
РОЛЬ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ В ОПТИМІЗАЦІЇ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ

УДК 378.147:796

Бірюк С. В., Бірюк В. В.

Миколаївський національний університет ім. В.О. Сухомлинського
Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова

Обов'язкові заняття з фізичного виховання в навчальних закладах не завжди спроможні доповнити дефіцит рухової активності студентів, забезпечити відновлення їх розумової працездатності, запобігти захворюванням, що розвиваються на фоні хронічної втоми. Вирішенню цього завдання сприяють самостійні заняття студентів фізичними вправами протягом тижня.

Ключові слова: самостійні заняття, фізичні вправи, функціональний стан.

Вступ. Людина, особливо молода, її життя і здоров'я є найвищими соціальними цінностями держави. За роки незалежності Україною прийнято низку стратегічних державних і національних програм, спрямованих на збереження і поліпшення здоров'я громадян. Між тим вони не гарантували поліпшення стану здоров'я населення України, зокрема молоді. Особливе занепокоєння викликає стан здоров'я студентської молоді, яке є невід'ємною складовою частиною здоров'я нації в цілому і має стратегічне значення для забезпечення сталого розвитку суспільства.

Обговорення інформації. У зв'язку з наявністю кризи здоров'я студентської молоді, яка зменшує життєвий та професійний потенціал випускників вищих навчальних закладів, Цільовою комплексною програмою “Фізичне виховання – здоров'я нації”, наказом Міністерства освіти і науки України № 757 від 14.11.2003 року визначено введення 4-х годин з фізичного виховання на тиждень протягом усього періоду навчання. Але на сьогодні

відсутні уніфіковані обсяги рухової активності. Через це значно підвищується цінність індивідуальних і самостійних занять фізичними вправами.

Студентська молодь – це особлива соціальна група, об'єднана певними віковими межами, специфічними умовами навчання, праці і життя. У цьому віці завершується дозрівання організму, зберігається відносно високий рівень працездатності, загальний високий рівень функціональної активності. Усе це слід враховувати при формуванні у студентів мотивації до систематичної фізкультурної активності, залучення їх до так званих “малих форм” занять фізичними вправами[1].

Істотне значення у цих процесах належать руховій функції. Вона забезпечує збереження і поглиблення зв'язків людини з навколишнім середовищем, як за рахунок удосконалення механізмів, які забезпечують управління складними по координації діями, так і в результаті розвитку сили, швидкості, витривалості. Удосконалення рухової сфери одночасно за рахунок рефлекторних та гормональних механізмів здійснює вплив на активність і високу стійкість вегетативних реакцій, у першу чергу, механізмів, які забезпечують збереження сталості внутрішнього середовища. Підвищення стійкості внутрішнього оточення тренуваного організму супроводжується удосконаленням окислювальних процесів. У цьому випадку розширюються можливості організму використовувати кисень і поліпшувати процеси терморегуляції [3].

Спортивне тренування різнобічно впливає на психічні функції, забезпечуючи їх активність та стійкість. При регулярних заняттях фізичними вправами, особливо якщо заняття проводяться на відкритому повітрі, у значній мірі, ліквідується розумове стомлення або перенапруження [2].

Самостійною вважають діяльність, у процесі якої студент, знаючи кінцеву її мету, сам ставить перед собою завдання, добирає необхідні для цього засоби і способи дій, сам контролює їх правильність. Пропонуються різні варіанти “наповнення” раціональних норм рухової активності. Серед них важливе місце відводиться: гігієнічній гімнастиці, гімнастиці до занять, фізкультпаузі, фізкультхвилинам, прогулянкам у режимі дня, самостійним заняттям із

загальної фізичної і спортивної підготовки. Також слід зарахувати сюди заняття атлетичною гімнастикою, заняття з метою активного відпочинку, домашні завдання із загальної фізичної і спортивної підготовки, ритмічну і дихальну гімнастику, окремі форми індійської, китайської, японської, американської фізичної культури та ін.

У зв'язку з недостатньою кількістю академічних занять, викладачі повинні формувати у студентів вміння самостійно тренуватися. Але у цій діяльності необхідно дотримуватися визначених положень.

1. Пропонувати вправи для самостійного виконання тільки після того, як вони будуть добре засвоєні на занятті в присутності викладача.

2. Для самостійного виконання фізичних вправ з метою вдосконалення або розвитку фізичних якостей слід знайомити молодь із методами контролю власних дій та оцінювання правильності їх виконання.

3. В організації й методиці самостійної діяльності центральним моментом є формування вмінь і навичок.

Ці знання студентам необхідно насамперед надати на уроках фізичного виховання, вони також можуть набути їх самостійно за рахунок вивчення спеціальної літератури, прослуховування і перегляду телевізійних спортивних передач, Інтернету тощо, а також отримання необхідних консультацій і методичної допомоги кваліфікованих спеціалістів у галузі теорії і методики фізичного виховання.

Методика побудови самостійних та індивідуальних форм занять не може не залежати від рівня фізичної підготовленості студентів, їх статевих, вікових, індивідуальних та інших особливостей, а також від зовнішніх факторів. Більше того, її специфіка зумовлена конкретною спрямованістю заняття і його місцем у загальному режимі дня студента.

Висновки. Самостійні заняття фізичними вправами, якщо виконувати їх регулярно, без сумнівів, відіграють велику роль в оптимізації функціонального стану студентів, збереженні їх здоров'я, забезпеченні високої працездатності фахівців. Вони сприяють більш активному засвоєнню навчальної програми та здачі контрольних нормативів, надають можливість оволодіти цілим рядом

нових рухових умінь та навичок, які непередбачені програмою з фізичного виховання, розширюють діапазон рухових дій, підвищують спортивну майстерність.

Ці заняття відрізняються за структурою, обсягом та інтенсивністю фізичних навантажень, але мають єдину мету – досягнення оздоровчого ефекту. Людина буде здорова і працездатна, якщо навчиться керувати своїм фізіологічним статусом, який забезпечує активне життя при умовах постійної зміни внутрішнього та зовнішнього оточення.

Самостійні фізкультурні заняття рекомендовано проводити всім студентам, вони здатні наблизити обсяги рухової активності до оптимальних. Зміст таких самостійних занять у студентів різних медичних груп може бути неоднаковим.

Література

1. Волков В. Л. Основи професійно – прикладної фізичної підготовки студентської молоді / В. Л. Волков. – К.: Знання України, 2004. – 82 с.
2. Суббота Ю. В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом: Практичний посібник. Випуск 1. – Київ.: КНЕУ, 2007. – 164 с.
3. Хайкін Л. В. Оптимізація навчального процесу з фізичного виховання студентів: Навчальний посібник. – Дніпропетровськ: Видавництво Дніпропетровського університету, 2001. – 272 с.

Biryuk V. V., Biryuk S. V. Independent role of exercise in optimizing functional state students

Mandatory physical education classes in schools are not always able to supplement the deficit of motive activity of students, to ensure the restoration of their mental capacity, prevent disease, develtmaking their weight on the background of chronic fatigue. Solve this problem with promote independent study students exercise during the week.

Key words: *independent study, exercise, functional state.*