

АТЛЕТИЗМ ЯК РІЗНОВИД САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

Олександр ВІЛГОРСЬКИЙ

Чернівецький національний університет ім. Ю. Федьковича

Мета дослідження - вивчити і теоретично обґрунтувати методичні і загальнопедагогічні принципи спортивного тренування в атлетизмі як різновиду самостійних занять з фізичного виховання в умовах вищого навчального закладу .

Методи. Розв'язання поставлених завдань був зроблений аналіз матеріалів публікацій з означеного питання, проведений аналіз змісту лекцій для студентів I-II курсу ЧНУ, планів роботи атлетичного залу.

Анотація. Викладання фізичного виховання у ВНЗ, як навчальної дисципліни, повинно, окрім інших модулів, включати самостійну роботу, адже перехід національної освітньої системи вимагає переосмислення змісту навчальних програм та технології їх структурування. Атлетизм – це саме той вид спорту та фізичного розвитку, саме ті вправи з використанням різних обтяжень для розвитку сили і форми окремих м'язів і тіла в цілому, яким із задоволенням займаються сучасні юнаки. Для подальших досліджень заплановано проаналізувати типи статури тих студентів, що займаються в процесі індивідуалізації тренування.

Ключові слова: атлетизм, інновація, технологія.

Постановка проблеми. Вхідження України в цивілізоване світове співтовариство передбачає структурні реформи національної системи вищої освіти, спрямованої на забезпечення мобільності, працевлаштування на конкурентоспроможності фахівців у різних галузях. Втілення в життя ідей Болонського процесу сприятиме підвищенню якості підготовки кадрів, зміцненню довіри між суб'єктами навчання і виховання, забезпеченню відповідності європейському ринку праці, сумісності кваліфікації на вузівському та післявузівському етапах підготовки.

Впровадження у вищих навчальних закладах III-IV рівнів акредитації кредитно-модульної системи організації навчального процесу неможливе без модернізації принципів фахової підготовки. Вони є основними положеннями для розробки педагогічних умов удосконалення підготовки фахівців фізичної культури і спорту з урахуванням специфіки їх діяльності й виступають базовими для інших.

Краса, сила і здоров'я нашого тіла – це новий культурний критерій людської цивілізації. Фізкультурна революція відбувається не в спортивних залах, а в людських розумах. Сильне тіло – це не естетическая примха, а єдиний спосіб вистояти в наш час глобальних стресів: соціальних, інформаційних, екологічних і психічних. Саме самостійні заняття атлетизмом є тою обов'язковою частиною ефективності фізичного виховання в закладах вищої освіти.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Новітні технології у фізичному вихованні в контексті удосконалення навчального процесу з фізичного виховання у вищих навчальних закладах аналізує С. Войтенко, В. Льовкін, Б. Зубрицький. Базові принципи професійної підготовки фахівців фізичної культури та спорту в умовах реалізації ідей Болонського процесу визначає Володимир Наумчук, дозування фізичних навантажень студентів під час самостійних занять фізичними вправами характеризує Н. Бурень та інші. Особливості використання засобів атлетичної гімнастики для різних вікових груп розглядає І. Гайдук, В. Єднак та інші.

Мета дослідження – вивчити і теоретично обґрунтувати загальнометодичні і загальнопедагогічні принципи спортивного тренування в атлетизмі як різновиду самостійних занять з фізичного виховання в умовах вищого навчального закладу .

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань був зроблений аналіз матеріалів публікацій з означеного питання, проведений аналіз змісту лекцій для студентів I-II курсу ЧНУ, планів роботи атлетичного залу.

Результати дослідження. Основним шляхом реалізації принципу самостійності є самостійна робота студентів. Вона не зобов'язує студентів до професійного становлення через нормативну побудову їх діяльності, а створює креативні умови, надаючи їм можливість самим визна

чити терміни, навантаження та ін. Самостійна робота студентів є однією з основних форм занять, оскільки формує самостійність як рису особистості та готує до постійного самовдосконалення. Атлетизм – це саме той вид спорту та фізичного розвитку, саме ті вправи з використанням різних обтяжень для розвитку сили і форми окремих м'язів і тіла в цілому, яким із задоволенням займаються сучасні юнаки.

Бодібілдинг (культуризм) – відгалуження тренінгу з обтяженнями, при якому що займаються ставлять своєю метою удосконалення статури і досягнення виразної рельєфної мускулатури.

Викладачами кафедри фізичного виховання запропоновані бесіди-лекції з студентами I-III курсів за такими темами: „Атлетизм. Базові рекомендації”, „Нетрадиційні системи фізичного виховання”, „Олімпійський рух в Україні”, „Основи психогігієни”, „Основи фізичного виховання в сім'ї” та ін.

Для прикладу наведемо фрагмент такої лекції за темою: „Атлетизм. Базові рекомендації.”: „Своїми історичними коренями атлетизм іде в 19 століття. Так у 1885 році видатний російський лікар і педагог В.Ф. Краевський заснував у Петербурзі перший у Росії кружок аматорів силової гімнастики. В основу занять у гуртку було покладене прагнення до фізичної досконалості на базі зміцнення здоров'я, загартовування організму і системи різноманітних фізичних вправ. Саме в ті роки була закладена методична основа вітчизняного атлетизму, у якій була розроблена оригінальна система "тілобудови й розвитку сили" В.Ф. Краевського, гантельная гімнастика І. Лебедева, вольова гімнастика А. Анохіна.

У 1987 році була створена Федерація атлетизму СРСР. У 1988 році вона ввійшла в число членів Міжнародної Федерації Бодібілдингу (IFBB). Провідні атлети країни вийшли на міжнародну арену. Першим звання Чемпіона Європи, серед спортсменів колишнього СРСР, у 1989 році завоював білоруський атлет Микола Шила. У січні 1992 року була зареєстрована "Білоруська федерація культуристів".

Визначимо принципи спортивного тренування в атлетизмі. У поняття принцип закладені відправні положення, що обумовлюють результативність і якість підготовки спортсменів, за умови їх планомірного і чітко обґрунтованого застосування на всіх етапах спортивного тренування. До них відносяться загальнометодичні і загальпедагогічні принципи. З загальнометодичних виділяємо:

- Принцип оздоровчої спрямованості – пронизує весь зміст учбово-тренувального процесу. Підвищення опірності організму до несприятливих факторів, попередження травматизму і формування стійкості проти професійних захворювань – усе це непорушні сторони даного принципу.

- Принцип всебічності – визначає обґрунтована взаємодія виховання, навчання і функціонального удосконалення спортсмена.

- Принцип органічного зв'язку спортивного тренування з видами різної діяльності (навчання, роботи) спортсмена.

До загальнопедагогічних принципів можна віднести:

- принцип свідомості й активності – передбачає постійне формування в спортсмена творчого відношення і виховання стійкого інтересу до мети, задачам, використовуваним засобам і методам, плануванню, контролю й іншим сторонам спортивної діяльності. Спортсмен повинний вміти оцінювати свої успіхи і невдачі.

- Принцип систематичності і послідовності реалізується в строго визначеній регулярності і послідовності занять, раціональному чергуванні навантажень і відпочинку.

- Принцип доступності й індивідуалізації характеризується тим, що будь-які тренувальні завдання повинні відповідати віку і рівню підготовленості спортсмена.

- Принцип наочності являється вихідною передумовою росту спортивної майстерності при об'єктивній необхідності включення різних органів почуттів спортсменів. Виконуючи завдання тренера, атлет повинний бачити, чути, і мишечно почувати спортивні вправи.

- Принцип повторності забезпечує поступове підвищення складності учбово-тренувальних занять. Викладачеві варто враховувати, що на початку пристосовуються серцево-судинна і дихальна системи, потім центральна нервова система, більш тривалий час потрібно для удосконалення біохімічних і структурних змін у м'язовій системі, але повільніше всього в умовах спортивного тренування відбувається пристосування опорно-рухового апарата.

Тренувальні навантаження студентів є важливим питанням з огляду на означену проблему. Основним фактором, що визначає ступінь впливу тренувального заняття на організм спортсмена, є величина навантаження. Чим вище навантаження, тим більше стомлення спортсмена і зрушення в стані його різних систем, що інтенсивно беруть участь у забезпеченні роботи. Величина навантаження в значній мірі відбивається й у характері відновних процесів. Після незначних навантажень вони протікають протягом десятків чи хвилин декількох годин. У той же час великі навантаження можуть викликати тривалий період відновлення, що досягає декількох доби. Розрізняють наступні види навантажень: мале, середнє, велике, надмірне.

Закцентуємо увагу на характеристиці кожного: мале навантаження активізує діяльність різних систем, але ознаки стомлення відсутні. Кількість і характер вправ, виконуваних у заняттях з малим навантаженням, складає приблизно 20-25 % від загального обсягу роботи. Спрямована на підтримку досягнутого рівня тренуваності, на прискорення процесів відновлення після попередніх навантажень. Середнє навантаження відповідає стійкої працездатності, створює деякі ознаки стомлення. Обсяг навантаження складає близько 40-50 % від сумарного обсягу роботи, необхідного для настання явного стомлення. Спрямована на підтримку досягнутого рівня тренуваності. Велике навантаження характеризується великим сумарним обсягом роботи в умовах стійкого стану організму, але не супроводжується зниженням його працездатності. Обсяг навантаження відповідає приблизно 70% від сумарного обсягу роботи, виконуваної до настання явного стомлення. Спрямована на подальше підвищення тренуваності. Надмірне навантаження супроводжується явним зниженням працездатності. Зовнішнім критерієм навантаження є нездатність продовжувати виконання пропонованої тренувальної роботи.

Висновки

Викладання фізичного виховання у ВНЗ, як навчальної дисципліни, повинно, окрім інших модулів, включати самостійну роботу, адже перехід національної освітньої системи вимагає переосмислення змісту навчальних програм та технології їх структурування. Атлетизм – це саме той вид спорту та фізичного розвитку, саме ті вправи з використанням різних обтяжень для розвитку сили і форми окремих м'язів і тіла в цілому, яким із задоволенням займаються сучасні юнаки. Для подальших досліджень заплановано проаналізувати типи статури тих студентів, що займаються в процесі індивідуалізації тренування.

Література

1. *Гайдук І.* Атлетична гімнастика в системі фізичного виховання дітей старшого шкільного віку. // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 10. – Львів: НВФ „Українські технології”, 2006.
2. *Дембо А.В., Попов С.Н., Тесленко Ж.А., Шапкайц Ю.М.* "Спортивна медицина". Москва, "Фізкультура і спорт", – 1975.
3. *Наумчук В.* Принципи професійної підготовки фахівців фізичної культури та спорту в умовах реалізації ідей Болонського процесу.// Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Зб. наук. праць Волинського державного університету імені Лесі Українки. Луцьк, 2005. С. 162 – 164
4. *Семенов В.Г., Костюченков В.Н.* "Основи методики тренування в атлетичній гімнастиці". Смоленськ – 1990.
5. *Товажнянський Л.Л., Сокол Є.І., Клименко Б.В.* Болонський процес: цикли, ступені, кредити. – Х.: НТУ „ХПІ”, 2004:144 с.
6. *Шубов В. М.* "Краса сили". Москва, "Радянський спорт", – 1990.

АТЛЕТИЗМ КАК ВИД САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМ ВОСПИТАНИЕМ СТУДЕНТОВ ВЫСШЕГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ

Александр ВИЛИГОРСЬКИЙ

Черновецкий национальный университет им. Ю. Федьковича

Цель исследования: выучить и теоретически обосновать методические и общепедагогические принципы спортивной тренировки в атлетизме как вида самостоятельных занятий физической культурой в высшем учебном заведении.

Методы. Для решения поставленных задач сделан анализ материалов публикаций по данной теме, содержания лекций для студентов I-II курса ЧНУ, планов работы атлетического зала.

Аннотация. Преподавание физического воспитания в вузе, как учебной дисциплины, должно, кроме других модулей, включать самостоятельную работу, ведь переход национальной системы требует переосмысления содержания учебных программ и технологий их структуризации. Атлетизм – именно тот вид спорта и физического воспитания, которым с удовольствием занимаются современная молодежь.

Ключевые слова: атлетизм, инновации, технологии.

ATHLETICISM AS THE KIND OF INDEPENDENT OCCUPATIONS BY PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS OF THE HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTION

VILIGORS'KY Alexander

Chernivtsy National University named after J. Fed'kovych

The aim of research. To teach and theoretically to prove methodical and pedagogical principles of sports training in athleticism as a kind of independent occupations by physical training in a higher educational institution.

Methods. For the decision of tasks in view the analysis of materials of publications on the given theme, contents of lectures for students I-II rate CNU, plans of work of an athletic hall is made.

Abstract. Teaching of physical training in high school as a subject matter, should, except for other modules includes independent, you see transition of national system demands the contents of curriculums and their technologies Athleticism – that kind of sports and physical training in which with pleasure are engaged modern youth.

Key words: athleticism, innovations, technologies.