

УДК 371.3 : 37.018 (477)

Ребрина А. А., Ребрина А. А.
Національний педагогічний університет ім. М. П. Драгоманова
Хмельницький національний університет

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ОСНОВНИХ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ В ПРОЦЕСІ ВИХОВАННЯ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

У науковій статті зроблено аналіз педагогічної науково-методичної та спеціальної літератури з деяких питань розвитку основних фізичних якостей в процесі виховання професійно-прикладної фізичної культури. Підготовлено методику розвитку основних фізичних якостей навчально-виховного процесу молоді вітчизняного освітнього закладу.

Ключові слова: розвиток фізичних якостей, основні фізичні якості, виховання, професійно-прикладна фізична культура.

Ребрина Андрей, Ребрина Анатолий. Методика развития основных физических качеств в процессе воспитания профессионально-прикладной физической культуры. В научной статье сделан анализ педагогической научно-методической и специальной литературы по некоторым вопросам развития основных физических качеств в процессе воспитания профессионально-прикладной физической культуры. Подготовлено методику развития основных физических качеств учебно-воспитательного процесса молодежи отечественного образовательного учреждения.

Ключевые слова: развитие физических качеств, основные физические качества, воспитание, профессионально-прикладная физическая культура.

Rebryna Andriy, Rebryna Anatoliy. Methods of Developing Key Physical Qualities of a Person in the Process of Professional and Applied Physical Training. The authors suggest an analysis of methodological and special scientific literature that highlights some aspects of developing person's physical qualities in the process of professional and applied physical training as well as describe methods of developing key physical qualities of a student during PT-lessons in conditions of educational establishment in Ukraine. This article deals with the relevance of research and its relation to important scientific problems. The purpose of the article is the theoretical foundation of basic physical properties during employment professionally applied physical culture. The task of analysis is the educational and professional literature on the topic of research and development of methods of physical features by means of professionally applied physical training in the educational process of the educational institution. Scientific achievement is analyzed the latest edition of the research topic. And also outlined the main research, which noted that professionally applied physical culture is a special branch of physical training that examines the biomedical, health, and social aspects of the overall impact of sentential types of physical activity applied to the human personality and provides all stages of training and employment to a highly skilled professional. The main principles of physical qualities are the principle of regularity pedagogical influences gradual increase in physical activity, rational combination of exercise and recreation complex with the development of physical qualities.

Key words: development of person's physical qualities, key physical qualities, education, professional and applied physical education.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. Сучасна система освіти України визначається неспроможністю забезпечити конкурентоздатність фахівця на міжнародному ринку праці. У деяких вітчизняних освітніх документах МОН України зауважено, що потрібна системна реформа освіти, так як вона (освіта) – це один із основних важелів економічної стабільності та прискореного економічного зростання і культурного розвитку країни [4]. Тому, одним із актуальних питань нинішньої системи національної освіти України є розшукування найоптимальніших напрямів виучки висококваліфікованих професіоналів приватної та державної справи із найвищим рівнем конкурентоздатності на європейському і світовому ринках трудової діяльності. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Розвиток основних фізичних якостей в процесі фізичного виховання досліджували Арефьев В. Г., Єдинак Г. А., Круцевич Т. Ю., Линець М. М., Шиян Б. М. та ін. [1; 2; 5; 6; 11]. Також досліджувалося виховання особистості засобами фізичної культури і спорту [10, с. 131-135]. Питаннями професійно-прикладної фізичної підготовки переймалися Бородин Ю. А., Канішевський С. М., Пилипей Л. П., Расвський Р. Т. та ін. Науковцями визначено професійно-прикладне значення розвитку основних фізичних якостей в процесі виховання професійно-прикладної фізичної культури молоді для майбутньої професійної діяльності [3; 7; 8]. Ними експериментально обґрунтовано, що запровадження засобів професійно-прикладної фізичної підготовки у навчально-виховний процес учнівської та студентської молоді дозволяє ефективніше і швидше формувати не тільки рухові, але й їхні морально-вольові та розумові якості. Проте, у загальнодоступній нам відповідній літературі методику розвитку основних фізичних якостей в процесі виховання професійно-прикладної фізичної культури висвітлено недостатньо.

Формулювання мети та завдань роботи. Метою наукової статті є теоретичне обґрунтування розвитку основних фізичних якостей в процесі занять професійно-прикладною фізичною культурою.

Завдання: 1. Проаналізувати педагогічну та спеціальну літературу з теми дослідження. 2. Підготувати методику розвитку фізичних якостей засобами професійно-прикладної фізичної підготовки в навчально-виховному процесі освітнього закладу.

Виклад основного матеріалу дослідження. Професійно-прикладна фізична культура є особливою галуззю фізичної культури, що вивчає медико-біологічні, санітарно-гігієнічні, суспільні та сентенційні аспекти загального впливу прикладних видів фізкультурної діяльності на особистість людини і забезпечує на всіх етапах її навчальної та трудової діяльності формування висококваліфікованого професіонала [9, с. 327]. Розвиток фізичних якостей в процесі занять професійно-прикладною фізичною

культурою вимагає дотримання головних дидактичних принципів: регулярності педагогічних впливів, поступового збільшення фізичних навантажень, раціонального поєднання фізичного навантаження й відпочинку з комплексним розвитком фізичних якостей [2, с. 65-73]. За даними професора Ареф'єва В. Г. [2, с. 65-66], *принцип регулярності педагогічних впливів* передбачає необхідність постійних занять фізичними вправами для розвитку фізичних здібностей людини. У підручнику «Основи теорії та методики фізичного виховання» (автор Ареф'єв В. Г.) наведено граничні значення часу, впродовж якого зберігається відставлений ефект:

- розвиток швидкості вимагає планування нового тренування не пізніше, ніж через 2 доби;
- для розвитку сили та швидкісно-силових якостей нове тренування розпочинається не пізніше, ніж через 3 доби;
- для розвитку витривалості нові заняття необхідно розпочинати не пізніше, ніж через 4 доби;
- при розвитку гнучкості рекомендується щоденне двоєразове виконання фізичних вправ на стретчинг.

Принцип поступового збільшення фізичних навантажень вимагає постійного збільшення величин тренувальних завдань упродовж усього навчально-виховного процесу [2, с. 67-68]. *Принцип раціонального поєднання фізичного навантаження та відпочинку* характеризується величиною фізичного навантаження [2, с. 68-71]. Послідовний або паралельний розвиток різних здібностей (швидкісних і витривалості у бігу на 100 м тощо) забезпечується *принципом комплексного розвитку фізичних якостей* [2, с. 72-73]. Науковцями [2; 5; 6; 11] доведено, що використання односпрямованих навантажень під час розвитку певної фізичної здібності в одному занятті або серії занять справляє на організм глибший, проте локальніший вплив у порівнянні з навантаженнями комплексних навчально-тренувальних занять. Як зазначає Ареф'єв В. Г. [2, с. 65], для тривалого виконання будь-якої фізичної роботи потрібна, перш за все, витривалість; для подолання короткої відстані за якнайменший час - швидкість; для подолання зовнішнього опору - м'язова сила; для виконання рухів з великою амплітудою необхідна гнучкість, а для перебудови діяльності у відповідності до зміни умов необхідна спритність.

Фізична витривалість має велике значення для життєзабезпечення та ефективної професійної діяльності людини, тобто допускає протяжно зберігати на відповідному високому рівні інтенсивність рухової активності, зі значним обсягом роботи, швидко відновлювати сили після великих фізичних та розумових навантажень. Науковцем описані різні форми прояву витривалості [2, с. 87]. Так, найефективнішим способом підсилити витривалість організму є систематичне стомлення, внаслідок якого стимулюються окисно-відновлювальні процеси та підвищується загальна витривалість. За рекомендаціями Шияна Б. М. [11] сумарна тривалість ігрових завдань складає від 20-30 до 60 хвилин при ЧСС від 110-120 до 160-170 уд/хв. Линцем М. М. [6] запропоновано режими навантаження для розвитку швидкісної стійкості з тривалістю вправи від 10-12 до 25-30 с. та інтенсивністю вправи від 70 до 100%. Ареф'євим В. Г. виокремлено, що успішність побутової, професійної, військової та спортивної рухової діяльності багато в чому залежить від рівня розвитку силової витривалості [2, с. 91]. Для цього вправи силового динамічного характеру можуть виконуватися з різною інтенсивністю і об'ємом.

Абсолютна сила, за даними науковців [2; 5; 6; 11] розвивається при подоланні великого опору. Відносну силу використовуємо у вправах, пов'язаних з переміщенням власного тіла у просторі. Вибухова сила удосконалюється під час відштовхування в стрибках, у фінальній фазі під час метання тощо. Методичними прийомами розвитку вибухової сили є подолання опору за найкоротший проміжок часу. Швидка сила розвивається у подоланні зовнішнього опору у діапазоні від 15-20% до 70% від максимальної сили у конкретній фізичній вправі. Швидка сила є домінуючою в забезпеченні ефективної професійної діяльності фахівців з подоланням помірного опору.

Швидкість має суттєве значення не тільки для тих, хто займається спортом, а й для формування нервової системи та нервово-м'язової систем організму людини під час її розвитку. Для розвитку швидкості науковці [2, с. 82] висувають такі вимоги до фізичних вправ:

- їхня техніка має бути такою, щоб дозволяла виконання з граничною швидкістю;
- вони мають бути добре засвоєні, щоб зусилля спрямовувались не на спосіб їх виконання, а на швидкість виконання;
- вправи повинні відповідати конкретній формі прояву швидкості;
- вони мають бути різноманітними та забезпечувати розвиток швидкості у поєднанні з розвитком інших рухових якостей.

Низка авторів [2; 5; 6; 11] для розвитку гнучкості пропонує використовувати активні вправи зі збільшеною амплітудою на стретчинг. При цьому такі вправи виконуються повільно, пружно або махом з обтяженнями та без них з оптимальною тривалістю - 6-12 с. для статичних вправ. Пасивні вправи (здебільшого статичні) дають можливість значно швидше досягти більшої амплітуди в суглобах, проте після припинення їх виконання рухливість суглобів втрачається швидше. Для розвитку гнучкості необхідно визначити рівень прояву активної та пасивної рухливості суглобу. Чим більша між ними різниця, тим більше активна гнучкість буде залежати від сили м'язів. І чим менша ця різниця, тим більше активна гнучкість буде залежати від розтягнутості м'язів, зв'язок, сухожилів та довільного розслаблення м'язів.

Важливе місце в процесі розвитку гнучкості займають загальні вимоги та правила виконання вправ [2, с. 96]:

1. Виконувати обов'язкову розминку перед початком спеціальних вправ;
2. Давати конкретні орієнтири (наприклад, дістати певну контрольну позначку);
3. Вправи виконувати у певній послідовності: для верхніх кінцівок, тулуба, нижніх кінцівок;
4. У перервах застосовувати вправи на розслаблення м'язів, що працювали;
5. Амплітуду рухів голови, тулуба та кінцівок збільшувати поступово;
6. У заняття включати вправи в динамічному та статичному режимах у такій послідовності: спочатку динамічні вправи для активної гнучкості, потім - пасивної, наприкінці - активні статичні вправи у співвідношенні 40%, 40% та 20% від загальної кількості запланованих вправ;
7. Вправи на гнучкість включають у будь-яку частину заняття.
8. Вправи на гнучкість як активний відпочинок необхідно планувати у комплексних заняттях з розвитку сили й швидкості.
9. Найчастіше для розвитку гнучкості використовується повторний метод, який передбачає виконання вправ серіями з інтервалами активного відпочинку між серіями, достатніми для відновлення працездатності.
10. Дозування навантаження залежить від поставлених завдань, режиму стретчингу, віку, статі, фізичної

підготовленості, будови суглобів.

Вправи на стретчинг найефективніші щодня та двічі на день (уранці та увечері) з оптимальною перервою в заняттях не більше 1-2 тижнів [2, с. 100].

Для розвитку рівноваги використовують такі фізичні вправи, при виконанні яких трудно досягнути непохитного положення тулуба. Спеціальні вправи, що включають різні форми чергування й сполучення напруження та розслаблення відповідних м'язових груп застосовують для розвитку здатності довільно розслабляти м'язи. Підвищенню ефективності виконання вправ для розвитку здатності довільно розслабляти м'язи сприяють такі методичні прийоми:

- формування в тих, хто займається, установки на необхідність розслаблення м'язів і на швидкий перехід від напруження до розслаблення;
- виконання вправ з різною інтенсивністю;
- виконання вправ при різних функціональних станах;
- постійний контроль за розслабленням м'язів обличчя, що сприяє зниженню загальної напруженості скелетних м'язів.

ВИСНОВКИ

1. Здійснено детальний аналіз педагогічної та спеціальної літератури з теми дослідження. Виявлено, що в процесі занять професійно-прикладною фізичною культурою і спортом розвивали основні фізичні якості науковці в галузі педагогіки та фізичного виховання і спорту. 2. Теоретично обґрунтовано розвиток основних фізичних якостей в процесі занять професійно-прикладною фізичною культурою. Головними принципами розвитку цих якостей є такі: принцип регулярності педагогічних впливів, поступового збільшення фізичних навантажень, раціонального поєднання фізичного навантаження й відпочинку з комплексним розвитком фізичних якостей. 3. На основі аналізу літературних джерел підготовлено методичку розвитку основних фізичних якостей, які суттєво впливають на процес виховання професійно-прикладної фізичної культури. Отже, така професійно-важлива фізична якість, яка є основою трудової діяльності, як витривалість буде розвиватися лише тоді, коли вправи будуть виконуватися на фоні загального і локального стомлення.

ПЕРСПЕКТИВОЮ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ зазначеної проблеми є дослідження розвитку інших професійно-важливих якостей засобами професійно-прикладної фізичної культури і спорту в процесі фізичного виховання.

ЛІТЕРАТУРА

1. Арефьев В. Г. Физическая культура в школе (молодому специалисту) [Текст] : навч. посібник для студ. навч. закладів II-IV рівнів акредитації / В. Г. Арефьев, Г. А. Єдинак ; Національний педагогічний ун-т ім. М. П. Драгоманова. - 2-ге вид., перероб. і доп. – Кам'янець-Подільський : Абетка-НОВА, 2002. - 383 с.
 2. Арефьев В. Г. Основы теории та методики физического воспитания: підручник. - Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О. А., 2014. - 368 с.
 3. Бородин Ю. А. Физическая подготовка курсантов в ВВНЗ инженерно-операторского профиля : [монографія] / Ю. А. Бородин – К. : Вид-во нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова, 2009. – 417 с.
 4. Георгій Касьянов. Проект. Концепція розвитку освіти України на період 2015–2025 років [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.mon.gov.ua/>
 5. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания: учебник / Т. Ю. Круцевич. – К.: «Олімпійська література», 2008 р. - 392 с.
 6. Линець М. М. Основы методики развития руховых качеств [Навчальний посібник для фізкультурних вузів] Михайло Линець. – Л.: «Штаб», 1997. – 207 с.
 7. Rajevskij R. Profesiyna prykladna fizychna pidhotovka studentiv vyschyh navchalnyh zakladiv : navch. metod. posib. / R. Rajevskij, S. Kanishevskij : za zah. red. prof. R. Rajevskoho. – O. : Nauka I tehnika, 2010. – 380 s.
 8. Rebryna A. Osoblyvosti profesijnoi dijalnosti doslidnyka richok (na prykladi richky Ploska) jak skladova profesijno prykladnoi fizychnoi kultury majbutnjoho fahivcja / A. Rebryna, Ju. Syvun. – chasopys kartografii : Zb. nauk. pr. – K. : KNU im. Tarasa Schevchenka, 2014. – Vyp. 10. – S. 325–333.
 9. Rebryna Andriy. Formuvannja osobystisnyh jakostej ta vlastyvošej v prozesi fizychnoho vychovannja / Andriy Rebryna // Problemy osvity : Nauk. met. zb. / IITZO MON Ukrainy. – K, 2014. – Vyp. 80. – S. 131–135.
 10. Schyjan B. Teorija i metodyka fizychnoho vychovannja schkoljariv : u 2 ch. Ch 2 / B. Schyjan. – Ternopil : Navchalna knyha – Bohdan, 2002. – 248 s.
- УДК:378.016:796.02

Редько Т.М.

Чернігівський національний педагогічний університет

ВИКОРИСТАННЯ ТРЕНАЖЕРІВ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНИХ ВНЗ

Метою роботи є обґрунтування доцільності застосування тренажерів у фізичному вихованні студентів педагогічних ВНЗ. Класифікація та уточнення функціональних можливостей тренажерів дасть можливість розробки ефективних занять для студентів, що сприятиме всебічному їх розвитку.

Ключові слова: студенти, тренажери, фізичне виховання, здоров'я, рухові якості.

Редько Т.М. Использование тренажеров в физическом воспитании студентов педагогических вузов.

Целью работы является обоснование целесообразности применения тренажеров в физическом воспитании студентов педагогических ВУЗов. Классификация и уточнение функциональных возможностей тренажеров даст возможность разработки эффективных занятий для студентов, что будет способствовать всестороннему их развитию.

Ключевые слова: студенты, тренажеры, физическое воспитание, здоровье, двигательные качества.