

Мета роботи пов'язана з пошуком оптимальних технологій і методів фізичної підготовки курсантів-правоохоронців яка б відповідала сучасним викликам.

Результати дослідження. Згідно з метою дослідження на базі кафедри було підготовлена навчальна комплексна дисципліна "Тактика поведінки працівника податкової міліції в типових та екстремальних ситуаціях", що складається з двох навчальних модулів та включена до складу державної атестації. Це нова комплексна дисципліна в повній мірі відповідає не тільки європейським стандартам організації сучасних вітчизняних органів внутрішніх справ, але й вимогам континентально-європейської моделі поліцейської організації.

ВИСНОВКИ. Удосконалення спеціальної фізичної підготовки в напрямку позитивних змін у протистоянні кримінальним елементам розпочата. Тому постає проблема нових якісних підходів до навчання, які б відповідали вимогам професійної підготовленості правоохоронців вищого кваліфікаційного рівня освіти. Вирішення цієї проблеми стає можливим за поєднання загальної та спеціальної фізичної підготовки.

ЛІТЕРАТУРА

1.Ковальов І.М. Правоохоронні органи як суб'єкти сфери фізичної культури і спорту /І.М.Ковальов// Право і безпека.-2012.-№2(44).-49-51.

2.Сергієнко Ю.П. Формування фізичної культури у курсанта правоохоронця як необхідний елемент виконання службових обов'язків/ Ю.П. Сергієнко, А.І. Жаров, С.А. Антоненко // гол. ред. Носко М.О. [Педагогічні науки, фізичне виховання та спорту]. – Чернівці: ЧДПУ, 2012.-с.476-479.

3.Hans-Peter Thomas. Ambassador of boxing on five continents/ Hans-Peter Thomas // International. Amateur boxing association 50 years. – Druckhaus Mitte, Berlin, 1996. – P.133-143.

4.Prysiazhnyuk S.I. Infelunce of physical education means upon functional state of respiratory system of students with chronic lung disease/ S.I. Prysiazhnyuk, O.O Primarow// Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical. Training and sports, - 2013/ - №9. S.75-78.

*Безпалій С. М., Вереньга Ю. В., Беліх О. Г., Козенко С. М.
Національна академія внутрішніх справ*

ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ УВАГИ ТА РОЗУМОВОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ У ПРАЦІВНИКІВ МВС УКРАЇНИ ПІД ВПЛИВОМ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ ПІДГОТОВКОЮ

У статті досліджено вплив занять фізичною підготовкою на функції уваги та розумову працездатність працівників МВС України під час проходження курсів початкової підготовки. У дослідженні приймали участь 54 працівники першої службово-посадової категорії першої вікової групи. Для тестування показників уваги було застосовано коректурну пробу з кільцями Ландольта, для дослідження розумової працездатності – коректурну пробу Бурдона-Анфімова. Встановлено, що наприкінці дослідження у працівників експериментальної групи за всіма тестами досліджувані показники були достовірно кращими, ніж у контрольній групі. Це свідчить про більший ефект від занять за авторською програмою порівняно з чинною програмою фізичної підготовки.

Ключові слова: фізична підготовка, показники уваги, розумова працездатність, працівники, курси початкової підготовки.

Безпалій С. Н. Вереньга Ю. В., Беліх А. Г., Козенко С. Н. Динамика показателей внимания и умственной работоспособности у сотрудников МВД Украины под воздействием занятий физической подготовкой. В статье исследовано влияние занятий физической подготовкой на функции внимания и умственную работоспособность сотрудников МВД Украины во время прохождения курсов начальной подготовки. В исследовании принимали участие 54 сотрудника первой служебно-должностной категории первой возрастной группы. Для тестирования показателей внимания была применена корректурная проба с кольцами Ландольта, для исследования умственной работоспособности – корректурная проба Бурдона-Анфимова. Установлено, что в конце исследования у сотрудников экспериментальной группы по всем тестам исследуемые показатели были достоверно лучше, чем в контрольной группе. Это свидетельствует о большем эффекте авторской программы по сравнению с действующей программой физической подготовки.

Ключевые слова: физическая подготовка, показатели внимания, умственная работоспособность, сотрудники, курсы начальной подготовки.

Bezpaliiy S. M. Verenga Yu.V., Belih A.G., Kozenko S.N. The dynamic of indexes of attention and mental capacity of servicemen of Internal Affairs of Ukraine by influence of physical training. The influence of employments by physical training on the functions of attention and mental capacity of servicemen of Internal Affairs of Ukraine during teaching on the courses of initial preparation is explored in the article. Research methods: analysis of literary sources, documentary method, pedagogical supervision, psychological experiment, methods of mathematical statistics. 54 servicemen of the first duty-post category of the first age groups took part in research: 28 servicemen were included in experimental group and 26 – in the control groups. In an experimental group the employments from physical training were conducted by the author program, and in a control – by operating program. For testing of indexes of attention proof-reading test with rings of Landolt was applied, for research of mental capacity – proof-reading test of Bourdon-Anfimov. It is set, that at the end of research at the servicemen of experimental group the explored indexes were for certain better, than at the servicemen of control group, after all tests. It testifies to more effective influencing of employments by the author program on the indexes of attention and mental capacity of the servicemen of Internal Affairs of Ukraine during the courses of initial preparation comparatively with the operating program of physical training.

Постановка проблеми. Одним із пріоритетних напрямків діяльності органів внутрішніх справ (ОВС) є підвищення рівня професійної підготовки працівників міліції [1, 3, 10]. Основи професійної підготовки закладаються майбутньому працівнику ще у курсантські роки під час навчання у вищих навчальних закладах (ВНЗ) МВС України. Водночас, аналіз особових справ працівників показав, що на службі в ОВС України перебуває близько 40 % правоохоронців, які не навчалися у ВНЗ МВС України. Для професійного становлення таких працівників організовано курси початкової підготовки, під час навчання на яких відбувається формування спеціальних знань, умінь та навичок, необхідних правоохоронцям для виконання службових обов'язків за конкретною посадою. Від якості організації навчального процесу на курсах початкової підготовки залежить ефективність навчання та успішність подальшої службової діяльності працівників МВС України. Спостереження показали, що працівникам, які не навчалися у ВНЗ МВС України важко адаптуватись до умов навчальної та службової діяльності в органах, адже вчорашні цивільні особи потрапляють в нові умови навчальної та службової діяльності, нові життєві ситуації, що супроводжується істотною перебудовою психічних та фізіологічних станів. Крім того низький рівень фізичної підготовленості та здоров'я кандидатів на службу в ОВС України; недостатнє врахування специфіки майбутньої службової діяльності працівників; значний обсяг занять зі спеціальної фізичної підготовки та інші недоліки чинної програми з фізичної підготовки не дозволяють ефективно вирішувати завдання професійного становлення фахівців. Кожна професія має свою специфіку, свої особливості і, відповідно, висуває особливі вимоги до фахівців. Так, для правоохоронців першої службово-посадової категорії – працівників вищих навчальних закладів (науково-педагогічний склад кафедр, працівники наукових та навчальних відділів, центрів, служб) характерною є насичена інтелектуальна діяльність, що відрізняється значною мозковою напругою та призводить до швидкого стомлення. Відмінними рисами професійної діяльності працівників першої категорії також є: високе нервово-емоційне напруження, розумові переваженості, стреси та низька рухова активність [2, 4, 5]. Тому для забезпечення високої ефективності майбутньої професійної діяльності працівникам першої категорії необхідно вдосконалити програму фізичної підготовки на курсах початкової підготовки.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Навчання на курсах початкової підготовки – складний процес, який має ряд характерних особливостей, пред'являє високі вимоги до психіки новоатестованих працівників та вимагає значних нервово-емоційних та інтелектуальних напружень. У ході навчання на курсах, у вчорашніх цивільних осіб процеси адаптації проходять досить складно. У цей період більшість працівників почувають себе невпевнено, особливо виявляється загострене відчуття відірваності від звичайного середовища, незадоволення своїм становищем. У попередніх дослідженнях авторів [4, 6, 11] з'ясовано, що на курсах початкової підготовки відбувається погіршення показників емоційного стану та професійно важливих якостей у працівників. Серед характеристик емоційного стану більшість працівників відмічали: стурбованість, знервованість, хвилювання, розгубленість, дратівливість, стомленість, пригніченість, зниження самопочуття та працездатності, активності, настрою, тривожність, почуття невпевненості у собі. Найгірші досліджувані показники зафіксовано у правоохоронців 1-ї категорії. Це свідчить, що нові умови навчання на курсах початкової підготовки та особливості службової діяльності, а також негативні чинники, які її супроводжують, викликають значні зміни психічного та емоційного стану у працівників. За даними багатьох вчених [1, 3, 9, 12] фізична підготовка, як один з основних предметів курсів початкової підготовки, поряд з розвитком фізичних якостей та формуванням навичок, необхідних для виконання службових завдань, може сприяти прискоренню процесу адаптації до нових умов службової діяльності та покращанню показників професійно важливих якостей та розумової працездатності працівників. Результати досліджень [2, 4, 6] показали, що працівники, у яких рівень загальної фізичної підготовленості вищий, мають більш виражені показники професійно важливих якостей, порівняно з тими, хто має низький рівень фізичної підготовленості. Це свідчить про позитивний вплив занять із загальної фізичної підготовки на формування та вдосконалення професійно важливих якостей працівників, що забезпечить їм ефективне виконання завдань професійної діяльності.

Мета роботи: дослідити вплив фізичної підготовки за авторською програмою на показники уваги та розумову працездатність працівників першої категорії під час проходження курсів початкової підготовки.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, статистичні методи.

Організація дослідження. Дослідження проводилося протягом 2013 року на базі курсів початкової підготовки Національної академії внутрішніх справ. У дослідженні взяли участь працівники (чоловіки) першої службово-посадової категорії першої вікової групи (n=54). 28 працівників увійшло до експериментальної (ЕГ) та 26 – до контрольної груп (КГ). У ЕГ заняття з фізичної підготовки проводилися за авторською програмою, а у КГ – за чинною. Для дослідження концентрації та стійкості уваги було застосовано коректурну пробу з кільцями Ландольта, для дослідження розумової працездатності – коректурну пробу Бурдона-Анфімова. Застосовуючи 5-хвилинну коректурну пробу з кільцями Ландольта, працівникам видавався бланк, на якому нанесено 960 кілець (40 рядків по 24 кільця у кожному). Необхідно було переглянути якомога більше кілець та зробити якомога менше помилок. За результатами тестування визначалися такі показники: показник працездатності за кожну хвилину (P) та показник середньої працездатності за 5 хв (Pt), показник точності за кожну хвилину (A) та показник середньої точності за 5 хв (At), коефіцієнт витривалості (Kp), концентрація та стійкість уваги.

Для оцінювання розумової працездатності працівників було використано коректурну пробу Бурдона-Анфімова. Працівники отримували бланки, на яких нанесено 1480 знаків (37 рядків по 40 знаків у кожному). Завдання полягало у тому, щоб, переглядаючи рядки літер по горизонталі, послідовно підкреслювати літери *K* та викреслювати літери *I* у кожному рядку. При цьому необхідно опрацювати якомога більше знаків та зробити якомога менше помилок. Завдання виконувалося протягом 10 хвилин. Враховувались: загальна кількість правильно опрацьованих знаків, помилково закреслені літери та пропущені літери.

Обговорення результатів дослідження. Спираючись на роботи вчених та враховуючи результати пошукових досліджень [1, 2, 4 та ін.], ми запропонували авторську програму фізичної підготовки працівників 1-ї категорії на курсах

початкової підготовки. У результаті впровадження авторської програми було збільшено обсяги загальної фізичної підготовки (на 70 %) та заправлено проведення занять (дозування навантаження) залежно від вихідного рівня фізичного стану працівників. Співвідношення вправ загальної фізичної підготовки, що застосовувались за авторською програмою, було таким: вправи на розвиток витривалості – 50%, вправи на розвиток силових якостей – 25%; вправи для розвитку спритності, швидкості, гнучкості та інших фізичних якостей – 25%. Формою проведення фізичної підготовки за авторською програмою були навчальні практичні заняття у обсязі 4 навчальних годин на тиждень (два заняття по 2 години кожне). Тривалість впровадження авторської програми – 6 місяців. В цілому обсяг занять не змінився – за час навчання було проведено 39 занять з фізичної підготовки (78 годин). Результати дослідження динаміки показників уваги та розумової працездатності протягом експерименту наведено у табл. 1. Так, дослідження результатів коректурної проби з кільцями Ландольта показали, що на початку експерименту показники продуктивності (Pt), точності роботи (At) та коефіцієнт витривалості (Kp) у працівників ЕГ та КГ між собою достовірно не відрізнялись ($P > 0,05$) (табл. 1).

Таблиця 1

Динаміка показників уваги та розумової працездатності працівників ЕГ та КГ за період експерименту, n=54

Етапи експерименту	ЕГ (n=28)			КГ (n=26)			Вірогідність	
	X	σ	$\pm m$	X	σ	$\pm m$	t	P
<i>Показник точності (At), ум.од.</i>								
Початок	0,81	0,03	0,005	0,79	0,03	0,006	1,83	>0,05
Кінець	0,86***	0,01	0,003	0,81*	0,03	0,006	6,94	<0,001
<i>Показник продуктивності (Pt), ум.од.</i>								
Початок	130,45	11,97	2,26	127,32	9,04	1,77	1,09	>0,05
Кінець	156,46***	7,91	1,49	135,57*	11,86	2,32	7,59	<0,001
<i>Коефіцієнт витривалості (Kp), %</i>								
Початок	26,17	18,94	3,58	25,35	16,49	3,22	0,16	>0,05
Кінець	1,74***	16,21	3,06	22,48	15,20	2,98	6,38	<0,001
<i>Концентрація та стійкість уваги, ум.од.</i>								
Початок	803,04	57,87	10,93	801,50	49,56	9,72	0,10	>0,05
Кінець	904,03***	37,86	7,15	830,23	54,64	10,71	5,73	<0,001
<i>Розмова працездатність, ум.од.</i>								
Початок	1183,1	56,74	10,03	1192,7	54,36	9,93	0,68	>0,05
Кінець	1244,1***	51,36	9,07	1208,2	72,27	13,19	2,24	<0,05

Примітка. Статистично значущі відмінності середніх значень на початку та наприкінці експерименту: «*» - $P < 0,05$; «**» - $P < 0,01$; «***» - $P < 0,001$.

Наприкінці дослідження показник середньої точності роботи у працівників ЕГ був достовірно вищим, ніж у КГ на 0,05 ум.од. ($P < 0,001$) (табл. 1). Аналіз динаміки показника точності, який характеризує здібність працівника до безпомилкового виконання діяльності, показав, що у ЕГ та КГ він достовірно покращився впродовж експерименту. Однак у ЕГ він зріс на 0,05 ум.од. ($P < 0,001$), а у КГ – на 0,02 ум.од. ($P < 0,05$). Наприкінці дослідження показники точності у обох групах відповідали середньому рівню. Аналіз показника середньої продуктивності роботи показав, що наприкінці експерименту у працівників ЕГ його значення є достовірно вищим, ніж у КГ – різниця становить 20,89 ум.од. ($P < 0,001$) (табл. 1). Упродовж дослідження рівень продуктивності роботи у правоохоронців обох груп покращився. Так, у ЕГ він достовірно зріс на 26,01 ум.од. ($P < 0,001$), а в КГ – на 8,25 ум.од. ($P < 0,05$). На початку експерименту рівень продуктивності роботи у працівників обох груп оцінювався, як «низький», а після закінчення курсів початкової підготовки у ЕГ зафіксовано «середній» рівень працездатності, а у КГ рівень залишився низьким. Аналіз динаміки продуктивності роботи протягом 5 хвилин виконання тесту показав, що на початку дослідження у працівників обох груп зміни носять подібний характер: найвищі значення Pt на 1-й хвилині, на 2-й та 3-й хвилинах прогресуюче зниження працездатності, на 4-й та 5-й – незначне підвищення (рис. 1, 2). Така динаміка свідчить про низьку надійність працездатності та характеризує ранній розвиток ознак стомлення у працівників обох груп. Наприкінці педагогічного експерименту динаміка показника працездатності у правоохоронців ЕГ змінилась. Так, у ЕГ відмічається незначне зниження показника на 2-й хвилині, суттєве підвищення на 3-й і 4-й хвилинах і незначне зниження на 5-й, при цьому на 5-й хвилині працездатність залишається вищою від працездатності на 1-й хвилині (рис. 1). Така динаміка свідчить про середню (помірну) надійність працездатності працівників ЕГ.

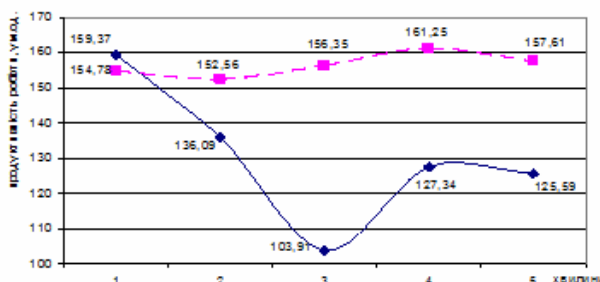


Рис. 1. Динаміка показників продуктивності роботи працівників ЕГ упродовж 5 хв виконання тесту на початку та наприкінці

дослідження (за коректурною пробою, n=28, ум.од.):

- динаміка показників на початку експерименту;
- - - динаміка показників наприкінці експерименту

У КГ зміни впродовж виконання тесту залишились подібними до початкових даних – зниження продуктивності роботи до закінчення тестування (рис. 2), що свідчить на недостатній вплив чинної програми фізичної підготовки на курсах початкової підготовки на покращання рівня професійно-важливих якостей у працівників КГ. Коефіцієнт витривалості (Кр), що характеризує здібність працівників тривалий час підтримувати високий рівень продуктивності, визначався у відсотках та чим нижчим було його значення, тим кращі здібності у правоохоронців. Аналіз коефіцієнта витривалості показав, що наприкінці експерименту його значення у працівників ЕГ є достовірно кращим, ніж у КГ на 20,74 % ($P < 0,001$) (табл. 1). Дослідження динаміки коефіцієнта витривалості свідчать, що у ЕГ впродовж експерименту його значення достовірно покращилось на 24,43 % ($P < 0,001$), а КГ – залишилось практично незмінним ($P > 0,05$). При цьому на початку експерименту рівень коефіцієнта витривалості в обох групах оцінювався як «низький», а після закінчення у ЕГ виявлено середній рівень, а у КГ – «низький».

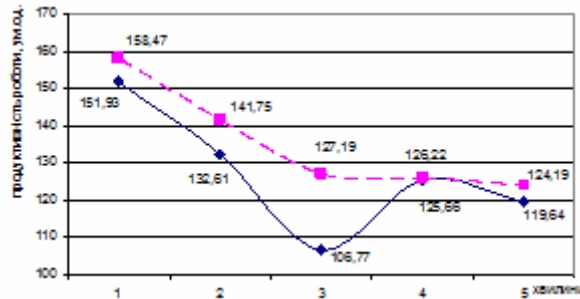


Рис. 2. Динаміка показників продуктивності роботи працівників КГ упродовж 5 хв виконання тесту на початку та наприкінці дослідження (за коректурною пробою, n=26, ум.од.):

- динаміка показників на початку експерименту;
- - - динаміка показників наприкінці експерименту

Показники концентрації та стійкості уваги у працівників ЕГ та КГ на початку експерименту між собою достовірно не відрізнялися ($P > 0,05$). Наприкінці педагогічного експерименту досліджувані показники уваги у правоохоронців ЕГ були достовірно вищими, ніж у КГ на 73,80 ум.од. ($P < 0,001$). Динаміка показників концентрації та стійкості уваги у працівників ЕГ та КГ має позитивну тенденцію – впродовж експерименту результати у працівників обох груп зросли. Але у ЕГ показники зросли на 100,99 ум.од. ($P < 0,001$), а у КГ – на 28,73 ум.од. ($P > 0,05$). Значення концентрації та стійкості уваги у працівників обох груп на початку експерименту відповідало задовільній оцінці, а наприкінці – добрій. Дослідження показників розумової працездатності з використанням коректурної проби Бурдона-Анфімова показало, що вихідні дані у працівників КГ вищі, порівняно з ЕГ на 9,6 ум.од., але результати між собою достовірно не відрізняються ($P > 0,05$) (табл. 1). Наприкінці дослідження показники розумової працездатності у працівників ЕГ (1244,1 ум.од.) достовірно переважають аналогічні у КГ (1208,2 ум.од.) на 35,9 ум.од. ($P < 0,05$) (табл. 1). Аналіз динаміки показників розумової працездатності у працівників ЕГ та КГ показав, що впродовж експерименту відбувається їх покращання. Так, у працівників ЕГ рівень достовірно покращився порівняно з вихідними даними на 61 ум.од. ($P < 0,001$); у КГ – на 15,5 ум.од., але різниця є недостовірною ($P > 0,05$).

ВИСНОВКИ. Застосування занять з фізичної підготовки за авторською програмою сприяє підвищенню концентрації та стійкості уваги, покращанню розумової працездатності працівників експериментальної групи та, відповідно, прискоренню їх адаптації до нових умов навчання на курсах початкової підготовки та підвищенню ефективності службової діяльності. Проведене дослідження свідчить про перевагу авторської програми над чинною.

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ полягають в обґрунтуванні та розробці програми фізичної підготовки працівників-жінок під час проходження курсів початкової підготовки.

ЛІТЕРАТУРА

- Ануфрієв М. І. Службова підготовка працівників органів внутрішніх справ : навч.-метод. посіб. / М. І. Ануфрієв. – К. : РВВ МВС України, 2003. – 440 с.
- Безпалій С. М. Стан організації та проведення фізичної підготовки з викладацьким складом ВНЗ МВС України / С. М. Безпалій, Ю. В. Вереньга // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка (Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт). – Чернігів : ЧДПУ ім. Т. Г. Шевченка, 2011. – Вип. 91. – Т.1. – С. 44–48.
- Бабенко В. Г. Актуальні аспекти вдосконалення системи фізичної підготовки в практичних органах і підрозділах внутрішніх справ України / В. Г. Бабенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2008. – № 5. – С. 6–8.
- Вереньга Ю. В. Особливості фізичної підготовки вперше прийнятих на службу співробітників органів внутрішніх справ України у період початкової підготовки / Ю. В. Вереньга, П. П. Ахрамович // Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. – Кам'янець-Подільський : КПНУ ім. І. Огієнка, 2012. – Вип. 5. – С. 44–52.
- Павлушенко В. М. Психолого-педагогічні умови адаптації майбутніх офіцерів внутрішніх військ МВС України до професійної діяльності : дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / В. М. Павлушенко. – Хмельницький, 2003. – 187 с.
- Психоемоційний стан працівників МВС України під час навчання на курсах початкової підготовки / О. Г. Беліх, Ю.

В. Веренга, П. П. Ахрамович, В. В. Білик, С. М. Козенко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія №15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : 36. наукових праць / За ред. Г. М. Арзютова. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. – Вип. 2 (55) 15. – С. 21–25.

7. Saltin B. Cardiovascular and Pulmonary Adaptation to Physical Activity / B. Saltin // Exercise, Fitness and Health. – Champaign, Illinois : Human Kinetics, 1988. – P. 187–203.

8. Stockton D. FBI Trains Elite Crime Fighters / D. Stockton // Law and Order. – USA, 2000. – №10. – P. 56–60.

9. Training to Win : Police-Specific Physical Conditional // Law and Order. – USA, 1990. – №9. – P. 50–56.

10. Verenga Yu. The State of Physical Training of Servicemen of Internal Affairs of Ukraine on the Stage of Professional Becoming / Yu. Verenga // Slobozhanskyi herald of science and sport : [scientific and theoretical journal]. – Kharkiv : KSAPC, 2014. – № 3 (41). – P. 157–162.

11. Verenga Yu. Verenga Yu. Physical Development, Functional and Adaptation Possibilities of Servicemen of Internal Affairs of Ukraine on the Stage of the Professional Becoming / Yu. Verenga // Slobozhanskyi herald of science and sport : [scientific and theoretical journal]. – Kharkiv : KSAPC, 2014. – № 4 (42). – P. 53–60.

12. Wilmore J. H. Physiology of Sport and Exercise / J. H. Wilmore, D. L. Costill. – Champaign, Illinois : Human Kinetics, 2004. – 726 p.

Безязичний Б.І.

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

ОПТИМІЗАЦІЯ РОЗУМОВОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТУДЕНТІВ У ТИЖНЕВОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЦИКЛІ

Метою статті є визначення ефективного розподілу двох занять з фізичного виховання студентів в тижневому навчальному циклі. Рациональний розподіл занять з фізичного виховання в тижневому учбовому розкладі представляється актуальним для підвищення функціональних можливостей і рівня фізичної підготовленості студентів, а також для створення умов, що забезпечують підтримку високого рівня їх працездатності в учбово-трудовій діяльності. В результаті проведених досліджень автором виявлено, що у другій половині учбового тижня, коли розумова працездатність студентів знижується, використання двох занять з фізичного виховання з малими і середніми навантаженнями істотно стимулює підвищення її рівня. Використання двох занять з середніми навантаженнями при будь-яких інтервалах забезпечує найвищий рівень розумової працездатності студентів протягом всього тижневого учбового циклу. Близький до цього ефект досягається при використанні в заняттях в першій половині тижня середніх і в другій – малих навантажень. Автор на підставі проведених досліджень відзначає, що використання в учбовому тижні двох занять з великими навантаженнями не виправдано, тому що приводить до істотного обмеження учбово-трудова можливостей студентів.

Ключові слова: фізичні навантаження, працездатність студентів, засоби фізичного виховання.

Безязичний Б.І. Оптимизация умственной работоспособности студентов в недельном учебном цикле. Целью статьи является определение эффективного распределения двух занятий по физическому воспитанию студентов в недельном учебном цикле. Рациональное распределение занятий по физическому воспитанию в недельном учебном расписании представляется актуальным для повышения функциональных возможностей и уровня физической подготовленности студентов, а также для создания условий, которые обеспечивают поддержку высокого уровня их трудоспособности в учебно-трудова деятельности. В результате проведенных исследований автором выявлено, что во второй половине учебной недели, когда умственная трудоспособность студентов снижается, использование занятий по физическому воспитанию с малыми и средними нагрузками существенно образом стимулирует повышение ее уровня. Использование двух занятий со средними нагрузками при любых интервалах обеспечивает наивысший уровень умственной трудоспособности студентов на протяжении всего недельного учебного цикла. Близкий к этому эффект достигается при использовании в занятиях в первой половине недели средних и во второй – малых нагрузок. Автор на основании проведенных исследований отмечает, что использование в учебной неделе двух занятий с большими нагрузками не оправдано, потому что приводит к существенному ограничению учебно-трудова возможностей студентов.

Ключевые слова: физические нагрузки, работоспособность студентов, средства физического воспитания.

Bezyazichnyy B.I. Optimization of mental capacity of students in the a week educational loop. The purpose of article is definition of effective distribution of two classes in physical training of students in a week educational cycle. Rational distribution of classes in physical training in the week educational schedule is represented actual for increase of functionality and level of physical fitness of students, and also for creation of conditions which provide support of high level of their working capacity in educational work. As a result of the conducted researches by the author it is revealed that use of classes in physical training with small and average loadings essentially stimulates increase of its level in the second half of educational week when intellectual working ability of students decreases. Use of two occupations with average loadings at any intervals provides the highest level of intellectual working ability of students throughout all week educational cycle. The effect, close to it, is reached when using in occupations in the first half of week of averages and in the second – small loadings. The author on the basis of the conducted researches notes that use in educational week of two occupations with big loadings isn't justified because leads to essential restriction of educational and labor opportunities of students.

Key words: physical loadings, capacity of students, tool of physical education.