навчання у вищих навчальних закладах. Важливою умовою, яка визначає ефективність навчального процесу, є високий рівень фізичної та розумової працездатності студентів, що обумовлюється багатьма чинниками, а також навчально-трудова активність студентів.

Фізичні вправи, як показали дослідження, засіб, який допомагає підтримувати активність мозку. Вони покращують регуляторні функції, завдяки яким людина може адекватно реагувати на ту чи іншу ситуацію та, не відволікаючись, концентруватися на роботі. До цих функцій відносяться швидкість опрацювання інформації, швидкість реакції та робоча пам'ять. Фізичні вправи сприяють збільшенню кількості капілярів у головному мозку та покращують кровообіг, відвертають серцеві напади, покращують пам'ять людини.

Останнім часом встановлений взаємозв'язок між фізичним розвитком, фізичною витривалістю і рівнем розумової працездатності. Великий об'єм навчальних навантажень легше переносять студенти з більш міцним здоров'ям.

Із наукових джерел відомо, що при розумовій праці зміни енергії обміну мінімальні, функціональні зрушення торкаються, головним чином, нервової системи. Ці зміни, в свою чергу, істотно впливають на кровоносну систему, дихальну й інші системи і органи людини, які несуть основне навантаження при фізичній роботі. По закінченню розумової діяльності часто спостерігається сліди збудження або гальмування.

Тривале обмеження рухливості викликає зниження функціонування рухових аналізаторів, що накладає відбиток на загальну психічну активність, розумову і фізичну працездатність.

Виховання витривалості – одне з найважливіших завдань фізичного виховання.

Витривалість – це спроможність організму людини переборювати наступаюче стомлення. Розрізняють фізичне, емоційне, сенсорне і розумове стомлення. Фізичне стомлення підрозділяється на локальне, регіональне і глобальне (у залежності від обсягу м'язової маси, що бере участь у роботі, тобто відповідно до 1/3. до 2/3 і понад 2/3), гостре і кумулятивне (накопичене) і, нарешті, компенсоване (без зниження працездатності) і некомпенсоване (коли крива працездатності неухильно знижується).

Види витривалості відповідають різновидам м'язової роботи. Наприклад, локальної, регіональної і глобальної м'язової діяльності відповідають локальна, регіональна і глобальна витривалість і т.д.

Витривалість визначається властивостями центральної нервової системи і процесами, що відбуваються в ній при м'язовій діяльності (вивчені поки дуже мало), а також енергетичним обміном в організмі.

Оптимальні навантаження забезпечують підвищення аеробних можливостей, загальної витривалості і працездатності, тобто рівня фізичного стану і здоров'я.

Завдання з виховання загальної витривалості складається в першу чергу з забезпечення розвитку загальної аеробної витривалості. Умови для спрямованого збільшення аеробних можливостей можна створити вже з дитинства та підтримувати протягом усього життя, а студентам спеціальних медичних груп потрібно приділяти цьому особливу увагу. Так, основне завдання загальної витривалості полягає в забезпеченні неухильного пропорційного підвищення функціональних можливостей організму, який повинен бути здатний протистояти втомі при різноманітних видах рухової діяльності. Повинен підвищуватися загальний рівень працездатності по відношенню до все більш широкого колу видів діяльності, пов'язаних з проявом витривалості.

Ефективна підготовка фахівців у ВНЗ потребує створення умов інтенсивної й напруженої творчої навчальної праці без перевантаження і перевтоми, разом із активним відпочинком і фізичним удосконаленням. Цій вимозі має відповідати таке використання засобів фізичної культури та спорту, яке сприяє підтримці досить високої і стійкої навчально-трудової активності і працездатності студентів. Забезпечення даної функції фізичного виховання є одною із головних.