УДК 378.172

МЕТОДИКА ПОБУДОВИ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УМОВАХ ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

Хассай Д.В., к.т.н.,
Таврійський державний агротехнологічний університет
Тел. 8(0619) 44-03-09
Сидоряк Н.Г., к.б.н.
Мелітопольський державний педагогічний університет
Тел. 80979690578
Нестеров О.С., старший викладач
Таврійський державний агротехнологічний університет
Тел. 8(0619) 44-03-09

Анотація **– дослідження присвячені побудові занять з фізичного виховання в умовах Таврійського державного агротехнологічного університету (ТДАТУ).**

Ключові слова**: методика побудови занять, комплексне тренування, кругове тренування, аеробна система.**

Постановка проблеми. В процесі учбових занять з фізичного виховання існує потреба в рішенні цілого ряду завдань, пов'язаних з підвищенням функціональних можливостей організму, розвитком фізичних якостей, розширенням арсеналу рухових умінь і навиків у студентів. Проте скорочення загального учбового навантаження у вищій школі взагалі і у фізичному вихованні зокрема робить процес оволодіння даним матеріалом займающимися більш ніж скрутним. Більш того, відсутність в достатній кількості необхідних теоретичних знань у сфері фізіології, анатомії, гігієни, теорії і методики фізичного виховання і спорту позбавляє студентів мотивації у вивченні предмету, з одного боку, і створює труднощі у формуванні методичної основи планування учбово-тренувальних занять для викладачів, з іншого.

Аналіз останніх досліджень. На основі досліджень фахівців в об-ласті фізичної культури і спорту, наших власних спостережень, аналізу результатів при здачі контрольних державних тестів з фізичного виховання студентів ТДАТУ було встановлено: а) відносно слабка фізична підготовка студентів; б) недостатній рівень знань і умінь вирішувати задачі підвищення функціональних можливостей організму; в) невміння технічно правильно виконувати фізичні вправи.

Мета роботи. Вдосконалення учбового процесу з фізичного виховання на основі комплексної побудови учбово-тренувальних занять в умовах ТДАТУ.

Основна частина. Для вирішення поставленого завдання нами була відібрана група в кількості 20 студентів основної медичної групи, що

побажали брати участь в експерименті. Відмітною особливістю програми занять з фізичного виховання зі студентами експериментальної групи було чергування виконання легкоатлетичних навантажень на початку тижня і виконання комплексів вправ з обтяженнями в кінці.

Розділ легкоатлетичної програми проводився в умовах стадіону "Спартак" імені О. Олексенко в осінньо-весняний період. Контроль над працездатністю серцево-судинної і інших систем організму здійс-нювався згідно загальноприйнятих методик. Бігові вправи виконувалися груповим методом, а об'єм і інтенсивність бігової роботи визначалися індивідуально, при цьому здійснювався контроль над частотою серцевих скорочень (ЧСС) до занять (65±1,5) і під час навантаження (142±3,6).

Вправи з обтяженнями проводилися в спеціалізованому тренажерно-атлетичному залі з використанням методу "кругового тренування", що полягає в чергуванні ізотонічних і ізокінетичних вправ за короткий період часу. Кожен студент займався протягом 30 секунд, по черзі, на 10 тренажерах, які розвивають м'язи грудей, спини, плечей, рук, ніг, животу, виконуючи рухи по 12-15 разів з інтенсивністю і вагою приблизно 40-50 % від максимальних; потім після 30 секунд відпочинку переходив до наступної вправи. Інтенсивність роботи відповідала пульсовому режиму 140-150 ударів в хвилину.

Заняття в тренажерному залі проводилися один раз на тиждень на початку загального тренувального циклу до трьох, з 6-го тижня, разів і були логічним продовженням легкоатлетичного тренування, таким чином, формуючи тижневий цикл "комплексного тренування".

У зимовий період навчання для всіх студентів основної медичної групи заняття проводилися по розділах: "Атлетизм" – пауерліфтинг і бодішейпінг, "Аеробіка" – для дівчат, "Гирьовий спорт" – для хлопців, "Спортивне єдиноборство" – вільна боротьба, "Ігрові види спорту" – волейбол і баскетбол. Для експериментальної групи, як і в осінньо-весняний період, проводилося, як мінімум, одне додаткове заняття за методом "кругового тренування".

Досліджуючи доступні нам літературні джерела і аналізуючи влас-ні спостереження, нами були виявлені чинники, що негативно впливають на системи організму студентів в процесі учбової діяльності. До них відносяться: не завжди обгрунтована регламентація рухової акти-вності, тривала статична напруга груп м'язів, що підтримують положення в "робочій позі" при виконанні учбових завдань, локальні по амплітуді рухи м'язів верхнього плечового поясу і шиї, напруга і перенапруження зорового і слухового аналізаторів і, як наслідок, гальмування ідеомоторних функцій учнів.

Для визначення рівня фізичного здоров'я студентів тестували аеробну систему студентів основної медичної групи.

В результаті численних медико-біологічних досліджень був встановлений оптимальний рівень аеробної здатності організму, а саме ма-ксимальне споживання кисню (МСК), необхідного для біологічної рівноваги людини і

нормальної її життєдіяльності.

Аеробна система, до якої відноситься серцево-судинна система, легенева кров, тканинне дихання, використовує кисень для вироблення енергії в організмі людини. Ця енергія виходить в результаті окислення киснем атомів водню харчових речовин – в основному вуглеводів і жирів. Спалюючи ці речовини в процесі дихання, організм функціонує як "біологічна піч", забезпечуючи клітки енергією. Ця енергія частково виділяється у вигляді тепла, а частково акумулюється для утворення аденозинтрифосфорної кислоти (АТФ), що є основним джерелом енергії в забезпеченні процесів життєдіяльності людини. Аеробне окислення в 17 разів ефективніше анаеробного. Витрата глюкози при аеробному окисленні (з достатком кисню) різко знижується, і як на-слідок, працездатність організму зростає.

МСК – показник, що характеризує стійкість організму до самих різних чинників: до гіпоксії, крововтрати, радіоактивного випроміню-вання. Оптимальний рівень максимального споживання кисню у жінок дорівнює 32,5-35, у чоловіків – 35-42 мл./хвил. на 1 кг ваги. При рівні споживання кисню нижче за ці величини порушується біологічна рівновага в організмі, ослабляється імунна система, з'являється схиль-ність до таких захворювань, як гіпертонія, ожиріння, діабет, атеросклероз. У 90% людей із зниженим рівнем МСК загальнореспіраторні захворювання (ЗРЗ) повторюються протягом року кілька разів.

Для визначення МСК у студентів основної медичної групи і у експериментальної групи ми застосовували непрямий метод за допомогою тесту К. Купера, що полягає в 12-хвилинному бігу з ходьбою.

Даний метод застосовується зазвичай після 5-6 спеціальних занять на витривалість. Перед початком 12-хвилинного бігу обов'язково проводиться розминка, а після тесту – заминка.

За допомогою тесту Купера можна діагностувати функціональний клас аеробної здатності по відстані, яку пробігають студенти за 12 хвилин. Ця відстань строго відповідає МСК мл./хвил. на 1 кг ваги. Кореляція між подоланою відстанню і МСК - 0,897 (таблиця 1, 2).

Таблиця № 1

12-хвилинний біг за К. Купером

Чоловіки (18-20 років)

№	Дистанція в метрах	Максимальне споживання кислоро-ду – МСК	Оцінка фізичної підготовки
1.	Менш 1950	Менш 25 л./хвил./кг	Дуже погано
2.	1950-2100	25-35мл./хвил./кг	Погано
3.	2100-2400	35-42 мл./хвил./кг	Задовільно
4.	2400-2600	42-51 мл./хвил./кг	Добре
5.	2600-2800	51-55 мл./хвил./кг	Відмінно
6.	Більш 2800	Більш 55 л./хвил./кг	Чудово

Таблиця № 2

12-хвилинний біг за К. Купером

Жінки (18-20 років)

№	Дистанція в метрах	Максимальне споживання кисло-ду – МСК	Оцінка фізичної підготовки
1.	Менш 1550	Менш 25 мл./хвил./кг	Дуже погано
2.	1550-1800	25-32мл./хвил./кг	Погано
3.	1800-1900	32,5-51 мл./хвил./кг	Задовільно
4.	1900-2100	40 мл./хвил./кг	Добре
5.	2100-2300	48 мл./хвил./кг	Відмінно
6.	Більш 2300	Більш 55 мл./хвил./кг	Чудово

Проведені дослідження показали, що застосування запропонованої методики проведення учбово-тренувальних занять дозволяє підвищи-ти функціональну підготовленість студентів за всіма фізіологічними показниками, які діагностуються тестом Купера, на 5-7 % вже на третьому місяці занять, і ще на 2-3 % на 6-8 місяці.

Практика проведення занять з фізичного виховання за "комплексною методикою" впливає на формування інтересу до занять. Розробка і впровадження науково обгрунтованої методики застосування вправ з обтяженнями, спортивних єдиноборств, аеробіки і навантажень циклічними видами спортивної діяльності (бігові вправи), з урахуванням особливостей учбової діяльності студентів, підвищує оздоровчий ефект занять з фізичного виховання студентів.

Основними умовами успішного впровадження розробленої програми в учбовий процес, за даними Алексєєва Н.О., Єгорова Д.Є., Кутергіна Н.Б. [1] і інших авторів [2,3,5,6], є:

1. Індивідуальний підхід в розподілі навантажень в циклічних видах спортивної діяльності, силової підготовки і спортивних єдиноборств.
2. Основний напрям в розвитку фізичних якостей повинен акцентуватися на вдосконаленні загальної витривалості, а також силовій витривалості м'язових груп, що виконують основне навантаження в робочій позі.
3. При складанні і плануванні занять необхіден облік дії основних чинників на системи організму, властивих "робочій позі".
4. Прерогативою при плануванні навантажень повинен стати розвиток функціональних можливостей організму.
5. Плануючи заняття з фізичного виховання, необхіден облік дії кліматичних особливостей регіону на організм займающихся.

Для отримання максимального оздоровчого ефекту занять з фізич-ного виховання, на нашу думку, необхідне урахування специфіки учбової діяльності студентів.

Напрямами формування мотивації на заняттях фізичною культурою є:

1. Розширення і поглиблення теоретичних знань у студентів в області фізіології, анатомії, гігієни, теорії і методики фізичного виховання і спорту.
2. Введення проблемного навчання, використовуючи інформацію про стан здоров'я, функціональну і фізичну підготовленість сту-дентів.
3. Етапний лікарсько-педагогічний контроль, що дозволяє студен-тові стежити за динамікою показників фізичної підготовленос-ті, станом здоров'я, а викладачеві контролювати і коректувати учбовий процес.
4. Побудова учбового процесу з урахуванням видів спортивної діяльності, найбільш затребуваних студентами.

*Висновки***.** Розробка і застосування на практиці науково обгрунто-ваної методики, що зважає на специфіку учбової діяльності, застосування комплексів вправ з обтяженнями, циклічних видів спортивної діяльності (бігових навантажень), спортивних єдиноборств і аеробіки сприяє підвищенню ефективності учбового процесу, розширенню рухового арсеналу, усуненню негативних явищ, накопичених в процесі учбової діяльності, розвитку фізичних якостей і зміцненню здоров'я студентів.

Література:

1. *Алексеев Н.А., Егоров Д.Е., Кутергин Н.Б.* Методические подходы к комплексной системе построения занятий по физической культуре. – Белгород, 2005 год. – 5 с.
2. *Бельский И.В.* Особенности методики атлетической гимнастики в режиме свободного времени студентов: Автореферат диссертации кандидата педагогических наук (13.00.04). – Москва, 1989 год. – 20 с.
3. *Занюк С.* Психология мотивации. (Серия "Новейшая психология", выпуск 7). – Киев: Эльга-Н; Ника-Центр, 2001 год. – 300-347 с.
4. *Купер К.* Аэробика для хорошего самочувствия. – Москва: "Физкультура и спорт", 1989 год. – 223 с.
5. *Лотарев А.Н.* Баскетбол как средство компенсации дефицита двигательной активности у студенток вуза: Автореферат диссертации кандидата педагогических наук. – Москва: МПУ, 1998 год. – 20 с.
6. *Смирнов Ю.А.* Атлетизм как средство физического воспитания студентов вузов: Автореферат диссертации кандидата педагогических наук. – Москва, 2000 год. – 20 с.

METHOD OF PHYSICAL EDUCATION'S LESSONS CONSTRUCTION IN THE CONDITIONS OF HIGH SCHOOL

D. Khassay, N. Sidoryak, A. Nesterov

Summary

Researches are devoted to the method of physical education's lessons construction in the Tavrian state agrotechnological university.