

# САМОВИХОВАННЯ ЯК ЗАСІБ ОПТИМІЗАЦІЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ТА РОЗУМОВОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТУДЕНТІВ

Іван Салук, Василь Луців

*Тернопільський державний технічний університет імені Івана Пулюя*

**Актуальність.** Головним завданням реформування фізичного виховання на сучасному етапі є створення в навчальних закладах умов, які сприяли б активізації потреб особистості в постійному самовдосконаленні. Новий підхід до процесу фізичного виховання повинен відрізнятися своєю спрямованістю на кожного студента, враховуючи його природні нахили та здібності [1].

Проблема оптимізації рухового режиму в даний час набула актуального значення в зв'язку з інтенсифікацією навчального процесу, високими розумовими й емоційними навантаженнями, обмеженнями рухової активності і скороченням академічних годин з фізичного виховання. Одним з показників активності студентів з погляду використання фізичної культури є їхня діяльність на самодіяльній основі [3, 4, 6].

Не зважаючи на достатньо широкий спектр досліджень, напрямків самостійної підготовки студентів вищої школи ще недостатньо вивчений. Актуальність проблеми визначається загальною спрямованістю підвищення ролі фізичної культури як могутнього природного засобу оздоровлення та профілактики професійних захворювань. Для успішного планування і керування процесом самостійної фізичної підготовки студентів необхідне попереднє вивчення індивідуальних особливостей і можливостей організму студентів [2].

Самостійна фізична підготовка повинна органічно входити в структуру режиму навчальної праці студентів і являти собою важливу умову їхньої високої працездатності й успішності. У даному дослідженні проаналізовано й обговорено питання про вплив самостійних занять фізичною культурою на стан здоров'я, розумову працездатність, фізичну підготовленість студентів [4, 5].

Хоча необхідність самовиховання завжди підкреслювалась в працях великих вчених, філософів, психологів та педагогів, проте, через ряд причин у педагогічній науці радянського періоду методика самовиховання нерідко ігнорувала ці теоретичні надбання. Навіть у програмі, підручниках і посібниках з педагогіки відсутні теми самовиховання. Крім того, до цього часу проблеми самовиховання у вітчизняній педагогіці головним чином досліджувались у

шкільній практиці. Роботи А. Макаренка, Л. Рувинського, В. Сухомлинського, та інших є вагомим внеском в розробку теорії самовиховання учнівської молоді. Але, як відомо, у школі самовиховання не закінчується, а тільки посправжньому розпочинається. Відповідно, теорія виховання повинна розповсюджуватись на всі вікові групи, особливо на юнацький період, студентські роки.

Вирішення даної проблеми зумовлюється необхідністю більш детального висвітлення окремих аспектів самостійної підготовки зокрема, дослідження, що стосуються підвищення рухової активності студентів шляхом самостійних занять фізичними вправами, тривалість яких має складати не менш 4- 6 годин на тиждень.

**Мета:** вивчити вплив самостійних занять фізичними вправами на розумову працездатність і психофізіологічний стан студентів технічного вищого навчального закладу. для можливості удосконалення фізичної підготовки в їхній майбутній професійній діяльності.

У дослідженні приймали участь 96 студентів різної статі, з яких 49 осіб склали експериментальну групу, 47 – контрольну. Студентам експериментальної групи було запропоновано тричі на тиждень самостійно займатися руховою активністю. Після вивчення їхніх індивідуальних особливостей та інтересів, разом з викладачами були складені індивідуальні програми, за якими самостійно й займалися студенти у зручний для себе час. Студенти контрольної групи ніяких додаткових занять, окрім обов'язкових з фізичного виховання не проводили.

**Результати дослідження.** Для більш повного висвітлення даного питання в умовах педагогічного експерименту ми проводили опитування на початку і в кінці дослідження й ознайомилися з тими змінами, що відбулися в бюджеті часу, в організації побуту студентів під впливом самостійних занять фізичною культурою. Вивчення структури використання вільного часу дозволило визначити ступінь організованості, широту і глибину інтересів і потреб особистості студентів.

При аналізі опитування досліджуваних груп на початку експерименту було встановлено, що більша частина студентів не дотримується основних елементів режиму дня, не вміє правильно планувати свій час, грубо порушує гігієнічні норми розумової праці, побуту, харчування, недооцінює позитивний вплив на розумову працездатність таких важливих факторів, як режим сну, перебування на свіжому повітрі і виконання фізичних вправ.

Чотирирічний експеримент виявив позитивні зрушення у відношенні студентів експериментальної групи до фізичної культури і спорту. Це проявилось у великій самостійності, усвідомленості, систематичній і творчій організації фізкультурного дозвілля, в упорядкуванні структури вільного часу і навчальної праці. Результати дослідження дозволяють стверджувати, що за умови раціональної організації розпорядку дня, час на фізичну культуру і спорт може бути збільшений до 6-8 годин на тиждень, без збитку для інших видів діяльності студентів. не враховуючи навчальних занять з фізичного виховання.

Для відновлення розумової працездатності на досить високому рівні і збереження здоров'я необхідно правильно чергувати заняття з відпочинком. Кращим відпочинком для нервових клітин є сон, причому в строго визначений час. Як відомо, тривалість нічного сну повинна бути не менш 8 годин. Однак обстежені нами студенти відчували постійний дефіцит сну, тому що заняття в інституті починаються у 8 годин 00хвилин а значна частина студентів лягала спати в 24.00 – 01.00 пояснюючи це нестачею часу для підготовки до навчальних занять. Також слід зазначити незадовільне дотримання режиму харчування. Так, щодня снідають тільки 45% студентів-першокурсників.

У результаті аналізу завершального етапу дослідження навчально-побутового режиму студентів встановлено, що час на сон залишається стабільним і характеризується малою варіативністю загалом. Варто зауважити, що на початковому етапі дослідження пізній відхід до нічного сну і недостатня його тривалість приводила до того, що значна частина студентів (47%) вдавалася до денного сну. На заключному етапі дослідження студенти експериментальної групи вдень вже не лягала спати, зате, збільшилась тривалість нічного сну. Так, тривалість нічного сну в дні навчальних занять у 94% студентів складала 8 – 9 годин, а в період іспитів – 7,5 – 8 годин. Стабілізувався час відходу до сну в дні навчальних занять, який знаходився в межах 23.00 годин. У 80 % студентів робочий день починався з ранкової гімнастики; у 2,5 рази скоротилося число студентів, що ідуть на заняття не снідаючи. Студенти експериментальної групи харчувалися три рази на день регулярно. У 97,2% обід був з 12.30 до 14.30, як у період навчальних занять, так і під час екзаменаційної сесії.

У студентів контрольної групи спостерігалася велика втомлюваність при підготовці до навчальних занять. Були скарги на головний біль, загальну утому і фізичне нездужання, дратівливість і поганий настрій, зниження сприйняття навчального матеріалу і його запам'ятовування.

Достовірні розходження між групами спостерігалися під час підготовки до навчальних занять, на які затрачалося від 20 до 28 годин на тиждень. Самопідготовку до навчальних занять тривалістю до 4 годин 89% студентів експериментальної групи починали в 18 – 19 годин, у період іспитів – в інтервалі 8 – 9 годин при тривалості 7 – 8 годин. Заняття розумовою працею в ті самі години сприяли поліпшенню самостійної підготовки, підвищенню культури розумової праці. Це свідчить про те, що студенти експериментальних груп раціонально використовують вільний час, що дозволило їм покращити середній бал успішності (табл. 1).

Таблиця 1.

### Середній бал успішності студентів у екзаменаційній сесії

Група / семестр	1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр
Експериментальна	3,42 $\pm$ 0,04	3,72 $\pm$ 0,03	3,89 $\pm$ 0,02	4,03 $\pm$ 0,03
Контрольна	3,43 $\pm$ 0,04	3,42 $\pm$ 0,03	3,52 $\pm$ 0,04	3,47 $\pm$ 0,04

Порівнюючи результати успішності студентів експериментальної і контрольної груп обумовленої середнім балом за екзаменаційну сесію, вказує на суттєву перевагу першої групи.

### Висновки.

1. Систематичні заняття фізичними вправами сприяли підвищенню розумової працездатності у покращенні показників успішності.

2. Оптимальний руховий режим молоді став важливою передумовою підвищення рухової активності і розумової працездатності. Однак, студенти контрольної групи недостатньо часу присвячують фізичній культурі. В основному лише за рахунок обов'язкових занять. Педагогічні спостереження за контрольною групою, студенти якої не займалися самостійно фізичними вправами, дозволили констатувати в них недостатню зібраність у виконанні завдань, прояв нервозності у випадках помилкових дій, недостатньої зосередженості уваги.

3. Організація роботи з фізичного виховання студентської молоді на етапі переходу на Болонський процес навчання вимагає підвищення ролі самостійних занять фізичними вправами, як ведучого принципу педагогіки, покликаною забезпечити формування в майбутніх спеціалістів знань і практичних навичок по їх використанню в організації здорового способу життя. Велике виховне значення фізичної культури обумовлюється не тільки оздоровчими функціями, що сприяють розумному використанню вільного часу,

але і сприяють формуванню морально-ціннісних орієнтацій, збуджує інтерес, породжує нові потреби, активізує волю, енергію тощо.

### **Література**

1. Дзюбалов А.В. Двигательные и организационные умения как факторы приобщения студентов к самостоятельной физкультурной деятельности: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.В. Дзюбалов. – М., 1991. – 26 с.
2. Иващенко Л.Я. Программирование занятий оздоровительной направленности / Л.Я. Иващенко // Теория и практика физической культуры. – 1990. ;№ 1 – С. 31-34.
3. Котов Є.О. Підготовка студентів вищих закладів освіти до самостійних занять фізичними вправами: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Є.О. Котов. – Х., 2003. – 20 с.
4. Сичов С.О. Формування у студентів вищих технічних навчальних закладів потреби фізичного вдосконалення в процесі самостійних занять С.О. Сичов // Збірник наук. праць – Харків ХХІІІ, 2001 – № 21 – С. 14-21.
5. Kok G., De Haes W. Research in health education and promotion // Hygie. – 1991. – Vol.10, #2. – P.12-15.
6. E. Thill, R. Thomas, J. Caja, Manuel de l'educateur sportif, Paris, Vigot, 9 ed., 1990.