

Отримано 31.03.2010. ХДУХТ, Харків.
© А.В. Мусієнко, І.М. Стадник, О.М. Каширська, 2010.

УДК 331.102.34

Н.В. Махова, ст. викл. (ПФ ХДУХТ, Первомайськ)
Є.М. Февральов, викл. (ПФ ХДУХТ, Первомайськ)

ОПТИМАЛЬНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ – ОСНОВНЕ ЗАВДАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВИЩОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ

Висвітлено значення оптимального забезпечення розвитку фізичних якостей студентів в ході фізичного виховання під час навчання у вищому навчальному закладі.

Раскрыто значение оптимального обеспечения развития физических качеств студентов в процессе физического воспитания во время обучения в высшем учебном заведении.

The influence of optimal provision of the student's physical abilities during the physical training lessons and the studying in the high educational establishment is being shown in this article.

Постановка проблеми у загальному вигляді. Фізична культура є складовою загальної системи культури та посідає важливе місце серед глобальних проблем сучасності, які визначають майбутнє всього людства. Це обумовлюється тим, що еволюція можлива тільки в здоровому суспільстві. Провідна роль у вихованні й навчанні фізичній культурі належить вищим навчальним закладам, які вибудовують чітко організовану й налагоджену методику навчання та виховання студентів.

Одним з головних завдань, яке вирішується в ході фізичного виховання, є забезпечення оптимального розвитку фізичних якостей студентської молоді. До основних фізичних якостей у вітчизняній спортивній теорії прийнято зараховувати м'язову силу, швидкість, витривалість, гнучкість та спритність. Вони складають основу рухових здібностей людини; їх прояв залежить від можливостей функціональних систем організму, від їх підготовленості до рухових дій.

Новітні наукові дослідження довели, що тривале обмеження фізичної активності – гіподинамія є небезпечним антифізіологічним чинником, що руйнує організм, призводить до зниження темпів його росту й пригнічення біохімічних процесів, включаючи генетичний

апарат клітин. При цьому спостерігається значне функціональне відхилення в розвитку головного мозку, що знаходить свій прояв у порушенні вищої нервової діяльності, обміну речовин, розвитку дегенеративних хвороб.

Між тим, гіподинамія стає домінантним станом більшості представників сучасного суспільства, зокрема студентської молоді. Практика доводить, що спосіб життя студентів (якщо вони цілеспрямовано й систематично не займається фізичною культурою) є малорухомим. Це означає, що всі негативні наслідки обмеження рухової активності, безперечно, відіб'ються на функціональних можливостях організму, на розумовому рівні й на здоров'ї в цілому.

Тому надзвичайно важливим є включення в спосіб життя молоді людини оптимального режиму рухової активності, яка є провідним природженим чинником фізичного й психічного розвитку.

Складовою частиною методики виховання фізичних якостей студентів є система знань із проведення занять з фізичними вправами. Без знання методики виконання фізичних вправ не можливо чітко та якісно їх виконувати, тому чекати відповідного ефекту від їх застосування недоцільно. Правильне проведення фізичних занять призводить до втрат додаткової енергії, й відповідно, життєвої активності, яка могла б бути направлена на більш корисні заняття.

Для розвитку рухових здібностей студентів необхідно створювати певні умови діяльності, використовуючи фізичні вправи на швидкість, силу тощо. Але слід урахувати, що ефект тренувань залежить також від індивідуальної норми реакції на зовнішнє навантаження.

Викладач фізичної культури у своїй практичній діяльності повинен використовувати основні засоби й методи розвитку рухових здібностей, засоби організації занять, підібрати оптимальне їх поєднання в застосуванні до певних умов.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Провідні вчені багатьох країн у галузі біології, медицини, теорії й практики фізичного виховання, серед яких Є.А. Розумовський, В.І. Ільнич, А.В. Чоговадзе, В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт, В.Н. Люберцев та ін., у своїх працях доводили важливість фізичної культури як чинника формування здорового способу життя людини, зокрема студентської молоді, оздоровлення навколишнього середовища.

Психолого-педагогічні аспекти виховання здорового способу життя розглянуто в дослідженнях Т.Є. Бойченко, С.О. Свириденко, Г.П. Голобородько, С.В. Лапаєнко, Ю.Т. Похолінчука, Т.Ю. Круцевич, М.С. Солопчука, В.М. Оржеховської, М.Є. Бобринського та інших. Формування здорового способу життя засобами фізичного виховання досліджували О.Ф. Артюшенко, А.Г. Рибковський, В.С. Дробинський, Л.Д. Гурман, В.Ф. Новосельський, О.Б. Скоробагатов, В.Г. Ареф'єв,

М.С. Герцик, Г.І. Власюк, М.Д. Зубалій, Є.В. Столітенко, О.С. Куц, Р.Т. Раєвський, І.І. Петренко, І.А. Панін, Б.М. Шиян, Д.Е. Касенок, В.А. Закопайло, Л.В. Волков, О.Д. Дубогай, С.О. Сичов, А.Л. Турчак, Є.М. Франків, П.І. Щербак, О.М. Вацеба.

Значення рухової активності як універсального чинника в оптимізації життєдіяльності механізмів адаптації організму до навчального процесу зазначає В.А. Бароненко.

На важливості виховання фізичних якостей у студентської молоді, методах, які при цьому застосовуються, акцентують свою увагу І.С. Барчуков, Є.А. Пеньковський Я.М. Коц, А.В. Коробов та багато інших.

Мета та завдання статті. Мета статті полягає в дослідженні методів, які застосовуються при вихованні фізичних якостей студентів під час навчання у вищому навчальному закладі.

Виклад основного матеріалу дослідження. Для нормального функціонування організму й збереження здоров'я необхідна певна кількість рухової активності. Найбільш відповідним вираженням кількості виробленої м'язової праці є величина енерговитрат. Мінімальна кількість добової величини енерговитрат, необхідної для нормальної життєдіяльності організму, складає 2880-3840 ккал. На м'язову діяльність повинно витрачатись не менше ніж 1200-1900 ккал; інші енерговитрати забезпечують підтримку життєдіяльності організму в стані спокою, нормальну діяльність систем дихання й кровообігу, обмінні процеси тощо. За останні роки питома вага м'язової праці як генератора енерговитрат на м'язову діяльність скоротилася. Дефіцит енерговитрат складає 500-700 ккал на добу. Отже, щоб компенсувати недостатній обсяг енерговитрат, сучасній людині необхідно виконувати фізичні вправи з витратами енергії не менше ніж 350-500 ккал на добу (2000-3000 ккал на тиждень). За даними Беккера, у наш час тільки 20% населення економічно розвинених країн, що інтенсивно займаються фізичними тренуваннями, забезпечують необхідний мінімум енерговитрат, в інших 80% добові витрати енергії значно нижчі рівня, необхідного для підтримання стабільного здоров'я. Тому виникає питання про звичну фізичну активність, тобто діяльність, яку необхідно виконувати людині в процесі повсякденного життя (у праці, побуті тощо).

Головне завдання фізичного виховання у вищому навчальному закладі полягає у виробленні в студентів потреби в рухових діях, доведення до певного ступеня досконалості їхніх рухових умінь, навичок і пов'язаних із цим знань.

Викладачі в процесі фізичного виховання застосовують низку методів, які ґрунтуються на активній руховій діяльності, розробляють свою методику занять фізичним вправами, спираючись на базові педагогічні основи фізичного виховання та напрацьований досвід. Усі ме-

тоди застосовуються в комплексі й лежать в основі навчання студентів руховим умінням.

Основу рухових здібностей людини складають фізичні якості, а форму прояву – рухові навички й уміння. На розвиток рухових здібностей впливають спадкові, анатомо-фізіологічні та психодинамічні нахили.

Силкові здібності – це комплекс різних проявів людини в певній руховій діяльності; це здатність подолати зовнішній спротив або протидіяти йому засобом м'язового напруження. На прояв силових здібностей впливають різні чинники, внесок яких у певній ситуації змінюється залежно від конкретних рухових дій і умов їх здійснення, виду силових здібностей та вікових, статевих, індивідуальних особливостей людини. Серед них виділяють м'язові, центрально-нервові, особистісно-психічні, біомеханічні, біохімічні, фізіологічні чинники, а також різноманітні умови зовнішнього оточення, в якому відбувається рухова активність.

Сила формується засобами вправ з обтяженням: власного тіла або із застосуванням снарядів.

У фізичному вихованні для оцінки ступеня розвитку силових здібностей розрізняють абсолютну й відносну силу. Абсолютна сила – сумарна сила всіх м'язових груп, які беруть участь у певному русі. Відносна сила – це сила в перерахунку на 1 кг власного тіла людини.

Результати практичної діяльності дозволяють стверджувати, що рівень абсолютної сили більшою мірою обумовлюється чинниками оточення (тренування, самостійних занять тощо). У той же час, показники відносної сили більше залежать від генотипу.

Серед методів виховання сили (максимальних, повторних та динамічних зусиль) у процесі фізичного виховання студентів найбільше використовується метод динамічних зусиль. Він дозволяє виконувати вправи із застосуванням малих та середніх обтяжень (20 -25% рекордного). Вправи виконуються серіями по 15-20 повторів за один підхід у максимально швидкому темпі. За допомогою цього методу розвиваються швидко-силові якості, необхідні, наприклад, у легкій атлетичі (біг, метання).

Швидкість, швидкісні можливості людини виступають необхідним чинником як у спорті, так і в трудових та побутових рухах. Передумовами швидкості виступають не тільки природна рухливість нервових процесів, а й рівень нервово-м'язової координації, яка піддається цілеспрямованому тренуванню.

Тренування швидкості у студентської молоді повинно відповідати таким вимогам:

– техніка вправ повинна бути такою, щоб їх можна було виконувати на граничній швидкості;

– ступінь засвоєння вправ повинен відповідати такому рівню, щоб зусилля були направлені на швидкість виконання;

– довготривалість вправ повинна бути такою, щоб у кінці швидкість виконання не знижувалася внаслідок втоми.

Під час тренування швидкості застосовують просту й складну рухову реакцію. Кожен вид вправ має свою методику, яка сприяє прояву гарної реакції на звуковий, слуховий або зоровий сигнал.

Як здатність протистояти втомі розглядають розвиток витривалості. Загальна витривалість відіграє суттєву роль в оптимізації життєдіяльності, виступає важливим компонентом фізичного здоров'я, що, у свою чергу, є передумовою розвитку спеціальної витривалості. Саме тренуванню загальної витривалості підпорядковано основний час у фізичній підготовці студентів. Тренування загальної витривалості передбачає застосування циклічних вправ: довготривалого бігу, спортивної ходьби тощо.

Спеціальна витривалість розглядається як здатність ефективно виконувати роботу в певній трудовій або спортивній діяльності, незважаючи на втому, яка виникає. Різновиди спеціальної витривалості (швидкісна, силова, статична) вимагають і різних методик їх тренування. Але основна умова залишається – наявність певного рівня загальної витривалості та додержання педагогічних принципів тренування фізичних якостей.

Гарна гнучкість забезпечує свободу, швидкість і економічність рухів, збільшує шлях ефективного застосування зусиль під час виконання фізичних вправ. Щоб забезпечити значні зрушення в розвитку гнучкості за відносно малий строк, рекомендуються такі пропорції у вправах: 40% – активних, динамічних, 40% – пасивних і 20% – статичних вправ.

Вправи для виховання гнучкості необхідно застосовувати як під час навчальних, так і самостійних занять. Установлено, що щоденні дворазові тренування з 30-разовим повторенням вправ у кожному підході через 1-2 місяці приводять до значного приросту гнучкості.

Загальну гнучкість студентів можна оцінити за допомогою декількох тестів, один із них, що наведено нижче, пов'язаний з оцінкою здатності молодої людини нахилитися вперед. Сидячи на підлозі з прямими колінами, необхідно витягнути руки вперед якомога далі. Перш ніж виконати цей тест, необхідно зробити декілька вправ на розтягнення (нахил вперед, назад, повороти тулуба тощо). Показником гнучкості тіла є відстань у сантиметрах, на яку вдалося витягнути руки (табл.).

Таблиця – Показники гнучкості тіла (см)

Стать	Рівень гнучкості				
	Дуже високий	Високий	Середній	Низький	Дуже низький
Жін.	Більше 28	25-28	15-23	5-12	Менше 5
Чол.	Більше 25	19-23	8-18	3-5	Менше 3

У сучасних умовах значно збільшився обсяг діяльності, який відбувається в несподіваних ситуаціях, що вимагає прояву швидкості реакції, здатності до концентрації, переключення уваги, просторової, часової, динамічної точності рухів та їх біомеханічної раціональності. Усі ці якості та здатності пов'язують у фізичному вихованні з поняттям спритності.

Розвитку спритності сприяє систематичне вивчення нових ускладнених рухів, а також застосування вправ, які потребують перебудови рухової діяльності (спортивні ігри, єдиноборство). На цьому заснована методика виховання спритності.

Студенту, який бажає покращити свою фізичну форму, слід познайомитися з усіма комплексними програмами, які йому пропонують викладачі, щоб обрати для себе те, що принесе найбільший ефект та максимум задоволення.

Висновки. Завдання акцентованого виховання й удосконалення основних фізичних якостей людини – сили, швидкості, спритності, гнучкості – краще вирішується на початкових етапах систематичних вправ. Якщо в цей період розвивається гнучкість, то вдосконалюється й силова підготовленість; якщо розвивається сила, то покращується витривалість. Найбільший ефект дає комплексний метод тренувань, тобто загально фізична підготовка студентів, тому неправильно зводити викладання фізичної культури у вищому навчальному закладі тільки до підвищення рівня окремих фізичних якостей.

Таким чином, можна дійти висновку, що процес регулярних, цілеспрямованих занять студентів фізичною культурою передбачає вироблення певних умінь, навичок, фізичних якостей, що природно приводить до виховання й самовиховання цілої низки необхідних у житті якостей, рис особистості, упевненості в собі.

Список літератури

1. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента [Текст] / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – М. : Альфа-М, 2009. – 336 с.
2. Ільницький, В. І. Фізичне виховання у навчальних закладах [Текст] / В. І. Ільницький, Є. А. Ясінський. – Тернопіль, 2000. – 376 с.

Отримано 31.03.2010. ХДУХТ, Харків.

© Н.В. Махова, С.М. Февральов, 2010.