

*спортивного насліддя – Універсиаде-2013* : матеріали міжнародної науково-практичної конференції. Набережні Челни : КамГАФКСиТ, 2009. С. 163.

6. Степанов М. Ю. Комплексний контроль управління тренувальним процесом кикбоксерів, застосовуваним в ЧГИФК. *Підготовка єдиноборців: теорія, методика і практика*: матеріали Всеросійської науково-практичної конференції, присвяченої 30-літтю ЧГИФК. Чайковський, 2010. С. 114–118.

**Квак О. В.**, канд. біол. наук, доц.

*Полтавський національний педагогічний університет*

*імені В. Г. Короленка,*

*Україна*

## **ФІЗИЧНЕ НАВАНТАЖЕННЯ Й АКТИВНИЙ ВІДПОЧИНОК ЯК ФАКТОР ПОЗИТИВНОГО ВПЛИВУ НА ПРОЦЕС НАВЧАННЯ СТУДЕНТІВ**

Найважливішим завданням успішного управління навчально-виховним процесом у вищій є постійне врахування умов життєдіяльності студентів, їх соціально-демографічних і соціально-психологічних особливостей, відповідності спрямованості студентської активності ідеалу майбутнього спеціаліста. Студенту необхідно знати функціональні можливості та свої здібності, щоб оптимально організувати життя, працю, навчання, відпочинок.

Фізичний розвиток організму продовжується і в студентському віці. У цей час спостерігається дозування фізіологічних процесів (максимальна реактивність організму, оптимальний рівень артеріального тиску, насичення крові киснем).

У студентів під час навчання у закладах вищої освіти зниження розумової діяльності погіршується внаслідок вдосконалення науково-технічних технологій, обсягу різної інформації, з одного боку, і нехтування ними у використанні дієвих форм активного відпочинку з другого. Головна небезпека виявляється у зростанні передумов для виникнення нових, раніше невідомих або маловідомих порушень стану здоров'я. Найбільш суттєвою із таких передумов є гіпокінезія – зменшення м'язових зусиль, зумовлене недостатньою руховою активністю, та збільшення навантаження на аналізатори, підвищення нервово-психічного навантаження у щоденному житті [1, с. 4].

Єдиною можливістю усунення негативної ситуації, яка складається в умовах сучасних навчально-виробничих технологій вищої школи, є включення у

режим навчання та відпочинку студентів спеціальних форм м'язової діяльності, що забезпечують підвищення ефективності відпочинку і компенсують дефіцит фізичних зусиль.

Найбільш загальним результатом використання активного відпочинку є підвищення працездатності організму через покращення функціонального стану організму, переходу на інший, оптимальний у конкретних умовах стомлювальної діяльності, рівень координації рухових та вегетативних функцій.

Доведено, що використання фізичних вправ збільшує напруженість роботи серцево-судинної і дихальної системи і набуває в умовах стомлювальної діяльності протилежну дію «антинавантаження». Суттєво змінюється в умовах реалізації ефекту активного відпочинку функція органів кровообігу і дихання. Специфічною особливістю, що характеризує діяльність цих систем в умовах активного відпочинку, є розвиток «ефекту погашення» геодинамічних і респіраторних реакцій [2].

Під впливом активного відпочинку у його оптимальних формах значно підвищується пропріоцептивна чутливість, що забезпечує покращення точності і координації рухів і має принципове значення для використання виробничої гімнастики для підтримання точності рухового стереотипу при збільшенні втоми.

Глибокі зміни під впливом активного відпочинку відбуваються і в руховій функції. Аналіз змін її складників – сили, витривалості та швидкості рухів – вказують на неоднозначність, різноспрямованість змін, що розвиваються. Це дає змогу розглядати прискорення відновлення працездатності під впливом активного відпочинку не як просте відновлення до вихідного функціонального стану, а як новий, якісно кращий засіб вирішення рухових завдань, що забезпечений іншим співвідношенням компонентів рухової функції [3, с. 23].

Різниця між дією тренувального впливу й активного відпочинку на організм досить суттєва. Якщо будь-який тренувальний вплив завжди призводить до ще більшої напруженої діяльності найважливіших функціональних систем організму – органів кровообігу, дихання, регуляторних механізмів центральної нервової системи, то активний відпочинок знімає навантаження, прискорює відновлювальні процеси. Потрібно мати на увазі, що хоча в основі фізичних навантажень і будь-яких форм активного відпочинку лежать фізичні вправи, однак їх вплив на організм багато в чому протилежний. Суттєві відмінності впливу активного відпочинку і фізичного навантаження визначаються зовсім не інтенсивністю вправ і не обсягом виконаної роботи.

Завдання відпочинку – щоденного, щотижневого, щомісячного, щорічного – відновити оптимальне співвідношення нервових процесів, змінюючи форму діяльності, обстановку, життєвий ритм. Відпочинок вимагає такого ж

індивідуального підходу, як лікування, і повинен компенсувати ту однобічність у способі життя студента, яку накладає на нього напружена навчальна діяльність. Єдиної моделі оптимального проведення вільного часу для студента не існує. Після проходження навчальної дисципліни «Фізичне виховання» студенти здобувають необхідні навички в реалізації рухових функцій – ходити, бігати, стрибати, нахилитися. Набувають відповідні знання: як заспокоїти збуджену нервову систему, зробити витривалим своє серце, правильно дихати. Теоретичні знання дисципліни вчать правильно відпочивати, що ровиває вміння свідомо боротися проти малорухомого способу життя, грамотно поєднувати фізичну діяльність (заняття фізичними вправами, спортивними іграми, туризмом) із психічною діяльністю (читання, перегляд телепередач, кінофільмів, розваги), формуючи переконання про здоровий раціональний спосіб життя.

Отже, активний відпочинок – це насамперед адаптаційний процес організму до нових умов існування.

### Список використаних джерел

1. Домашенко А. В. Організаційно-педагогічні засади системи фізичного виховання студентської молоді України: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». Львів, 2003. 20 с.
2. Канішевський С. М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентів: навч. посіб. К. : ІЗМН, 1999. 124 с.
3. Булич О., Кобза М. Вплив занять спортом на здоров'я й адаптацію організму студентів до фізичних навантажень: *матер. IV Міжнар. наук. конгресу «Олімпійський спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації, спортивної медицини та реабілітації»* К. : Київ, 2000. С. 34

**Корносенко О. К.**, докт. пед. наук, доц.,  
*Полтавський національний педагогічний університет  
 імені В. Г. Короленка,  
 Україна*

## ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ ФІТНЕСУ

Сучасні заняття фітнесом є популярними серед молоді, вони дають змогу досягти бажаного фізичного розвитку, покращити функціональний стан, задовольнити рухові та психолого-комунікативні потреби тощо. Заняття різновидами фітнесу ми відносимо до рекреаційно-оздоровчого виду фізичної культури,