

Міністерство освіти і науки України
Комітет з фізичного виховання і спорту МОН України
Сумська обласна державна адміністрація
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Тартуський університет (Естонія)
Сумський державний університет



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
ІІІ МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 14–15 квітня 2016 року)

Суми
Сумський державний університет
2016

ОПТИМІЗАЦІЯ РОЗУМОВОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТУДЕНТІВ ІНФОРМАЦІЙНО–ЛОГІЧНОЇ ГРУПИ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ ПІД ВПЛИВОМ КОМПЛЕКСІВ РЕЛАКСАЦІЙНОЇ ГІМНАСТИКИ

Остапенко Ю.О., к. н. з фіз. вих. і спорту, ст. викл.,
Остапенко В.В. ст. викл.

*Сумський державний університет
Інститут бізнес-технологій «УАБС» СумДУ
kf.uabs@gmail.com*

Сучасний рівень інтенсифікації виробництва, новітні інформаційні технології, масова комп'ютеризація всіх сфер життєдіяльності підвищують вимоги до якості підготовки фахівців у вищих навчальних закладах. На сучасному етапі студенти вузів, процес навчання яких нерозривно пов'язаний з активною роботою за комп'ютером, обробкою інформації, числами, текстами, навчальними формулами, належать до інформаційно-логічної групи спеціальностей. Для цієї групи характерні розумова праця, яка супроводжується високою нервово-емоційною напругою при недостатній фізичній активності, наслідком чого є зниження їх функціональних та психофізіологічних можливостей, перевтома, можливість різних захворювань.

Дослідниками встановлено, що при напруженій розумовій роботі змінюються функції дихальної системи, порушується рівновага процесів гальмування і збудження, відхиляється від норми тонус м'язів внутрішніх органів, кровоносних судин, особливо судин серця і мозку, посилюється білковий і вуглеводний обмін, підвищується артеріальний тиск та частота дихання, тобто судинні реакції зворотні до тих, які характерні під час м'язового навантаження.

Тому проблема розумової перевтоми, або проблема інформаційних навантажень, є актуальною в умовах сьогодення і потребує пошуку ефективних методів для її розв'язання.

Численними дослідженнями неодноразово встановлено стимулюючий вплив занять фізичними вправами на психічну функцію організму: сприйняття, увагу, пам'ять, мислення, стійкість до розумової перевтоми.

З точки зору спортивної фізіології в результаті цілеспрямованого тренування скорочується прихований період рефлексів, збільшується рухливість нервового процесу, скорочується індукційний період збудження і гальмування, полегшується і вдосконалюється перехід від одних рефлексів до інших, прискорюється утворення умовних рефлексів, поліпшується рухливість рухових і вегетативних рефлексів, відбувається розвиток і поліпшення функцій нервової системи. Це призводить до прогресуючого збільшення тренуваності організму.

Від ступеня м'язового напруження, як відомо, значною мірою залежить потреба організму в кисні, а під впливом розслаблення м'язів (релаксації) знижується потік імпульсів, що йдуть від рецепторів м'язів, зв'язок і суглобів в центральну нервову систему. М'язова релаксація підвищує рівень перебігу нервових процесів. Перехід від напруги м'язів до релаксації і знову до напруги сприяє своєрідній гімнастиці нервових центрів.

Правильне виконання комплексів релаксаційної гімнастики у поєднанні з вправами на дихання підвищує стійкість організму до кисневої недостатності, що сприятливо впливає на ферментні системи, кровопостачання серця і мозку, саме тому перевагу було надано комплексу релаксаційної гімнастики і вправам на дихання.

Протягом року було досліджено вплив комплексу релаксаційної гімнастики і вправ на дихання на розумову працездатність (за показником чистої працездатності Е таблиці Анфімова) студентів інформаційно-логічної групи спеціальностей.

В дослідженні взяли участь 72 студенти III курсу різних спеціальностей економічного напрямку. Проведено педагогічний експеримент. Контрольна група (n=36) займалась

за традиційною програмою. До програми занять з фізичного виховання експериментальної групи (n=36) включені гімнастичні релаксаційні вправи і вправи на розвиток дихальної системи.

Отримані результати тестування показників чистої працездатності студентів контрольної і експериментальної груп свідчать про покращення розумової працездатності після занять фізичними вправами в обох досліджуваних групах.

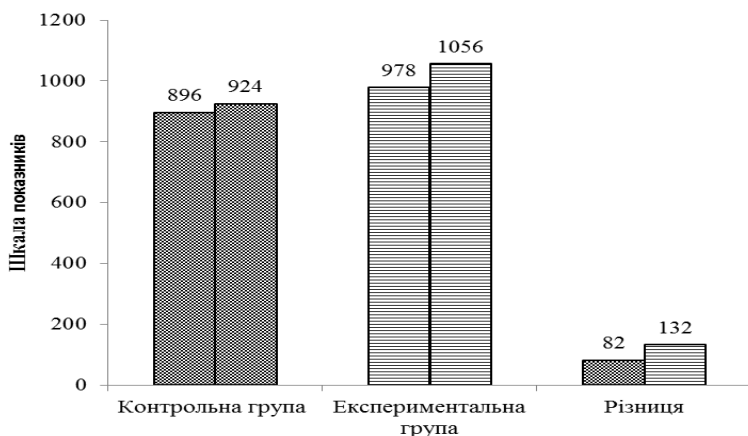


Рисунок 1 – Порівняння показників чистої працездатності після занять з фізичного виховання в кінці експерименту

Але отримані результати експериментальної групи (рис. 1) на 37,8 % перевищують аналогічні показники контрольної групи, чим підтверджується якісний вплив комплексів релаксаційної гімнастики на відновлення розумової працездатності протягом навчального дня за підсумками проведеного дослідження.

Висновки.

1. Отримані результати проведеного наукового дослідження надають змогу констатувати про позитивний вплив фізичних вправ на розумову працездатність. Найбільший приріст числових знаків чистої працездатності спостерігається у

студентів експериментальної групи, що показує ефективність використання комплексів релаксаційної гімнастики як складової ППФП.

2. Використання комплексів релаксаційної гімнастики сприяє досягненню і підтриманню високої фізичної, психічної та розумової працездатності майбутніх фахівців інформаційно-логічної групи спеціальностей і є важливою складовою професійної підготовки, яка сприяє формуванню необхідного рівня фізичної та психофізіологічної підготовленості майбутніх фахівців до професійної діяльності.

Література:

1. Гуменный В.С. Влияние физического воспитания на умственную работоспособность и психоэмоциональную устойчивость студентов в зависимости от специфики профессиональной деятельности. / В.С. Гуменный // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2011. – С. – 45 – 47.

2. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей підлітків та молоді: навч. посіб. / Т. Ю.Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня. – К. : Олімп. л-ра, 2011. – С. 115.

3. Нерушенко О. В. Вплив занять ритмічною гімнастикою на організм студенток I курсу економічного факультету Запорізького Національного університету/ Донченко І. С., Лукоянова К. В. Слобожанський науково-спортивний вісник: наук.- теорет. журн. – Харків : ХДАФК, 2012. – № 3. – С. 28.

4. Остапенко Ю. О. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів інформаційно-логічної групи спеціальностей: дис. на здобуття наук. ступеня кандидата наук з фіз. виховання і спорту / Ю. О. Остапенко. – Київ : 2015. – 243 с.