

УДК 372.879.6(045)

САМОСТІЙНІ ЗАНЯТТЯ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЯК ФОРМА ФІЗИЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ СТУДЕНТІВ

Є.А.Павленко

Анотація. У статті досліджуються фактори, які впливають на організацію самостійної роботи студентів з фізичної культури; аргументовано використання самоконтролю як методу спостереження за станом свого організму в процесі занять фізичними вправами.

Ключові слова: фізична культура, самовдосконалення, самостійні заняття, самоконтроль, об'єктивні та суб'єктивні фактори.

Аннотация. В статье исследуются факторы, которые влияют на организацию самостоятельной работы студентов по физической культуре; обосновано применение самоконтроля как метода наблюдения за состоянием своего организма в процессе занятий физическими упражнениями.

Ключевые слова: физическая культура, самосовершенствование, самостоятельные занятия, самоконтроль, объективные и субъективные факторы.

Summary. The author in the article reveals factors to influence self-study work in PE as well as gives reasons of using self-control being the method of checking functional state of organism during PE classes and presents the results of students' questionnaire about their attitude to PE classes.

Key words: physical education, self-perfection, self-study work, self-control, objective and subjective factors.

Постановка проблеми. На сучасному етапі відродження національно-культурного життя України, в умовах складної екологічної ситуації стан здоров'я та фізична підготовка молоді викликають все більшу занепокоєність. У зв'язку з цим перед педагогами, вченими, спеціалістами з фізичного виховання постає питання про розв'язання проблеми, що сприятиме розвитку фізичного, психічного та духовного життя молоді.

Цільовою комплексною програмою «Фізичне виховання – здоров'я нації» є виховання гармонійно розвинутої, морально та фізично здорової особистості, яка відповідально ставиться до свого здоров'я та здоров'я інших як до найвищої індивідуальної та державної цінності. Тому формування у студентів вищих навчальних закладів потреби фізичного вдосконалення розглядається як один з перспективних напрямів їхньої діяльності. Отже, пізнання закономірностей та механізмів цього процесу сприятиме вихованню у студентської молоді звички до самостійних занять фізичними вправами.

В Україні об'єктивно склалися такі соціально-педагогічні та соціально-економічні умови, які є причиною відчутного погіршення стану здоров'я дітей різного віку, збільшення серед них випадків негативного ставлення до основних принципів здорового способу життя.

Аналіз досліджень з даної проблеми. Сучасні напрацювання щодо організації самостійної роботи студентів з фізичного виховання сконцентровані переважно на вивченні мотивів фізичного вдосконалення (В.Ареф'єв, Г.Власюк, Л.Гурман, М.Жаваронкова, Ю.Жилка, М.Зубалій, М.Козленко, В.Лесик, О.Остапенко, І.Петренко, М.Солопчук, В.Столітенко, А.Турчак, Є.Франків, Н.Хоменко та ін.); ставлення студентів до занять фізичними вправами (В.Бауер, С.Бубка, М.Віленський, Л.Волков, Г.Іванов, В.Ільнич, І.Каплан, М.Кутепов, О.Куц, Ю.Похолінчук, А.Рибковський, В.Щербина та ін.); формуванні потреб фізичного вдосконалення у студентів вищих педагогічних навчальних закладів (О.Внуков, П.Щербак).

Дослідники (В.Гузінін, О. Магомедов, Н.Наумова та інші) засвідчують, що стан здоров'я та фізичне виховання студентської молоді в основному залежать від способу життя, важливим компонентом якого є щоденні заняття фізичною культурою та спортом. Постійні тренування не тільки позитивно впливають на фізичний розвиток, становлення функцій організму, підвищення фізичної підготовленості студентів, але й виробляють у них протягом навчання у вищому навчальному закладі орієнтації на покращання здоров'я, формують вміння самостійно займатися фізичними вправами, вміло використовувати їх, маючи на меті організацію активного відпочинку та фізичного самовдосконалення.

Отже, залучення студентів до занять фізичною культурою та спортом – одне з актуальних соціально-педагогічних питань. Зауважимо, що в умовах сьогодення фізкультурно-оздоровча діяльність ще не стала для студентської молоді необхідністю, не торкнулася їхніх особистих інтересів. Існують об'єктивні та суб'єктивні фактори, які визначають потреби, мотиви залучення студентів до активних занять фізичною культурою та спортом: стан матеріальної бази, зміст занять і спрямованість навчального процесу фізичного виховання, стан здоров'я, особистість викладача, кількість, тривалість занять та емоційна насиченість.

Мета дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні та експериментальній перевірці ефективності використання самостійних занять з фізичної культури через метод самоконтролю, визначенні його об'єктивних та суб'єктивних показників.

Виклад основного матеріалу. Заняття фізичним вихованням студенти оцінюють не як можливість поліпшення стану здоров'я, а як вимушену необхідність. Традиційна система фізичного виховання у ВНЗ неспортивного профілю не сприяє ефективному розв'язанню проблеми через недостатню кількість годин за кредитно-трансферною системою навчання (зменшення часу, відведеного на практичні заняття, та збільшення годин для самостійної роботи студентів), що призводить до зменшення рухової активності, яка є однією з причин різних відхилень у стані здоров'я студентів.

Основною метою самостійних занять з фізичного виховання є збереження здоров'я, підтримка високого рівня фізичної та розумової працездатності студентської молоді. Одним із шляхів вирішення цієї проблеми є організація роботи спортивних секцій за вибором студентів. Виокремлення того чи іншого виду спорту, який обирає студент, є початком усвідомленого вибору форми рухової діяльності, яка задовольняє особистісні фізичні та психологічні потреби студента.

Заняття фізичною культурою та спортом у вільний час – невід'ємна частина фізичного виховання студентів. Такі заняття проходять на самостійній основі, без будь-яких умов та обмежень для студентів, які беруть активну участь в організації занять та визначенні їх спортивного профілю. Загальновідомим є той факт, що різноманітні види спорту позитивно впливають на організм людини, поліпшують функціональний стан, фізичну підготовку та координацію рухів. У зв'язку з цим збільшення об'єму рухової активності й зацікавленості студентської молоді на заняттях фізичною культурою слід здійснювати через використання самостійної форми навчання, яка сприяє кращому засвоєнню навчального матеріалу, дає можливість збільшити загальний час занять фізичними вправами, прискорює процес фізичного вдосконалення та виступає одним із засобів упровадження фізичної культури та спорту у вільний від навчання час.

При цьому слід враховувати індивідуальні особливості студентів, які займаються спортом – стан їхнього здоров'я, фізичної та спортивної підготовки, спортивних зацікавлень, умов харчування, навчання та побуту, стан психічного здоров'я. Згідно з цими факторами визначається й мета занять. Так, якщо студент має відхилення у стані здоров'я та належить до спеціальної медичної групи, метою його самостійних занять має бути зміцнення здоров'я та загартовування організму. Для студентів практично здорових, але тих, хто не займався раніше спортом, метою таких занять є підвищення рівня фізичної підготовленості.

Серед студентської молоді найбільший відсоток юнаків за об'єкт зацікавлення мають футбол, самостійні заняття з якого містять:

- фізичну підготовку, що передбачає розвиток фізичних якостей;
- технічну підготовку, яка має на меті виконання імітації вивчених технічних елементів та їх

комбінацій;

- теоретичну підготовку, яка складається з вивчення технічних елементів, правил гри у футбол, проведення змагань.

При цьому навчальні години для самостійних занять футболом розподіляються наступним чином: на фізичну підготовку відводиться найбільший відсоток часу – 20 годин (40 %); технічна та теоретична підготовки займають приблизно однакову кількість годин – по 15 (30 %).

Зауважимо, що самостійне тренувальне заняття включає в себе три основні етапи: підготовчий, основний, заключний, кожен з яких передбачає виконання певних завдань. Так, перший етап заняття включає підготовку усіх функцій організму до майбутньої діяльності (цей етап ще називають розминкою). До цього комплексу входять вправи, спрямовані на підвищення загальної та спеціальної підготовки, а також імітаційні вправи. Основний етап заняття спрямований на засвоєння і вдосконалення техніки й тактики гри, розвиток морально-вольових якостей. Заключний етап заняття вміщує вправи на розслаблення, які сприяють поступовому переходу організму від інтенсивного навантаження до відпочинку та релаксації.

Під час опитування студентів-юнаків, які відвідують заняття секції з футболу, було встановлено показники, які засвідчують ставлення учасників секції до самостійних занять футболом. При цьому слід зазначити, що на перше питання анкети "Що для вас є тренування у секції?" студенти продемонстрували такі варіанти відповідей:

- „...процес усвідомленого розвитку” (55, 3 %);
- „...задоволення свого пізнавального інтересу” (27, 5%);
- „...бажання батьків раціонально використовувати вільний час” (17, 2%).

На друге питання "Для чого необхідні Вам самостійні заняття футболом?" учасники секції відповіли таким чином:

- „для підтримки гарної фізичної форми” (43, 8%);
- „для самоствердження” (32, 4%);
- „для підвищення авторитету серед дівчат” (23, 8%).

Третє питання анкети "Як часто Ви бажали б відвідувати секційні заняття?" зафіксувало наступні відповіді:

- два рази на тиждень(63, 3 %);
- щодня (21, 7 %);
- за необхідністю(15 %).

Зазначимо також, що під час занять самостійною роботою з фізичної культури вагома роль належить самоконтролю, який виступає методом самоспостереження за станом свого організму в процесі занять фізичними вправами та спортом і здійснюється за суб'єктивними й об'єктивними показниками. До перших відносимо настрій, самопочуття, сон, працездатність, втому тощо. До об'єктивних – пульс, вагу, частоту дихання, артеріальний тиск, які слід чітко враховувати з метою уникнення непередбачених ситуацій, що можуть нанести шкоду здоров'ю. Так, встановлені такі показники об'єктивних факторів:

1. Частота пульсу здорової нетренованої людини у стані спокою зазвичай коливається у жінок у межах 75 – 80 уд/хв., у чоловіків – 65 – 70 уд/хв. Частота серцевих скорочень (ЧСС) визначається пальпаторним методом на сонній чи променевої артерії після 3 хвилин відпочинку, за 10, 15 або 30 секунд, після чого здійснюють перерахунок отриманих величин на хвилину. Розрахунок ЧСС проводиться одразу в перші 10 секунд після роботи. Цей показник необхідно відстежувати впродовж заняття, порівнюючи ЧСС у стані спокою та після навантаження. При менших і середніх навантаженнях оптимальним вважається відновлювання ЧСС через 10 – 15 хвилин.

2. Для визначення нормальної ваги використовуються різні індекси маси та ваги. У практиці широкого використання набув індекс Брока, за яким оптимальна вага тіла для людей, які мають зріст від 155 до 165 см, розраховується за такою формулою: довжина тіла – 105; для осіб, які мають зріст від 175 см й вище: нормальна вага дорівнює довжині тіла – 110.

Існують ще декілька формул для розрахунку нормальної ваги: формула Поттона (від зросту відняти сто і відняти ще десяту частину зросту в сантиметрах), формула Бонгада (зріст помножити на об'єм грудей і розділити на 240), індекс Пінье (ІП), який має таку формулу:

$$ІП = L - (P + T),$$

де L – зріст у сантиметрах;

P – вага в кілограмах;

T – окружність грудної клітини в сантиметрах.

Якщо отримане значення ІП більше 30, то це астенічний тип, якщо в межах від 10 до 30 –

нормальний, якщо менше 10 – гіперстенічна.

3. Органи дихання виконують функцію обміну газами між кров'ю і середовищем, що оточує організм. Цей обмін відбувається в легневих альвеолах – тонкостінних бульбашках, що є сліпими закінченнями найдрібніших дихальних шляхів, обплутаних мережею кровоносних капілярів. Всередині альвеол кисень повітря осмотичним шляхом проникає всередину кровоносного русла, а з крові – в порожнині дихальних шляхів виділяються продукти обміну речовин вуглекислота й вода. Дихання у стані спокою має бути ритмічним та глибоким. Нормальна частота дихання (ЧД) у дорослої людини 14 – 18 разів на хвилину. При навантаженнях ЧД збільшується у 2 – 2,5 рази.

4. Артеріальний тиск (АТ) – це тиск крові на стінки судин. Вимірювання артеріального тиску є важливим діагностичним методом. Цей показник відображає силу скорочення серця, прилив крові в артеріальну систему, опір і еластичність периферичних судин. Розрізняють максимальний (систоличний) тиск, який виникає в момент систоли серця, коли пульсова хвиля досягає найвищого рівня, мінімальний (діастолічний) тиск, який виникає в кінці діастоли серця під час спадання пульсової хвилі, і пульсовий (різниця між величинами систолічного і діастолічного тиску).

Формула має наступний вигляд:

- систолічний тиск = $102 + (0,6 \times \text{кількість років})$;
- діастолічний тиск = $63 + (0,5 \times \text{кількість років})$.

Величину артеріального тиску вимірюють з точністю 0,66 кПа (5 мм рт. ст.). У нормі максимальний тиск коливається від 13,3 до 19,3 кПа (від 100 до 140 мм рт.ст.), мінімальний – від 6,9 до 12 кПа (від 60 до 90 мм рт. ст.). Залежно від різних фізіологічних процесів (втома, збудження, прийом їжі тощо) рівень артеріального тиску може змінюватися. Добові його коливання знаходяться в межах 1,3-2,7 кПа (10-20 мм рт. ст.). Вранці тиск дещо нижчий, ніж увечері.

Висновки. Таким чином, представлені підходи до розробки системи використання самостійних занять фізичною культурою студентів ВНЗ є достатніми для реалізації проблеми фізичного розвитку та вдосконалення. Результат, який має бути досягнуто за допомогою відібраних заходів на самостійних заняттях фізичною культурою, – здорова, активна студентська молодь і здобує ними фізичне, психічне і соціальне здоров'я.

Протягом нашої розвідки встановлено, що підготовка студентів до організації та проведення самостійних занять з розвитку фізичних якостей передбачає:

- озброєння теоретичними знаннями про фізичні якості;
- висування завдань у досягненні оптимального розвитку всіх рухових якостей;
- озброєння учнів методами вправ і їх компонентами (фізичне навантаження, об'єм фізичного навантаження, тривалість і характер відпочинку);
- навчання учнів у складанні плану індивідуальних тренувальних занять з розвитку фізичних якостей.

Розглянуті під час дослідження самостійні заняття футболом є однією з форм організації самостійної пізнавальної діяльності, специфіка якої полягає у тому, що робота виконується індивідуально, без допомоги викладача, але самостійні заняття виконуються відповідно до змісту його завдань.

Література

1. Бекас О. Вплив способу життя на фізичну працездатність і аеробну продуктивність молоді 17 – 24 років / О. Бекас // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Зб. наук. пр. – Луцьк, 2008. – С. 590 – 593.
2. Булич Э.Г. Как повысить физическую работоспособность студента. / Э.Г. Булич. – К. : Вища школа, 2001. – 56 с.
3. Куколевский Г.М. Врачебный контроль в физической культуре. / Г. М. Куколевский. – М. : Медицина, 2004. – 312 с.
4. Лаптев А.П. Гигиена массового спорта. / А. П. Лаптев. – М. : Физкультура и спорт, 1995. – 144 с.
5. Оздоровительная физическая культура. Учебник для студентов ВУЗов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Мн., Тесеи, 2003. – 528 с.
6. Пирогова Е.А. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека. / Е. А. Пирогова. – К. : Здоровье, 2005. – 152 с.