

ЕФЕКТИВНІСТЬ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ПРОГРАМ ФІЗИЧНОГО ТРЕНУВАННЯ В САМОСТІЙНІЙ РОБОТІ СТУДЕНТІВ

Андрій Ільїн
асистент

*ДВНЗ «Національний лісотехнічний
університет України» (Україна)*

Постановка проблеми. Аналіз досліджень і публікацій. Пріоритет оздоровчої сформованості фізичної культури, закріплений у державно-правових та законодавчо-нормативних документах, вимагає застосування у фізичному вихованні студентської молоді технологій, які сприяють підвищенню рівня рухової активності, що можуть бути впроваджені у факультативні та самостійні форми занять фізичним вихованням студентів закладів вищої освіти (ЗВО). Зокрема, в наказі МОН України від 27.11.2008р. «Про затвердження заходів, спрямованих на реформування системи фізичного виховання учнів та студентської молоді у навчальних закладах України» наголошено на створенні умов «для забезпечення фізіологічної норми тижневої рухової активності в обсязі 8-12 год. на тиждень». Оздоровчі завдання вбачають у підвищенні функціональних можливостей організму через вплив фізичних вправ на розвиток фізичних якостей; сприянні гармонійному фізичному розвитку.

Існують дані, що людина віком 20-22 роки досягає свого фізичного розквіту і максимального виявлення анатоμο-фізіологічних функцій, тому зниження показника здорових студентів на V курсі вважають негативним чинником [4]. Автори, аналізуючи стан фізичного виховання студентів України, свідчать, що у більшості з них традиційно не формується потреба піклуватися про власне здоров'я (О.В. Вакуленко, Г.І. Власюк, Н.Н. Завидівська, В.В. Нестеренко та ін.). За даними літературних джерел, студенти ЗВО III-IV рівнів акредитації отримують оцінки «1» і «2» у 35,39% випадків [4].

Центром уваги викладача стають не результати в тестах фізичної підготовленості, а рівень сформованої мотивації, потреба в заняттях фізичними вправами після отримання заліку, на канікулах, після закінчення ЗВО. Українці необхідні системи, які б дали змогу не тільки вимірювати й оцінювати показники здоров'я, але і призначати, залежно від загального рівня, індивідуальні програми фізичного тренування. Особливо важливо підкреслити необхідність регулярних тренувань, тому що детренованість

вже проявляється через 2 тижня після призупинення занять (P. Astrand, K. Rodahl, 1970) [1].

Порівняльні дослідження ефекту тренувань у різному віці (16-18, 20-40, 50-60 років) встановили, що в результаті 4 тижневих занять у всіх вікових групах значно поліпшилися показники гемодинаміки і фізичної працездатності (H. Roskamm зі співав., 1966) [1].

Дозований біг і швидка ходьба є основою більшості тренувальних програм. Так, J. Faulkner (1968) відзначає, що після ходьби 20 км/день з однією швидкістю за ЧСС 120-130 уд./хв вже через 10 днів виявляється тренувальний ефект порівняно з контрольною групою [1].

Тренування витривалості викликає три головні ефекти: посилює аеробні можливості організму; підвищує ефективність та економічність діяльності організму за виконання будь-якої аеробної роботи; дає змогу швидко відновлювати сили [2]. Такі фізичні вправи, як ходьба, біг (3 год на тиждень), уже через 10-12 тижнів зумовлюють збільшення МПК на 10-15% [3, с.91].

Мета дослідження — виявити вплив запропонованого змісту самостійних занять на стан фізичного здоров'я студентів. У процесі дослідження застосовано такі методи: аналіз літературних джерел, педагогічний експеримент, математико-статистична обробка результатів.

Результати дослідження. До робочої програми з фізичного виховання був доданий блок індивідуальної роботи, метою якого стало розширення знань медико-біологічного характеру, підвищення відповідальності за станом здоров'я, мотивації до оздоровлення.

Було сформовано дві відносно однорідні групи: експериментальну й контрольну, до складу якої увійшли студентки I курсу спеціального відділення Національного лісотехнічного університету. Тижнева програма занять зі студентами експериментальної групи містила одне академічне і 2-3 самостійні заняття у вільний час по 30-40 хв кожне. Усього було проведено 30 занять у межах навчального розкладу і 70 у позанавчальний час. Контроль проводили через 6-8 тижнів педагогічного процесу.

Під час навчання студенткам запропоновано засвоїти блоки вправ для розвитку важливих фізичних якостей, які вони повинні були використовувати в позаурочний час. Рівень засвоєння теоретичних і практичних знань із вміння самостійно використовувати фізичні вправи контролювали в процесі обов'язкових навчальних занять.

Запропоновано дозовану програму ходьби в пульсовому режимі 120-130 уд./хв, яка починається з 1,5 км за 20 хв, з поступовим скороченням часу проходження цієї відстані і додаванням бігу підтюпцем (100 кроків ходьби чергуються зі 100 кроками бігу). Чергування відрізків ходьби і бігу відповідало інтенсивності 50-60% МСК, його використовували як підготовчий засіб

тренування. Інтенсивність навантаження на етапі тренування збільшується до 60-65% МСК, тривалість занять 30-40 хв, ЧСС 120-140 уд./хв. Також для вдосконалення силової підготовки використовували 1 раз/тиждень кругове тренування (вправи з гантелями, медболами, біля гімнастичної стінки).

Для виявлення ефективності виконання самостійних занять у позаурочний час проведено комплексне тестування фізичної підготовленості груп студенток, які займалися за індивідуальною програмою (експериментальною) та які проводили вільний час за власним розсудом (контрольною). У більшості параметрів фізичної підготовки, які були зафіксовані в експериментальній групі, спостерігалось значне поліпшення. Особливу увагу звертає поліпшення в експериментальній групі показників, які характеризують загальну (на 8,14%) та статичну витривалість (9,33%), а також показники силової витривалості м'язів черевного пресу (на 8,7%), силової витривалості м'язів нижніх кінцівок (на 13%). Згодом було зафіксовано, що студентки які займалися за додатковою програмою розвитку витривалості, краще склали нормативи з кроку, стрибків та інші.

Висновок. Для розвитку витривалості зацентовано на досягненні потрібної тривалості безперервного навантаження на нижній межі його впливової інтенсивності. Комплексна програма, крім зарядки, ходьби і бігу, містила гімнастичні вправи. Створення програм на розвиток витривалості вважають головною передумовою удосконалювання фізичного стану і зміцнення здоров'я. Програми з фізичного виховання спрямовані на те, щоб студенти зуміли узагальнити для себе цінності здорового способу життя і основні знання з дисципліни фізичне виховання.

Список використаних джерел

1. Амосов Н. М., Бендет Я. А. Фізична активність і серце. 2-е вид., перероб. і доп. Київ : Здоров'я, 1984. 232 с.
2. Спортивная физиология : учебник / за ред. Я. М. Коца. Москва : Физкультура и спорт, 1986. С. 70-104.
3. Теорія і методика фізичного виховання загальні основи теорії і методи фізичного виховання : підручник / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ : Олімпійська література, 2008. Т. 1. С. 226-246.
4. Марчак В., Письменний О., Макаренко Н. Динаміка стану здоров'я студентів протягом навчання в ВУЗі. Актуальні проблеми фізичного виховання студентів у умовах кредитно-модульної системи організації навчання : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. Дніпро, 2007. 172 с.