

37,4%, ритмічні ігри – 12,5%, вправи з предметами – 8,3%. Однак, дані вправи на уроках фізичної культури виконуються без музичного супроводу, бо немає для цього відповідних матеріально-технічних умов. При цьому, вчителі початкових класів розуміють, що взаємодія фізичного й естетичного виховання на уроках фізичної культури і ритміки, виявляється в умінні дітей почувати й розуміти красу фізичних, музично-ритмічних вправ (41%), красиво рухатись, стояти (28%), мати гарну поставку (16%), правильно виконувати фізичні вправи (25%).

Висновки.

Розглянуті дані свідчать про те, що в загальноосвітніх школах приділяється недостатньо уваги ритмічному розвитку особистості школяра у взаємодії фізичного та естетичного виховання. Цілеспрямованим розвитком у школярів відчуття ритму, відчуття часу, відчуття простору, відчуття точності м'язових зусиль, краси і виразності рухів під музику вчителі не займаються. Стає все більш очевидним, що ритмічний розвиток особистості школяра у взаємодії фізичного і естетичного виховання перебуває у прямій залежності від рівня професійної підготовки самого вчителя.

THE STATE OF RHYTHMIC DEVELOPMENT SCHOOLCHILDREN IN PROCESS OF PHYSICIAN AND AESTHETICAL INTERACTION

T. T. ROTERS

Lugansk National Pedagogical University of Shevchenko

Annotation. In given clause the value of a rhythm for garmonic and all-round development of the person is staticized. The author marks, that the man, which owns feeling of a rhythm, is capable rationally to organize the actions in space and time, to raise vital state, to influence a status of the health. Author says about the schoolchildren's rythmic level and the professional state of teacher. It gives practical recommendations.

ОПТИМІЗАЦІЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ ВИЩОГО ТЕХНІЧНОГО ЗАКЛАДУ ОСВІТИ

Сергій САВЧУК, Сергій КОЗІБРОЦЬКИЙ, Анна ІВАНОВА

Луцький державний технічний університет

Студентська молодь України сьогодні складає науковий, культурний, оборонний потенціал країни, генофонд нації. Питання збереження і зміцнення здоров'я студентів є важливою культурно-освітньою, економічною і соціально-політичною проблемою. Здоров'я людини – це здоров'я гармонійно розвиненої особистості. Науковими дослідженнями доведено [1, 6, 7], що рухова активність підвищує працездатність, покращує здоров'я, забезпечує різносторонній гармонійний розвиток. Рухова активність необхідна усього самого життя. Недостатня рухова активність, гіпокінезія, призводить до порушення

роботі м'язового апарату і внутрішніх органів, змінюється структура скелетних м'язів і міокарда.

Вже через 7-8 діб непорушного лежання в людей спостерігаються функціональні розлади і появляється апатія; неможливість зосередитися на певних заняттях; порушується сон; різко знижується м'язова сила; порушується координація; погіршується скорочуваність скелетних м'язів; змінюється фізико-хімічний склад м'язових білків; в кістковій тканині зменшується вміст кальцію [2].

Останні півмільйона років еволюція людини відбувається без змін у своїй генетичній програмі. Між цим умови в яких жили наші далекі предки, і умови, в яких живемо ми відрізняються, перш за все вимогами до об'єму виконаних рухів. Те що було необхідним давнім людям, стало непотрібне сучасній людині. Ми затратуємо набагато менше фізичної сили, щоб забезпечити своє існування. Але ж закріплена тисячоліттями в геномі людини норма рухової активності не стала іншою.

Нормальне функціонування серцево-судинної, дихальної, гормональної і інших систем організму тисячоліттями розвивалось в умовах активної рухової діяльності, і раптом в останні 100-150р. еволюції, умови життя пропонують організму зовсім незвичайну рухову форму. Природа людини не прощає цього: появляються хвороби і паркінсоні. Їх розвиток пов'язаний з глибокими функціональними і структурними змінами на рівні ДНК-РНК-білок (Ф.З.Меєрсон, 1984; Є.А.Коваленко, 1980).

Тому в сучасних умовах життєдіяльності рухова активність відіграє головну роль в окращенні і зміцненні здоров'я людини.

Під час м'язової роботи активізуються не тільки нервово-м'язовий апарат, але і механізм передачі рефлексів з м'язів на внутрішні органи. Тому зниження рухової активності погіршує стан організму в цілому.

Спроби встановити орієнтовні норми рухової активності робились неодноразово. Науковцями рекомендується двох годинний об'єм рухової активності кожен день, що дає можливість досягнути достатнього фізичного навантаження. Але навіть при самих сприятливих умовах враховуючи обов'язкові і факультативні заняття з фізичного виховання ні школа, ні ВУЗ не можуть забезпечити потрібний об'єм рухової активності. Тому і тривають пошуки раціональних способів рухової активності. Високий рівень рухової активності сприятливо впливає на розвиток фізичних якостей.

Науковцями доведено [3, 4, 7], що двох занять з фізичного виховання для підвищення фізичного стану не достатньо, тому велику увагу потрібно надавати самостійним заняттям.

Враховуючи рекомендації Б.М.Шияна, у формуванні вмінь самостійно займатися фізичними вправами, ми звертали увагу на такі моменти:

1. Пропонували вправи для самостійного виконання лише після того, як вони були виконані на занятті в присутності викладача. До свідомості студентів доводили, що досягти помітних результатів вони можуть лише за умови тривалих і наполегливих тренувань. Для підтримки інтересу до виконання вправ ставилися проміжні завдання. Поступово, за допомогою різноманітних стимулюючих прийомів, переводили студентів з орієнтації на результат до орієнтації на процес діяльності.

2. Для самостійного виконання фізичних вправ із метою вдосконалення або розвитку фізичних якостей, молодь ознайомлювали з методами контролю власних дій і оцінки правильності їх виконання. У процесі роботи ми привчили студентів до оцінки виконання вправ іншими, вказуючи на помилки. Так формували основи вмінь оцінювати і контролювати дії як у тих, хто виконує, так і в тих, хто оцінює. Студентам

пропонувалося на основі аналізу і порівняння власних м'язових відчуттів визначити різницю в ефективності впливу конкретної фізичної вправи (при зміні варіантів її виконання). Наприклад, згинання і розгинання рук в упорі лежачи при постановці рук різних спробах на різну ширину, з різним положенням кисті, з розміщенням ніг на різній висоту, з різним кутом згинання в кульшових суглобах.

3. Центральним моментом навчання самостійно займатися фізичними вправами приділялося формуванню умінь і навичок в організації і методиці самостійної діяльності. З цією метою студентів залучали до раціонального розміщення приладдя, роздачі і збору інвентаря тощо. В ході заняття викладач коментував доцільність запропонованого порядку виконання вправ. Далі молодь залучалася до самостійного добору вправ, визначення оптимальної кількості повторень.

На початку семестру перевірялося вміння студентів визначати й оцінювати показники пульсу, а також інших прийомів самоконтролю. Самоконтроль дає можливість студентам підібрати оптимальні фізичні навантаження спрямовані на зміцнення здоров'я. Для цього широко використовуються суб'єктивні (самопочуття, апетит, сон, настрої і т.д.), і об'єктивні (ЧСС, АТ, тестування) методи. Для самоконтролю використовувалися з метою регулювання тренувальних навантажень, а також об'єктивної оцінки змін фізичного стану.

Враховуючи важливість раціонального поєднання вправ різної спрямованості в процесі самостійного оздоровчого тренування було розроблено співвідношення засобів оздоровчого тренування студентів протягом тижня (табл. 1).

Таблиця

Співвідношення засобів оздоровчого тренування студентів, %

Спрямованість вправ				
	1	2	3	4
Витривалість	30	35	35	40
Сила і силова	30	35	40	40
Швидкість	15	10	10	10
Спритність	15	10	10	5
Гнучкість	10	10	5	5

Залежно від індивідуальних можливостей, а також графіку навчання набір вправ дозволяли дещо змінювати. Враховуючи рекомендації науковців [1] студентам запропонований мінімальний тижневий руховий режим (табл. 2).

Зважаючи на встановлене зниження у студентів технічних закладів освіти інтересу до фізичного виховання і спорту, особливу увагу було приділено вихованню у них позитивного ставлення до виконання фізичних вправ.

Практична діяльність є основною на заняттях з фізичного виховання. До прийому виховання інтересу студентів до виконання фізичних вправ належали:

- новизна, різноманітність засобів, методів і способів організації студентів на занятті;
- постановка конкретних, посильних завдань навчання і оздоровчого тренування, які можна виконати вже до кінця заняття;
- застосування ігрового і змагального методів на різних етапах навчання;
- постійне стимулювання самостійних занять;

Таблиця 2

**Мінімальний тижневий руховий режим студентів
(основна, підготовча група)**

№ п/п	Засоби	Обсяг	
		чол	жін
1	Оздоровчий біг (км) або ходьба на лижах	15-17	12-14
2	Підтягування на перекладині (кількість разів)	22-24	16-18
3	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	70-85	
4	Піднімання прямих ніг із положення лежачи на спині (кількість разів)	120-140	100-120
5	З основної стійки нахили тулуба вперед із прямими ногами (кількість разів).	140-160	90-100
6	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, висота опору 50 см (кількість разів)	90-120	210-220
7	Підтягування з вису лежачи на низькій перекладині 110-120см (кількість разів)		85-95
8	Стрибки на місці зі скакалкою (кількість разів)	450-550	550-700
9	Піднімання тулубу із положення лежачи на спині, руки за головою, ноги закріплені (кількість разів)	170-190	120-150
10	Прискорена ходьба (км)	35-45	21-35

- широке застосування наочних і технічних засобів навчання, нестандартного обладнання та інвентаря;
- проведення занять з музичним супроводом;
- регулярний контроль за досягненням студентів;

Фізичне навантаження залишається не лише провідним чинником підвищення фізичної і рухової працездатності молоді, але й основним засобом профілактики багатьох захворювань. Водночас малі навантаження не здійснюють суттєвого позитивного впливу на організм людини. В той же час максимальні навантаження під час оздоровчого тренування також користі не дають. Тому необхідні оптимальні навантаження відповідно до фізичного стану організму. При визначенні величини допустимих фізичних навантажень потрібно виходити перш за все із оптимальних норм, які забезпечують різносторонній, гармонійний розвиток особистості.

Спираючись на наукові дослідження [6] розроблені оптимальні пульсові режими для занять студентів циклічними вправами. Розрахований ефективний рівень ЧСС під час виконання фізичних вправ. Рекомендована методика експрес контролю [8] рівня фізичного навантаження дозволяє вносити корекцію в процес оздоровчого тренування.

Висновок. Під дією рухової активності розвивається серцево-судинна, дихальна, центральна нервова системи, підвищується фізична і розумова працездатність, що позитивно впливає на формування гармонійно розвиненої особистості. Погіршення стану здоров'я і зниження рівня фізичної підготовленості студентів стають фактором, який негативно впливають на успішність, рівень професійної підготовки і обумовлюють необхідність оптимізації системи фізичного виховання у вищих закладах освіти.

Література

1. Раєвський Р., Магльований А.В., Вільчковський Є. та ін. Чи потрібен єдиний "Паспорт здоров'я" // Фізичне виховання в школі №1, 1998.
2. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 224с.
3. Вовк В.М. Пути совершенствования физического воспитания студентов. – Луганск :издательство ВУГУ., 2000.
4. Иващенко Л.Я., Страпко Н.П. Самостоятельные занятия физическими упражнениями. – Здоров'я, 1988. – 160 с.
5. Потапашюк І.В. Вища освіта і здоров'я студентів: Наук. Вісник ВДУ: Журнал Волинського держ. ун-ту ім. Л.Українки: Біологія, медицина. – Луцьк, 1997. – №1. – С.89-91.
6. Круцевич Т.Ю. Диференційований підхід у фізичному вихованні студентської молоді // Оптимізація процесу фізичного виховання в системі освіти. – Тернопіль, 1997. – С.30-31.
7. Бердников И.Г., Магльований А.В. Массовая физическая культура в вузе. – М.: Высшая школа, 1991. – 240 с.
8. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. – М.: ФПС, 1989. – 224 с.

OPTIMIZATION OF MOTIVE ACTIVITY OF STUDENTS
OF HIGHER TECHNICAL ESTABLISHMENT OF EDUCATION

Sergij Savchuk, Sergij Kozibrots'kij, Anna Ivanova

Lutsk State Technical University

Annotation. In article a considerable attention is spared to the influence of motive activity on the body. Recommendations for independent attention to physical exercises are given. A correlation of facilities for health practice, recommended minimum week motive mode of students of higher technical establishment of education is developed.

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТІВ-ПЕРШОКУРСНИКІВ
ТЕХНІЧНОГО ВНЗ

Іван САЛУК

Тернопільський державний технічний університет імені Івана Пулюя

Актуальність. Одним із головних завдань, які стоять перед українським суспільством є зміцнення і збереження здоров'я нації, в першу чергу дітей, учнівської та студентської молоді – майбутнього держави. На сьогоднішній день наявна в Україні система фізичного виховання перебуває в кризовому стані і не може задовольнити потреби населення [2].