

## ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА МОЛОДІ У ПРОЦЕСІ ТРУДОВОГО НАВЧАННЯ І ТРУДОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

ВІСКОВАТОВ Ю.І.

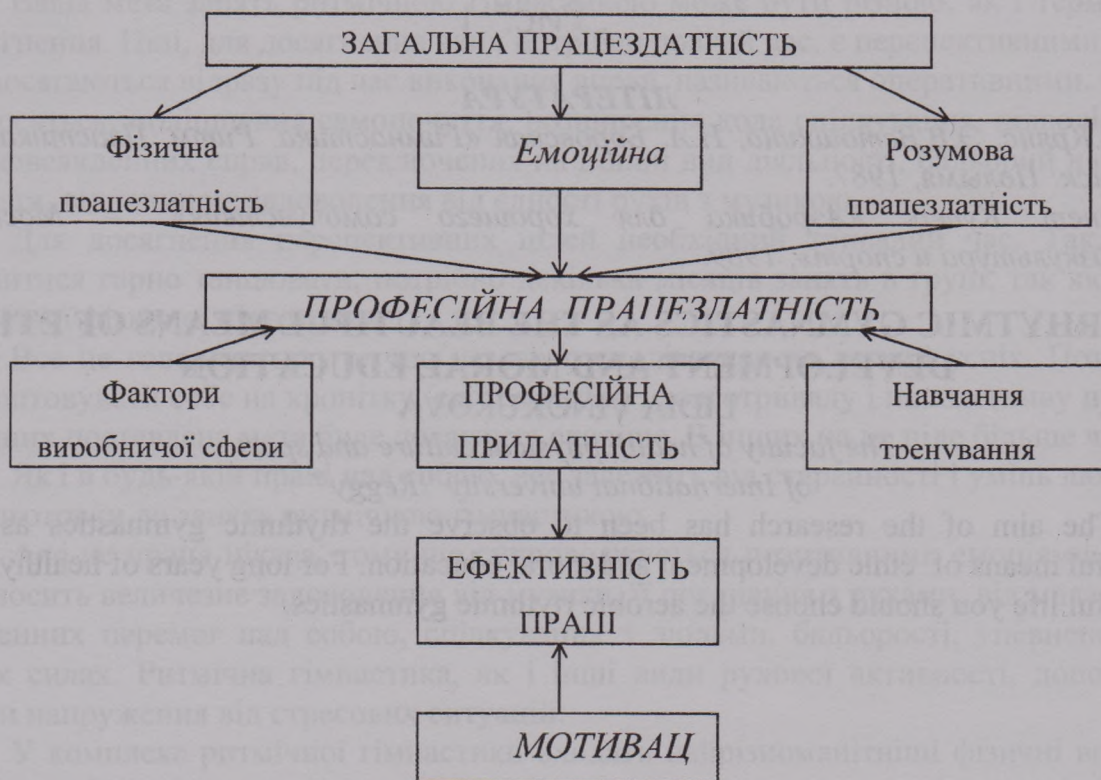
*Південно-Український державний педагогічний університет (м.Одеса)  
ім.К.Д.Ушинського*

Фізичне виховання трудящих є підсистемою фізичного виховання населення держави.

Ми проаналізували зміст, методику, форми фізичного виховання в умовах трудової діяльності молоді за етапами діяльності, статтю, віком, рівнем стану здоров'я і фізичної освіченості, психологічним особливостям особистості і умовам проведення занять. З цією метою розглянули спеціальну літературу, в якій питання фізичної культури проаналізовані глибоко.

Основною метою виробничої фізичної культури є підвищення працездатності і ефективності праці. Високу працездатність визначають як показник здоров'я, а низьку - як фактор ризику його втрати (мал.1).

Професійна придатність і ефективність праці знаходяться у прямій залежності від рівня навчання і тренуваності робітників, їх здатності адаптуватися до виробничих фізичних навантажень. Основними засобами підвищення рівня адаптації до виробничих навантажень є трудові операції і фізичні вправи. Фізичні навантаження - джерело могутніх стимулюючих і регулюючих впливів на обмін речовин, діяльність провідних функціональних систем, засоби цілеспрямованого впливу на організм.

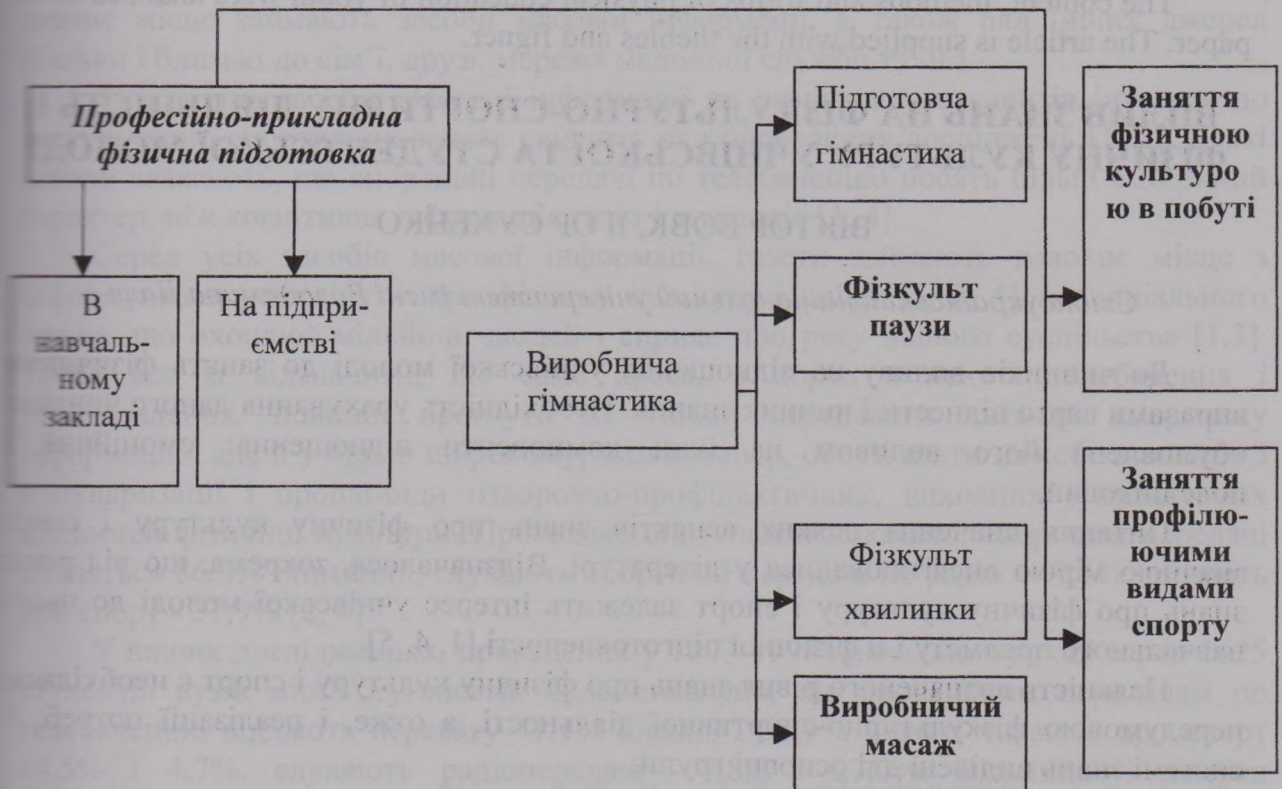


Мал. 1. Фактори, що визначають професійну придатність і ефективність праці (за А.С.Навакатикяном)

Регульовані правильно дозовані фізичні вправи збільшують функціональні можливості серцево-судинної системи, дихальної та інших систем організму, призводять до підвищення рівня окислювально-відновлюваних процесів, сприяють підвищенню пристосованості організму до несприятливих факторів зовнішнього середовища.

У процесі адаптації до фізичних навантажень покращується здатність до скорочення міокарду, зменшується потреба в кисні, збільшується кількість коллатералів у кровоносній мережі, підвищується зміст глікогену, білкових з'єднань і активність ферментів, що необхідні для тривалої інтенсивної діяльності серця.

При систематичних заняттях фізичними навантаженнями суттєво змінюються морфофункційні характеристики кардіо-респираторної системи: значно розвиваються дихальні м'язи, збільшується ефективність альвеолярної вентиляції, підвищується рівень оксигензації крові. У осіб, що займаються фізичною культурою, знижується захворюваність органів дихання. Заняття фізичною культурою призводять до зростання рухливості і урівноваженості нервових процесів, збільшення функціональних можливостей щитовидної залози і коркової речовини нирок. У нашій державі склалась система виробничої фізичної культури (мал.2).



Мал. 2. Система виробничої фізичної культури (за даними С.А.Полієвського)

На жаль, в даний час у навчальних закладах, на підприємствах, в установах не приділяють достатньої уваги професійно-прикладній фізичній культурі і накопичений досвід не використовується. Ми вважаємо, що необхідно відновити

втрачені позиції щодо застосування професійно-прикладної фізичної культури з метою зміцнення здоров'я населення України.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Гриненко М.Ф. , Саноян Г.Г. Труд, здоровье, физическая культура.- М.: Физкультура и спорт, 1974.
2. Кабачков В.А., Поливский С.А. Профессиональная направленность физического воспитания в ПТУ.- М.: Высшая школа, 1991.
3. Козин А.П. Психологическая гигиена спортивной деятельности. -К.: Здоров'я, 1985.
4. Поливский С.А. Физическое воспитание учащейся молодежи.- М.: Медицина, 1989.
5. Язловецкий В.С. Физическое воспитание подростков с ослабленным здоровьем.- К.: Здоров'я, 1987.

## THE PHYSICAL TRAINING OF EDUCATION AND WORKING ACTIVITY

VISCOVATOV YURIJ

*Sous-Ukrainian State Pedagogical University name after K.Ushynskiy*

The content, methods and forms of physical education of youth were analysed in the paper. The article is supplied with the thebles and figner.

## ВПЛИВ ЗНАНЬ НА ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНУ ДІЯЛЬНІСТЬ І ФІЗИЧНУ КУЛЬТУРУ УЧНІВСЬКОЇ ТА СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

ВІКТОР ВОВК, ІГОР СУХЕНКО

*Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля*

До чинників впливу на відношення учнівської молоді до занять фізичними вправами варто віднести і чинник знання. Необхідність урахування даного чинника обумовлена його впливом на інші компоненти відношення: емоційний і поведінковий.

Питання вивчення деяких аспектів знань про фізичну культуру і спорт значною мірою висвітлювалися у літературі. Відзначалося, зокрема, що від рівня знань про фізичну культуру і спорт залежить інтерес учнівської молоді до цього навчального предмету і її фізичної підготовленості [1, 4, 5].

Наявність визначеного рівня знань про фізичну культуру і спорт є необхідною передумовою фізкультурно-спортивної діяльності, а отже, і реалізації потреб. У системі знань виділені дві основні групи:

- 1) знання довідково-інформаційного характеру;
- 2) педагогічні знання методичного характеру.

Встановлено, що в учнівської молоді переважають знання довідково-інформаційного характеру.

Існує думка, що знання, які досить добре відображають розуміння школярами і студентами суспільної значущості фізичної культури, не завжди відбиваються в їхньому особистому відношенні до занять фізичними вправами. До подібного