

4. По времени домашние задания по физической культуре должны выполняться в режиме дня в зависимости от поставленных задач: сразу после окончания учебных занятий или в перерывах между подготовкой к занятиям, или во время утренней гимнастики.
5. Домашние задания, являясь логическим продолжением и дополнением к занятиям физической культурой.
6. Ведение специальной тетрадки учета выполнения домашних заданий по физической культуре будет способствовать не только развитию спортивного интереса, но и эстетическому воспитанию.
7. Систематический контроль за выполнением домашних заданий целесообразно осуществлять как на занятиях физического воспитания, так и при проведении массовых спортивных соревнований.
8. Несмотря на то, что вначале подготовительная работа по внедрению домашних заданий в режиме дня студентов отнимает у преподавателя много времени, затраченные усилия в дальнейшем окупаются значительным повышением двигательной активности студентов и эффективности занятий

ЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ В ПІДГОТОВКИ СУЧАСНОГО СПЕЦІАЛІСТА

Доп. – Котов В.Ф., Бурла А.О., Сідоренко О.Р.

Анотація. Наукове обґрунтування процесу формування майбутнього спеціаліста у вищій школі потребує усвідомлення реальної життєдіяльності студентів, їх способу життя. Спосіб життя – це соціальне обличчя студента.

Постановка проблеми. Ефективне управління процесами навчання і виховання неможливе без достатньо повного уявлення про об'єкт і суб'єкт педагогічної діяльності студента, про ті соціальні і психофізіологічні риси його особливості, єдність яких характеризує те типове, що властиве

студентству. Студент як особистість характеризується наявністю наступних, найбільш основних, компонентів [1, 4, 7]:

– соціальна компонента, яка проявляється в особистості студента завдяки включення його в студентське середовище, виконання ним функцій, передбачених процесом виховання і навчання у ВНЗ;

– психологічна компонента являє собою єдність психічних процесів, станів і властивостей особистості. Головне в ній – психічні властивості (спрямованість, темперамент, характер, здібності тощо), від яких залежить протікання психічних процесів;

– біологічна компонента включає тип вищої нервової діяльності, будову аналізаторів, функціональний стан, фізичне здоров'я тощо. Біологічна компонента в основному зумовлена генетично, але в певних межах змінюється під впливом умов життя і цілеспрямованого виховання і самовиховання [3, 7, 8].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Фізична культура є сферою масової самодіяльності важливим фактором встановлення активної життєвої позиції, оскільки соціальна активність, яка розвивається на її основі, переноситься на інші сфери життєдіяльності – соціально-політичну, навчальну, трудову. Входячи в фізкультурно-спортивну діяльність, студент накопичує соціальний досвід, що призводить до підвищення його соціальної активності. В ряді досліджень встановлено, що у студентів, які систематично займаються фізичною культурою і спортом виробляється певний стереотип режиму дня, більш висока емоційна стійкість, витримка, оптимізм, енергія. Цій групі студентів властиві відчуття обов'язку, вони успішно взаємодіють в роботі, яка вимагає послідовності та напруження, вільно вступають в контакти, більш винахідливі, тощо [5, 6].

Мета роботи: визначити роль фізичної культури і фізкультурно-спортивної діяльності як необхідної частини здорового способу життя студентів.

Завдання роботи:

1) визначити значення фізичної культури в адаптації до умов навчання студентів у вищій школі;

2) вивчити вплив фізичних вправ на встановлення здорового способу життя студентів, збереження фізичного та соціального здоров'я.

Фізична культура виступає як необхідна частина забезпечення здорового способу життя студентів.

Фізкультурно-спортивна діяльність є одним із ефективних механізмів злиття громадського і особистого інтересів, формування суспільно необхідних індивідуальних потреб.

Студентський вік характеризується інтенсивною роботою над формуванням своєї особистості, виробленням стилю поведінки. Формування особистості, свого «я» іде від зовнішності до того, що визначає ядро, стержень особистості – характеру, світогляду [4].

В цьому віковому діапазоні організм зберігає водночас високу працездатність, загальний високий рівень функціональної активності [2].

Соціально-психологічна адаптація означає інтеграцію особистості в студентське середовище, прийняття його цінностей, норм, стандартів поведінки.

Дидактична адаптація розглядається як підвищення рівня логічної і інтелектуальної готовності студента до особливостей навчання. Низький рівень цієї готовності на початку призводить до психічної втоми, ослаблення пам'яті, мислення.

Професійна адаптація включає ідентифікацію самого студента з обраною спеціальністю, з соціальним запитом та завданням. Серед засобів адаптації до умов навчання у вищій школі значне місце належить фізичній культурі. Успішність дидактичної адаптації через фізичні вправи забезпечується такою організацією життєдіяльності, яка сприяє встановленню здорового способу життя, збереженню фізичного та соціального здоров'я. В повній мірі це належить і до формування професійної працездатності студентів. Пізнавальна активність студентів розвивається засобами фізичної культури через вдосконалення відчуття, сприйняття інформації, уваги, пам'яті [6, 7].

Для прикладу наводимо таблицю, в якій зведені дані вивчення тижневої пам'яті в чотирьох групах студентів одного курсу. Відмічено вірогідне покращення результатів у двох групах студентів /першої та другої/. Закономірність зростання результатів пов'язана з розширенням адаптаційних можливостей організму студентів за рахунок збільшення обсягів фізичних навантажень протягом семестру, особливо силового характеру та вправ аеробно-анаеробної спрямованості.

Як видно з даних, представлених у таблиці I, чітко прослідковується вірогідна розбіжність між студентами, котрі мають високий рівень фізичної працездатності (I і 2 гр.) та студентами з низькими її показниками, що підтверджує необхідність застосування фізичних вправ для покращення фізичного здоров'я та показників розумової працездатності. Суттєвим компонентом здорового способу життя студентів є оптимізація рухової активності та розподілу тижневого часу студентів на види діяльності (Магльований А.В., Сафронова Г.Б., Галайтатий 1997), котрі представлені в наступних таблицях 1, 2, 3, 4.

Таблиця 1

Динаміка показників тижневої пам'яті ($x \pm m$; $p < 0,05$)

Гр уп а	На початку семестру			В кінці семестру		
	Прослух ано слів	Відновлено слів	Індекс КТП%	Прослухан о слів	Відновлено слів	Індекс КТП %
I	30	7,89±0,70	26,3	30	8,80±0,33	29,3
II	30	6,44±0,36	21,4	30	8,22±0,46	27,4
III	30	4,56±0,29	15,2	30	5,00±0,38	16,6
IV	30	5,89±0,39	19,6	30	5,89±0,39	19,6

Таблиця 2

Характеристика показників тижневого модульного витрату часу студентами (хв, $x \pm m$; $p < 0,05$)

Група	Види тижневого модульного фізичного навантаження					
	РГГ, ФХв, ФП	Кросові	Силові	Ігрові	Плавання	Всього
I	96,7±20,6	45,0±9,0	113,3±24,7	115,6±15,2	25,6±2,4	395,3±24,7
II	30,7±4,0	22,6±3,2	40,0±3,2	40,0±5,4	15,6±1,6	148,9±5,4
III	77,2±16,1	50,6±13,6	145,6±4,8	87,8±15,3	5,6±2,3	361,2±16,1
IV	42,2±10,3	9,4±3,8	86,1±41,9	42,8±10,9	1,91,9	192,4±41,9

Таблиця 3

Характеристика показників тижневого позамодульного витрату часу студентами $x \pm m$; $p < 0,05$)

Група	Розумові навантаження	Ходьба	Інші види фізичних навантажень	Сон	Невраховані витрати часу
I	1657,8±295,6	975,6±128,9	202,2±31,5	3472,2±78,7	3378,0±54,6
II	1332,5±124,6	1285,6±486,6	30,6±3,9	2725,8±313,9	4556,8±59,1
III	891,1±123,5	986,7±184,0	162,2±32,9	3305,6±67,5	4356,7±101,3
IV	726,7±148,0	763,3±89,0	52,2±8,9	3171,1±83,7	5185,0±114,3

Таблиця 4

Характеристика показників самопочуття студентів під впливом навчальних навантажень (% до кількості опитаних)

Медична група	Самопочуття в кінці навчальних занять	Ступінь втоми	
		помірний	Сильний
Основна	в кінці дня	23,5	4,5
	в кінці тижня	28,2	16,6
Підготовча	в кінці дня	31,8	18,2
	в кінці тижня	39,9	27,7
Спеціальна	в кінці дня	38,4	26,1
	в кінці тижня	46,7	39,1

Авторами встановленого студенти-відмінники навчання з високим рівнем фізичної працездатності (ФП) (1 гр.) та студенти з високим рівнем ФП (3 гр.) втрачали вдвічі більше часу на види фізичних модульних навантажень ніж студенти з низьким рівнем ФП (2гр. і 4гр.). Позамодульні витрати часу (табл. 2) мали ще більшу розбіжність, це свідчить про значну різницю у рівні тижневого розподілу часу на рухову активність, що приєє покращенню показників розумової працездатності студентів.

Наведені дані свідчать, що великий об'єм навантажень легше переносять студенти з більш міцним фізичним здоров'ям. Ступінь відновлення працездатності студентів до наступного навчального дня також вірогідно різний. В спеціальній медичній групі відновлення не спостерігалось у 19,4% студентів, підготовчій – 10,7%, загальній – 5,2%. До початку наступного тижня невідновленими залишилось 28,3%, 12,9%, 6,4% студентів відповідно.

Висновки

Ефективна підготовка спеціалістів у ВНЗ потребує створення умов для інтенсивної і напруженої творчої праці без перевантаження і перевтоми, у сполученні з активним відпочинком і фізичним вдосконаленням, що сприятиме підтриманню достатньо високої і стійкої навчально-трудової активності і працездатності студентів. Використання засобів фізичної культури і спорту у процесі підготовки спеціалістів є важливою частиною забезпечення здорового способу життя студентів.

Література:

1. Глазирін І.Д., Глазиріна В.М., Середенко М.М. Особливості фізичного розвитку студентів / Індивідуальні психофізіологічні особливості людини та професійної діяльності.–Київ – Черкаси, 2001:Матеріали наук. конф. – 24 с.
2. Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте. – М.: Медицина, 1988. – 288 с; ил. ISBN-225-00212-9.
3. Левків В.І. Шляхи оптимізації фізичного виховання в освітніх закладах / Актуальні проблеми організації фізичного

виховання студентської та учнівської молоді. – Львів, 2001. – С. 56 – 58.

4. Організм і особистість. Діагностика та керування / Магльований А., Белов В., Котова А. – Львів; Медична газета України, 1998 – 250 с.
5. Основи фізичної реабілітації / Мухін В.М., Магльований А.В., Магльована Г.П. – Львів, 1999 – 120 с.
6. Працездатність студентів: оцінка, корекція, управління / Магльований А.В., Сафронова Г.Б., Галайтатий Г.Д., Белова Л.А. – Львів, 1997. – 126 с
7. Психолого-педагогічні проблеми удосконалення навчального процесу / І.К Попеску, А.В. Магльований, І.В. Бесклубенко, І.М. Фостяк. – Львів, 1998. – 59 с.
8. Рудниченко М.М. Оздоровче значення рухової активності студентів і учнів шкіл / Актуальні проблеми організації фізичного виховання студентської та учнівської молоді. – Львів, 2001. – С. 56 – 58.

ПРОГНОЗУВАННЯ І ВІДБІР У СПОРТІ

Доп. – Лисенко О.В.

Наук. кер. – канд.пед.наук, доц. Бурла О.М.

Анотація. *Прогнозування в спорті може стосуватися суб'єкта діяльності (спортсмена), предмету діяльності (навчально-тренувального процесу) і, певною мірою, середовища дії.*

Проблема полягає в тому, що для досягнення високих результатів у спорті, в тому числі і в легкій атлетиці, недостатньо мати генетичну прихильність до певного виду спортивної спеціалізації, необхідно мати здатність до «навчання і тренуємості», тобто володіння спортивною технікою і розвитку рухових якостей.

Навчання визначається часом і кількістю повторів, які були необхідні для оволодіння технікою, тренуємість – часом, який був витрачений для досягнення необхідного рівня підготовленості.