

Котова О., Лябах Н., Асланова В.

АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

В даний час все більше людей, і зокрема молодь, долучаються до самостійних або організованим формам занять фізичними вправами, застосовуючи різні засоби фізичної культури.

Студентський вік можна охарактеризувати як заключний етап поступального вікового розвитку психофізіологічних і рухових можливостей організму. Молодим людям в цей період необхідно володіти певними фізичними здібностями для напруженої навчальної праці та активної суспільно-політичної діяльності. Саме тому фізична культура і спорт стають для них найважливішим засобом зміцнення здоров'я, природною, біологічною основою для формування особистості, ефективної навчальної праці, оволодіння наукою і професією. Зміцнення здоров'я, правильний фізичний розвиток, підвищення розумової і фізичної працездатності, розвиток основних рухових якостей (сили, спритності, витривалості), виховання дисциплінованості, відповідальності, розвиток прагнення бути здоровим, бадьорим, доставляти радість собі і оточуючим [1,с.141-142].

В даний час є ряд актуальних питань, пов'язаних зі спортивним вихованням молоді. До таких питань (проблем) можна віднести: проблеми, пов'язані з тим, як почати тренування, інтенсивність тренування, правильне харчування, програма і режими тренування [4,с.387-390].

Фізичне виховання в університеті передбачає різноманітне використання засобів фізичної культури, спорту і все повинно організовуватися згідно фізичного стану, розвитку і підготовленості студентів. Показником ефективності режиму і програми тренувань у ВНЗ буде підвищення загальних фізичних даних студентів, підвищення нормативних результатів і поліпшення самопочуття. Як відомо в процесі початку тренувань з'ясовується, що студенти відрізняються один від одного

за рівнем розвитку фізичних даних. Найчастіше з'ясовується, що студенти з розвиненими швидкісними і силовими якостями відстають в таких проявах фізичного навантаження, як витривалість. А у студентів з хорошою витривалістю не вистачає навичок швидкості і сили. І в цілому на початковому етапі виховання фізичного навантаження результати студентів виявляються слабкими, що говорить про слабку зацікавленість до спорту або відсутність бажання ним займатися. У зв'язку з цим необхідно розробити режим і програму тренувань, щоб поліпшити загальний фізичний стан студентів, який допоможе поліпшити самопочуття і працездатність [3,5,8].

У процесі фізичного виховання у вищі динаміка рівня фізичної підготовленості студентів має позитивну тенденцію на першому і другому курсах, потім відбувається стабілізація і навіть деяке зниження рівня. Одним з тих, що відстають, аспектів фізичної підготовленості студентів є рівень розвитку швидкісних якостей [5,с.226-229].

Розробка режиму і програми тренувань. Спочатку необхідно виділити студентів з яскраво вираженими швидкісно-силовими якостями і вираженими якостями витривалості відповідно (табл. 1).

Таблиця 1

Процентне співвідношення навантажень

Для студентів з швидкісно-силовими якостями необхідно розподілити навантаження в наступному процентному співвідношенні				
вид навантаження	аеробне навантаження	силове навантаження	розвиток гнучкості і спритності	швидкісне навантаження
Відсоткове співвідношення	60%	15%	10%	15%
Для студентів з розвиненими якостями витривалості розподілити навантаження в наступному співвідношенні				
вид навантаження	аеробне навантаження	силове навантаження	розвиток гнучкості і спритності	швидкісне навантаження
Відсоткове співвідношення	25%	30%	10%	35%

Таким чином, шляхом усунення ефекту лімітуючого фактору підвищуються загальні фізичні здібності людини.

Для розгляду і вирішення основних проблем фізичного виховання і розвитку студентів необхідно *виділити основні аспекти організації тренувального процесу* [4,с.387-390]:

1. Визначення мети. Першим і найважливішим аспектом є визначення мети. Як було описано вище необхідно виділити переваги і недоліки фізичних здібностей студентів і розподілити навантаження відповідно до таблиці 1, для усунення лімітуючого фактору, який обмежує загальні фізичні здібності. Складання плану тренувального процесу. Необхідно правильно розподілити тренування по днях тижня з урахуванням різних типів навантаження. Тобто – визначити, вид навантажень в певний день. У нашому випадку можна розбити швидко-силові навантаження і навантаження на витривалість на два тренувальних дня.

2. Вибір вправ, кількість і порядок виконання. Це основний аспект організації тренувань. Вони залежать від будови тіла, здоров'я і від безлічі інших чинників.

3. Тривалість тренувань. Відпочинок між підходами. Відновлення. Даний аспект є не маловажним, бо не правильний розподіл відпочинку і надмірна старанність може призвести до перетренованості і як наслідок до втрати здоров'я або відсутності будь-якого бажання тренуватися.

4. Бажання тренуватися. Ключовий аспект в організації занять, необхідний для досягнення мети. Необхідно зацікавити студентів, розповісти про плюси розвитку загальних фізичних здібностей.

Основні рекомендації. Початкова програма і режим тренувань, як було сказано раніше, розраховується приблизно на 1 рік занять, протягом цього часу вона прогресивно видозмінюється. Потрібно використовувати різноманітні вправи, так як організм швидко звикає до одноманітних занять і ефективність тренінгу знижується. Приступаючи до занять не можна намагатися максимально навантажити себе з першого тренування, потрібно

збільшувати інтенсивність поступово. Саме такий підхід дозволить адаптувати організм до навантажень, зміцнить здоров'я і дозволить виробити установку на тренінг.

Отже, для розвитку загальних фізичних здібностей, які сприяють поліпшенню самопочуття, спортивних навичок і збільшення продуктивності необхідно правильно розробити програму і режим тренувального процесу. У статті описаний можливий розподіл навантажень з усуненням лімітуючого фактору, що дозволить досягти вище сказаних цілей, тобто поліпшити загальні фізичні здібності.

Здоров'я студентської молоді – проблема не тільки медична, а може бути, більшою мірою, педагогічна. Здоровий спосіб життя не можна придбати раз і назавжди на якомусь етапі виховання і розвитку особистості. Спосіб життя може бути здоровим тільки тоді, коли він розвивається, доповнюється різними новими, корисними для здоров'я елементами, звичками і тим самим вдосконалюється [1,2,6,7].

Список використаних джерел

1. Котова О.В., Сергєєв В.В. Формування культури здоров'я у студентів вищих навчальних закладів в умовах навчально-виховного процесу. *«Філософія здоров'я – здоровий спосіб життя – здорова нація»*. Херсон: ДВНЗ «ХДАУ». 2018. С.141-142.
2. Купрєєнко М.В., Непша О.В. Використання фізкультурно-оздоровчих технологій в оптимізації рухової активності студентської молоді. *Фундаментальні та прикладні дослідження: сучасні науково-практичні рішення і підходи: збірник матеріалів II-ої Міжнародної науково-практичної конференції*. Баку-Ужгород-Дрогобич: Посвіт. 2017. С.433-435.
3. Купрєєнко М.В., Непша О.В. Самоконтроль студентів під час занять фізичною культурою і спортом на секційних заняттях. *Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку: Зб. наук. праць*. Переяслав-Хмельницький. 2016. Вип. 27. С.368-369.
4. Лябах Н.В., Непша О.В. Особливості впливу фізичних вправ на

організм в оздоровчому тренуванні. *Сучасна наука: тенденції та перспективи*: матеріали регіональної internet-конф. молодих учених (15-19 травня 2017 р.). Мелітополь. 2017. С.387-390.

5. Непша О.В., Купреєнко М.В., Ушаков В.С. Вікові особливості студентів спеціальностей вищих навчальних закладів на заняттях фізичною культурою. *Історико-географічний дискурс проблем геосфери*. Мелітополь: МДПУ ім. Б. Хмельницького. 2016. С. 226-229.

6. Непша О.В., Суханова Г.П., Іваненко В.В. Здоров'я як потреба і цінність людини в сучасному суспільстві. *Роль освіти у формуванні життєвих цінностей молоді*. Мелітополь: Видавництво МДПУ ім. Б. Хмельницького, 2016. С.180-182.

7. Непша О.В., Суханова Г.П. Формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентської молоді до занять фізичною культурою. *Фізичне та спортивне виховання у вищих навчальних закладах*. Запоріжжя: ЗНТУ. 2017. С.30-33.

8. Непша О.В., Суханова Г.П., Ушаков В.С. Атлетична гімнастика як засіб розвитку силової підготовки студентів-юнаків вищих навчальних закладів. *Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту*: збірник наукових праць. Харків: ХДАФК. 2018. С.100-104.