

SECTION: PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ У ПОЗНАВЧАЛЬНИХ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТТЯХ

Євтушенко Євген Григорович

кандидат педагогічних наук, доцент

Кафедра фізичного виховання

Сумський національний аграрний університет, Україна

e13s98@gmail.com

Під час навчання студентської молоді у закладах вищої освіти, фізична підготовка відбувається на навчальних заняттях з фізичного виховання з переважним освітнім спрямуванням і на позанавчальних спортивно-оздоровчих заняттях, де пріоритетно реалізуються виховні і оздоровчі завдання [1].

Одними з основних принципів вдосконалення фізичних якостей під час позанавчальних спортивно-оздоровчих занять зі студентами є поступовість, повторність, всебічність та індивідуалізація [2].

Приховані резерви людського організму величезні. Відомі випадки, коли в небезпечних ситуаціях, рятуючи своє чи чиесь життя, людина виявляє надпотужні здібності, такі як довгі стрибки - швидкість, долаття великих відстаней - витривалість, підіймання великих обтяжень – силові якості. Щоб пробудити ці приховані сили організму, застосовуються спеціальні тренування з обраних видів фізичної активності. Однак спроба одразу досягти високих результатів зазвичай закінчується негативно. Шлях до високих результатів довгий і важкий. Умовою прогресування є поступове збільшення обсягу та інтенсивності виконуваної роботи, ускладнення вправ, збільшення тривалості занять.

Щоб досконало і технічно виконувати вправу, необхідне багаторазове її повторення під час вивчення. Кількість повторень та інтервали відпочинку залежать від складності вправи, фізичної підготовленості, особистих фізичних якостей та інших умов. Досягненню успіху сприяє повторення як окремих вправ, так і самих тренувальних занять. Таким чином, принцип повторності передбачає регулярне повторення набутих знань, умінь, навичок протягом тижня, місяця, року та кількох років. Принцип повторності допускає повторення заняття лише тоді, коли відновлено сили після попереднього тренування.

Фізичне виховання і спорт є рушійною силою прогресу і слугує справі оздоровлення та гармонійного розвитку молодого покоління. Підвищення рівня всебічного розвитку – головна умова міцного здоров'я, високої працездатності, спортивних успіхів. Організм людини є єдиним цілим. Досягти серйозного успіху в спортивному напрямку та прогресувати в фізичному розвитку можна

тільки вдосконалюючи весь організм, а не окремі органи. Практика показує, що молоді спортсмени, які включають у заняття різні види фізичних вправ, досягають вищих результатів у вибраному виді спортивної діяльності. Тільки на основі всебічної фізичної підготовки можна досягти певних спортивних результатів.

Кожен студент повинен отримувати на занятті ускладнені завдання, але вони мають бути здійсненними. Проте навіть у самій однорідній групі рівень розвитку учасників відрізняється. Те, що один виконує легко, іншому дається важче. В одного вищий рівень фізичних якостей, інший краще засвоює техніку рухів. Високого ефекту в навчальній роботі можна досягти вивченням особливостей усіх студентів групи, що дає можливість враховувати їх при організації виховної роботи, визначенні тренувального навантаження, виборі найбільш ефективних видів навчання. Спортсмени-новачки вивчають єдину класичну техніку рухів. Надалі техніка індивідуалізується: враховуються зріст та вага спортсмена, довжина кінцівок, швидкість реакції, фізичні якості тощо. Вміння застосовувати принцип індивідуалізації сприяє визначенню слабких та сильних сторін учасників виховного процесу та внесенню необхідних поправок до плану тренування, що є необхідною умовою роботи кваліфікованого тренера-викладача.

Тренованість характеризується рядом об'єктивних показників: зростають фізичні якості і життєва ємність легень, зменшується частота серцевих скорочень і дихання. Показником тренованості є спортивна форма, наявність якої створює сприятливі умови для досягнення максимальних спортивних результатів. Характеризується спортивна форма високою злагодженістю усіх життєвих процесів і швидким відновленням сил організму після тренувань та змагань.

Якщо заняття з великими фізичними навантаженнями організовувати часто і на кожному занятті виконувати надмірно велику роботу, то спортсмени перед черговим тренуванням не встигатимуть повністю відпочити і відновитися, що призведе до втоми та перетренованості.

Перетренованість супроводжується припиненням зростання і навіть спадом спортивних результатів. Цей стан організму характеризується погіршенням самопочуття, втратою бажання займатися спортом. Часто перетренованість провокує нервові розлади: збудливість, дратівливість або, навпаки, млявість, апатичність. Після невеликих навантажень надзвичайно різко частішає пульс, а потім значно повільніше відновлюється [3].

Для того щоб з'ясувати, чи не виконуються на тренуванні надмірні фізичні навантаження, можна застосувати ортостатичну пробу. Вранці, не встаючи з ліжка, вимірюють кількість ударів пульсу за хвилину. Потім треба спокійно підвестися, почекати хвилину і у вертикальному положенні знову підрахувати пульс. Зростання частоти серцевих скорочень на 6 - 12 ударів за хвилину свідчить про хорошу реакцію серцево-судинної системи на зміну положення тіла. Тренувальні навантаження є адекватними і перетренованість відсутня. Почастішання пульсу на 13 - 18 ударів - задовільна реакція, а понад 24 удари - незадовільна, характерна для перевтоми. Для того, щоб перевірити вплив

тренувального навантаження на організм, проба проводиться двічі: в день тренування та наступного дня. Якщо наступного дня після тренування показники тестування приходять до вихідних значень, то це свідчить, що навантаження були сплановано вірно і працездатність організму відновилася. Якщо протягом двох-трьох днів частота пульсу порівняно з першою ортостатичною пробою не приходить до норми, необхідно порадитись із лікарем [4].

Отже, перетренованість в спорті вказує на ситуацію, коли організм витрачає більше ресурсів, ніж може відновити, що призводить до втрати спортивної форми, перевтомлення та погіршення результатів, наслідком чого є недостатній відпочинок, надмірна тривалість чи інтенсивність тренувань.

З метою залучення більшої кількості студентської молоді до здорового способу життя і активного дозвілля необхідна побудова позанавчальних спортивно-оздоровчих занять з різних напрямків фізичної активності, що мають спиратися на основні принципи розвитку фізичних якостей та сприяти формуванню компетенцій з питань оздоровлення, фізичного розвитку, підвищення працездатності для успішної навчальної діяльності.

Список використаних джерел

1. Теорія і методика фізичного виховання: підр. для студ. ВНЗ фіз. виховання та спорту: В 2 т. / [ред. Т.Ю. Круцевич]. Київ: Олімпійська література, 2012. Т. 2: Методика фізичного виховання різних груп населення. – 367 с
2. Проданчук В.А., Рябіна С.А. Форми та принципи тренування лижників. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2014. Вип. 2 (43). С. 81–86.
3. Шевець В. П. Варіабельність серцевого ритму у спортсменів з симптомами нефункціонального перевантаження. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2014. Вип. 12 (158). С. 153-156.
4. Коровіна Л.Д., Запорожець Т.М., Павленко Г.П. Особливості регуляції серцевого ритму в ортостатичній пробі у студентів молодших курсів ВДНЗ України «Українська медична стоматологічна академія». Світ медицини та біології. 2012, № 4. С. 28-31.