

# ПСИХОФІЗІОЛОГІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРУДОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТА ПРАЦЕЗДАТНОСТІ КУРСАНТІВ

В. Є. Земляков

## *Херсонська державна морська академія, м. Херсон.*

У період перебудови діяльності у всіх сферах нашого суспільства з'явилася об'єктивна необхідність одержання курсантом значного об'єму професійних знань і великої кількості різноманітної інформації та незмірно зріст темп життя (1,2). Все це обумовлено зсувом центру ваги навантажень із фізичної сфери на психічну, розумову та емоційну, при якій функції серцево-судинної системи змінюються незначно (3,4).

Працездатність визначається як спроможність курсанта до виконання конкретної діяльності в рамках заданих тимчасових лімітів і параметрів ефективності. Основу працездатності складають спеціальні знання, вміння, навички, а також певні психофізіологічні (пам'ять, увага, сприйняття), фізіологічні (особливості серцево-судинної, ендокринної систем, опорно-рухового апарату) і психологічні якості (5,6).

Працездатність курсанта визначається трьома групами чинників: фізіологічного характеру – стан здоров'я, тобто нормальний функціональний стан основних систем організму, харчування, сон, загальне навантаження, організація відпочинку; фізичні – впливають на організм через органи почуттів: ступінь і характер освітлення робочого місця, температура повітря, шум, вібрація; психічні – самопочуття, мотивація, настрої. На працездатність курсанта у даний момент впливає не тільки кожний із цих чинників окремо, але й різноманітні їхні сполучення. Висока працездатність забезпечується тільки в тому випадку, якщо життєвий ритм правильно узгодиться з індивідуальними біологічними ритмами курсанта. Показники функціонального стану серцево-судинної, ендокринної, м'язової та інших систем досягають максимальних значень у період активності, у той час як під час сну відбувається в основному відновлювальні процеси (7,8).

Правильна організація розумової роботи і відпочинку – важлива умова для збереження здоров'я, працездатності та успішного оволодіння навчальними дисциплінами. Знаходити резерви для відпочинку і відновлення слід не в зниженні мозкових зусиль, а в дозованих фізичних навантаженнях та активному відпочинку. Рух м'язів створює величезне число нервових імпульсів, що збагачують мозок масою відчуттів, підтримують його в нормальному робочому стані (9).

Тонус і працездатність головного мозку підтримується протягом тривалого часу, коли скорочення і напруга різноманітних м'язових груп ритмічно чергується з їхнім наступним розслабленням. Такий режим рухів спостерігається під час ходьби, бігу, плавання, а також багатьох інших рухів, що виконуються ритмічно з помірною інтенсивністю.

Не менш важливий і стан мускулатури курсанта, що допомагає нервовій системі справлятися з інтелектуальними навантаженнями. Для успішної розумової роботи потрібний не тільки тренований мозок, але і треноване тіло (10,11). Стійкість і активність таких показників розумової діяльності, як пам'ять, увага сприйняття, швидкість прийому та передачі інформації прямо пропорційно рівню фізичної підготовленості курсанта. Різноманітні психічні функції помітно залежать від певних фізичних властивостей і таких якостей, як швидкість, сила, витривалість, гнучкість, і тому їх потрібно постійно тренувати під час занять фізичною культурою та спортом.

### Література

1. Гузар В.М., Юськів С.М. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів засобами спеціалізованих рухливих ігор. *Спортивні ігри*. Харків: ХДАФК, 2019, 2 (12), 13-22. <http://doi.org/10.5281/zenodo.2544951>
2. Гузарь В.Н. Спортивные и подвижные игры на воде. *Спортивные игры*. Харків: ХДАФК, 2019, 1 (11), 4-15. <http://doi.org/10.5281/zenodo.2543532>
3. Гузар В.М. Компетентнісний підхід у фізичному вихованні як ефективний шлях зміцнення здоров'я курсантів. *Медико-біологічні проблеми фізичного виховання різних груп населення, ерготерапії, інклюзивної та спеціальної освіти*: матеріали IV Всеукр.наук.-практ. конф. Луцьк, 2019, 40-42.
4. Шалар О., Гузар В. Психічні стани, темперамент легкоатлетів-спринтерів та їх вплив на змагальну діяльність. *Фізичне виховання і спорт в навчальних закладах України на сучасному етапі: стан, напрямки та перспективи розвитку*: матеріали XXV Всеукр. наук.-практ. конф., Кропивницький, 2019. – С.187-190.
5. Гузар В.М. Самостійні заняття в системі фізичної підготовки курсантів. *Актуальні проблеми сучасної освіти та науки в контексті євроінтеграційного поступу*: матеріали V Міжнар. наук.-практ. конф., Луцьк, 2019, 195-198.
6. Гузар В.М., Юськів С.М. Психологічні аспекти фізичного виховання спеціалістів торгового флоту. *Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації: 2019 рік*: матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 28 вересня 2019 р. Переяслав-Хмельницький, 2019. С. 248-251.

7. Топал В.В., Саратовський О.В., Круглик М.І. Оптимальний руховий режим і фізіологічні основи навчання в спорті. Актуальні проблеми громадського здоров'я та рухова активність різних верств населення: матеріали I Всеукр. наук.-практ. конф., Херсон, 2019, 195-200.

8. Гузарь В.Н. Перспективы компьютеризации информационного обеспечения туризма. *Краснзнавство і туризм: освіта, виховання, стиль життя*: матеріали II Міжнар. наук. – практ. конф. 2000, 226-230.

9. Годлевський П.М., Спринь О.Б., Саратовський О.В. Проблемы физической культуры курсантов Херсонской государственной морской академии и возможности решения. Физическая культура и спорт в современном мире: сборник научных статей. – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2019. С. 43-47.

10. Stricalenko, Y. A., Shalar, O. G., & Huzar, V. M. (2019). The use of integral exercises in the physical training of aikidist athletes. *Health, sport, rehabilitation*, 5(1), 126, 131. <http://dx.doi.org/10.34142/HSR.2019.05.01.14>

11. Шалар О.Г., Гузар В.М., Хоменко В.В. Вплив спортивного тренування на фізичну та технічну підготовленість футболістів. Актуальні проблеми громадського здоров'я та рухова активність різних верств населення: матеріали I Всеукр. наук.-практ. конф, Херсон, 2019, 200-205.

## **ОЦІНКА РІВНЯ СОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.**

**О. О. Імберовська, В. І. Гордійчук**

*Луцький інститут розвитку людини Університету «Україна», м. Луцьк.*

Останнім часом розвивається прогресивна ідея усвідомлення необхідності формування, підтримки та розвитку трьох сторін здоров'я: фізичної, психічної й соціальної. Ця ідея Всесвітньої організації охорони здоров'я є особливо актуальною для країн, у яких погіршуються демографічні показники приросту населення. Реалізація її в повному обсязі ускладнюється ще й недостатнім вивченням системи взаємозв'язків "організм-особистість-діяльність", особливо на етапах формування і підтримки здоров'я людини.

Під поняттям «здоров'я» розуміють не лише якісні, але й кількісні ознаки, оскільки існує поняття про рівень здоров'я. В.П. Казначеев [Гребняк В.П., 1999] термін "здоров'я" визначає як комплекс резервних можливостей організму, що забезпечують соціальну активність при максимальній тривалості життя.