

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ТА ПРОФЕСІЙНИЙ СПОРТ**

( Розвиток фізкультури і спорту в сучасних умовах)

**ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНИХ ЯКОСТЕЙ У СТУДЕНТІВ**

**ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

Студентський вік характеризується інтенсивною роботою над формуванням своєї особистості, розвитком стилю поведінки. Це період пошуку молодими людьми відповідей на різноманітні морально-етичні, естетичні, наукові, загальнокультурні, політичні та інші світоглядні питання. Також слід враховувати, що розумова робота студента протікає в умовах низької рухової активності. Це, в свою чергу, сприяє розвитку процесів гальмування в сфері великих півкуль, виникають умови підвищеної втоми, зниження працездатності, погіршення загального самопочуття. Заняття з фізичного виховання є ефективним засобом не тільки фізичного оздоровлення, але і розвитку таких психологічних якостей студентів, як увага, оперативне мислення, а також вольова поведінка в умовах інтенсивної розумової роботи.

Концентрація уваги розвивається через виховання і самоосвіту [3]. Стабільність уваги забезпечується розвитком вольових якостей і створенням шляхом навчання певної фізіологічної бази для прояву стійкої уваги, зокрема витривалості зорового апарату. Ефективним універсальним засобом розвитку уваги є спортивні ігри з м'ячем. Це пов'язано з тим, що дії в них вимагають високого рівня уваги. Тривалість гри, різноманітність тактичних ситуацій вимагають стабільності уваги. Все це призводить до того, що самі по собі заняття ігровими видами спорту сприяють розвитку якості уваги. До розвитку уваги відносяться також такі справи як, біг, їзда на велосипеді по шоссе, біг в

середньому і швидкому темпі при виконанні завдань для рук і ніг (наприклад, естафетний біг), виконання гімнастичних вправ для координації рухів рук і ніг, ходьба на двох паралельних гімнастичних лавках та інші. Ефективними способами розвитку оперативного мислення в процесі фізичного виховання є: використання елементів тактичної підготовки, яке широко застосовується в спортивних іграх та бойових мистецтвах. При цьому значний вплив на розвиток оперативного мислення мають вправи, спрямовані на вирішення різних моторних алгоритмічних (вирішуються за певною схемою) і евристичних (що вимагають творчих зусиль). Такі завдання, як вправи для розвитку тактичного мислення під час спортивної гри, біг на середні дистанції, боротьба, вправи для розвитку спостереження, пам'яті, сприйняття, уваги, волі та інших психічних процесів, пов'язаних зі швидким мисленням. Вправи для розвитку оперативного мислення - це естафети, велоспорт, спортивні ігри (бадмінтон, баскетбол, бейсбол, волейбол, теніс, настільний теніс, міні-футбол, хокей і т.д.), гра в шахи. У процесі фізичної підготовки забезпечується також емоційна стійкість – це набуття досвіду вольової поведінки в умовах емоційної напруги, поліпшення фізіологічних процесів адаптації до стресових факторів; розвиток навичок, умінь, звичок, саморегуляція емоційного напруження. Для вирішення першого завдання ефективними засобами є вправи, які імітують різні стресові ситуації і вимагають мобілізації сил, задіяних для ефективного виконання завдань в певних умовах. Вправи, націлені на розвиток вольової поведінки в умовах емоційного напруження: біг по складному маршруту, естафета з виконанням рухових завдань, що вимагають мужності, рішучості, виконання різних рухових завдань на висоті (гімнастичний колода, гімнастична стіна, спеціальна платформа), дайвінг, стрибки на батуті (з виконанням складних координаційних рухів), командні види спорту та рухливі ігри. Методологічною основою вольової підготовки є система впливів, спрямована на виховання специфічних вольових якостей особистості, накопичення досвіду вольової поведінки, створення міцної функціональної, фізіологічної та морфологічної основи для вольових якостей. Основними засобами вирішення

цих проблем є фізичні вправи, заняття спортом, які вимагають подолання труднощів. Формування ініціативи, як вольової якості на заняттях з фізичного виховання здійснюється в основному за рахунок набуття досвіду ініціативної поведінки. Це виконання фізичних вправ під час занять одним з багатьох способів з особистою ініціативи, самостійна поведінка на тренуванні з групою, змагання з іншими учасниками для оптимального вирішення рухової проблеми, самостійний вибір тактичного плану виступу на змаганнях, організація фізкультурно-спортивних заходів в групі за особистою ініціативою, спортивні ігри, бойові мистецтва, естафети, особисті змагання тощо. Формуванню мужності та рішучості найбільше сприяють вправи, що містять елементи ризику і вимагають подолання почуття страху і вагань. Вправи на сміливість і рішучість: біг з подоланням перешкод, стрибки в глибину і стрибки з гімнастичної техніки, ходьба і біг із закритими очима, стрибки через перешкоди та гімнастичний інвентар, вправи на батуті, подолання спеціальних смуг з перешкодами, акробатичні стрибки, дайвінг, боксерський поєдинок. Найбільш ефективним засобом формування витривалості, як якості, в процесі фізичного виховання є вправи, які містять елементи подолання значних зовнішніх і внутрішніх труднощів, які вимагають значних нервових затрат. Необхідно тренувати не тільки вольові зусилля, але і фізіологічну основу організму, дотримуючись при цьому принципу поступового збільшення навантажень і їх адекватності відповідно до можливостей організму [4]. Вправи на витривалість: біг в складних метеорологічних умовах, темп бігу по пересіченій місцевості, біг по пересіченій місцевості, марш-кидок в несприятливих метеорологічних умовах: при дощі, снігопадах, при сильному вітрі, високих і низьких температурах, плавання на відстань, подолання смуг перешкод, боротьба з більш сильним суперником. Формування інтелектуального потенціалу означає, гармонійний розвиток особистості розумовий і фізичний; здатність творчо мислити; мати високий особистий інтелектуальний рівень. Неможливо визначити, що таке інтелект без розуміння таких понять, як «мислення» і «ерудиція». Людина змушена порівнювати, аналізувати і синтезувати

інформацію, явища та об'єкти, моделювати, створювати гіпотези і теорії. Розумова діяльність людини неможлива без постійного поновлення інформації. Поняття «ерудиція» і «інтелект» відносяться один до одного як поняття «кількість» і «якість». Чим більше інформації людина отримує, тим інтенсивніше вона обробляється і засвоюється [1]. Систематизований обсяг інформації, засвоєний людиною, тобто обсяг знань, необхідних для її функціонування, називається ерудицією. Інтелект розглядається як здатність до нетрадиційного, творчого мислення, пошуку нових шляхів у вирішенні проблем. Людський інтелект динамічний, він має здатність вдосконалюватися, а також знижуватися. Формування інтелекту відбувається під впливом двох основних факторів: спадковості та соціального середовища. Студентський вік характеризується інтенсивною роботою над формуванням особистості, розвитком стилю поведінки. Це час пошуку молодими людьми відповідей на різноманітні морально-етичні, естетичні, наукові, загальнокультурні, політичні та інші світоглядні питання. У цей період молоді люди починають усвідомлювати свою соціальну роль, важливість своєї майбутньої професії, а також проявляти себе у творчій діяльності - науковій, соціальній, художній, спортивній та інших її видах [2].

### **Література:**

1. Ахвердова О.А. К исследованию феномена культуры здоровья в области профессионального физкультурного образования/ О.А. Ахвердова, В.А.Магин // Теория и практика физической культуры.- 2002.- №9.
2. Божович Л. И. Проблемы формирования личности. Избранные психологические труды / под ред. Д. И. Фельдштейна. – М.: Изд-во “Институт практической психологии”, 1995.
3. Дубенчук А.Б. Духовне здоров'я - фундамент здоров'я фізичного/ А.Б.Дубенчук // Фізичне виховання в школі.- 1998. - №3.

4. Основы валеологии / Под. общ. ред. В.П. Петленко.- К.: Олимпийская литература,1999.

### **Відомості про автора**

Коляденко Світлана Ананіївна – викладач кафедри фізичного виховання Національного університету харчових технологій; тел.: 0978467542; kolyadenko.sveta@ukr.net; сертифікат: ТАК. Дякую!