

Радєв І.О., Суханова Г.П.

СПРЯМОВАНІСТЬ І ЗМІСТ ЗАНЯТЬ З ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В СПОРТИВНИХ СЕКЦІЯХ

Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана

Хмельницького, м. Мелітополь, Україна

На підставі аналізу факторів, що знижують ефективність фізичного виховання студентів, можна зробити висновок про те, що не тільки повне усунення, але і значне зниження їх негативного впливу на процес формування фізичної культури особистості при існуючій організації обов'язкових занять важко. Між тим, умови секційних занять, винесених за сітку розкладу, надають можливості для формування у студентів принципового іншого ставлення до фізичної культури.

Очевидно, що проводити секційні заняття, також як і обов'язкові заняття з фізичної культури, доцільно для студентів, які найбільш фізично підготовлені і мають сформовані потреби в тій або іншій формі фізкультурно-спортивної діяльності – секційні заняття з видів спорту [4, с. 211-217].

Процес загальної фізичної підготовки в спортивній секції повинен мати оздоровчу спрямованість та забезпечувати позитивний вплив на такі компоненти фізичної культури особистості:

- рівень фізичної підготовленості;
- рівень знань та методичних умінь в області фізичної культури;
- мотиви і ціннісні орієнтації в області фізичної культури;
- самостійна активність у сфері фізкультурно-спортивної діяльності [5, с. 155].

Неодмінною умовою ефективності фізичного виховання і самої можливості секційних занять (відвідуваність) є їх привабливість, відповідність інтересам студентів, висока емоційна насиченість.

При цьому основними засобами та методами впливу на зазначені компоненти фізичної культури особистості є різні види рухової активності

(вправи), або «специфічні засоби і методи фізичного виховання», а додатковими засобами і методами – методи вербального впливу, ідеомоторне і аутогенне тренування і т. ін. Знання в галузі фізичної культури і спорту формуються на практичних заняттях при обговоренні власної рухової діяльності, фізичного стану, а також фізичної діяльності і стану студентів [3, с.211-213].

Заняття в спортивній секції з загальної фізичної підготовки необхідно проводити два рази на тиждень по півтори години (дві академічні години). Не викликає сумнівів, що два додаткових заняття призведуть до зростання обсягу рухової активності і, згодом, зростанню фізичної підготовленості. Проте позитивна динаміка рівня сформованості інших компонентів фізичної культури не буде такою однозначною і вимагає експериментального підтвердження. Тому критеріями оцінки ефективності фізичного виховання в умовах спортивної секції необхідно вибрати:

- рівень фізичної підготовленості у відповідності з вимогами програми;
 - рівень фізичного стану;
 - рівень знань в області фізичної культури;
 - обсяг рухової активності;
 - активність у самостійних формах фізкультурно-спортивної діяльності
- [2, с.81-85].

Фізичну підготовку студентів важливо планувати у відповідності з наступними основними положеннями:

- по-перше, кожне заняття повинно включати блок ігрової спрямованості. Попереднє вивчення інтересів студентів дозволило б вибрати в якості базових засобів фізичного виховання – рухливі ігри;
- по-друге, значимість різних силових здібностей (власне силові, швидкісно-силові, силова витривалість) для успішної побутової та трудової діяльності, збереження здоров'я та активного довголіття визначила необхідність включення в кожне заняття блоку вправ силової спрямованості.

Силова підготовка вітається переважною більшістю студентів-юнаків, а її здійснення володіє значним освітнім потенціалом.

– по-третє, той факт, що, за даними багатьох авторів, саме тривала рухова діяльність малої інтенсивності має найбільш виражений оздоровчий ефект, визначає присутність у кожному занятті блоку, метою якого було виховання загальної витривалості [1, с.128].

Враховуючи те, що подібна робота може викликати у студентів зі слабо сформованою потребою у використанні цінностей фізичної культури, у самовдосконаленні психічного стомлення, що негативно позначається на їх бажанні продовжувати заняття, вправи на витривалість вводити поступово не тільки з ростом рівня підготовленості, але і з ростом самосвідомості студентів [6,с.368-369; 7,с.226-229].

Робота по вихованню витривалості також, на наш погляд, має високий освітній потенціал. Це пов'язано як з необхідністю контролю власних відчуттів вже з перших занять відповідної спрямованості, так і з необхідністю постановки довгострокових (максимально схуднути, уникнути інфаркту та інсульту, бути завжди в хорошій фізичній формі тощо) та короткострокових цілей (наприклад, нейтралізувати наслідки стресу, схуднути на 2 кг за місяць, наблизити обсяг рухової активності до фізіологічної норми тощо) і вибором засобів для їх реалізації. Робота подібної спрямованості викликає інтерес студентів до самоосвіти, отримання відповідних знань [5,с.303-305].

Одним з доступних засобів розвитку загальної витривалості є – стрибки з ноги на ногу по сходинках. Причина вибору саме цього засобу виховання загальної витривалості – можливість його застосування у самостійних заняттях. Порівняно з іншими засобами виховання загальної витривалості (ходьба, біг, плавання, їзда на велосипеді тощо) сходження на сходинку пов'язано з найменшими витратами часу на підготовку, що часто виявляється вирішальним чинником, лімітуючим обсяг рухової активності студентів

вищих навчальних закладів, не вимагає наявності спеціалізованих спортивних споруд, його застосування не залежить від пори року і погоди .

Слід особливо відзначити, що з початком занять у секції необхідно кожному студенту вести щоденник самоконтролю, в якому зазначати зміст занять і самопочуття на них (суб'єктивні дані і ЧСС), дані тестувань рівня фізичної підготовленості і фізичного стану, зростання, вагу і т. ін. Спостереження власної динаміки названих показників надасть можливість більше дізнатися про процеси, що відбуваються під впливом тренування в організмі [8].

В цілому фізичне навантаження на заняттях в спортивних секціях слід поступово підвищувати від початку до кінця кожного семестру і значно знижувати під час екзаменаційних сесій. При цьому, природно, необхідно враховувати конкретний індивідуальний стан кожного студента, що займається на занятті.

Література

1. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів/Г.П. Грибан. – Житомир: Вид-во Рута, 2009. – С.115-183.
2. Дух Тетяна. Фізична підготовленість як один із критеріїв ефективності фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів/Тетяна Дух, Орест Лесько, Надія Рачук//Молода спортивна наука України. – 2015. – Т.2. – С. 81-85.
3. Земська Надія. Характеристика рухової активності студентської молоді/Надія Земська// Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць Волинського національного університету імені Лесі Українки. – № 3 (19), 2012. –С. 211-214.
4. Малімон О. О. Диференційований підхід до фізичного виховання студентів/О. О. Малімон//Молода спортивна наука України: матеріали II Всеукр. конф. аспірантів. – Львів: ЛДІФК, 1998. – С. 211-217.
5. Мерзлікін А.Є. Особливості розвитку загальної витривалості легкоатлетів/А.Є. Мерзлікін, О.В. Непша, А.С. Жгір// Наука III тисячоліття:

пошуки, проблеми, перспективи розвитку: матеріали I Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції (20-21 квітня 2017 року): збірник тез. –Бердянськ:БДПУ, 2017. –С.303-305.

6. Купрєєнко М.В. Самоконтроль студентів під час занять фізичною культурою і спортом на секційних заняттях/М.В. Купрєєнко, О.В. Непша// Матеріали XXVII Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції «Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку»: Зб. наук. праць. – Переяслав-Хмельницький, 2016. – Вип. 27. – С.368-369.

7. Непша О.В. Вікові особливості студентів спеціальностей вищих навчальних закладів на заняттях фізичною культурою/О.В. Непша, М.В. Купрєєнко, В.С. Ушаков// Історико-географічний дискурс проблем геосфери: матер. Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. 16 травня 2016 р.: зб. наук. праць/за ред. Л.М. Даценко. – Мелітополь: МДПУ ім. Б. Хмельницького. – С. 226-229.

8. Присяжнюк С.І. Курс лекцій з фізичного виховання: навчальний посібник для студентів технічних вищих навчальних закладів/С.І. Присяжнюк, Д. Г. Оленєв.– К.: Видавничий центр НУБ і П України, 2015. – 420 с.