РОЗВИТОК СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У СТУДЕНТІВ СПЕЦМЕДГРУПИ ЗАСОБАМИ АТЛЕТИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ

Ольга Підсадочна, Ольга Мельник, Катерина Федик

Українська академія друкарства, м. Львів

Постановка проблеми. Фізична культура – це частина загальної культури людини, духовного надбання суспільства. На превеликий жаль, все ще існує недостатня освіченість нашого суспільства з питань здорового способу життя та основ оздоровчої фізичної культури. Недостатність рухової активності призводить до неузгодженості взаємодії, як окремих систем організму між собою, так і організму в цілому із зовнішнім середовищем, знижується адаптаційна здатність організму. Особливо це стосується студентської молоді, спосіб життя якої характеризується зростанням інтелектуального навантаження на тлі зниження рухової активності. Погіршення рівня фізичної активності та тривале обмеження її у студентів з відхиленням у стані здоров'я призвели до того, що тільки 2% з них виконують нормативи Державних тестів оцінки фізичної підготовленості населення України.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У дослідженнях багатьох авторів було відзначено, що 75% дорослого населення займаються фізичною культурою тільки епізодично, або взагалі не займаються. У 30% обстежених осіб були виявлені патологічні зміни серцево-судинної системи. Статистика показує, що ці захворювання та їх ранні симптоми виявляються першорядними причинами непрацездатності. Встановлено, що істотно важливим є взаємозв'язок між станом здоров'я студентської молоді та її руховою активністю у дитячому та підлітковому віці. Погіршення екології, зниження фізичних навантажень, зростання нервово-психічних напружень, потоку інформації все це стимулює розвиток різних хвороб, також «омолодженню» тих, які були притаманні людям старшого віку (О.Д.Дубогай, 1995; Р.З. Поташнюк, 1997).

За останні п'ять років частота захворювань на серцево-судинні хвороби в молодому віці збільшились у 2–2,5 рази, смертність від ішемічної хвороби серця серед молоді збільшилась на 5–15%. Поширюється таке явище серед молоді, як підвищений артеріальний тиск

(О.А. Пирогова, 1989). Проблема фізичної підготовки студентів, зміцнення їх здоров'я засобами фізичної культури привертає увагу багатьох дослідників. Багато авторів (А.В. Магльований, 1998; Б.М. Мицкан, 1996; І.П. Волков, 1988; Н.П. Голева, 1999; О.Д. Дубогай, 2002) розглядають формування потреби студентів у фізичній підготовці як процес свідомих, безперервних педагогічних дій, які неможливі без мотиваційних установок особистості. Мотивація забезпечує позитивні зрушення в орієнтації цінностей і підвищує активність студентів.

Відповідно до наукових даних, існують установчі вимоги з фізичного виховання, які спрямовані на розвиток рухових якостей і забезпечення фізичної підготовки студентів. Реалізація вимог програми наштовхується на ряд проблем. Ці проблеми ускладнюються тим, що загальноосвітня школа не вирішує в повному обсязі завдання фізичного розвитку і фізичної підготовки молоді. Студенти першого року навчання, як показали дослідження (С.І. Козлова, 1991, М.Д. Попов, 2002, О.Д. Дубогай, 1995), ні психологічно, ні фізично не підготовлені до занять фізичною культурою в рамках вимог вузівської програми з фізичного виховання. Особливого значення фізичне виховання набуває для тих студентів, які, у зв'язку із перенесеними захворюваннями, не можуть у повному об'ємі використовувати можливості загальноприйнятої системи фізичного виховання.

Раціональне й ефективне використання засобів і методів фізичної культури є актуальним завданням, тим більше, що у навчальних закладах досить велика кількість студентів із відхиленнями в стані здоров'я. Їхня чисельність раніше коливалась від 5% до 15%, а тепер в окремих гуманітарних вузах – до 30% (М.М. Мізеров, 1980; С.І. Козлова, 1991).

Між тим, дані багатьох вчених, а також власна практика переконують в тому, що кожного року збільшується кількість студентів спеціальних медичних груп ще й за рахунок їхнього переходу з основних груп фізичної підготовки. Створення для студентів спеціального медичного відділення умов найбільшого сприяння для реалізації психоемоційного стану (Г.Л. Апанасенко, 1992; В.І. Завацький, 1997), індивідуального підходу до занять фізичними вправами та програм навантаження, можливість самооцінки своєї фізичної кондиції – все це позитивно впливає на підготовку до майбутньої професійної діяльності. Значення цих досліджень зростає у зв'язку з тим, що фізичні мож-

ливості студентів спеціального медичного відділення понижені, вони більш схильні до захворювань, а навантаження під час навчання і у побуті витримують такі ж, як практично здорова людина. Тому цікавим буде дослідження: як використовуючи засоби атлетичної гімнастики можна розвинути у таких студентів силову витривалість – якість, яка є життєво необхідною у сучасних умовах професійної діяльності, а також у повсякденному житті.

Виклад основного матеріалу. Об'єкт дослідження: процес фізичного виховання студентів з відхиленнями в стані здоров'я у вищих навчальних закладах. Предмет дослідження: експериментальна програма фізичної підготовки із застосуванням засобів атлетичної гімнастики для спецмедгруп.

Мета дослідження: обгрунтування комплексного підходу до розробки робочої програми для спецмедгруп, у якій передбачається використання засобів атлетичної гімнастики.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової літератури; опитування; педагогічні спостереження; тестування рівня фізичного стану; педагогічний експеримент.

Результати дослідження. Було сформовано експериментальну і одну контрольну групи по 15 студентів в кожній. Контрольна група займалася за традиційною програмою з фізичного виховання для спецмедгруп. Експериментальна за експериментальною програмою, у якій передбачалося використання засобів атлетичної гімнастики для розвитку силової витривалості. Для тренування силової витривалості в атлетичній гімнастиці використовується наступний підхід: студент використовує обтяження (штангу або гантелі) помірної (невеликої) ваги і виконує спеціальну вправу 10–15 разів, потім повторюючи її у 3–5 підходах. Подібне виконували студенти експериментальної групи. Гантелі вагою 1–2 кг виконували роль обтяження. Студенти виконували вправи: для біцепсів, трицепсів, для грудних м'язів, для спини, для пресу, для сідничних м'язів, для стегон, гомілок. Всі ці вправи виконувались з гантелями. Спочатку проводилась розминка, завданням якої було розігріти тіло і підготувати його до виконання роботи силового характеру. Кожна вправа повторювалась 15 разів у 3-х підходах. Таким чином тренувалась силова витривалість у студентів експериментальної спецмедгрупи.

При плануванні виконання цих вправ обов'язково враховувались захворювання студентів. Наприклад, студенти зі сколіозами, для уникнення великого навантаження на хребет, виконували вправи для м'язів рук з вихідного положення лежачи. З цього ж вихідного положення виконувались вправи і для ніг, використовуючи замість гантель спеціальні обтяження. Хворі з міопією використовували гантелі вагою 1 кг.

Кожному студенту пропонувалось самому вирішувати якої ваги обтяження використовувати, щоб при виконанні вправи він відчував комфорт і задоволення. Також обов'язковим для студента був лікарський самоконтроль: слід було оцінювати своє самопочуття, вимірювати ЧСС.

Під час виконання цих вправ викладач вів загальне спостереження за фізичним станом студентів, а також відповідав за емоційний фон цілого заняття. Заняття проводилось два рази на тиждень протягом двох років (на першому і другому курсах).

Студенти контрольної групи займались за традиційною програмою. В кінці навчального періоду студенти експериментальної і контрольної груп здали тести для визначення силової витривалості, складені таким чином, щоби оцінити силову витривалість основних груп м'язів. Вони включали: вправи для пресу, відтискання від підлоги (стоячи на колінах), відтискання від лавки в упорі ззаду (вправа для трицепса), присідання, гіперекстензія. Студенти виконували ці вправи стільки разів, скільки могли без часового обмеження. Аналіз результатів тестування показав, що силова витривалість студентів експериментальної групи на 30,3% більша від силової витривалості студентів контрольної групи.

Висновки. Використання засобів атлетичної гімнастики для розвитку силової витривалості студентів спецмедгрупи є доцільним. Вищеописаний підхід може мати місце при складанні програми з фізичного виховання для спецмедгруп. Силова витривалість є важливою фізичною якістю майбутнього фахівця, оскільки дає добрий результат не тільки в аспекті фізичної підготовки, але й у розвитку психоемоційних якостей людини, таких як почуття задоволення від доведення своєї роботи до завершення що, в свою чергу, приносить почуття власної гідності, впевненості у своїх силах. А це є кроком до творчості, прогресу самої особистості, розвитку різних професійних вмінь.

Література:

1. Чабан І.П. Аспекты оптимального программирования занятий физической культурой со студентами специального медицинского отделения / І.П. Чабан //Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – Харьков, 2002. – №6. – С. 37–43.
2. Чабан І.П. Комплексний підхід в розробці нових технологій програмування занять фізичного виховання із студентами спеціального медичного відділення / І.П. Чабан // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків, 2002. – №16. – С. 3–10.
3. Глузман Л.С., Чабан И.П., Клименко Ю.Л., Козлова С.И., Вукста В.И., Новак Л.Н., Попов Н.Д., Пронько С.И. Тренажеры в оздоровительной физической тренировке: учеб. пос. – К.: Вища школа, 1990. – 200 с.

ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ`Я МОЛОДІ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ

Світлана Крошка

Лисичанський педагогічний коледж

Сьогодні в Україні дуже важливою є проблема освіти дітей з особливими освітніми потребами. У зв'язку з цим розширюється та удосконалюється мережа навчальних закладів компенсуючого типу, в яких безоплатно перебувають хворі діти і діти з вадами психофізичного розвитку. Але разом з цим більш широкого розвитку набуває й інклюзивна освіта, яка передбачає, що діти з особливими освітніми потребами відвідують звичайний навчальний заклад, навчаються і виховуються разом зі своїми ровесниками.

Стратегічна мета навчання і виховання осіб з особливими потребами – повноцінна інтеграція в суспільство, їхня спроможність нарівні із здоровими однолітками нести соціальні навантаження, сприймати інтелектуально естетичні цінності суспільства, опановувати морально-етичні норми людських взаємин. Актуальність проблеми інклюзивної освіти пов'язана, насамперед, з тим, що число дітей, які потребують корекційного навчання, неухильно зростає.