

I. ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

ВЕСЛУВАННЯ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

Ірина Бондаренко

Чорноморський державний університет імені Петра Могили
(м. Миколаїв)



Анотація

В статті розглядаються шляхи удосконалення системи фізичного виховання студентів. Проаналізовано можливість використання академічної греблі, греблі на ялах в якості засобів фізичного виховання студентів в процесі проведення навчальних занять. Звернуто увагу на вплив запропонованих засобів на підвищення рівня функціональних можливостей, фізичної працездатності, формування рухових умінь і навичок студентів Чорноморського державного університету імені Петра Могили.

Summary

This article is about the problem of improving the system of physical education of students. It deals with the possibility of use rowing as the mean of physical education of students in the studying process. Was paid attention on the influence of the means for level of functional abilities of the body, physical performance, the formation of motor skills of the students of the Petro Mohyla Black Sea State University.

Постановка проблеми.

На сучасному етапі реформування вищої освіти одним з головних напрямків наукових досліджень фахівців в галузі фізичного виховання і спорту, викладачів ВНЗ є пошук та розробка нових педагогічних технологій, які сприятимуть вирішенню завдань фізичного виховання у ВНЗ. Як зазначено [2], у процесі фізичного виховання у ВНЗ використовуються традиційні і нетрадиційні засоби і методи фізкультурної освіти та фізичного вдосконалення.

Як відмічає ряд авторів (Іванченко О., 2009; Пильницький В., 2006) у ВНЗ спостерігається погіршення функціональних можливостей студентів, збільшується кількість юнаків та дівчат, які навчаються в СМГ.

Аналіз наукових джерел свідчить, що майже 84 % студентів вносять пропозиції щодо збільшення кількості видів спорту, які представлені в університетах України [7].

Дослідивши наукову проблему, яка являє собою суперечність між рівнем здоров'я, інтересами, фізичною підготовленістю студентів з одного боку та професійними вимогами до випускників ВНЗ, станом матеріальної бази, недосконалою системою підготовки кадрів в галузі фізичного виховання і спорту, недостатню увагу фахівців до контрольної-нормативної забезпеченості навчального процесу у ВНЗ (тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості студентів

не зазнавали змін з 1996 р.) – з іншого, можна зробити висновок, що чинна система фізичного виховання у ВНЗ потребує подальшого вдосконалення. Залишається недостатньо вирішеною проблема застосування ефективних засобів фізичного виховання з метою адаптації студентів до умов навчально-професійної діяльності.

Не дивлячись на увагу фахівців до проблем удосконалення фізичного виховання студентів, деякі питання, зокрема розробка та впровадження програм та методик з видів спорту, які б дозволили значно розширити діапазон «традиційних» для ВНЗ видів фізичної активності залишаються невирішеними.

Зв'язок роботи із науковими програмами, планами, темами.

Дослідження було проведено згідно з темою «Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2006-2010 рр.» Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту за темою 3.1.5 «Теоретико-методичні та прикладні основи фізичного виховання у вищих навчальних закладах України».

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Проблема вдосконалення системи фізичного виховання знайшла відображення в роботах багатьох учених [5. 6. 7].

Удосконалення засобів фізичного виховання студентів було запропоновано українськими та російськими науковцями, зокрема, Ф. Кисельовим (2007), С. Кононовим (2007), Ю. Євсєєвим (2005),



С. Халайджі (2006), В.Філінковим (2003). Подальшого розвитку набув досвід впровадження в навчальний процес прикладних видів спорту: плавання, туризму, вітрильного спорту. Впровадження програм з водних видів спорту в навчальні плани ВНЗ, на думку К. Томіліна (2004), надасть можливість більшою мірою використовувати природний чинник оздоровлення. Запропоновано широке впровадження піших походів (Т. Тарасеня, 2008), що сприяє рекреаційному та спортивному навантаженню студентів різного рівня фізичної підготовленості.

Як відомо [1], фізичне виховання та масовий спорт у сфері вищої освіти мають на меті забезпечити виховання у студентів потреби самостійно оволодіти знаннями, уміннями й навичками управління фізичним розвитком людини засобами фізичного виховання та навчання, застосовувати набуті цінності в життєдіяльності майбутніх фахівців. Одними із головних завдань фізичного виховання та масового спорту у ВНЗ є підвищення рівня функціональних та морфологічних можливостей організму студентів, фізичних якостей, рухових здібностей, працездатності; сприяння розвитку професійних, світоглядних якостей студентів; підготовка та участь молоді у різноманітних спортивних заходах.

Досвід кафедр фізичного виховання університетів багатьох країн світу свідчить про використання широкого вибору видів спорту, які сприяють зміцненню здоров'я, адаптації до навчального процесу, формуванню прикладних рухових умінь і навичок студентів. На відміну від занять з фізичного виховання в багатьох ВНЗ України, заняття в рекреаційних клубах університетів США, Канади проходять у позанавчальний час та в більшості – платні [4]. Для навчання новачків веслуванню пропонується декілька занять, які проходять у басейнах, або на річках у безвітряну погоду [8]. У

веслувальних спортивних клубах закордонних університетів впроваджені тести з плавання, пірнання; вміння триматися на воді в рятувальному жилеті [9].

Мета дослідження: визначення ефективності та доцільності використання академічного веслування та веслування на ялах в системі фізичного виховання студентів.

Методи, організація дослідження. Для вирішення поставлених завдань були застосовані аналіз літературних джерел, нормативних документів; використання ресурсів комп'ютерної мережі «Internet»; педагогічні та математично-статистичні методи.

У дослідженні взяли участь студенти 1, 2 та 3 курсів, які за станом здоров'я відносяться до основної медичної групи. У зимовий період навчання проходило на базі ШВСМ (веслувальний басейн), у весняно-літній – на водній станції ШВСМ (м. Миколаїв), орендуючи приміщення та обладнання. Також було закуплено декілька човнів з академічного веслування («8 +», «4 х», «2 +»).

Результати дослідження.

За результатами досліджень В. Пономарьової [6], тренування з веслування викликають значні зрушення з боку серцево-судинної та дихальної систем, посилюють обмінні процеси, позитивно впливають на нервову систему; за профілактичною цінністю серед різних видів активного відпочинку випереджають (13 балів) ритмічну гімнастику (12 балів).

Результати попередніх власних досліджень свідчать про ефективність застосування комплексу засобів ППФП студентів-екологів, в якому основним компонентом було запропоновано веслування на ялах. Спостерігались позитивні зміни ($p < 0,05$) щодо рівня фізичної підготовленості, функціонального стану студентів [3].

Для проведення навчально-тренувальних занять було застосовано урочну форму, яка є основною формою проведення занять у ВНЗ. Частина уроку відповідають загальноприйнятій структурі: підготовчій, основній і заключній. Для забезпечення безпеки проведення

Таблиця 1

Зміна показників індексів фізичної підготовленості та фізичного стану студентів (дівчата, 1 курс, n=20)

Індекс(на початку та в кінці навч.року)	Статистичні показники				
	$\chi \pm \sigma$	<i>m</i>	<i>v</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
Індекс витривалості, у.о.	0,91±0,18	0,04	19,29	2,09	0,050
	0,93±0,16	0,04	17,71		
Силовий індекс, %	45,56±9,70	2,17	20,76	2,21*	0,040
	46,03±9,43	2,12	19,96		
Швидкісний індекс, у.о.	3,60±0,26	0,06	7,12	3,90*	0,001
	3,64±0,25	0,06	6,69		
Швидкісно-силовий індекс, у.о.	1,08±0,08	0,02	6,96	1,82	0,085
	1,08±0,07	0,01	5,94		
Індекс Робінсона, у.о.	89,52±16,32	3,65	17,76	3,10*	0,006
	84,85±12,25	2,74	14,07		
Життєвий, мл/кг	51,68±8,52	1,91	16,07	4,04*	0,001
	53,82±7,79	1,74	14,12		
Індекс Руф'є, у.о.	11,20±3,89	0,87	33,84	2,015	0,058
	11,02±3,94	0,88	34,82		
Масо-зростовий, г/см	331,21±47,86	10,70	13,17	1,67	0,112
	329,01±44,47	9,94	17,20		

Примітка. Достовірність різниці* – $p < 0,05$



занять з фізичного виховання на водній станції було впроваджено теоретичні заняття з правил поведінки на воді та в човні [5]. В кінці триместру при визначенні рейтингу, студентам нараховуються бали за відповіді з теми «Правила поведінки і безпеки на водній станції». Під час проведення теоретичних занять розглядаються такі питання: вплив видів спорту на розвиток важливих фізичних якостей, необхідних для опанування та здійснення професійної діяльності; термінологія прикладних видів спорту; історія розвитку веслування на півдні України. При проведенні занять з веслування були застосовані морський ЯЛ-6 та академічні човни.

Навчання техніці веслування включає декілька етапів: підготовчий, початкового навчання, поглибленого навчання. На підготовчому етапі відбувається навчання загальній схемі гребка. Студенти знайомляться з будовою яла (академічного човна), весла, термінологією; формується уявлення про темп і ритм веслування. На етапі підготовчого та початкового навчання веслування були поставлені завдання щодо оволодіння технікою веслування, вміння виконувати команди в човні; для водних походів – веслування в команді для забезпечення узгодженої роботи.

Спираючись на досвід роботи та планування обов'язкових занять з фізичного виховання зі студентами еколого-медичного факультету [3], для студентів 3-4 курсів була розроблена навчальна програма з академічного веслування, за якою були проведені заняття в зимово-весняно-літньому триместрах. Попередні спостереження дозволяють зробити висновки щодо зацікавленості студентів в «нетрадиційних» для ВНЗ видів спорту. На наш погляд, потрібно розподіляти навчальні групи з метою підготовки збірної команди університету в регіональних та всеукраїнських змаганнях та впроваджувати навчальні програ-

ми з академічного веслування для студентів 1 курсу.

Висновки. Процес фізичного виховання у ВНЗ здійснюється за допомогою організаційного, кадрового, матеріально-технічного забезпечення. Проведення занять на водній станції, у веслувальному басейні вимагає узгоджених заходів щодо планування занять як навчального відділу університету, так і кафедри фізичного виховання. Бажано, щоб заняття з фізичного виховання у розкладі планувалися першою або останньою парою. Викладачам кафедри фізичного виховання, які працюють зі студентами, що навчаються за програмами з веслування, бажано мати спортивну кваліфікацію з веслування, вітрильного спорту, плавання.

Уваги викладачів ВНЗ потребує розробка тестів та нормативів оцінки фізичної підготовленості студентів, які навчаються за програмою з академічного веслування. Необхідне застосування диференційованого підходу для розподілу студентів по групах за функціональною та фізичною підготовленістю, сформованістю рухових умінь та навичок. В майбутній роботі можливо формувати збірні команди університету з академічного веслування.

Таким чином, використання веслування як засобу фізичної культури і спорту може сприяти адаптації студентів до навчально-професійної діяльності, формуванню прикладних рухових умінь та навичок, підвищенню рівня функціональних можливостей організму та базових фізичних якостей. Результати дослідження свідчать про ефективність застосування веслування в системі фізичного виховання студентів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах / Наказ міністерства освіти і науки України 11.01.2006 №

4. Режим доступу: http://www.mon.gov.ua/laws/_4_2006.doc
2. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III-IV рівнів акредитації. Фізичне виховання / Наказ Міністра освіти і науки України від 14.11.2003 р. [уклад. Р.Т. Раєвський, М.О. Третьяков, С.М. Канішевський, В.П. Краснов, П.С. Козубей]. – К., 2003. – 44 с.
3. Бондаренко І.Г. Засоби професійно-прикладної фізичної підготовки у фізичному вихованні студентів-екологів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / І.Г. Бондаренко. – Дніпропетровськ, 2009. – 20 с.
4. Бондаренко І.Г. Використання досвіду університетів різних країн світу в удосконаленні системи фізичного виховання студентів спеціальності «Екологія та охорона навколишнього середовища» [Електронний ресурс] : Молода спортивна наука України : [зб. наук. праць] / І.Г. Бондаренко. – 80 Min / 700 MB. – Львів : ЛДУФКіС, 2007. – 1 електр. опт. диск (CD-ROM).
5. Катренко Л.А. Охорона праці в галузі освіти : навч. посіб. / Л.А. Катренко, І.П. Пістун. – [2-ге вид., доп.] – Суми : Університетська книга, 2004. – 304 с.
6. Физическая культура и здоровье: учеб. / [сост. В.В. Пономарева]. – М. : ГОУ ВУНИЦ МЗ РФ, 2001. – 352 с.
7. Ядвіга Ю. Ставлення студентів до традиційного змісту занять фізичним вихованням в умовах кредитно-модульної системи організації навчання // Ю. Ядвіга, Г. Коробейніков, І. Козетов // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2008. – № 3-4. – С. 96–98.
8. Malaspina University College. Режим доступу: <http://www.mala.ca/campusrec/water.asp>
9. Режим доступу: <http://fitrec.bu.edu/programs/noncredit/rowing.asp>; <http://www.bu.edu/fitrec/facilities/more/sailing.html>

