

ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ

Сергій Хоменко

Сумський національний аграрний університет

ORCID ID 0000-0002-2105-0432

Анотація. В даній статті розкривається питання, щодо головних завдань фізичного виховання у вищих освітніх закладах України. Зокрема, залучення студентів до систематичного підвищення рівня рухової активності, збереження і зміцнення здоров'я, забезпечення високого ступеню розвитку рухових якостей, оптимізації функціональних можливостей організму молоді, придбання спеціальних знань, навичок та умінь, необхідних для майбутньої професійної діяльності. Проведений аналіз особливостей впливу фізичних навантажень на показники функціонального стану центральної нервової системи та розумову працездатність.

Ключові слова: студент, фізичне виховання, вищий навчальний заклад, здоров'я, фізичні якості.

Постановка проблеми. На сьогодні під впливом багатоаспектних соціально-економічних чинників стан здоров'я населення України, зокрема дітей та підлітків, значно погіршився і є у критичному стані. Негативний вплив на здоров'я молоді має зменшення рухової активності, гіпокінезія, гіподинамія та відсутність оптимального повсякденного фізичного навантаження. Це суттєво відбивається на фізичному розвитку студентів і призводить до погіршення стану здоров'я, недостатність рухової активності знижує функціональні можливості організму.

Використовуючи всі форми фізичного виховання, необхідно досягти оптимальної компенсації біологічної потреби в русі. Великий резерв можливостей у вирішенні цих завдань має організація самостійних занять студентів фізичними вправами [1, 11].

Самостійні заняття фізичними вправами, спортом та туризмом повинні бути обов'язковою складовою здорового способу життя студентів, вони доповнюють дефіцит рухової активності, сприяють ефективнішому відновленню організму після втоми, підвищенню фізичної та розумової працездатності. Такі заняття можна проводити за звичних умов, у вільний час, залучаючи до них вправи, які подає викладач.

Трудова, навчальна спортивна діяльність спрямовується та регулюється сукупністю мотивів. В результаті дії несприятливих факторів навколишнього середовища відбувається порушення процесів сприйняття, переробки та передачі інформації при виконанні фізичної і розумової роботи. Інтенсивне навчальне навантаження викликає виражену функціональну напругу людини що призводить до значного зниження працездатності організму і не дозволяє їй ефективно та тривало виконувати роботу [6,11].

На сьогодні в умовах соціальної та спортивної системи конкурування студенти крім високої фізичної підготовленості повинні дотримуються тактики аферетного компоненту шляхом динамічного розвитку моральних, вольових і спеціальних психічних якостей та мотивації.

Аналіз актуальних досліджень і публікацій. На думку багатьох авторів спостерігається негативна тенденція до збільшення кількості молоді з низьким і нижчим за середній рівнями фізичного здоров'я та фізичної підготовки (В.С. Язловецький, 2002; В.Л. Ісаков, 2006; Ю.Ю. Борисова, 2010).

На сьогодні в Україні та в країнах ближнього зарубіжжя спостерігається стійка тенденція до зниження фізичного стану студентської молоді (Т.І. Лошицька, 2007; Ю.С. Фіногенов, 2010). Однією із соціально значимих причин цього явища є підвищення психічних, емоційних та стресових навантажень тощо (М.В. Дутчак, 2009; О. Бар-Ор, Т. Роуланд, 2009; В.С. Лизогуб, 2010).

В останні роки інтенсивно вивчаються особливості взаємозв'язків психоемоційного стану та фізичної працездатності спортсменів: стрільців з

лука (Г.Б.Сафронова; А.Я. Стьопіна; Н.Ю.Кравчук), гандболістів (С.А.Масальская), футболістів (А.М.Зеленцов,; Г.Б.Сафронова, Й.Г.Фалес), легкоатлетів (М.С.Довганик; W.A.Grana), борців (Г.В.Сілін,), а також серед студентів (А.В.Магльований; Г.Д.Галайтатий).

Дослідник І. Верблюдов - розробив та запровадив оптимальний варіант індивідуальної тренувально-оздоровчої програми для самостійного використання студентами неспортивної спеціалізації закладу вищої освіти шляхом розроблення спецкурсу «Індивідуальна тренувально-оздоровча робота». Науковець наголошує, що вивчення його дає можливість студентам не лише отримати необхідні теоретичні знання, але й практично оволодіти значною частиною засобів та методів оздоровлення, скласти індивідуальну програму підвищення рівня здоров'я і набути необхідних практичних умінь та навичок в застосуванні валеологічних знань у самостійній тренувально-оздоровчій роботі.

Рядом фахівців пропонується розумно обмежити кількість видів спорту, що культивується у ВНЗ з урахуванням інтересу студентів (Г.Ф.Кисельов, О.А.Маркіянов, 1999). Існує інша точка зору. Передбачається, що максимальне урізноманітнення навчального процесу нетрадиційними засобами і методами сприятиме зростанню мотивації до занять з ФВ (І.Р.Боднар, 1998).

Дослідження фахівців в галузі фізичного виховання студентів доводять, що сучасна молодь, нажаль, стає фізично слабшою, розвиток рухових якостей не відповідає вимогам сучасної професійної підготовки. [1, 5, 6,11]

Мета статті - створення сприятливих умов для реалізації права студентської молоді на заняття фізичною культурою і спортом, задоволення потреб в розвитку їх фізичних якостей.

Завдання : 1. Зміцнення та збереження здоров'я студентської молоді; всебічний розвиток фізичних здібностей;

2. Формування свідомої мотивації до систематичних занять фізичною культурою і спортом.

Виклад основного матеріалу. Із теорії фізичного виховання відомо, що такі якості як сила, швидкість, витривалість, гнучкість та спритність є головними факторами рухових можливостей людини: вони якісно визначають усю різноманітність окремих видів прояву фізичних якостей, під якими розуміють комплексні форми прояву фізичних якостей [6]. Про якість можна судити лише по усій сукупності видів її прояву. Тому окремо взятий вид прояву фізичної якості не може виразити у повному обсягу відповідну фізичну якість. З цієї позиції “фізичні якості” – поняття, що відображає якісну визначеність різновидів її прояву, тобто те, що відрізняє або об’єднує їх в якісному відношенні [6].

Отже, в основі розвитку тої чи іншої фізичної якості лежить розвиток усіх видів її прояву, що необхідно враховувати при всебічному розвитку фізичних якостей.

Проте теоретичний аналіз показав, що немає єдиної позиції щодо визначення кількості наявних в людини відносно самостійних видів прояву фізичних якостей. Це стоїть на перешкоді чіткій конкретизації тренувальної спрямованості занять з фізичного виховання.

Зокрема, до якісно специфічних видів прояву сили більшість відносять максимальну та швидкісну силу. Проте, у визначенні швидкісної сили єдиної позиції не спостерігається. Так ряд авторів [2,8] швидкісну силу визначають як здатність до мобілізації функціонального потенціалу для досягнення високих показників сили в максимально короткий час. При цьому у швидкісній силі виділяють окремі різновидності.

Більшість фахівців у швидкісній силі виділяють вибухову як прояв швидкісної сили в умовах достатньо великих опорів.

В.Н. Платонов - виділяє також стартову силу – прояв швидкісної сили в умовах протидії відносно невеликих і середніх опорів [9].

В.М. Зациорский - швидкісну силу диференціює на динамічну, амортизаційну (пліометричний режим скорочення м'язів) та вибухову [4].

Інші вчені [5,7] під швидкісною силою розуміють відносно самостійний специфічний вид прояву сили у швидкості в певному діапазоні зовнішнього опору. Швидкісна сила тут визначається як здатність з якомога більшою швидкістю долати помірний опір (20-70 % від макс.). Ю.В. Верхошанський - у швидкісній силі виділяє ще й реактивну здібність. Вона тотожна амортизаційній силі [2].

Окремі фахівці [5] виділяють силову витривалість як один із видів прояву сили і визначають її як здатність тривалий час підтримувати достатньо високі силові показники. Інші дослідники [7] силову витривалість відносять до прояву витривалості.

Невелике коло вчених [3] до видів прояву сили відносять також і швидкісно-силову витривалість, яка визначається ними як здатність до тривалого виконання швидкісно-силових вправ.

Якість швидкості виражається через сукупність таких різновидів її прояву як, швидкість простих і складних рухових реакцій, швидкість поодинокого руху та частота рухів.

Глибшу класифікацію рухових реакцій подає В.Н. Платонов, він виділяє власне реакцію та реакцію прогнозування, які можуть бути простими та складними. Складні реакції, в свою чергу, поділяються на диз'юнктивні (із взаємовиключаючим вибором) та диференціовальні (вибір найбільш адекватної дії-відповіді) [9].

Як на нашу думку, в методичній літературі не прослідковується чіткої межі між визначенням реакції вибору та визначенням одного з різновидів спритності – здатність швидко перебудовувати рухову діяльність у відповідності з вимогами обставин, що раптово змінюються.

У теорії і практиці фізичного виховання виділяють такі види витривалості, як загальна та спеціальна.

У той же час М.М. Линець [7] у спеціальній витривалості виділяє швидкісну та силову витривалість і, таким чином, крім тривалості роботи пропонує визначати також і спосіб регулювання величини фізичного навантаження..

Серед різновидів прояву гнучкості усі теоретики [1,5] одноставно виділяють активну і пасивну гнучкість.

Широко розповсюджене використання явища “позитивного переносу” в розвитку фізичних якостей не має під собою глибокого методичного обґрунтування, оскільки так званий “перехресний” ефект спостерігається тільки при певній спільності механізмів центральної регуляції та енергозабезпечення, або ж виключно на початкових стадіях адаптації, при фізичній підготовці нетренованих людей. По мірі адаптації організму до специфічних навантажень “перехресний” ефект зникає повністю, наступає період формування функціональних систем [6,7].

Дослідження взаємозв’язку в розвитку фізичних якостей має особливе значення. Встановлено, що силова витривалість (кількість підтягувань) на 80 % залежить від максимальної відносної сили і на 20 % від інших факторів. Між показниками динамічної та швидкісної сили наявний як позитивний кореляційний зв’язок, так і достовірні відмінності [3].

Між показниками максимальної сили і витривалості існує складний зв’язок: чим більша сила, тим триваліше підтримується вибране зусилля (більша абсолютна витривалість).

Між показниками статичної та динамічної сили існує помірний кореляційний зв’язок. А між витривалістю при статичній та динамічній роботі існує слабкий зв’язок. Показники швидкісної сили мало залежать від максимальної сили. Все це вказує на специфічність їх фізіологічних механізмів, що необхідно враховувати при розвитку фізичних якостей [16].

Більшість теоретиків та практиків зосереджують увагу, головним чином, на вирішенні всієї сукупності тренувальних завдань на кожному занятті. Це, з позиції оперативної адаптації до фізичних навантажень,

призводить до незначного і короткочасного напруження широкого кола морфо-функціональних структур організму [6,11].

Зокрема, як вважає Л.І. Ратушная (1985) [10], вирішення завдання всебічного розвитку фізичних якостей можливе за умови збалансованого поєднання засобів швидкісної, силової, швидкісно-силової та аеробної спрямованості. Ці вправи необхідно включати у всі уроки, крім уроків лижної підготовки.

Як наголошує А. Н. Воробйов [3], для того, щоб відбулось пристосування організму до певного стрес-навантаження потрібен час. Тому фактор незвичності тренувальних впливів слід розглядати у тісній взаємодії із наступним фактором формування довгострокової адаптації.

За висновками ряду дослідників [8,9] фактор втоми лімітує реалізацію планів тренування. Саме тому пошук шляхів інтенсифікації процесів відновлення є одним із ефективних факторів оптимізації процесу фізичного виховання. З цієї точки зору дієвим фактором управління процесами відновлення після занять з великими навантаженнями є заняття з малими і середніми навантаженнями принципово іншої тренувальної спрямованості. Даний фактор адаптаційних процесів не знаходить своєї реалізації в практиці фізичного виховання.

Висновки. На даний момент не існує єдиної позиції щодо аналізу фізичних якостей за видами їх прояву. Це заважає не тільки краще зрозуміти тренувальну суть і класифікувати усі відомі види прояву фізичних якостей, а й удосконалювати тренувальний процес в цілому, робити його більш ефективним, більш адекватним до завдань фізичного виховання.

Удосконалення сучасних оздоровчо-тренувальних програм на основі поглиблення дидактичної складової є важливою умовою якісної спортивно-оздоровчої діяльності студентів в умовах закладу вищої освіти. Всебічний розвиток фізичних якостей буде ефективнішим, якщо навчальний процес планується послідовними блоками.

Література

1. Верблюдов І. Б. Оптимізація індивідуальної тренувально-оздоровчої програми для студентів вищих педагогічних навчальних закладів : автореф. дис... . канд. наук. з фіз. вих. та спорту : 24.00.02. Харк. держ. акад. фіз. культури. Х., 2007. 20 с.
2. Верхошанский Ю. В. Програмування та організація тренувального процесу. М.: ФиС, 1985. – 176с.
3. Воробйов О. М. Сила як фізична якість і методи її розвитку. Важка атлетика: Щорічник-81. М. : ФиС, 1981. С. 117–131
4. Зациорский Б.М. Спортивная методика. М.: ФИС, 1982. - 272 с
5. Коваленко Ю. О. Вивчення динаміки рівня фізичної підготовленості студентів. Педагогіка, психологія та медико – біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків, 2010. №12. С 56 – 58.
6. Круцевич Т. Ю., Пангелова Н. Є., Кривчикова О. Д. Теорія і методика фізичного виховання: підруч.для студ.вищ. навч.закл.фіз. виховання і спорту. К.: Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид – во «Олімп. л – ра». 2017. Т2, 448с.
7. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей : навч. посібн. Львів : Штабар, 1997.– 207 с.
8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учеб.пособие для ин-тов физ.культуры. Москва: Физкультура и спорт, 2004. 543 с.
9. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Учебник для студ. высших учеб. заведений физ. воспитания и спорта. К. : Олимпийская литература, 2004. 808 с. ISBN 966-7133-64-8.
10. Ратушная Л. И. Для комплексного развития двигательных качеств у юношей старших классов. Физическая культура в школе. 1985. № 12. С. 32–33.
11. Рибалко П. Ф. Особливості розвитку, формування і збереження здоров'я молоді в сучасних умовах. Вісник Чернігівського державного

педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченка. Вип. 91, Т.1. Чернігів :
ЧДПУ, 2011. 536 с. С. 392 - 394.

Відомості про автора

Хоменко Сергій Васильович

Завідувач кафедрою, заслужений працівник фізичної культури і спорту
України, ст. викладач

Кафедра фізичного виховання Сумського національного аграрного
університету;

адреса для листування: 40000, м. Суми, вул. Герасима Кондратьєва
160, кафедра фізичного виховання