

Ю. В. Юрчишин

*аспірант, Національний університет фізичного виховання
і спорту України (м. Київ)*

С. М. Потапчук

*викладач, Кам'янець-Подільський національний університет
імені Івана Огієнка*

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ТА ПСИХОФІЗИЧНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ПІД ВПЛИВОМ ЗАНЯТЬ ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Дана праця висвітлює питання корисної дії занять загальною фізичною підготовкою студентів у вищих навчальних закладах; досліджується вплив цих занять на психологічний та фізичний стан майбутнього фахівця.

Ключові слова: загальна фізична підготовка, здоровий спосіб життя, студентська молодь.

Постановка проблеми. У сучасних умовах високого технологічного прогресу здоров'я молодого фахівця є одним з головних факторів при подальшому влаштуванні його на роботу.

Погіршення здоров'я студентської молоді, а надалі і молодого фахівця, з кожним роком має явну тенденцію до збільшення цього показника. Цьому негативному явищу сприяє багато різноманітних факторів, однак, самим значущим фактором, це неправильний спосіб життя, негативне відношення до свого здоров'я, до навколишнього середовища, до занять фізичною культурою. В результаті чого у студентів знижується працездатність і продуктивність навчання, збільшується розумове і нервово-емоційне навантаження, погіршується психофізичний стан, що у тій чи іншій формі приводить до погіршення стану здоров'я людини або до захворювання організму в цілому. Ми згадуємо про наше здоров'я тільки у лікаря, коли вже маємо відхилення у здоров'ї або певне захворювання. Про те, як зберегти здоров'я, працездатність і активність, для повноцінного життя, запобігти виникненню хвороб, необхідно думати, починаючи зі школи і до глибокої старості протягом усього життя. Одним з головних засобів зміцнення і збереження здоров'я, фізичної активності, оптимального психофізичного стану, є заняття по загальній фізичній підготовці (ЗФП) або учбово-спортивні відділення (УСВ), тому що саме ЗФП найбільш позитивно впливає на моральний і психофізичний стан людини. З огляду на вище викладене, особливе значення в нашому вузі на заняттях по фізичному вихованню приділяється саме програмі ЗФП [1; 3; 4; 6].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питанням ЗФП в країні і за її межами займалися багато відомих вітчизняних і закордонних фахівців у галузі фізичної культури і спорту: Л.П. Матвеев, А.Д. Новиков, В.А. Головін, В.А. Маслякова, А.В. Коробок, В.А. Кабачків, С.А. Полієвський, А.А. Александров, Р.Т. Раєвський, В.І. Філінков, В.М. Заціорський, А.М. Максименко, В.Д. Мазниченко, А.М. Шлеміна, Н.І. Шарабакіна та ін.

Ці та інші автори розглядають безліч питань, пов'язаних з ЗФП. Розкривають особливості методики проведення навчальних занять по фізичному ви-

хованню, занять ЗФП студентів вузів та велику увагу приділяють професійно-прикладній фізичній підготовці.

Особливу увагу на навчальних заняттях по ЗФП вітчизняні і закордонні автори приділяють формуванню мотиваційних передумов до самостійних систематичних занять фізкультурою, формуванню в студентів глибоких знань по теорії і методиці фізичного виховання. Ці заняття сприяють зміцненню й удосконаленню в студентів психофізичної підготовки, розвитку базових фізичних якостей, практичних умінь і навичок, необхідних для подальшої продуктивної роботи протягом усього періоду трудової діяльності [2].

Мета роботи – визначити вплив занять загальної фізичної підготовки на психофізичний стан студентів вищих навчальних закладів.

Відповідно до мети нами були поставити такі **завдання**:

1. Показати ефективність організаційно-педагогічних основ занять ЗФП на студентах нашого вузу.
2. Розкрити позитивний вплив занять по ЗФП на психофізичний стан студентів.

Для реалізації поставлених задач нами були використані такі **методи**:

- огляд літературних джерел;
- тестування;
- педагогічні спостереження.

Організація дослідження. Фізична культура у вищому навчальному закладі – частина національної програми по формуванню загальної і професійної культури особистості сучасного фахівця. Як навчальна дисципліна, обов'язкова для всіх спеціальностей, вона забезпечує профільну фізичну готовність, виховання усвідомленої потреби ведення здорового способу життя, є одним із засобів формування всебічно розвинутої особистості. Фізична культура є фактором зміцнення здоров'я, підвищує фізичний і психофізичний стан студентів у процесі професійної підготовки.

Основним цільовим завданням фізичної підготовки основного контингенту студентів є ЗФП. З ЗФП пов'язане досягнення фізичної досконалості – рівня здоров'я і всебічного розвитку фізичних здібностей, що відповідають вимогам людської діяльності у історично сформованих умовах виробництва, військової справи та інших сфер громадського життя. При цьому варто пам'ятати, що навіть досить висока загальна фізична підготовленість найчастіше не може забезпечити успіху в конкретній спортивній дисципліні або в різних видах професійної праці. Це значить, що в одних випадках потрібен підвищений розвиток витривалості, а в інших – сили і т.д., тобто необхідна спеціальна підготовка [1; 2].

Програма ЗФП у вузах нашої країни, розроблена для занять студентської молоді і спрямована на підвищення функціональних можливостей, загальної працездатності, є основною базою для спеціальної підготовки і досягнення високих результатів в обраній сфері діяльності або виду спорту. Реалізація цієї програми буде проходити більш ефективно при побудові методично правильних організаційно-педагогічних основ занять ЗФП. Процес якісного вирішення цього напрямку залежить від організаційно-педагогічних основ ЗФП, що спрямовані на вирішення наступних завдань: досягнення гармонійного розвитку м'язової системи тіла і відповідної сили м'язів; вдосконалення *загальної витривалості*; підвищення *швидкості* виконання різних рухів, загальних *швидкісних здібностей*; збільшення *рухливості* основних суглобів, еластичності м'я-

зів; покращення *спритності* в найрізноманітніших (побутових, трудових, спортивних) діях, уміння координувати прості і складні рухи; навчитися виконувати *рухи без зайвих напружень*, опанувати вміння розслаблюватися [1; 3].

Для організації планомірної роботи з ЗФП у нашому вузі (Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка), кафедрою фізичного виховання створені спеціальні секції і групи, проводяться спортивні змагання.

При побудові занять по ЗФП дотримуються загальні методичні принципи фізичного виховання: свідомості й активності, наочності, індивідуалізації, систематичності, динамічності. Усі ці принципи відображають окремі сторони і закономірності виховного процесу. Жоден із зазначених принципів не може бути реалізований повною мірою, якщо ігноруються інші. І лише на основі єдності всіх принципів досягається найбільший ефект і доцільність занять ЗФП [1; 2; 3; 5].

Організаційно-педагогічна основа проведення занять ЗФП вказує на позитивний фізичний, функціональний і оздоровчий ефект. Це спостерігається, насамперед, зростанням фізичних якостей студентів, їх позитивних відносин до систематичних занять фізичними вправами, зібраністю в навчанні і підвищенню успішності, а також поліпшенням стану здоров'я в цілому.

Обговорення результатів дослідження. Дослідження ряду вітчизняних і закордонних авторів, а також спостереження й анкетування студентів нашого університету показали, що регулярні заняття ЗФП відіграють немаловажну роль у профілактиці серцево-судинних захворювань, у нормалізації систолічного артеріального тиску, зникненню болю у ділянці серця й ішемічних проявів на ЗКГ. Заняття ЗФП поліпшують скорочувальну здатність міокарда, збільшують мережу коллатералій, підвищують вміст глікогену, білкових з'єднань і активність ферментів, необхідних для інтенсивної і тривалої роботи серця. На думку ряду авторів, фізичні вправи, особливо спрямовані на розвиток загальної витривалості, мають істотне значення в профілактиці атеросклерозу, сприяють зменшенню частоти розвитку коронарної хвороби. Основні фізіологічні показники в стані спокою в тренуваних осіб знаходяться на більш «ощадливому» рівні, а максимальні можливості при м'язовій роботі більш високі, ніж у нетренуваних людей [2; 3; 4; 6; 7; 9].

При систематичних заняттях ЗФП істотно змінюються морфофункційні характеристики дихальної системи: розвиваються дихальні м'язи, збільшується загальна ємкість легень, відбувається фізіологічно доцільний розвиток капілярної мережі. Аналіз захворюваності осіб, що займаються масово-оздоровчими формами фізичної культури показав, що частота розвитку захворювання дихальної системи та частота загострень хронічних захворювань в них значно нижча, ніж у тих, які не займаються фізичними вправами [1; 2; 5].

При регулярних заняттях ЗФП сприятливі зміни спостерігаються і з боку опорно-рухового апарату: удосконалюються кровопостачання і нервова регуляція, у м'язах підвищується активність ферментів, що прискорюють аеробні й анаеробні реакції, покращується функціональна здатність суглобів.

Раціональні фізичні навантаження впливають на функціональний стан нервової, ендокринної системи. У тих людей, які займаються ЗФП, збільшується рухливість і підвищується урівноваженість нервових процесів, покращуються функціональні можливості щитовидної залози і коркової речовини нирок.

Слід зазначити, що досягнення необхідного оздоровчого ефекту при заняттях фізичними вправами зв'язано з рішенням ряду найважливіших питань, а саме: адекватністю фізичних навантажень на організм згідно з індивідуальни-

ми можливостями організму, підтримання упродовж всього життя належного рівня всебічної фізичної підготовленості, збереження міцного здоров'я та тривалої активності.

Отримані спостереження викладачів, тестування, огляд літературних джерел дають нам право зробити наступні **висновки**:

1. Організаційно-педагогічні основи проведення занять ЗФП і отримані дослідження ряду авторів дають нам можливість вказати на позитивний фізичний, функціональний і оздоровчий ефект цих занять.
2. ЗФП відіграє важливу роль у зміцненні здоров'я, підвищенні рівня фізичної працездатності, здорового способу життя, впливає на позитивний психологічний стан студентів у їхньому повсякденному житті.

Список використаних джерел:

1. Теория и методика физического воспитания: Учебник для институтов физ. культуры / Под общей редакцией Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. – Из. 2-е. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – С. 76-77.
2. Физическое воспитание: Учебник / Под ред. В.А. Головина, В.А. Маслякова, А.В. Коробкова. – М.: Высшая школа, 1983. – 391 с.
3. Физическая культура студента. Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2002. – 448 с.
4. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека / Пирогова Е.А., Иващенко Л.Я., Страпко Н.И. – К.: Здоровье, 1986. – 152 с.
5. Дембо А.Г. Актуальные проблемы современной спортивной медицины. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 294 с.
6. Мверсон Ф.В. Адаптация, дезадаптация к недостаточности сердца. – М.: Медицина, 1978. – 344 с.
7. Пути и механизмы адаптации функций кровообращения к мышечной деятельности на разных этапах онтогенеза / Мурахов И.В., Бояров В.А., Ракошин А.Г., Соколова И.Г. // Актуальные проблемы возрастной физиологии. – Свердловск, 1973. – С. 33-34.
8. Сорокин А.Л., Стельников Г.В., Вазин А.Л. Адаптация и управление свойствами организма. – М.: Медицина, 1977. – 258 с.
9. Фарфель В.С. Физиология спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1960. – 164 с.

The questions of the effective of the classes in general Physical Training are considered by the students of the Higher Educational Establishment in the article. And also the impact of these classes on the further specialist's physical condition.

Key words: general physical training, healthy way of live, the student's youth.

Отримано 11.11.2009