

## ОБГРУНТУВАННЯ ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ З НИЗЬКИМ РІВНЕМ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ

ІВАННА БОДНАР

*Львівський державний інститут фізичної культури*

У різних регіонах України низький рівень фізичної підготовленості мають до 50% студентів ВЗО (М.Ф.Головатий, О.О.Яременко 1996). На думку авторів, тривожне становище, що склалось із здоров'ям молоді безпосередньо пов'язане з незадовільним рівнем фізичного виховання в навчальних закладах [1].

Програми з фізичного виховання студентів ВЗО зорієнтовані на середньовікові норми і не враховують індивідуальну варіабельність психологічних, фізіологічних, соматичних показників. Тому вони є недостатньо об'єктивними з педагогічної точки зору, а сучасна методика процесу фізичного виховання, в значній мірі, носить емпіричний характер.

Неоднорідність студентів за структурою і рівнем фізичної підготовленості призводить до необхідності впровадження індивідуального підходу в процесі фізичного виховання. Не зважаючи на велику кількість досліджень в цьому напрямку, на сьогоднішній день ще не існує науково-обгрунтованої програми здійснення такого підходу у фізичному вихованні студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості (НРФП).

Сучасні наукові дані вказують на різну динаміку і рівень зрушень параметрів функціональних систем, а також на виражену залежність цих зрушень від індивідуально-типологічних особливостей студентів з різним рівнем фізичної підготовленості.

Особливості студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості ставали предметом порівняльного аналізу лише при дослідженні окремих параметрів студентів основного відділення: фізичного розвитку (Є.Д.Сонькін, С.И.Ізаак, 1996),

фізичної підготовленості (В.В.Попенченко, 1979), фізичного стану (С.А.Ясінський, 1993; В.В.Сднак, 1997), функційної організації (В.И.Мазуркевич, Е.Н.Арсеньєв, 1990; А.Н.Поборський, 1997), фізичної активності (М.Я.Віленський, Б.Н.Мінаєв, 1976; В.И.Козлов, 1995), показників нервової системи (Ю.В.Петров, 1983), розумової працездатності (Г.І.Птіцин 1980, А.В.Магльований зі співавт. 1988 - 1997; Г.Д.Галайтатий, 1997), психофункціонального стану (О.Й.Мачис, 1980; В.П.Мурза, А.П.Дяченко 1997). Окремих комплексних досліджень, які вивчали б показники притаманні студентам з НРФП не проводилось.

Метою досліджень було обґрунтування програми фізичного виховання студентів вищих закладів освіти III-IV рівня акредитації неспортивного профілю з низьким рівнем фізичної підготовленості.

Використовувались методи теоретичного і емпіричного дослідження.

У дослідженні, яке проводилось впродовж 1996-1997 рр брали участь 210 студентів (юнаків) першокурсників груп ЗФП основного відділення ВЗО м.Львова віком від 17 до 20 років, які за станом здоров'я відносяться до основної медичної групи, рівень їх фізичної підготовленості згідно Державних тестів і нормативів оцінюється на «незадовільно» і «погано».

Встановлені нами на попередніх етапах досліджень тенденції та закономірності соматичних, психологічних, психофізіологічних, фізіологічних показників, притаманних студентам з НРФП дозволили сформулювати певні методичні принципи фізичного виховання таких студентів. Врахування і реалізація цих принципів дають можливість змоделювати усі основні компоненти процесу фізичного виховання: визначити засоби, методи, форми, умови реалізації, чітко сформулювати основні практичні рекомендації щодо його здійснення. У цій статті ми коротко окреслимо лише деякі з них.

В кожному академічному семестрі систему занять з фізичного виховання рекомендуємо будувати як відносно закінчений тренувальний макроцикл. Окремі розділи програми



(види спорту) виступають в ролі середніх циклів. Такі цикли необхідно завершати контрольними заняттями чи контрольними нормативами. Важливим доповненням до плинного контролю повинні слугувати щоденники самоконтролю студентів, паспорти здоров'я, які покликані виконувати роль певного стимулу в мотивації до занять фізичною культурою студентів з НРФП. У системі циклів при переході від одних розділів програми до інших важливо дотримуватись наступності у вихованні основних фізичних якостей з тим, щоб забезпечувалась безперервність процесу розвитку загальної працездатності. Необхідно також враховувати закономірності переносу фізичних якостей. Тим паче, що при низькому рівні фізичної підготовленості існують особливо сприятливі умови для такого переносу (Л.В.Хайкін, 1997).

При розподілі матеріалу програми протягом років навчання радимо використовувати концентровано матеріал одного виду. Це забезпечує виразне покращення рівня фізичної підготовленості студентів з НРФП, які відрізняються інертністю ( $p < 0,05$ ). Інертність забезпечує підвищену стійкість показників фізичної підготовленості при перервах у заняттях в період екзаменаційних сесій чи канікул. В окремих випадках можливим є використання 2-3 видів спорту в одному занятті.

При виборі місця проведення занять, радимо орієнтуватись на відкритий стадіон. Немає потреби описувати позитивний вплив природних сил на організм.

Беручи до уваги порівняно невисокий рівень фізичної працездатності студентів з НРФП ( $IGCT = 76,07 \pm 2,86$  при  $V = 11,60$ ), для них доцільно перерозподілити тижневу кількість годин курсу фізичного виховання, скорочуючи тривалість заняття: наприклад, три заняття в тиждень по 60 хвилин (замість двох занять по 90 хвилин).

«Рекреаційні мотиви» - такі як: необхідність зняття втоми (6,43%), забезпечення раціонального відпочинку (9,13%), прагнення покращити настрій (11%), відчуття задоволення від фізичних вправ (9,14%) передусім спонукають студентів з НРФП до занять з фізичного виховання. З огляду, також, і на те, що

17,7% з них вважають причиною, що заважає займатись фізкультурою, брак вільного часу (І.Р.Боднар, 1997), необхідним є впровадження у щоденне життя найбільш ефективних форм відпочинку і оздоровлення, доведення інформації про способи раціоналізації режиму дня, активізація пропаганди фізкультури і спорту серед студентів, викладачів ВЗО через усі можливі джерела інформації.

В результаті кореляційного аналізу нами встановлено, що у студентів з НРФП фізична працездатність, насамперед, визначається рівнем розвитку загальної, швидкісно-силової витривалості, динамічної сили. Це обумовлює використання в заняттях вправ саме такої спрямованості. Вправи на гнучкість, швидкості, спритності в методиці фізичного виховання студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості набувають другорядного значення.

Встановлені нами функціональні показники (фізичного стану -  $636,11 \pm 17,12$  при  $V = 14,0\%$ ; адаптаційного потенціалу -  $1,89 \pm 0,03$ , при  $V=10,60\%$ ; рівня соматичного здоров'я -  $93,60 \pm 0,58$ , при  $V=14,90\%$ ; індекс проби Руф'є -  $10,94 \pm 0,83$  при  $V=9,18\%$ ) дозволяють охарактеризувати рівень здоров'я як такий, що знаходиться на нижній межі норми ( $p < 0,05$ ). Це вимагає застосування засобів фізичного виховання для зміцнення всього організму і спеціальних вправ, що здійснюють вибірково вплив на системи організму.

Рівень витривалості є одним з критеріїв здоров'я і корелює з іншими показниками ступеню здоров'я: (працездатністю, стійкістю до захворювань і стресів, тощо) і з тривалістю життя. Це обумовлює необхідність застосування аеробних фізичних вправ, серед яких перевагу у процесі фізичного виховання студентів з НРФП рекомендуємо надавати швидкій ходьбі, бігу, плаванню.

Плавання є ефективним засобом корекції тілобудови. Як свідчать результати наших досліджень, для студентів з НРФП є характерним ( $p < 0,05$ ) менший належного обхват грудної клітки. Симетричні рухи руками і ногами в поєднанні з глибоким ритмічним диханням сприяють зміцненню дихальних м'язів,



збільшенню легеневих об'ємів, що призводить до збільшення обхвату грудної клітки.

Вправи атлетичної гімнастики теж є ефективним засобом формування гармонійної тілобудови. Оскільки в 57,5% студентів з НРФП спостерігається недостатня маса тіла, пріоритет у процесі фізичного виховання необхідно надавати вправам, які сприяють розвиткові м'язової маси.

Рекомендується використання колового тренування без чіткої регламентації тривалості пауз відпочинку при кількості повторів від 25-40% (для осіб з низьким рівнем фізичного стану) до 40-60% максимальної (для осіб з середнім рівнем фізичного стану) [2].

Важливе значення мають також методи фізичного виховання, які дозволяють регулювати фізичне навантаження, здійснюють вирішальний вплив на фізичну підготовленість і здоров'я студентів. Найбільш доцільними у фізичному вихованні студентів з НРФП є методи суворо регламентованої вправи.

Ігровий і змагальний методи можуть бути використаними з деякими обмеженнями. Вони виявляються неефективними при закріпленні техніки рухових дій [3] у студентів з НРФП, проте їх застосування можливе для інших цілей.

При організації занять зі студентами з НРФП, в силу їх психологічних особливостей, найбільш придатними слід вважати індивідуальні і дрібногрупові заняття. При неможливості проведення зазначеної форми організації занять, необхідно використовувати індивідуальні завдання.

Таким чином, дані літератури, а також результати власних досліджень свідчать, що для оптимізації навчально-виховного процесу з фізичного виховання у ВЗО України необхідна корекція програм з фізичного виховання з врахуванням особливостей студентів з НРФП.

#### *Література*

1. Головатий М.Ф., Яременко О.О. Молодь України у дзеркалі соціально-економічних та політичних

трансформацій суспільства (соціологічний вимір), - К.:НІСД, 1996.- 50 с.

2. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека //Пирогова Е.А., Иващенко Л.Я., Страпко Н.П.-К.:Здоров'я, 1986.- 152 с.

3. Вяткин Б.А., Егоров И.В. Типологические различия в динамике формирования двигательных навыков при различных мотивах деятельности //Теория и практика физического воспитания, 1968.- №7.-С.21-31.

## **GROUND OF PHYSICAL EDUCATION PROGRAM OF A STUDENTS WITH THE LOW LEVEL OF PHYSICAL FITNESS**

IVANNA BODNAR

*Lviv State Institute of Physical Culture*

The corporal, physiological, psychological, peculiarities of a students with the low level of physical fitness ascertain by author on the materials of theoretical and experimental studies. This peculiars made possible to formulate principle components of physical education program of that kind of student.

## **ФОРМУВАННЯ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТОК З ВРАХУВАННЯМ БІОЛОГІЧНОГО ЦИКЛУ**

ГАННА КЛИМЕНКО

*Український державний університет фізичного виховання і спорту*

Фізичне виховання в медичному вузі спрямовано не тільки на покращення здоров'я, але й на придбання досвіду використання майбутніми лікарями фізичних вправ у