

УДК 364.14

Данильченко С. І.

викл. НУ «Запорізька політехніка»

ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ НА ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ СТУДЕНТІВ У НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ

Одним з ефективних засобів підвищення працездатності в навчальному процесі та громадської активності студентів є залучення їх до фізкультури і спорту з урахуванням особливостей професійної діяльності - професійної прикладної фізичної підготовки.

В основі фізичної підготовки до майбутньої трудової діяльності - всебічний фізичний розвиток. Це база для вдосконалення всіх життєво важливих функцій організму, необхідних рухових якостей, умінь, навичок.

Фізична культура відіграє важливе значення в режимі праці та відпочинку студентів. 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 в вищих навчальних закладах велике значення надається професійно-прикладній фізичній підготовці, в основі якої закладено процес розвитку фізичних якостей і оволодіння необхідними руховими навичками.

Головна мета фізичної підготовки у процесі фізичного виховання студентів полягає у:

- зміцненні здоров'я, підвищенні рівня професійної фізичної і психологічної підготовленості та стійкості організму до різних змін довкілля;
- формуванні професійно-прикладних навичок та вмінь;
- вихованні соціальної активності;
- поглибленні теоретичних знань з фізичного виховання і суміжних наук, що мають професійно-прикладне значення.

До основних завдань, які вирішуються під час занять з фізичної підготовки слід віднести: підвищення морфо-функціональних можливостей організму; прискорення професійного навчання; досягнення високої розумової і фізичної працездатності; підвищення ефективності використання

засобів фізичної культури та спорту для активного відпочинку і рухової реабілітації; запобігання захворювань, що виникають внаслідок гіподинамії та гіпокінезії.

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.

Згідно з теорією фізичного виховання, для розвитку професійно важливих якостей потрібні впливи, що за своїми фізіологічними діями переважають характеристики виробничої активності. А саме професійно - прикладна фізична підготовка.

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.

Вибираючи засоби фізичної культури для студентів факультету соціальних наук, необхідно виходити з того, що питання їх ППФП можна вирішувати в плані використання спеціальних фізичних вправ, а також шляхом занять тими видами спорту, які забезпечують переважний розвиток необхідних професійно важливих якостей.

Розвиток прикладних фізичних якостей йде шляхом спеціального виховання і вдосконалення основних фізичних якостей студента: швидкості, сили, витривалості, спритності та гнучкості. Такими засобами є прикладні фізичні вправи та окремі елементи з різних видів спорту, цілісне використання прикладних видів спорту, оздоровчі сили природи та гігієнічні фактори.

Завершити можна словами відомого вченого І. М. Саркізова - Серазіні: «Систематично вживані фізкультура і спорт - це молодість, яка не залежить від паспортного віку, це - старість без хвороб, яку активізує оптимізм, це - довголіття, якому супроводжує творче трудове піднесення, це, нарешті, здоров'я - найбільше джерело краси ».

Отже, фізична підготовка є комплексом прикладних знань, фізичних і спеціальних умінь та навичок, які спрямовані на забезпечення ефективної адаптації організму студента до професійної діяльності. Головним завданням

щодо підвищення якості підготовки студента є вдосконалення навчального процесу в вищих навчальних закладах. Однак, повноцінне використання спеціальних знань, професійних навичок можливе тільки при доброму стані здоров'я, високій працездатності спеціалістів, що можуть бути придбаними під час регулярних і спеціально організованих занять з фізичної культури.