

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА У РЕЖИМІ ПРАЦІ ТА ВІДПОЧИНКУ СТУДЕНТІВ

Постановка проблеми. Правильне чергування праці з відпочинком досліджують педагоги, психологи, спеціалісти охорони здоров'я, зокрема, Г. М. Андрієнко, Б. А. Ашмаріна, В. К. Бальсевич, Р. А. Белов, Ю. Ф. Змановський, М. М. Линець, В. П. Мурза.

Так, за висновками В. К. Бальсевича, фізичне виховання – один із важливих компонентів розвитку особистості. Його мета – позитивний вплив на формування моральних, психічних та фізичних якостей кожного з нас. І цей безпосередній вплив повинен здійснюватися, зокрема, і на студентів вищих навчальних закладів, оскільки їх професійна підготовка вимагає формування високо ерудованої здорової особистості, особистості, яка має високий рівень теоретичних знань і практичного досвіду не лише зі своєї спеціальності, а і з багатьох інших, можливо навіть не суміжних [2; 12].

Мета статті – визначити мету фізичної культури у режимі праці та відпочинку студентів, підбір прикладних фізичних вправ; описати основні завдання, які вирішуються під час занять із фізичної підготовки.

Обговорення результатів дослідження. Отже, В. К. Бальсевич визначає мету фізичної культури у режимі праці та відпочинку студентів (вона складається із трьох пунктів) за допомогою формулювання її основних завдань:

- 1) навчання (студент знаходиться під безпосереднім впливом викладача, з допомогою якого здобуває нові знання, уміння і навички);
- 2) розвиток (студент самостійно розвивається під час праці або відпочинку);
- 3) виховання (викладач сприяє розвитку та вихованню особистості студента, як майбутнього фахівця у своїй справі, знаходячись у безпосередньому взаємозв'язку з ним, що сприяє розвитку інтелекту, виховання волі, виховання любові до праці розширення сфери естетичного впливу навколишнього середовища на особу).

Згідно цих визначень дослідник робить висновки, що оскільки фізична культура відіграє важливе значення у режимі праці та відпочинку студентів, то згідно з цим положенням, використання засобів фізичної культури для підготовки студентів до майбутньої професії вимагає певного акцентування фізичного виховання до потреб вибраної спеціальності. Ось чому у середніх та вищих спеціальних навчальних закладах, велике значення надається професійно-прикладній фізичній підготовці, в основі якої закладено процес розвитку фізичних якостей і оволодіння необхідними руховими навичками. Фізична підготовка є комплексом прикладних знань, фізичних і спеціальних умінь та навиків, які спрямовані на забезпечення ефективної адаптації організму людини до професійної діяльності. Головним завданням щодо підвищення якості підготовки спеціалістів є вдосконалення навчального процесу в середніх спеціальних навчальних закладах. Однак, повноцінне використання спеціальних знань, професійних навиків можливе тільки при доброму стані здоров'я, високій працездатності спеціалістів, що можуть бути придбані під час регулярних і спеціально організованих занять з фізичної культури [2; 12].

За висновками іншого дослідника головною метою фізичної підготовки у процесі фізичного виховання студентів – є зміцнення здоров'я, підвищення рівня професійної фізичної і психологічної підготовленості та стійкості організму до різних змін довкілля; формування професійно-прикладних навиків та вмінь; виховання соціальної активності; поглиблення теоретичних знань із фізичного виховання і суміжних наук, що мають професійно-прикладне значення [1; 18].

Р. А. Белов визначає основні завдання, які вирішуються під час занять із фізичної підготовки:

- 1) підвищення морфофункціональних можливостей організму;
- 2) прискорення професійного навчання;
- 3) досягнення високої розумової і фізичної працездатності;

4) підвищення ефективності використання засобів фізичної культури та спорту для активного відпочинку і рухової реабілітації;

5) запобігання захворювань, що виникають внаслідок гіподинамії та гіпокінезії.

Конкретний зміст фізичної підготовки студентів визначається основними факторами, що обумовлені характером праці спеціалістів даного профілю [3; 68].

Однак, сьогодні форма праці має досить умовний характер, – пише В. К. Бальсевич, тому що якісним змінам піддається як розумова, так і фізична діяльність. Досить часто ми маємо справу із змішаною формою праці, де ступінь поєднання елементів фізичної і розумової праці може бути різним з одного або іншого боку. Такий характер праці обумовлює справу підбору методів і засобів фізичної культури з метою фізичної підготовки студентів [2; 13].

Підбираючи засоби фізичної культури для фізичної підготовки, – зазначає Р. А. Белов, необхідно зважити на умови праці, які складаються з тривалості робочого дня, фізичного і психологічного навантаження. Багаточисельні дослідження навантажень різних виробничих професій показали, що для якісної професійної діяльності необхідне підвищення загальної і спеціальної витривалості фахівців. Для правильного використання засобів фізичної культури і спорту на виробництві передбачається фізична підготовка у середніх та вищих навчальних закладах [3; 71].

Визначаючи зміст фізичної підготовки, слід зважувати на режим праці та відпочинку. Правильне застосування цих факторів обумовлює ефективність праці й збереження здоров'я працівників [2; 14].

Дослідження динаміки працездатності людини у процесі різних видів робочої діяльності показали, – зауважує В. П. Мурза, що вона є одним із факторів які визначають конкретний зміст фізичної підготовки студентів. Підбираючи засоби фізичної культури, майбутні фахівці повинні знати, як правильно враховувати добові коливання працездатності, коливання її протягом

робочого дня і тижня, характер та умови праці тощо. Вищезгадане свідчить, що вивчення характеру та умов праці, динаміки працездатності, які супроводжують різні види виробничої діяльності, дозволяє визначити конкретний зміст фізичної підготовки студентів, правильно підібрати методи і засоби фізичної культури та спорту для ефективного використання в майбутній роботі за фахом. Якщо фізичні вправи в різних видах спорту спрямовані, в основному, на вдосконалення рухових навиків і розвиток рухових якостей, то такі види спорту та їх елементи вже є різновидністю діяльності людини, мають функціональну, поряд з фізичною, направленість і спеціальну обумовленість. При цьому, на відміну від професійної, спортивна діяльність характеризується різними за тривалістю і навантаженнями ситуаціями, більшим запасом рухових стереотипів з відповідно широким часовим діапазоном реакцій у відповідь, що дозволяє забезпечити кращі можливості для тренування рухових функцій. Відомо, що розвиток загальної витривалості має найбільше значення для вирішення завдань фізичної підготовки. Використання аеробних можливостей людини забезпечує успіх виконання тривалої роботи помірної інтенсивності, яка частіше спостерігається в умовах виробництва.

Розвиток прикладних фізичних якостей іде шляхом спеціального виховання і вдосконалення основних фізичних якостей людини: швидкості, сили, витривалості, спритності та гнучкості [6; 131].

Згідно з теорією фізичного виховання, для розвитку професійно важливих якостей потрібні впливи, що за своїми фізіологічними діями переважають характеристики виробничої активності [5; 182].

Відомо, пише Б. А. Ашмаріна, що всі види спорту є найбільш адекватними засобами в вихованні необхідних трудових якостей. В будь-якому виді спорту особливості діяльності визначаються специфікою вимог до її виконання. В одних видах спорту основні вимоги спрямовані на точність і техніку виконання, в других – на часові, просторові або силові параметри виконання, в третіх – на взаємодії, в четвертих – змішані вимоги. Вони активізують психічну діяльність у різних напрямках; вимоги до технічної

точності виконання активізують контрольні функції уваги, вимоги до регулювання параметрів рухових дій – чуттєво-руховий контроль; вимоги, що пов'язані з передбаченням дій партнера – інтелектуальні функції, вимоги максимальної напруги - прояву вольових зусиль [1; 20].

Аналізуючи основні масові види спорту, які входять у програму з фізичного виховання середніх спеціальних навчальних закладів та вищих навчальних закладів, виявлено, що деякі з них справляють тренувальну дію на функції, без високого рівня розвитку яких повноцінне засвоєння професії неможливе; інші сприятливо діють на системи організму, забезпечуючи адаптацію студентів до умов виробництва. Виходячи з класифікації фізичних вправ щодо професійної спрямованості, опираючись на професіограми, кафедра фізичного виховання навчальних закладів повинна самостійно розробити навчальний матеріал, враховуючи пропозиції профілюючих кафедр. Засоби фізичної культури повинні бути направлені на забезпечення ефективної адаптації організму до складних факторів трудової діяльності підвищення стійкості до мікрокліматичних умов виробництва, розширення арсеналу прикладних рухових координацій тощо [3; 72-73]. Визначено засоби: прикладні фізичні вправи та окремі елементи з різних видів спорту, цілісне використання прикладних видів спорту, оздоровчі сили природи та гігієнічні фактори. Вибираючи засоби фізичної культури для студентів необхідно виходити з того, що питання їх професійної підготовки можна вирішувати в плані використання спеціальних фізичних вправ, а також шляхом занять тими видами спорту, які забезпечують переважний розвиток необхідних професійно важливих якостей [2; 15].

Вибір прикладних фізичних вправ, за висновками В. П. Мурзи, здійснюється за принципом адекватності їх психофізіологічного впливу на прикладні фізичні й спеціальні якості, які потрібно розвивати за спільністю структури і динаміки рухів з прикладними уміннями та навичками. Оздоровчі сили природи і гігієнічні фактори, як правило, виступають обов'язковими засобами фізичної підготовки студентів, коли виховуються спеціальні фізичні

якості, що забезпечують ефективну роботу в умовах відносно низької або високої температури [6; 131].

Ю. Ф. Змановський пише, що фізична підготовка студентів повинна проходити в умовах, які передбачені програмою з фізичного виховання для середніх і вищих спеціальних навчальних закладів, а саме:

- 1) спеціально організовані навчальні заняття;
- 2) самостійні заняття фізичною культурою і різними видами спорту;
- 3) масові оздоровчі фізкультурно-спортивні заходи.

Це й же автор спрямовує увагу на те, що основні завдання фізичної підготовки вирішуються на практичних заняттях з фізичного виховання, де навчальний процес спрямований на забезпечення виховання прикладних, фізичних і спеціальних якостей, умінь та навиків [4; 26-28].

Згідно з вимогами програми з фізичного виховання, зазначають М. М. Линець та Г. М. Андрієнко, навчальні заняття повинні носити як теоретичний, так і практичний характер. Мета теоретичних занять – надати майбутнім знавцям своєї справи необхідний запас прикладних знань, що забезпечать методично вірне використання засобів фізичної культури для підготовки до майбутньої професійної діяльності, а в подальшому – використання отриманих знань у своїй роботі.

Масові спортивні заходи з професійно-прикладною метою проводяться на кожному курсі. В програму змагань, конкурсів вносяться окремі професійно-прикладні фізичні вправи, спеціально-прикладні види спорту. Беручи участь у цих заходах, студент повинен досягати високого особистого результату, виступаючи в повну силу [5; 183].

Таким чином можна зробити висновки, що рівномірно розподілений час на працю та відпочинок студентів самими студентами та правильно, уміло, чітко, раціонально розподілений час на фізичну підготовку студентів викладачами, правильне використання ними методів та засобів фізичної культури, сприяє формуванню здорової високорозвиненої особистості, спеціаліста з певної галузі знань.

Список використаних джерел та літератури:

1. Ашмарина Б. А. Теория и методика физического воспитания. – Москва, «Просвещение», 1990. – 286 с.
2. Бальсевич В. К. Физическая культура для всех и для каждого. – М., 1988. – 207 с.
3. Белов Р. А. Самостоятельные занятия студентов физической культурой. – К., 1988. – 318 с.
4. Змановский Ю. Ф. К здоровью без лекарств.- Москва «Советский спорт», 1990. – 63 с.
5. Линець М. М., Андрієнко Г. М. Витривалість, здоров'я, працездатність.– Львів, 1993.–263 с.
6. Мурза В. П. Фізичні вправи і здоров'я. – К., 1991. – 153 с.

Репозитарій УДНУ