

Удосконалення фізичних якостей студентів засобом фізкультурно-оздоровчих занять

Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка проблеми. Інтенсифікація навчального процесу у вищих закладах освіти, активізація самостійної творчої роботи, збільшення психічних навантажень гостро поставили питання про впровадження в повсякденне життя студентів засобів фізичної культури і спорту.

Окремі дослідники вказують на те, що під час навчання у вищому навчальному закладі не відбувається суттєвих позитивних змін у фізичному розвитку і фізичній підготовленості більшості студентів, що пояснюється слабкою організацією роботи з фізичного виховання [2; 4].

Саме тому проблема удосконалення фізичної підготовленості молоді на сьогоднішній день є актуальною і потребує зі сторони вчених, тренерів та вчителів фізичної культури подальшого науково-практичного пошуку у цьому напрямку. Доведено, що систематичні заняття фізичними вправами підвищують нерво-вопсихічну стійкість до емоційних стресів, підтримують розумову працездатність на оптимальному рівні, сприяють підвищенню успішності [1; 6].

Студенти вищих закладів освіти в цілому складають окрему соціальну групу, яка відрізняється порівняно високим рівнем інтелектуального потенціалу. Спрямованість на майбутнє, бажання набутти професійні знання, соціальна самостійність складають найважливіші риси студентської молоді [3].

Важливо відзначити, що в першокурсників відбувається процес адаптації організму до нових умов життєдіяльності. Звичний ритм навчання і способу життя в школі переходить до нової діяльності у вищому навчальному закладі, де діє велика кількість абсолютно нових факторів, що навантажують інтелектуальну і психоемоційну сфери студентів [5; 7].

Мета дослідження – сформувати зацікавлене ставлення студентів до предмета “Фізичне виховання”, пробудити інтерес до фізичних вправ, потребу формування власного здоров'я, сприяти удосконаленню їх фізичних якостей.

Під час проведення практичних занять ми забезпечували педагогічні умови успішного ходу процесу підготовки студентів до самостійних занять фізичними вправами, а саме: індивідуально-особистісний підхід передбачав усебічне стимулювання здібностей кожного студента; створення атмосфери співпраці, взаємонавчання.

Виклад основного матеріалу дослідження. До засобів формування необхідних знань, розвитку теоретичного мислення студентів можна віднести: проблемну лекцію; аналіз ситуації (пов'язаний із розглядом різних станів фізичного розвитку і здоров'я); індивідуальну і групову бесіду; дискусію; ділові ігри різних типів; набуття першого досвіду реалізації розроблених програм та його аналіз.

У зв'язку з цим було внесено зміни в навчальну взаємодію викладачів і студентів у навчальному процесі. На практичних заняттях ми використовували в основному активні форми й методи роботи: проведення досліджень, спостережень за станом здоров'я студентів. Теоретична підготовка передбачала формування необхідного обсягу знань з фізичного виховання. Принцип єдності теорії й практики під час реалізації спроектованого змісту здійснювався на певних дидактичних засадах, які передбачають взаємозв'язок цілей, методів, форм організації і способів навчання.

Перший етап фізкультурно-оздоровчої роботи передбачав формування відповідних умінь і навичок для самостійних занять фізичними вправами й завбачав вирішення взаємопов'язаних завдань: актуалізації особистості, усвідомлення потреби бути здоровим; вибору адекватних засобів оздоровчої фізичної культури й оздоровлення; розробку змісту самостійних фізкультурно-оздоровчих занять; здійснення самоконтролю у процесі систематичних занять фізичними вправами.

За результатами констатуючого етапу експерименту, під час планування внесено деякі зміни в загальноприйнятую послідовність використання розвиваючих засобів та методів фізичного виховання протягом навчального року на підставі обліку й аналізу динаміки проявів працездатності організму студентів. На цій же основі впроваджено поетапну систему складання контрольних вправ (тестів) для визначення рівня розвитку фізичних якостей студентів. Вона передбачає проведення заглибленого

педагогічного контролю й сприяє вирішенню загальних завдань самостійних занять фізичними вправами.

У процесі формування у студентів вмінь самостійно займатися фізичними вправами ми керувалися рекомендаціями Б. М. Шияна: пропонували вправи для самостійного виконання тільки після того, як вони були добре засвоєні на занятті в присутності викладача. Доводили до свідомості студентської молоді, що досягти помітних результатів можна лише за умови тривалих і наполегливих тренувань; для самостійного виконання фізичних вправ із метою вдосконалення або розвитку фізичних якостей ознайомили студентів із методами контролю власних дій та оцінки правильності їх виконання; центральним моментом навчання самостійно займатися фізичними вправами було формування вмінь і навичок в організації та методиці самостійної діяльності; спрямовували їхню самостійну роботу на всебічний розвиток.

Суттєвим і дієвим каналом зв'язку самостійної роботи та роботи на практичних заняттях із фізичного виховання, що допомагає об'єднати їх у єдиний навчально-виховний процес, є перевірка виконаних запланованих тренувальних завдань. Вона можлива лише за умови планування й обліку певних результатів, до яких прагне студент і викладач у спільній праці.

Другий етап нашої роботи передбачав залучення студентів до систематичних занять фізичними вправами і полягав у раціональному використанні потенціалу вільного і канікулярного часу. Організація й структура самостійних занять передбачали комплексний розвиток провідних функціональних систем і фізичних якостей організму. Установлено, що досягнути оздоровчого ефекту в процесі самостійного виконання фізичних вправ можна лише, дотримуючись основних принципів: поступовості, систематичності, адекватності і різнобічної спрямованості тренувань.

Для того, щоб процес комплексного самостійного тренування давав найкращий результат, забезпечуючи високий рівень здоров'я, необхідно раціонально поєднувати засоби різної спрямованості. Дуже важливо визначити співвідношення засобів оздоровчого тренування як на одному занятті, так і на більш тривалі проміжки часу. Схластичне застосування в процесі самостійних занять різних засобів не тільки не сприяє зросту працездатності, але й може негативно вплинути на стан здоров'я. У цьому випадку організм сприймає навантаження як випадковий фактор і не відповідає на нього процесами пристосування. Тільки після багаторазового ритмічного повторення навантаження певного спрямування, коли нервова система сприймає його, встановлює, що цей режим є закономірністю, в організмі активно починають проходити морфофункціональні процеси.

Відповідно до рекомендацій Л. Я. Івашенко щодо самостійних занять фізичними вправами, дотримуючись принципів дозування навантажень, ми розробили оптимальні пульсові режими студентів під час різних навантажень (табл. 1).

Загалом під час розробки змісту занять зверталася увага на ті фізичні вправи і їх комплекси, характерними ознаками яких є: активне функціонування більшості або всіх ланок опорно-рухового апарату. Рекомендували ациклічні і змішані гімнастичні, легкоатлетичні та ігрові вправи.

Таблиця 1

Пульсові режими для самостійних занять студентів циклічними вправами, уд./хв

Стать	Гранично допустимий	Для відновлення навантажень	Для навантажень тренувального характеру					
			10 хв	20 хв	30 хв	40 хв	50 хв	60 хв
Жінки	202	120	177	167	157	147	137	127
Чоловіки	202	130	180	172	162	152	142	132

Зважаючи на те, що зміна темпу силових вправ, чергування їх із вправами на гнучкість і розслаблення між підходами складають великі можливості для вдосконалення рухового й вестибулярного апарату, студенти чергували комплекси силових вправ з оптимальними циклічними і швидкісними вправами, що дають хороший ефект для розвитку витривалості.

Для збільшення м'язової сили студентів рекомендувалося виконувати атлетичні вправи. Кожна вправа повторювалася 6–8 разів, тривалість відпочинку між серіями становила 1,5–3,0 хв. Вправи виконувалися в повільному і середньому темпах.

Використовувалися вправи з обтяженням масою власного тіла, масою предметів, опором, подолання опору еластичних предметів, подолання опору партнера, вправи на тренажерах. Після виконання необхідної кількості підходів для однієї групи м'язів переходили до розвитку іншої групи м'язів.

При цьому спочатку виконувалися вправи для більш масивних, а потім – для дрібних м'язових груп. Орієнтовний розподіл засобів оздоровчого комплексного тренування студентів протягом тижня подано в табл. 2.

Таблиця 2

Розподіл засобів оздоровчого тренування студентів

Дні тижня	Спрямованість вправ	Методи
понеділок	витривалість, спритність	рівномірний, повторний, ігровий
вівторок	силові і швидкісно-силові якості, швидкість, гнучкість	повторний, ігровий
середа	витривалість, спритність	рівномірний, перемінний, повторний, ігровий
четвер	силові і швидкісно-силові якості, швидкість	повторний, ігровий
п'ятниця	витривалість, швидкісна витривалість	рівномірний, повторний, інтервальний
субота	силові якості, спритність гнучкість	повторний, перемінний, ігровий

Висновки. Аналіз результатів засвідчує, що потреби студентської молоді, незважаючи на суттєві гендерні відмінності у проведенні та участі у вузівській спартакіаді та інших фізкультурних заходах, є практично тотожними. Це свідчить про те, що спартакіада може бути універсальним засобом підвищення й оптимізації самостійних занять фізичними вправами студентів із метою адекватного виховного, освітнього, оздоровчого впливу. Завдання нашої роботи полягало в тому, щоб допомогти молодій людині зробити адекватний вибір форм, засобів і методів фізкультурно-спортивної активності з урахуванням кола її інтересів. Адже, як показує значний педагогічний досвід, саме через зацікавленість, інтерес відбувається найоптимальніший процес формування у студентів потреби у фізичному вдосконаленні, а відтак – і здорового способу життя. Залежно від індивідуальних можливостей, а також графіку навчання набір вправ дозволялося дещо змінювати. Водночас спрямованість і черговість вправ були постійними. Таким чином, запропонований зміст фізкультурно-оздоровчих занять студентів був комплексним, містив велику кількість засобів і методів впливу, зорієнтованих на вдосконалення фізичних якостей.

Література

1. Грибков В. А., Бурханов А. И. Обеспечение здоровья студентов в процессе их учебно-трудовой деятельности // Здоровье и физическое состояние населения России на рубеже XXI века: Материалы Всерос. науч.-практ. конф.– М., 1994.– С. 27–28.
2. Гусева Н. Л. Оптимизация двигательной активности студентов с использованием различных форм физкультурно-спортивной деятельности // Теория и практика физ. культуры.– 2007.– № 7.– С. 7–8.
3. Иващенко Л. Я., Страпко Н. П. Самостоятельные занятия физическими упражнениями.– К.: Здоров'я, 1988.– 160 с.
4. Кобяков Ю. П. Двигательная активность студентов: структура, нормы, содержание // Теория и практика физ. культуры.– 2004.– № 5.– С. 44–46.
5. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей.– Л.: Штабар, 1997.– 207 с.
6. Сват'єв А. В. Загальнотеоретичне обґрунтування методики індивідуального планування фізичних навантажень // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. виховання і спорту: Зб. наук. пр. / За ред. С. С. Єрмакова.– Х.: ХХП, 1999.– № 21.– С. 17–21.
7. Фомин Н. А., Вавилов Ю. Н. Физиологические основы двигательной активности.– М.: Физкультура и спорт, 1991.– 224 с.

Анотації

Наголошується на необхідності впровадження у повсякденне життя студентської молоді фізкультурно-оздоровчих занять, які сприяють удосконаленню фізичних якостей.

Ключові слова: фізичне виховання, навчальний процес, фізичні якості, студенти.

Указується на необхідності впровадження в повсякденну життя студентської молоді фізкультурно-оздоровчих занять, які сприяють удосконаленню фізичних якостей.

Ключевые слова: физическое воспитание, учебный процесс, физические качества, студенты.

In the article the introduction in the everyday life of student young people of athletic-health employments which are instrumental in the improvement of physical qualities is marked on a necessity.

Key words: physical education, educational process, physical qualities, students.