

МЕТОДИКА ПОБУДОВИ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УМОВАХ ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

Таврійський державний агротехнологічний університет

У статті розглядається проблема побудови занять з фізичного виховання в умовах Таврійського державного агротехнологічного університету (ТДАТУ).

Ключові слова: комплексне 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 студентами більш ніж складним. Даний висновок знаходить своє підтвердження при здачі контрольних державних тестів з фізичного виховання студентів ТДАТУ, де відзначається їх слабка фізична підготовка, невміння технічно правильно виконувати фізичні вправи, недостатній рівень знань і умінь вирішувати задачі підвищення функціональних можливостей організму. 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 і публікацій. Досліджуючи доступні нам літературні джерела [1, 4, 6] і аналізуючи власні спостереження, нами були виявлені чинники, що негативно впливають на системи організму студентів в процесі учбової діяльності. До них відносяться: не завжди обґрунтована регламентація рухової активності, 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.

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

Виклад основного матеріалу дослідження. 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. Олексенка в осінньо-весняний період. Контроль над працездатністю серцево-судинної і інших систем організму здійснювався 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 ($65 \pm 1,5$) і під час навантаження ($142 \pm 3,6$).

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 відповідає 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".

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 максимальне споживання кисню (МСК), необхідного для біологічної рівноваги людини і нормальної її життєдіяльності [7].

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 аденозинтрифосфornoї кислоти (АТФ), що є основним джерелом енергії в забезпеченні процесів життєдіяльності людини. Аеробне окислення в 17 разів ефективніше анаеробного. Витрата глюкози при аеробному окисненні (з достатком кисню) різко знижується, і як наслідок, працездатність організму зростає.

МСК – показник, що характеризує стійкість організму до самих різних чинників: до гіпоксії, крововтрати, радіоактивного випромінювання. 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 схильність до таких захворювань, як гіпертонія, ожиріння, діабет, атеросклероз. У 90% людей із зниженим рівнем МСК загальноореспіраторні 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 [4].

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 кисню – МСК	Оцінка фізичної підготовки
1	Менш 1950	Менш 25 л/хв./кг	Дуже погано
2	1950-2100	25-35 мл/хв./кг	Погано
3	2100-2400	35-42 мл/хв./кг	Задовільно
4	2400-2600	42-51 мл/хв./кг	Добре
5	2600-2800	51-55 мл/хв./кг	Відмінно
6.	Більш 2800	Більш 55 л/хв./кг	Чудово

Таблиця 2

12-хвилинний біг за К. Купером (жінки 18-20 років)

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

Проведені дослідження показали, що застосування запропонованої методики проведення учбово-тренувальних занять дозволяє підвищити 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 обґрунтованої 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 Алексеева Н.О., Єгорова Д.Є., Кутергіна Н.Б. [1] і інших авторів [2, 3, 5, 6, 7], є:

1. Індивідуальний підхід в розподілі навантажень в циклічних видах спортивної діяльності, силовій 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 необхідне 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, необхідне облік дії кліматичних особливостей регіону на організм студентів.

Для отримання максимального оздоровчого ефекту занять з фізичного 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 студентів.
3. Етапний лікарсько-педагогічний контроль, що дозволяє студентові стежити за динамікою показників фізичної підготовленості, 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 обгрунтованої 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.

Використані джерела

1. Алексеев Н.А. Методические подходы к комплексной системе построения занятий по физической культуре / Н.А. Алексеев, Д.Е. Егоров, Н.Б. Кутергин // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. Сб. научн. тр. под ред. Ермакова С.С. – Х.: ХГАДИ (ХППИ), 2005. – №1 – С. 68-72.
2. Бельский И.В. Особенности методики атлетической гимнастики в режиме свободного времени студентов: Автореф. дис. канд. пед. наук / И.В. Бельский. – Минск: Белорус. гос. ин-т физ. культуры, 1989. – 22 с.
3. Занюк С. Психология мотивации / С. Занюк // Серия "Новейшая психология", выпуск 7. – К.: Эльга-Н; Ника-Центр, 2001. – С. 300-347.
4. Калининкова Н.Я. Управление учебной деятельностью студентов на занятиях физической культурой в ВУЗе: Автореф. дис. канд. пед. наук / Н.Я. Калининкова. – Новокузнецк: Рубцовский институт (филиал) ГОУ ВПО "Алтайский государственный университет", 2006. – 25 с.
5. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.
6. Сакур Э.И. Построение учебного процесса по физическому воспитанию студентов в вузе. Учебное пособие / Э.И. Сакур. – М.: Дашков и К°, 2008. – 208 с.
7. Сидорьяк Н.Г. Влияние физической нагрузки на функциональные показатели сердечно-сосудистой системы и микроциркуляции крови у спортсменов / Н.Г. Сидорьяк, Д.В. Хассай, Л.А. Сечина // Материалы VI международной научно-практической конференции "Основные проблемы современной науки – 2010". Том 20. Лекарство, биология, физическая культура и спорт. – София: "Бял ГРАД-БГ" ООД, 2010. – С. 79-82.
8. Смирнов Ю.А. Атлетизм как средство физического воспитания студентов вузов: Автореф. дис. канд. пед. наук / Ю.А. Смирнов – М.:, 2000 год. – 20 с.

Хассай Д.В., Нестеров А.С., Артеменко В.В.

МЕТОДИКА ПОСТРОЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В УСЛОВИЯХ ВЫСШЕГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ

В статье рассматривается проблема построения занятий по физическому воспитанию в условиях Таврического государственного агротехнологического университета (ТГАТУ).

Ключевые слова: комплексная тренировка, аэробная система.

Khassay D.V., Nesterov A.S., Artemenko V.V.

METHOD OF PHYSICAL EDUCATION'S LESSONS COMPOSITION IN HIGH SCHOOL

The article deals with the method of physical education's lessons composition in the Tavrian state agrotechnological university.

Key words: *complex training, aerobic system.*

Стаття надійшла до редакції 23.02.2011