

прийомів, оперативно вносити зміни до навчального процесу, керувати якісними параметрами навчання.

#### Література:

1. Ануфрієв М.І., Бутов С.Є., Гіда О.Ф., Решко С.М.. Основи спеціальної фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ: Навчальний посібник / Заг. ред. Я.Ю. Кондратьєва та Є.М. Мойсєєва. – К.: Національна академія внутрішніх справ України, 2003. – 338 с.
2. Чупосов М.А. Специальная физическая подготовка. Организация практических занятий и контрольных проверок – Симферополь: Таврия, 2002. – 28 с.

### **ФОРМУВАННЯ У СТУДЕНТІВ МОТИВАЦІЙНИХ ПОТРЕБ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ТА ГАРМОНІЙНОГО ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ**

Герасимчук А.Ю.

Рівненський державний гуманітарний університет

Метою фізичного виховання студентів є сприяння в підготовці майбутніх фахівців до високопродуктивної праці, формування в них здатності використовувати різні форми фізичних вправ в особистому житті, в умовах майбутньої виробничої діяльності.

Фізичне виховання передбачає також і оздоровчі завдання, підвищення рівня фізичної підготовленості, творчу активність, які входять до найважливіших соціальних вимог суспільства. Молодь має турбуватися про своє здоров'я, усвідомлювати потребу достатньої рухової активності упродовж дня [1].

Узагальнення практичного досвіду свідчить, що важливе значення у процесі фізичного виховання має скорегована діяльність, спрямована на вдосконалення фізичних і духовних якостей молоді особи та формування свідомої потреби до зміцнення власного здоров'я та підготовку студента до певного виду професійної діяльності в конкретних соціально-економічних умовах. Навчання у вищому навчальному закладі супроводжується великим обсягом навчальної роботи і високою розумовою напругою. Встановлено, що динаміка розумової працездатності, зберігається високою руховою активністю студентів протягом всього періоду навчання у вузі [2,3].

Підвищення фізичної працездатності при систематичних заняттях з фізичного виховання супроводжується покращенням функціонального стану, що добре відображається і на розумовій працездатності студентів. Для її підтримання і підвищення найбільш ефективний руховий режим в обсязі 6 – 8 годин занять на тиждень протягом

усіх років навчання. Співвідношення рухливих навантажень з розумовою діяльністю здійснюється ефективно, якщо враховуються наступні принципові положення:

➤ заняття фізичними вправами (обов'язкові і самостійні), як правило, повинні містити у першій половині кожного семестру 70 – 75 % вправ, спрямованих на розвиток швидкісної витривалості і швидкісно-силових якостей. Інтенсивність навантаження студентів може досягати частоти серцевих скорочень (ЧСС) до 160 – 170 уд/хв. В другій половині кожного семестру приблизно 70 – 75 % застосованих засобів необхідно використовувати для розвитку сили, загальної і силової витривалості, причому інтенсивність навантаження у цей період має дещо знижуватися (ЧСС до 150 уд/хв). Така побудова навчальних і самостійних занять свідчить про їхній стимулюючий вплив на розумову працездатність студентів;

➤ на заняттях фізичного виховання на першій парі, бажано використовувати навантаження малої або середньої інтенсивності. Заняття з таким навантаженням дозволяють зберегти добру розумову працездатність до кінці навчального дня, включаючи самопідготовку. У разі проведення занять з фізичного виховання на 3 – 4 парі, фізичні навантаження не повинні супроводжуватися ЧСС більше ніж 150 – 160 уд/хв.

➤ проведення фізкультурних занять 3 рази на тиждень з мало тренуваними студентами і навантаженнями великої інтенсивності значно знижують розумову діяльність протягом навчального тижня;

➤ під час екзаменаційної сесії заняття бажано проводити не більше як раз на тиждень причому на свіжому повітрі з інтенсивністю фізичного навантаження, зниженою до 60 – 70 % від звичайного рівня. Бажано використовувати вправи циклічного характеру (біг, лижі, тощо).

Таким чином тільки систематичне використання різноманітних засобів фізичного виховання створює об'єктивні умови щодо оптимальної розумової працездатності.

#### Література:

1. Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. Теория и методика физического воспитания и спорта, 2000р. – 4, 276с.
2. Традиції фізичної культури. Український збірник наукових статей. Упорядковано М.І.Косарєвим, - К., 1997р. – 241с.
3. Раевский Р.Т., Канищевський С.М., Домашенко А.В. Физическое воспитание студенческой молодежи Украины в XXI веке // Проблеми фізичної культури молоді в період оновлення суспільства: Конференція «Молодь і суспільство». Одеса, - 2001р. – с.20-27.