

УДК 613.9:796.011.3

Кривенко А.П.

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

У статті розглядаються теоретичні питання від яких залежить ефективність навчально-виховного процесу у фізичному вихованні студентської молоді.

Ключові слова: фізичне виховання, оздоровчі заняття, студентська молодь.

Постановка проблеми. Стан здоров'я та фізична підготовленість сучасної молоді є одним із найважливіших завдань діяльності закладів освіти України. На сьогодні ефективність фізичного виховання молоді залишається незадовільною. Подальший прогрес у галузі фізичного виховання і спорту можливий за умови наукового підходу до організації навчально-виховного процесу у вищих навчальних закладах [1]. На наш погляд, сьогодні у навчально-тренувальному процесі з фізичного виховання не завжди правильні: співвідношення засобів у комплексному тренуванні, дозування навантажень тощо. Вирішення проблем у фізичному вихованні в значній мірі залежить від професійної компетентності викладача.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Аналіз спеціальної літератури свідчить, що до вивчення проблеми фізичного виховання студентів зверталось багато авторів [2, 3, 4 та інші]. У своїх роботах вони вказують на зниження рівня фізичної підготовленості та стану здоров'я студентів, звертають увагу на фактори, які визначають ефективність фізичного виховання. Ряд науковців [5, 6 та інші] присвятили свої дослідження використанню диференційованого і індивідуального підходів у застосуванні засобів і методів фізичного виховання студентів.

Мета роботи – вивчити деякі аспекти, що визначають ефективність оздоровчих занять у фізичному вихованні студентів.

Завдання роботи: здійснити аналіз навчально-методичної літератури із зазначеної проблеми; розкрити сутність аспектів оздоровчого тренування.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Рівень фізичної підготовленості студентів значною мірою залежить від спрямованості навчального процесу, який визначає його структуру, зміст, методи і засоби їх реалізації й контролю. Він зростає в тому випадку, коли у навчальному процесі раціонально зливаються обсяг, інтенсивність і спрямованість тренувального впливу [7].

Основним критерієм, що визначає рівень розвитку фізичних здібностей є фізичне навантаження. Одне й теж саме навантаження може використовуватись для розвитку різних фізичних здібностей [8]. Великий обсяг навантажень не є самоціллю. Він потрібний лише для того, щоб домогтися необхідної величини відповідних зрушень в організмі [9].

Необхідно відзначити, що сучасне вузівське фізичне виховання спирається на теоретико-методичні уявлення щодо методики й організації фізичної підготовки студентів, які базуються на концепції тренування. Як указують вчені, це поки що єдина загальнонаукова концепція управління розвитком фізичних кондицій людини. Витривалість, сила, швидкість, високий рівень працездатності можуть бути набуті лише шляхом використання ефекту цілеспрямовано організованого процесу адаптації організму молоді людини до фізичних навантажень певного змісту, обсягу і достатньої інтенсивності [10].

Фізичні здібності пов'язані з типологічними особливостями прояву властивостей нервової системи (силою – слабкістю, рухливістю – інертністю, рівноваженістю – нерівноваженістю нервових процесів), що виступають у структурі здібностей як природні задатки. Наявність різних типологічних особливостей у різних людей частково обумовлює те, що в одних людей краще розвинуті одні здібності (чи їх компоненти), в інших – інші. Виграючи в прояві одних рухових здібностей, людина програє в інших. Ефект розвитку фізичних здібностей залежить від методики, яку використовують у навчальному процесі. Нечасте, але тривале навантаження приводить до повільного, але стійкого тренувального ефекту; часте, але недовге навантаження приводить до швидкого досягнення короточасного ефекту [11].

В основі виховання рухових здібностей лежить властивість організму відповідати на навантаження, що збільшуються, підвищенням вихідного рівня працездатності. На фізичне навантаження організм реагує мобілізацією наявних у ньому резервів.

Під час занять фізичними вправами витрачаються енергетичні ресурси, поступово розвивається стомлення. Після стомлюючого заняття працездатність залишається зниженою, потім поступово відновлюється. Відновившись до початкового рівня, працездатність продовжує збільшуватися, тому що організм відновлює енергетичні ресурси в кількостях, що перевищують витрачені. У результаті такого надвідновлення настає фаза підвищеної працездатності, що якийсь час утримується, а потім знижується до вихідного. Таким чином, у стані організму після заняття фізичними вправами можна відзначити три

фази: стомлення, відновлення до вихідного рівня, збільшення працездатності вище вихідного рівня. Якщо наступне заняття буде збігатися з фазою стомлення, то незабаром розвинеться стан перевтоми. Тренувальне заняття, проведене у фазі відновлення, підвищує працездатність незначно. У фазі підвищеної працездатності організм знаходиться в стадії найвищої готовності до навантажень. Тому чергове заняття варто проводити на тлі підвищеної працездатності, тоді рівень тренуваності буде постійно зростати [12, 13].

У спортивному тренуванні застосовуються у великому обсязі максимальні навантаження, в оздоровчому – не перевищують функціональних можливостей організму, але досить інтенсивні, щоб викликати оздоровчий ефект. Як і в спортивному тренуванні, ефективність фізичних вправ оздоровчої спрямованості визначається періодичністю і тривалістю занять, інтенсивністю і характером використаних засобів, режимом роботи і відпочинку. Експериментально показано, що в початківців 3 заняття в тиждень дають більший ефект, ніж 1, 2 чи 5 занять [14].

Ефективність окремого тренувального заняття визначається не стільки його тривалістю, скільки якісною стороною. Згідно з теорією фізичного виховання для створення навантаження на організм важливий його об'єм, інтенсивність, технічна складність вправ, що виконуються. Таким чином, для ефективності навантаження необхідно враховувати не тільки зовнішню його сторону, але й внутрішні зміни в організмі. При їх оптимальному співвідношенні можна розраховувати на тренувальний ефект [15].

Якісним показником результативності заняття є його щільність та фізичне навантаження [16]. Вони повинні відповідати завданням і етапам навчання, рівню підготовки молоді. Підвищення фізичного навантаження й щільності досягається:

- за рахунок скорочення часу на показ вправ та пересування під час зміни місць занять;
- стислістю і якістю пояснення вправ та виправлення помилок;
- егулюванням відпочинку;
- виконанням вправ одночасно і поточним способом;
- збільшенням кількості повторів, швидкості виконання;
- використанням одночасно декількох однакових (неоднакових) приладів;
- застосуванням комплексного тренування.

Важливою умовою забезпечення оптимального оздоровчого ефекту при використанні засобів фізичного виховання є відповідність величини навантаження функціональним можливостям організму. Дозування навантажень з урахуванням рівня максимального споживання кисню в умовах використання масових форм фізичного виховання майже неможливе. Тому в практиці фізичного виховання вимірюють навантаження за ЧСС. Встановлено, що відносні показники ЧСС нівелюють вікові та індивідуальні відмінності і з високою точністю характеризують рівень навантаження в осіб різного віку і фізичного стану. Проте орієнтація на відносні величини ЧСС передбачає обов'язкове проведення тесту з максимальним фізичним навантаженням, але в практиці фізкультурно-оздоровчої роботи студентів це зробити важко. Тому в практиці фізичного виховання використовують абсолютні показники ЧСС, які мають досить високу інформативність для контролю величини фізичного навантаження в осіб 20-69 років [14].

Експериментально доведено, що ритмічність застосування засобів фізичного виховання різної спрямованості є важливим чинником підвищення ефективності оздоровчого тренування, підвищення обсягу рухової активності і фізичної працездатності, на основі чого значно покращується здоров'я молоді із низьким рівнем фізичної працездатності. Найбільша ефективність оздоровчого тренування досягається при такому співвідношенні засобів: на загальну витривалість виділяється 50-60 % всього часу, на силу і силову витривалість – 15-20 %, на швидкість і швидкісну витривалість – не більше 5 %, на гнучкість – 5-10 % і на спритність 15-20 % від загального часу занять

[4]. На думку О.О. Малімона [2], співвідношення засобів оздоровчого тренування може бути різним, в залежності від рівня морфо функціонального стану молоді: на загальну витривалість виділяється 30-50 % всього часу, на силу і силову витривалість – 25-50 %, на швидкість і гнучкість – 10-15 % і на спритність – 10-15 %.

Найбільш оптимальним варіантом побудови навчального процесу з фізичного виховання у вищому закладі освіти може бути тижневий цикл з одним великим за обсягом фізичним навантаженням, оскільки це фізіологічно обгрунтовано (найвищий рівень працездатності настає на 5-9 день після занять із великим навантаженням) і організаційно вигідно. Величину навантаження можна достатньо достовірно визначити за зовнішніми ознаками втоми, суб'єктивними відчуттями тих, хто займається, за спеціальними пробами й тестами. Таким чином, заняття з великим навантаженням, що супроводжуються ознаками явної втоми, можуть бути основою тижневого рухового режиму студентів. Навантаження в інших заняттях тижневого циклу в цьому випадку повинні бути знижені [17].

Висновки. Ефективність оздоровчих занять у фізичному вихованні студентів залежить від багатьох факторів. В оздоровчому тренуванні навантаження не повинні перевищувати функціональних можливостей організму, але повинні бути досить інтенсивними, щоб викликати оздоровчий ефект. Найбільша ефективність занять досягається при правильному співвідношенні засобів фізичного виховання і залежить від методики їх застосування у навчальному процесі. Вирішення цих та інших проблем у фізичному вихованні студентів в значній мірі залежить від професійної компетентності викладача.

Перспективу подальших досліджень вбачаємо у розробці науково-методичного забезпечення побудови занять у фізичному вихованні молоді.

Використані джерела

1. Сергієнко В.М. Динаміка розвитку витривалості студентів / В.М. Сергієнко // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Випуск 44. Серія: педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт: Збірник. – Чернігів: ЧДПУ, 2007. – № 44. – С. 281-283.
2. Малімон О.О. Диференційований підхід у процесі фізичного виховання студентів. – Автореф. дис...канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 "Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення" / Малімон Олександр Олександрович; Волинський держ. ун-т імені Л. Українки. – Луцьк, 1999. – 19 с.
3. Боднар І.Р. Фізичне виховання студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості: Автореф. дис...канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 "Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення" Боднар Іванна Романівна; Волинський держ. ун-т імені Л. Українки. – Луцьк, 2000. – 19 с.
4. Пильненький В. Ритмічність застосування засобів різної спрямованості як чинник ефективності оздоровчого тренування / В. Пильненький, О. Куц // Актуальні проблеми розвитку руху "Спорт для всіх" у контексті європейської інтеграції України: Матеріали міжнар. наук-практ. конф., Тернопіль, 24-25 червня 2004 р. – Тернопіль, 2004. – С. 312-315.
5. Наумова Н.И. Динамика показателей физической подготовленности студентов под влиянием занятий различной направленности на основе компьютерных технологий / Н.И. Наумова // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. научн. тр. под ред. Ермакова С.С. – Харьков: ХГАДИ (ХХПІ), 2002. – № 1. – С. 79-88.
6. Сычов С.А. Методы и приемы формирования у студентов потребности физического совершенствования в процессе обязательных занятий / С.А. Сычов // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. научн. тр. под ред. Ермакова С.С. – Харьков: ХГАДИ (ХХПІ), 2001. – № 5. – С. 56-61.
7. Платонов В.Н. Фізична підготовка спортсмена: Навчальний посібник / В.Н. Платонов. – К.: Олімпійська література, 1995. – 320 с.
8. Новосельский В.Ф. Методика урока физической культуры в старших классах: Учебно-методическое пособие / В.Ф. Новосельский. – К.: Рад., шк., 1989. – 128 с.
9. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания / Т.Ю. Круцевич. – Том – 1. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 424 с.
10. Дубогай О. Фактори, які визначають ефективність фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи / О. Дубогай // Актуальні проблеми розвитку руху "Спорт для всіх" у контексті європейської інтеграції України: Матеріали міжнар. наук-практ. конф., Тернопіль, 24-25 червня 2004 р. – Тернопіль, 2004. – С. 270-274.
11. Ильин Е.П. Психфизиология физического воспитания: Учебно-методическое пособие / Е.П. Ильин. – Просвещение, 1983. – 223 с.
12. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов: Учебно-методическое пособие / Ю.В. Верхошанский. – М.: ФИС, 1988. – С. 43-45.
13. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте: Учебно-методическое пособие / В.М. Волков. – М.: ФИС, 1977. – 144 с.
14. Пирогова Е.А. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека / Пирогова Е.А., Иващенко Л.Я., Страпко Н.П. – К.: Здоров'я, 1986. – 152 с.
15. Несин А.Н. О возможности использования температурных показателей в процессе физического воспитания студентов / Несин А.Н., Павлов А.С. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб.наук. пр. під ред. Ермакова С.С. – Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2002. – № 2. – С. 78-83.
16. Організація та методика допризвничної підготовки: Навч. метод. посібник / Під ред. Я.І. Конотоненка. – К.: Вежа, 1996. – С. 276.
17. Садовников Е.С. Пути решения оздоровительных задач в процессе физического воспитания в вузе / Е.С. Садовников // Теория и практика физической культуры. – 1989. – № 11. – С. 38-39.

Krivenko A.P.

**THEORETICAL ASPECTS OF HEALTH EMPLOYMENTS ARE
IN PHYSICAL EDUCATION OF STUDENT YOUNG PEOPLE**

Theoretical questions the decision of that positively influences on efficiency of scientific-educator process in physical education of student young people are examined in the article.

Key words: *physical education, health employments, student young people.*

Стаття надійшла до редакції 20.09.2012