

3. Ломов Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии. М., 1984.
4. Макаренко А.С. Соч. М., 1958. - Т. 5, с. 242.
5. Межуев В.Б. Пословица недаром молвица. // Физическая культура в школе, 2000, №3.
6. Психология: Словарь (Под ред. А.В. Петровского, М.С. Ярошевского. М., 1986).
7. Якунин В.А. Педагогическая психология. Изд-во "Полиус", 1998. – 638 с.

ОБ'ЄМ ТА ІНТЕНСИВНІСТЬ НАВАНТАЖЕНЬ — ФАКТОРИ, ЩО ВИЗНАЧАЮТЬ ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТІВ

Кривенко А.П.

В наш час актуальність рухової активності студентської молоді підтверджують численні дослідження [1, 2, 3]. Навчально-трудова діяльність студентів проходить в умовах недостатнього рухового режиму. Специфіка організації навчального процесу в вищих закладах освіти (чергування періоду навчальних занять, екзаменаційних сесій, практик, канікулярного відпочинку), а також відношення деяких посадових осіб до фізичного виховання, як до другорядної (необов'язкової) дисципліни, не сприяє тому, щоб воно ефективно виконувало свої функції.

Ряд авторів [4] стверджує, що фізичне виховання стане дійовим засобом зміцнення здоров'я і підвищення фізичної підготовленості молоді лише тоді, коли основоположними принципами будуть його систематичність, достатність і гнучка варіативність, яка віддзеркалює специфіку навчальної роботи і побуту студентів.

Загальновідомо, що ефективність фізичної підготовленості молоді переважно визначають такі основні фактори, як об'єм рухової активності та інтенсивність навантаження.

Л.П. Матвеев [5] розглядає загальну величину навантаження як похідну від її об'єму та інтенсивності. Якщо розглядати кожен фізичну вправу, як деякий впливовий фактор, то поняття об'єму навантаження буде відноситись перш за все до тривалості дії, а інтенсивності — до сили дії. В практиці фізичного виховання порівняно невелике місце займають навантаження з інтенсивністю менше, ніж 30% від максимально можливої, основний їх об'єм поєднують з 60-80% інтенсивністю.

Аналіз літературних джерел [5, 6] свідчить, що величина тренувальних навантажень може бути охарактеризована як із "зовнішньої" так і з "внутрішньої" сторони. "Зовнішня" сторона навантаження може бути представлена показниками сумарного об'єму роботи, такими як загальний об'єм роботи в годинах, об'єм циклічної роботи в кілометрах, кількість занять і т.ін. Для оцінки "зовнішньої" сторони навантаження широко використовують показники її інтенсивності. До таких показників відносяться: темп рухів, швидкість їх виконання, час подолання тренувальних відрізків і т.ін.

Більш повно навантаження характеризується з "внутрішньої" сторони. При цьому величина навантаження характеризується різними показниками, що визначають міру активності функціональних систем, що переважно забезпечують виконання певної роботи. В практиці фізичного виховання студентів для контролю за рівнем інтенсивності фізичних навантажень, як показник використовують частоту скорочень серця (ЧСС).

В сучасній методиці виділяють три рівні (зони) інтенсивності фізичних навантажень [7], які визначають по такому фізіологічному показнику як ЧСС.

Перший рівень – докритична інтенсивність при ЧСС 120–140 уд/хв. Виконання фізичного навантаження забезпечується за рахунок аеробних механізмів енергозабезпечення.

Другий рівень – критична інтенсивність – ЧСС 150–165 уд/хв. Робота виконується за рахунок змішаного функціонування аеробних і анаеробних механізмів забезпечення енергією.

Третій рівень – надкритична інтенсивність – ЧСС 170 уд/хв. і вище з включенням, в основному, анаеробних механізмів енергозабезпечення.

Стосовно до фізичного виховання студентів, то ефективність їх діяльності залежить не тільки від об'єму навантаження, а й від того, в якій зоні інтенсивності вони виконують роботу (вправи).

Для того, щоб досягти оздоровчого ефекту на навчальних заняттях, необхідно застосовувати великі фізичні навантаження [2, 8]. На думку Садовникова Є.С. [9], при 2-х разових заняттях на тиждень, найбільш оптимальним варіантом побудови навчального процесу з фізичного виховання студентів буде тижневий цикл з одним великим по величині фізичним навантаженням, тому що це фізіологічне обґрунтовано (найвищий рівень працездатності настає на 5-9 день після занять з великим навантаженням) і організаційно вигідно.

Проблема використання великих фізичних навантажень студентами полягає в тому, що вони повинні проявляти значні вольові зусилля для подолання неприємних відчуттів, що при цьому виникають. Тому необхідно поступово підвищувати навантаження і одночасно виховувати моральні і вольові якості, застосовуючи методи переконання і примушування. Уміле використання цих методів привчає студентів до дисципліни, вимогливості до себе, підвищує здібності до подолання труднощів, формує упевненість у своїх силах.

Значно складніше забезпечити достатній об'єм рухової активності студентів. Численні дослідження доводять необхідність запровадження в практику фізичного виховання самостійних домашніх занять. Але проблема полягає в тому, щоб від констатації фактів перейти до реального впровадження цього напрямку. Практика фізичного виховання показує, що деякі викладачі взагалі не бачать цієї проблеми, а інші формально задають студентам домашні завдання, не конкретизуючи їх і не перевіряючи. І як наслідок – студенти самостійно фізичними вправами майже не займаються.

На нашу думку, пасивність студентів до проведення самостійних занять пояснюється тим, що у них немає позитивної мотивації, вони не вміють розробляти і виконувати програми фізичного вдосконалення. А відсутність добре розробленої системи контролю за виконанням домашніх завдань робить процес управління фізичною підготовленістю студентів не ефективним.

Вирішення цієї проблеми значно залежить від адміністрації вищого навчального закладу, на яку покладаються обов'язки по забезпеченню матеріальної бази, контролю за виконанням навчального плану та за станом навчального процесу. Ефективність навчальної роботи викладачів фізичного виховання необхідно оцінювати не тільки за результатами виступів студентів-спортсменів на змаганнях, але і за результатами фізичної підготовленості студентів (результати повинні враховуватися при акредитації нефізкультурного вищого закладу освіти).

Аналіз передового досвіду кращих вчителів і викладачів фізичного виховання свідчить, що ефективність фізичного виховання значно залежить від особистості викладача. А.С. Макаренко [10] стверджував, що учні вибачать своїм вчителям і строгість, і сухість, і навіть причепливість, але не вибачать поганого знання справи. Тому викладач повинен систематично працювати над собою, підвищуючи свою педагогічну майстерність.

Ми вважаємо, що відношення студента до занять фізичною культурою визначає їх результативність. Найвищих результатів досягають студенти з позитивним відношенням. А тому одне із найголовніших завдань викладача – сформувати у студентів позитивну мотивацію до свого предмету.

Практика фізичного виховання переконливо доводить, що відсутність знань про самостійну організацію фізкультурних занять визначає рівень включення студентської молоді до активної фізкультурно-спортивної діяльності. Освоєння фізкультурних знань повинно відбуватися не тільки під час навчальних занять, але і в процесі самостійної теоретичної підготовки.

Більшість студентів на початковому етапі навчання в вищому закладі не вміють самостійно розробити свою індивідуальну програму фізичного вдосконалення, а тому викладач повинен їм в цьому допомогти. Для цього необхідно розробити базову модель самостійних занять. З появою власного досвіду і з урахуванням особистої схильності до певного виду спорту, студент зможе сам коректувати і вдосконалювати свою програму.

Перевірка і оцінка результатів виконання тестів – важливий компонент управління фізичною підготовленістю студентів. В практиці фізичного виховання застосовують три види контролю: попередній, поточний і підсумковий. Необхідно більше уваги приділяти поточному контролю, від якого значно залежить кінцевий результат. Результати залікових тестів краще оцінювати за динамікою росту показників фізичної підготовленості. Це стимулює студентів до фізичного вдосконалення.

ЛІТЕРАТУРА

1. Виленский М.Я., Минаев Б.Н. Двигательная активность студентов в режиме учебно-трудовой деятельности, быта и отдыха // Теория и практика физической культуры. – 1973. – № 3. – С. 60–64.
2. Терещенко С.Г., Гавриков А.Ю., Носов В.Н. Физические нагрузки субмаксимальной мощности в практике массовых форм физической культуры // Теория и практика физической культуры. – 1987. – № 2. – С. 12–14.
3. Боднар І.Р. Фізичне виховання студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості: Автореф. дис. ... канд. наук з фізичного виховання і спорту. – Луцьк, 2000. – 19 с.
4. Доленко Ф.Л., Резцов С.И., Мостова Ф.И. Пути повышения эффективности физического воспитания в вузе // Теория и практика физической культуры. – 1982. – № 9. – С. 38–40.
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
6. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. – Киев: Вища школа, 1984. – 350 с.
7. Новосельский В.Ф. Методика урока физической культуры в старших классах. – К.: Радянська школа, 1989. – 328 с.
8. Макеев Г.И., Юдин А.С., Максин Б.В. Экспериментальная проверка различных вариантов организации и содержания физического воспитания студентов // Теория и методика физического воспитания студентов. – 1990. – № 6. – С. 38–39.
9. Садовников Е.С. Пути решения оздоровительных задач в процессе физического воспитания в вузе // Теория и практика физической культуры. – 1989. – № 11. – С. 38–39.
13. Педагогика: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов / Под ред. Ю.К. Бабанского. – М.: Просвещение, 1988. – С. 87.