

Самостійні заняття фізичними вправами повинні будуватися на головному принципі – збереження та зміцнення здоров'я. Тобто заняття повинні відповідати статтю, віку, стану здоров'я, роду діяльності людині, а отже, її загальному рівню фізичної підготовки. Вони не повинні бути надмірними, ненормованими та нерегулярними.

Для самостійних занять особливо рекомендовано ходьбу, біг, гімнастичні вправи. Важливим компонентом методики самостійних занять фізичними

вправами є медичний контроль та самоконтроль за фізичним станом.

Література

1. Андрощук Н., Андрощук М. Основи здоров'я і фізична культура (теоретичні відомості). Тернопіль: Підруч. і посіб., 2006. 160 с.
2. Волков В. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді. Київ: Освіта України, 2008. 256 с.
3. Рудніцька І. Формування здорового способу життя молоді: підлітковий вік. *Здоров'я та фізична культура*. 2004. № 13. С. 15–25.

Sokol O. V., Associate Professor of the Department of the Physical Education, Educational and Research Institute of Humanities of National University of Shipbuilding after Admiral Makarov (Ukraine, Mykolaiv), olgavs697@gmail.com

INDEPENDENT EXERCISE CLASSES

Independent work of physical education students should be aimed at preserving and strengthening health; development of physical qualities; preparation for the fulfillment of sports standards and requirements of the complex [3].

Keywords: physical education, independent work, development of physical qualities.

УДК 796.011.1

Сокол О. В.

доцент кафедри фізичного виховання та спорту, Навчально-науковий гуманітарний інститут, Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова (Україна, Миколаїв), olgavs697@gmail.com

РОЛІ СПРЯМОВАНОГО ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ У ЗВО

Фізичні вправи – основний чинник протидії негативним наслідкам гіподинамії, а також розумового та нервово-емоційного навантаження.

Ключові слова: фізичне виховання, робочий режим студентів, самостійні заняття.

Роль фізичного виховання та інших форм спрямованого використання фізичної культури у вищих багатогранна. Технічний прогрес, стрімкий розвиток науки і зростаюча кількість нової інформації, необхідної сучасному фахівцеві, роблять навчальну працю студентів все більш інтенсивною, спрямованою. Відповідно зростає значення фізичної культури як оптимізації режиму життя, активного відпочинку, збереження та підвищення працездатності студентів протягом усього періоду навчання у ЗВО.

Актуальність. Засобами фізичного виховання забезпечується подальша загальна фізична підготовка стосовно умов майбутньої професії. Підвищення ролі спрямованого використання методів фізичного виховання під час навчання у ЗВО визначається, зокрема, тим, що робочий режим студентів характеризується найчастіше малорухливістю протягом 10–12 годин на добу. Фізичні вправи в цих умовах – основний фактор протидії негативним наслідкам гіподинамії, а також розумового та нервово-емоційного навантаження. Вони є сильним джерелом підвищення загальної працездатності.

Мета: підвищення ефективності фізичного виховання.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури і джерел інформаційної мережі Інтернет.

Для того, щоб фізичне виховання у ЗВО виконувало свої функції, тобто дієвим засобом зміцнення

здоров'я та підвищення фізичної підготовленості, основними принципами повинні бути його регулярність, достатність та гнучка варіативність, що відображає специфіку роботи та побуту студентів. Практика ж показує, що нині вишівське фізичне виховання не реалізує повною мірою жодну з цих вимог. Дворазові заняття (одне з них – факультативне) на перших двох курсах явно не покривають потреб молодого організму в русі. Навчальні заняття проводяться лише 6,5–7,0 місяців на рік. Дві зараховані-екзаменаційні сесії та канікули знецінюють і так скромні результати, досягнуті під час навчальних занять. Після припинення занять різко зростає кількість студентів, які мають відхилення у стані здоров'я, збільшуються пропуски навчальних занять через хворобу.

Вказані обставини змушують шукати резерви підвищення ефективності фізичного виховання.

У зв'язку з цим виникла потреба додаткових самостійних занять фізичними вправами.

Аналіз успішності студентів 1–2 курсів з фізичного виховання, що причинами незадовільного складання практичних нормативів (багатьма студентами) є не лише слабка підготовка, а й відсутність теоретичних та практичних знань та навичок проведення самостійних занять.

Дані методичні рекомендації розраховані на те, щоб допомогти студентам 1–2 курсів в організації та проведенні самостійних занять фізичними вправами.

Окрім обов'язкових та факультативних занять, що проводяться в рамках загального навчального розкладу, у ЗВО організуються самостійні додаткові заняття, підпорядковані виконанню програми фізичного виховання.

Зміст та форми самостійних занять фізичними вправами та спортом визначаються їхньою метою та завданнями.

Існують три форми самостійних занять: ранкова гігієнічна гімнастика, вправи протягом навчального дня, самостійні тренувальні заняття.

В цей час самостійні заняття набувають великого значення в активізації студентів, в усуненні індивідуальних недоліків фізичної підготовки, в освоєнні та вдосконаленні окремих умінь та навичок, у розвитку фізичних здібностей та у підвищенні спортивної майстерності. У поєднанні з основними заняттями вони гарантують оптимальну безперервність процесу фізичного виховання, дозволяють збільшити загальний бюджет часу, який використовується для спрямованого фізичного вдосконалення, та в результаті сприяють значному підвищенню ефективності навчально-виховної діяльності ЗВО у сфері фізичної культури та спорту.

У організації самостійних занять фізичними вправами є деякі особливості.

Спеціальне відділення

Самостійні заняття у спеціальному відділенні характеризуються насамперед оздоровчо-відновною спрямованістю. Разом з тим, у міру можливостей студентів вирішуються й завдання вишівського курсу фізичного виховання. Як основні засоби використовуються загально підготовчі вправи і суворо дозовані ходьба, біг, плавання, пересування на лижах.

Залежно від характеру обмежень включаються такі: волейбол, баскетбол, настільний теніс та інші засоби (за призначенням лікаря чи викладача фізичного виховання).

Зважаючи на порівняно не високий рівень фізичної працездатності студентів спеціального відділення, необхідно особливо ретельно дозувати навантаження у вправах, що потребують прояву витривалості, виключати вправи, пов'язані з тривалою затримкою дихання, напруженням та гострою кисневою недостатністю.

Методика регулювання навантажень має відрізнятися ретельною індивідуалізацією, особливо суворою пропорційністю їх із функціональними можливостями організму.

У самостійних заняттях не повинні мати місце вправи із жорсткими інтервалами відпочинку.

Заняття ігровими видами повинні проводитись зі значними обмеженнями.

При виконанні вправ необхідно стежити за правильністю дихання та поставою. Самостійні заняття бажано проводити на повітрі.

Головне завдання самостійних тренувальних занять студентів цієї групи – ліквідація залишкових явищ після перенесених захворювань, усунення

функціональних відхилень та недоліків фізичного розвитку.

Студенти спеціального відділення під час проведення самостійних тренувальних занять мають підтримувати постійний зв'язок із лікарем чи викладачами кафедри фізичного виховання.

Підготовче відділення

У цьому відділенні займаються практично здорові студенти, які не пройшли до інституту спеціальної спортивної підготовки та не досягли з тих чи інших причин значного рівня загальної фізичної підготовленості.

Основний зміст практичних самостійних занять для студентів цього відділення складає: широка загальна фізична підготовка та заняття окремими видами спорту.

До змісту самостійних занять рекомендується включати всі види вправ щорічного Оцінювання фізичної підготовленості населення України: біг на 100 м, стрибки в довжину і висоту з розбігу, метання гранати, штовхання ядра, лижні перегони, маршкидок, плавання, підтягування на перекладині (для чоловіків), вправи зі штангою, згинання рук в упорі лежачи (жінки), а також доступні види спорту. Особливу увагу в період занять необхідно приділяти розвитку певних фізичних якостей, які б сприяли успішному оволодінню програмним матеріалом.

Поряд із вихованням фізичних якостей під час самостійних занять необхідно більше уваги приділяти вдосконаленню техніки рухових дій.

Для досягнення найбільшої ефективності занять необхідно вести суворий облік тренувальної роботи, не допускаючи форсованої підготовки результатів.

Об'єктивну оцінку стану самостійних занять дає застосування різноманітних тестів. Тому кожному, хто займається, необхідно спільно з викладачем фізичного виховання запланувати тести та визначити терміни їх проведення.

Тривалість занять 45–60 хв. Заняття починається з розминок.

Відділення спортивного вдосконалення

Самостійні заняття студентів спортивного відділення спрямовані на вирішення загальних завдань вишівського курсу фізичного виховання та на досягнення значних результатів у вибраному виді спорту. Вони мають передбачати не лише зростання спортивних досягнень, але також відмінний фізичний розвиток, зміцнення здоров'я.

Основним засобом самостійного тренування спортсменів є різноманітні фізичні вправи, які діляться на три групи:

1. Вправи обраного виду спорту.
2. Загальнорозвиваючі вправи.
3. Спеціальні – у розвиток тих якостей, які необхідні обраному виду спорту.

Бюджет часу на самостійне тренування та його зміст необхідно узгодити з викладачем фізичного виховання. Самостійні заняття повинні проводи-

тись у суворій відповідності до індивідуального плану спортсмена, складеного спільно з викладачем.

Будь-які відхилення в самостійних заняттях від індивідуального плану тренування ведуть до зниження спортивних результатів, інколи ж і до перетому.

Нам хотілося б підкреслити значення індивідуального підходу та опори на відстаючу рухову якість як моментів. Стимулюючий студент у зміцненні власного здоров'я.

Найважливіша методична проблема – оптимальне мотиваційне забезпечення процесу фізичного виховання всіх етапах роботи.

Початкове диференціювання навчального потоку доцільно проводити за рівнем розвитку у студентів рухових якостей. Надалі у кожного виділяється якість, що відстає, якому у всіх видах фізичної підготовки приділяється переважна увага.

Якість, що відстає, – лише один із можливих критеріїв поділу. Ми віддаємо йому перевагу, виходячи з таких міркувань. Будучи достовірною та наочною інформацією для критичної самооцінки, такий підхід впливає на психологічний процес самоствердження молоді людини. На першому етапі він гарантує пробудження інтересу до фізичної культури та формує досить сильну мотиваційну установку особистості на регулярне тренування як головний засіб ліквідації відставання. «Бути не слабшаючи» – установка не менш потужна, ніж «бути сильнішими».

Для успішного фізичного вдосконалення необхідно передусім бажати вдосконалюватись та працювати для цього. Якщо ці умови не виконуються, будь-які, навіть найефективніші методи тренування не виходять із галузі благих намірів. Опора на рухову якість, що відстає, виправдана і існуванням діючої залікової системи, в якій нормативна частина визначена щорічного Оцінювання фізичної підготовленості населення України. Не виконання навіть однієї з норм цього специфічного багатоборства означає невиконання комплексу загалом. Це змушує студента і викладача концентрувати зусилля на підтягуванні до необхідного рівня насамперед відстаючої якості.

Використовуючи на першому етапі прагнення ліквідувати виявлене відставання і спираючись на індивідуальний підхід відповідно до досягнутих результатів, студенти повинні послідовно ускладнювати завдання, що стоять перед ними, надавати їм все більш творчого характеру, аж до самостійної розробки довготривалої програми індивідуального фізичного тренування на період, коли відставання буде подолано: після закінчення вишу, при формуванні укладу сімейного життя тощо.

У сукупності описані заходи означали б перехід новий якісний рівень роботи – з'єднання традиційного вишівського фізичного виховання з фізичним самовихованням. У цих умовах ліквідація відставання однієї з рухових якостей (хоча вона й сама по собі заслуговує на увагу) перестає бути самоціллю і стає засобом комплексного вирішення завдань формування потреби у фізичному тренуванні, оптимізація рухового навантаження, оволодіння арсеналом необхідних навичок, здачі залікових норм, а вся система заходів – важливим чинником формування особистості.

Ми рекомендуємо цю роботу проводити у послідовності:

1 етап (1 семестр). Усі студенти повинні прослухати вступну лекцію, на якій переконливо обґрунтовується необхідність збільшення рухового навантаження, ідеєю самовиховання, розкриваються основні положення нової методики занять. У перший робочий тиждень здійснюються вихідне тестування та диференціювання студентів за рівнем розвитку рухових якостей. Кожен студент отримує відомості про свій фізичний статус та результати обстеження заносить до «Індивідуальної карти» (табл. 1). Тут же фіксується відстаюча якість, індивідуальний комплекс вправ, що коригують, із заліковими нормативами в кожному. Записи мають регулярно аналізуватись. При проставленні заліку викладач проводить індивідуальну співбесіду зі студентом із залученням «Індивідуальної карти» дає рекомендації щодо проведення занять у період сесії та канікул.

Таблиця 1 – Особиста карта студента, який займається програмою «Індивідуалізація»

ФІП _____ факультет _____
Група _____ Вік на початок занять _____

№ та час обстеження	Результати обстеження											
	зріст	вага	розмір грудної клітки	ЧСС у спокої	АД у спокої	біг 30 м	біг 12 мін.	стрибок у довжину з міста	віджимання/ підтягування	станова сила	гнучкість	координації рухи
1) осінь 20__												
2) весна 20__												
3) осінь 20__												
4) весна 20__												

Відстаючі фізичні якості. Зміст допоміжного комплексу вправ.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

Підписі викладача _____

Підписі студента _____

Курс	Нормативи								
	довжина (висота)	біг 100 м	метання	марш-кидок	стрільба	плавання	крос 500 м 1000 м	віджимання (підтягування)	турпохід
1									
2									

Після ретельного обстеження вже з 3–4 занять студенти розпочинають самостійне виконання індивідуальних комплексів вправ на навчальних заняттях, для чого виділяється 15–20 хв. У міру оволодіння структурою цих вправ комплекс рекомендується виконувати щодня в домашніх умовах (самостійність поєднується з методами привчання). Раз на місяць та наприкінці семестру студенти здають заліки за нормативами комплексу.

II етап (2 семестр). Прослуховування лекційного курсу, спрямованого до організації та проведення самостійного тренування. Самостійне виконання комплексів як у навчальних заняттях, і вдома. Регулярний самоконтроль відстаючої якості за нормативами. Спільний аналіз динаміки цієї якості за нормативами. Спільний аналіз динаміки цієї якості. Наприкінці семестру – проведення другого тестування, індивідуальне обговорення результатів. Постановка завдань на літню сесію та канікули.

III етап (3–4 семестри). Чергове тестування рівня фізичних якостей. На основі спільного аналізу його результатів самостійне складання студентом тренувальної програми підвищеної складності (новий набір та черговість вправ, вищі контрольні нормативи, включення нових видів тренування). Викладач консультує, рекомендує популярну та спеціальну літературу. Наприкінці етапу проводиться завершальне тестування. До цього моменту потреба у регулярному фізичному тренуванні вже має бути сформована.

Висновки:

1. Фізичні вправи – основний фактор протидії негативним наслідкам гіподинамії, а також розумового та нервово-емоційного навантаження. Вони є сильним джерелом підвищення загальної працездатності.
2. Дворазові заняття на перших двох курсах явно не покривають потреб молодого організму в русі.
3. Для успішного фізичного вдосконалення необхідно передусім бажати вдосконалюватись та працювати для цього. Отже, опора на якість, що відстає, повинна вирішити найважливіше (і важке) завдання – пробудити у студента інтерес до фізичної культури і долучитися до неї.

Література:

1. Про затвердження Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах : наказ МОН України від 11.01.2006 р. № 4: станом на 7 лют. 2020 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0249-06#Text> (дата звернення: 10.10.2023).
2. Головіна В. А., Коробкова А. В. Фізичне виховання. Київ: Вища шк., 2008. 332 с.
3. Ильинич В. И. Физическая культура студента. Киев: Олимп. Л-ра 2001. 448 с.
4. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для ВУЗов. Киев: Олимп. л-ра, 2002. 235 с.
5. Про фізичну культуру і спорт : закон України від 24.12.1993 р. № 3808-XII : станом на 3 верес. 2023 р. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12/page#Text> (дата звернення: 10.10.2023).

Sokol O. V., Associate Professor of the Department of the Physical Education, Educational and Research Institute of Humanities of National University of Shipbuilding after Admiral Makarov (Ukraine, Mykolaiv), olgavs697@gmail.com

ROLES OF THE TARGETED USE OF PHYSICAL EDUCATION TOOLS DURING TRAINING IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS

Physical exercises are the main factor in counteracting the negative consequences of hypodynamia, as well as mental and neuro-emotional stress.

Keywords: physical education, working mode of students, self-employed.