

Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

УДК 796.011.3:378.14

Світлана Бенедь

Підвищення рівня фізичної підготовленості студентів за допомогою самостійних занять оздоровчою аеробікою

Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми. Навчальний процес студентів пов'язаний зі значними психічними навантаженнями. Навчання як вид розумової праці, характеризується значним обсягом, складністю й новизною потрібної для засвоєння інформації, здатністю творчого та логічного розв'язання проблемних ситуацій, суворістю контролю якості й ефективності отриманих знань і вмінь. У зв'язку з цим особливого значення набуває розробка науково обґрунтованих рекомендацій для раціональної організації режиму праці й відпочинку студентської молоді, активного використання самостійних фізичних вправ для підвищення фізичної підготовленості та розумової працездатності [2; 3; 5].

Закон України “Про фізичну культуру і спорт” та цільова комплексна програма “Фізичне виховання – здоров'я нації” націлюють на впровадження фізичної культури як органічної частини загального виховання в повсякденний побут молоді, покликаної забезпечувати розвиток фізичних, морально-вольових здібностей та професійних прикладних навичок. Місія викладача фізичного виховання полягає в прищепленні студентам смаку до систематичних фізичних рухів, залученні до самостійних занять фізичною культурою й спортом. Викладачі мають стати палкими пропагандистами здорового способу життя його переваг, бути для студентів узірцем і прикладом.

У наукових дослідженнях авторів [1; 4; 6; 7] зазначається, що рухова активність людини – це звичайна біологічна потреба, ступінь задоволення якої багато в чому визначає структурний та функціональний розвиток організму. Розвиток рухової діяльності студентської молоді залежить від педагогічного процесу, спрямованого на покращення здоров'я й високу фізичну підготовленість. Успішне розв'язання завдань фізичного виховання можливе лише за умови систематичних цілеспрямованих занять фізичними вправами, що мають тренувальний режим і розвивальний характер.

Студенти щоденно перебувають 5–6 годин у статичному положенні, що несприятливо позначається на життєдіяльності організму. Знижується інтенсивність кровообігу, обмінних процесів, виникають застійні явища в організмі, порушується постава (сутулість, асиметрія плечового пояса) погіршується діяльність серцево-судинної системи й мозку. Внаслідок цього виникають значні зміни в організмі, що супроводжуються розвитком функціональних порушень і різким зниженням працездатності. Отже, бажано створити систему самостійних занять фізичними вправами.

Завдання дослідження:

1) визначити фізичну підготовленість студенток 1-го курсу;

2) вивчити ставлення студенток до виконання фізичних вправ у домашніх умовах і на цій основі розробити структуру самостійних занять.

Організація дослідження: дослідження проводилося зі студентками 1-го курсу філологічного (11 дівчат) та біологічного (27 дівчат) факультетів у кількості 38 осіб Волинського національного університету імені Лесі Українки протягом 2008/2009 навчального року.

Виклад основного матеріалу дослідження. Розраховувати на успіх упровадження самостійних занять у побут студентів можна лише за умови засвоєння ними спеціальних знань. Оскільки під час тестування було визначено низький рівень фізичної підготовленості (табл. 2), то постало друге завдання – з'ясувати, хто з дівчат займається фізичними вправами самостійно.

У ході опитування виявлено, що лише троє (7,9 %) студенток самостійно займаються фізичними вправами, 18 (47,4 %) зацікавили самостійні заняття, проте вони мають недостатньо знань із фізичної культури, решта 17 респонденток (44,7 %) проявили пасивність під час опитування (рис. 1).

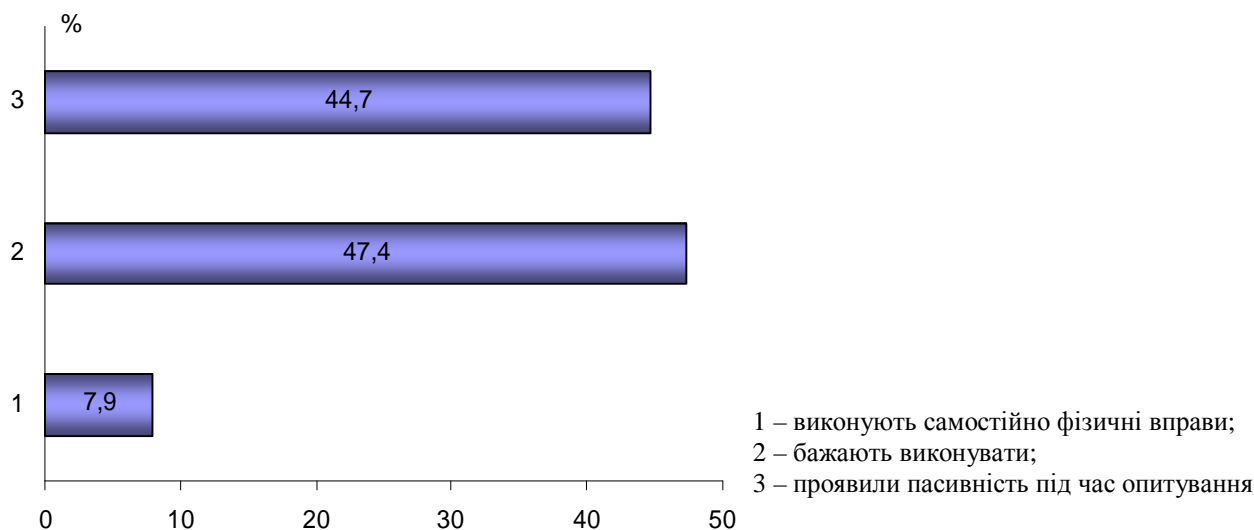


Рис. 1. Результати опитування першокурсниць щодо самостійних занять фізичними вправами

Для поліпшення фізичної підготовленості та підвищення інтересу до фізичного виховання ми запропонували на вибір студенток низку оздоровчих занять, які можна виконувати самостійно: оздоровчий біг і ходьбу, вправи з йоги, оздоровчу аеробіку. 26 респонденток (68,4 %) із 38-ми виявили бажання самостійно займатись оздоровчою аеробікою.

Ураховуючи позитивне ставлення студентів до оздоровчої аеробіки, ми розробили й запропонували комплекси самостійних занять, наповнені різноманітними кроками, випадами, напівприсідами, махами, стрибками й танцювальними зв'язками, які студенти попередньо розучували на практичних заняттях із фізичного виховання. У процесі занять дівчата мали змогу ознайомитися із розробленими комплексами, пропонувалася відповідна література тощо.

Самостійні вправи рекомендували виконувати під музичний супровід у середньому й повільному темпах, що ефективно впливає на емоційний стан, надає впевненості у своїх силах та підвищує інтерес до занять.

Заняття поділяли на три частини: підготовчу, основну й заключну (табл. 1).

У підготовчій частині використовували вправи, які забезпечують:

- поступове підвищення частоти серцевих скорочень;
- збільшення температури тіла;
- підготовку опорно-рухового апарату до наступного навантаження й посилення кровообігу у м'язах;
- збільшення рухливості в суглобах.

Завданням основної частини заняття є потреба досягти:

- збільшення частоти серцевих скорочень;
- підвищення функціональних можливостей серцево-судинної, дихальної та м'язової систем;
- підвищення витрат калорій під час виконання спеціальних вправ.

Вправи заключної частини сприяють сповільненню обмінних процесів в організмі, а також зниженню частоти серцевих скорочень до потрібного рівня.

Протягом навчального року пропонувалося значну увагу приділяти загартуванню організму, формуванню важливих гігієнічних навичок, що заважають розвиткові основних інфекційних захворювань, вилученню шкідливих звичок, збалансованому харчуванню з широким використанням продуктів рослинного походження, набуттю знань та умінь самоконтролю.

Крім зазначених завдань, ми намагалися вселити кожній зі студенток переконаність у тому, що систематичні заняття фізичними вправами та позитивні емоції дають змогу нормалізувати й покращити фізичну підготовленість, збільшити адаптаційні можливості організму.

Таблиця 1

Структура самостійного заняття

	Вправи	Темп виконання й амплітуда
Підготовча частина (розминка) – 5–10 хвилин	Локальні ізольовані рухи частинами тіла: повороти голови, нахили, колові рухи плечима, підняття на носки, різноманітні рухи стопами	Від низького до середнього, амплітуда невисока
	Вправи для великих м'язових груп: напівприсіди, випади, рухи тулубом, варіанти кроків та стрибків на місці й із переміщенням у поєднанні з рухами	Вправи на координацію та посилення кровообігу, виконання в середньому темпі зі збільшенням амплітуди
	Вправи на гнучкість: розтягування м'язів гомілки передньої та задньої поверхні стегна, попереку	Виконання в повільному темпі в положенні стоячи з опорою на стегна
Основна частина (30–35 хв)	Аеробна розминка: базові елементи й ускладнення рухів, варіанти ходьби з рухами руками	Виконання “блоків” вправ на місці та з переміщенням у різних напрямках, збільшення навантаження за рахунок координаційної складності, амплітуди та інтенсивності рухів
	Танцювальні комбінації аеробних кроків та їх варіанти	Виконання блоків вправ на місці та з переміщенням у різних напрямках, збільшення навантаження за рахунок координаційної складності, амплітуди та інтенсивності рухів
	Базові елементи, варіанти ходьби	Зменшення амплітуди рухів, переміщень, темпу рухів
	Вправи для всього тіла: амплітудні рухи руками, згинання та розгинання тулуба з опорою руками на стегна	Рухи виконуються у вихідному положенні ноги нарізно, випади та напівприсіди поєднуються з диханням, темп рухів уповільнюється
Заключна частина (10 хв)	Вправи для м'язів тулуба: у положенні лежачи вправи на силу м'язів черевного преса та спини	Виконання по декілька серій, тривалість пауз залежить від рівня підготовленості
	Вправи для м'язів стегна: у положенні лежачи вправи на силову витривалість, приведення та відведення стегна	
	Вправи для м'язів рук та плечового пояса: варіанти згинання та розгинання рук у різних вихідних положеннях	
	Вправи на гнучкість, загальна заминка: розтягування м'язів передньої, задньої та внутрішньої поверхні стегна, гомілок, м'язів грудей, рук та плечового пояса	У різних вихідних положеннях повільно з фіксацією поз та наступним розслабленням

Для виявлення впливу самостійних занять з оздоровчої аеробіки на фізичну підготовленість студентів наприкінці 2008/2009 навчального року проведено повторне тестування студенток.

Як видно з табл. 2, відмінні результати зафіксовано протягом навчального року за результатами гнучкості та сили. Результати швидкості й спритності зросли менше, проте зрушення також помітні.

Таблиця 2

Результати тестування студенток перших курсів

Тести	На початку навчального року	У кінці навчального року	P
Нахил тулуба вперед із положення сидячи, <i>см</i>	17,2 ± 7,5	25,1 ± 4,9	< 0,05
Біг 100 м, <i>с</i>	17,8 ± 0,2	16,9 ± 0,4	< 0,05
Човниковий біг 4×9 м, <i>с</i>	11,3 ± 0,5	10,5 ± 0,4	< 0,05
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, <i>разів</i>	19,8 ± 2,9	25,8 ± 3,9	< 0,05

У ході експерименту студенткам наголошували, що слід дотримуватися:

- 1) систематичності виконання вправ (не менше трьох разів на тиждень);
- 2) виконання вправ під музику, оскільки позитивний емоційний настрій підвищує ефективність занять;
- 3) правильного чергування навантаження в усіх частинах заняття;
- 4) контролю за частотою серцевих скорочень;
- 5) ведення щоденника самоконтролю.

Висновки. За даними опитування першокурсниць Волинського національного університету імені Лесі Українки самостійні заняття фізичними вправами виконують лише (7,9 %) студенток. Зважаючи на той факт, що значна частина дівчат (68,4 %) виявила бажання самостійно займатися оздоровчою аеробікою, ми розробили комплекси вправ, які містили різноманітні кроки, випади, напівприсіди, махи, стрибки й танцювальні зв'язки.

Порівнюючи результати тестування фізичної підготовленості на початку та в кінці експерименту, ми виявили хороші показники за такими фізичними властивостями, як гнучкість і сила. За результатами швидкості та спритності також спостерігаються помітні зрушення.

Література

1. Бернштейн Н. А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности / Н. А. Бернштейн. – М. : Медицина, 1996. – 349 с.
2. Ведмеденко Б. Ф. Психолого-педагогічні особливості самостійних занять молоді фізичною культурою і спортом / Б. Ф. Ведмеденко // Молода спортивна наука України : зб. наук. ст. – Л. : [б. в.], 1997. – С. 25–29.
3. Вовк В. М. Пути совершенствования физического воспитания студентов / В. М. Вовк. – Луганск : [б. и.], 2000. – 176 с.
4. Гольдубер В. Л. Самоконтроль как метод активизации студентов с избыточной массой тела / В. Л. Гольдубер // Проблемы высш. шк. – 1989. – Вып. 68. – С. 73–77.
5. Іваночко В. В. Фізичний стан студенток першого року навчання Львівської комерційної академії / В. В. Іваночко, В. Д. Чекас // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. із галузі фіз. культури і спорту. Вип. 9. – Л. : НВФ “Українські технології”, 2005. – Т. 4. – С. 171–173.
6. Фомін Н. А. Фізіологічні основи рухової активності / Н. А. Фомін, Ю. Н. Вавілов. – М. : ФиС, 1991. – 223 с.
7. Цьось А. Програма самостійних занять фізичними вправами студентів вищих закладів освіти / А. Цьось, Є. Котов // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : РВВ “Вежа” Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. – Т. 2. – С. 271–275.

Анотації

У статті розкрито основи методики самостійних занять оздоровчою аеробікою студентів для поліпшення фізичної підготовленості та підвищення інтересу до занять фізичного виховання.

Ключові слова: самостійні заняття, оздоровча аеробіка, студентки, самоконтроль, фізична підготовленість.

Светлана Бенедь. Повышение уровня физической подготовленности студентов путем самостоятельных занятий оздоровительной гимнастикой. В статье раскрыты основы методики самостоятельных занятий оздоровительной аэробикой студентов с целью улучшения физической подготовленности и повышения интереса к занятиям физического воспитания.

Ключевые слова: самостоятельные занятия, оздоровительная аэробика, студентки, самоконтроль, физическая подготовленность.

Svitlana Bened. An Increase of Level of Physical Preparedness of Students by Way of Independent Employments in Health Aerobic. The bases of method of independent employments by a health aerobic of students with the purpose of improvement of physical preparedness and increase of interest to employments by physical education are given in the article.

Key words: independent employments, health aerobic, students, self-control, physical preparedness.