

Аналіз літератури з бібліотечного менеджменту дозволяє виділити основні фактори, які впливають на мотивацію персоналу: стиль керівництва, психологічний клімат у колективі, можливість підвищення кваліфікації, можливість кар'єрного зростання, адекватна система оцінки персоналу, економічні гарантії.

Отже, можна зробити висновок, що керівнику бібліотеки, щоб залучити на роботу кваліфіковані кадри і знизити рівень звільнень фахівців, слід акцентувати увагу не тільки на стимулюванні персоналу, але й на мотивації трудової діяльності, як найважливішої характеристики особистості, яка повинна стати основою системи управління персоналом.

ЗАСОБИ ФІЗИЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ

Н. М. Кононенко, старший викладач,

Н. С. Білоус, старший викладач

*Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»*

DOI: <http://doi.org/10.5281/zenodo.4554222>

Фізична діяльність є необхідною складовою соціальної діяльності здобувачів освіти. Специфічна функція цієї діяльності спрямована на розвиток фізичних якостей і рухових здібностей, збереження трудового потенціалу молоді, відновлення втрачених функцій організму. Це є необхідною складовою частиною розвитку психо-емоційних та інтелектуальних якостей студентів.

Компонентами технологічної структури фізичної діяльності є:

– сукупність знань та дотримання умов і гігієнічних правил на заняттях з фізичного виховання;

– сукупність знань і умінь з техніки та методики виконання фізичних вправ;

– сукупність знань і умінь застосування методів самоконтролю за функціональним станом організму та фізичною підготовленістю студентів.

Основними напрямками фізичної діяльності студентів є:

– поліпшення фізичного розвитку й фізичної підготовленості, зміцнення здоров'я, досягнення фізичної досконалості;

– фізичне виховання як засіб придбання спеціальних знань і умінь в області фізичного розвитку особистості студента.

До структури фізичної діяльності входять фізична реабілітація, фізична рекреація, загальна фізична підготовка, виробнича фізична підготовка, заняття в різноманітних спортивних секціях. Програмування оздоровчих занять передбачає наявність 3-х етапів: підготовчого, основного, підтримувального. Уважається, що найкориснішими вправами, що добре впливають на загальний стан здоров'я, є вправи на витривалість: ходьба, ходьба на лижах, плавання. Цим можна займатись протягом 30 хвилин щоденно. Рухова активність повинна поєднуватись із процедурами загартування, раціональним харчуванням, які в поєднанні з фізкультурно-

оздоровчими заняттями сприяють зміцненню фізичного й психічного здоров'я людини. Як наслідок цієї діяльності формуються психічні, соціальні, духовні якості людини: сила волі, віра в свої сили, здатність приймати самостійні рішення.

Водночас необхідно зазначити, що дослідження в багатьох вищих навчальних закладах країни показують, що лише 15–20% студентів систематично займаються фізичною культурою. Тому однією з головних задач фахівців фізичного виховання є виховання потреби в студентів самостійно займатися фізичними вправами. Важливо, щоб рекомендовані заняття були цікавими й доступними. Необхідно шукати нові форми та методи організації самостійних занять студентів фізичною культурою у вільний від навчання час, що підвищувало б їх фізичну й розумову працездатність, загальну витривалість.

Фізіологічною основою загальної витривалості та фізичної працездатності є функціональні можливості організму, пов'язані з рівнем максимального споживання кисню (МСК). У стані спокою людина витрачає близько 250 мл кисню за хвилину. При напруженій роботі МСК може збільшитися до 3000 мл у молодих чоловіків, а в спортсменів – до 6000 мл.

Усі циклічні види спорту – біг, плавання, велоспорт, лижні гонки, веслування – сприяють збільшенню рівня максимального споживання кисню. Ациклічні вправи (важка атлетика, гімнастика, теніс та інші) спрямовані на тренування рухового апарату, координації, спритності, швидкості, а на розмір МСК впливають незначно. У цьому зв'язку для збільшення функціональних резервів організму необхідно використовувати циклічні види спорту. Принципової різниці у впливі на організм людини різних циклічних вправ немає. Ефект можна одержати від занять плаванням, ходьбою на лижах, їздою на велосипеді, але найбільшу популярність має оздоровчий біг. Рухова активність, зокрема біг, рятує людей від гіподинамії, яка є причиною захворювань серцево-судинної системи. Техніка бігу доступна всім. Бігати ж можна цілий рік як на стадіоні, так і в парках.

Основні особливості бігу полягають у тому, що в роботу включаються всі основні м'язи ніг, тулуба, верхнього плечового поясу. Під час бігу спостерігається велика рухливість у гомілковостопних, колінних і тазостегнових суглобах, інтенсивно працюють серцева й дихальна системи.

Біг має ще одну унікальну особливість, яка відсутня в інших циклічних вправах: явище біологічного резонансу. Цей ефект полягає в тому, що в момент приземлення на ногу виникає протидія, за якої переміщається стовп крові знизу вгору. Такий гідродинамічний «масаж» кровонесних судин збільшує їх еластичність, перешкоджає відкладенню холестерину; вібрація печінки й інших внутрішніх органів збільшує перистальтику кишечника, сприяє виведенню шлаків, омолоджує

організм. Під час регулярних занять повільним бігом або прогулянок парками знижується підвищений артеріальний тиск, збільшуються еластичність і просвіт коронарних артерій, нормалізується вага тіла. Під час ходьби можна виконувати нескладні загально-розвиваючі вправи. Починати потрібно з повільного темпу, а згодом можна переходити до середнього й швидкого темпів. Тривалість занять підвищується до 60 і більше хвилин.

Таким чином, використання засобів фізичного виховання забезпечує задоволення потреб суспільства й особистості в оптимальному виконанні життєвих, трудових, суспільних функцій. Це є кращим засобом підвищення фізичної працездатності та профілактики розумового стомлення. Низький рівень загальної фізичної підготовленості вказує на необхідність спонукати студентів до самостійних занять в позанавчальний час. Неважливо, у який спосіб було залучено молодь: обов'язковий або добровільний, організований або самостійний, тренувальний або змагальний – все це сприяє розвитку фізичних, психологічних, соціальних і духовних якостей студентів.