

НАУКОВИЙ ЧАСОПИС Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. **Серія № 15.**
“НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ /ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ/” 36.
наукових праць/ За ред. Г. М. Арзютова. - К.: Вид-во НПУ імені М.П.Драгоманова, 2014. - Випуск 12 (53)14. – С. 21-23.

Вржесневська Г.І., Совгіря Т.М., Черняєв Е.Г., Хачатрян В.В.
Національний авіаційний університет
Оленев Д.Г.
Державний університет телекомунікацій

ЗМІСТ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ СТУДЕНТІВ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Самостійні заняття фізичними вправами у режимі життєдіяльності впливають не тільки на рівень індивідуальної фізичної підготовленості, але і, у перспективі, на загальний потенціал особистості. У статті розглянуті питання організації, змісту та тривалості занять фізичною самопідготовкою для студентів основного відділення, фізичний стан яких не дозволяє задовільно виконувати контрольні нормативи (рухові тести).

Ключові слова. Фізична підготовленість; самостійні заняття студентів; структура, зміст, організація занять.

Вржесневская А.И., Совгіря Т.М., Черняев Э.Г., Оленев Д.Г. Содержание и организация самостоятельных занятий студентов по физической подготовке. *Самостоятельные занятия физическими упражнениями в режиме жизнедеятельности влияют не только на уровень индивидуальной физической подготовленности, но и в перспективе на общий потенциал личности. В статье рассмотрены вопросы организации, содержания и продолжительности занятий физической самоподготовкой для студентов основного отделения, физическое состояние которых не позволяет удовлетворительно выполнять контрольные нормативы (двигательные тесты).*

Ключевые слова. Физическая подготовленность, самостоятельные занятия студентов, структура, содержание, организация занятий.

Vrzhesnevskaya A., Sovgiria T., Cherniaev T., Olenov D. Table of contents and organization of independent employments of students on physical preparation. *The independent engaging in physical exercises in the mode of vital functions influence not only on the level of individual physical preparedness but also in a prospect on general potential of personality. In the article the questions of organization, maintenances and durations of engaging in physical self-tuition, are considered for the students of basic separation, the bodily condition of that does not allow satisfactorily to execute control norms (motive tests). The variants of amount and duration of the independent engaging in physical exercises offer in the a week's loop for this contingent. For providing of conscious and active participation of students, as basic pre-condition of independent work, some aspects of self-examination and self-control are certain. Authors supposed that discussion and analysis together by a teacher and student of structure, stimulates maintenances and organizations of independent employments further самоорганізацію and self-perfection. Experience of such work determines the vector of prospect of physical self-tuition of personality.*

Key words. Physical preparedness, independent employments of students, structure, maintenance, organization of employments.

Актуальність. За результатами соціологічних опитувань населення ряду регіонів України, проведених у 2005 р. до рейтингу життєвих цінностей на першому місці (майже 80% опитуваних) знаходиться здоров'я. але регулярно, чи майже регулярно, займається фізичною культурою і спортом незначна частина населення – 18-19% (Бех І.Д., 2003). Сучасні студенти досить інформовані щодо потенціалу фізичної культури та наслідків нехтування регулярними заняттями фізичними вправами (Врж., 2013), але у більшості з них не сформовано потреби (необхідності)

турбуватися про своє здоров'я та немає бажання займатися фізичною самопідготовкою.

Разом з тим, частина учнівської молоді усвідомлює необхідність вдосконалення своєї фізичної підготовленості. Однак, навчальними планами у більшості вузів передбачені заняття фізичним вихованням один-два рази на тиждень. Такий об'єм занять для розвиваючої (і, навіть, підтримуючої) підготовки студентів явно недостатньо. У даному випадку, мова не йде про контингент студентів, залучених у позанавчальні заняття зі спортивної підготовки. В умовах трансформацій сучасного суспільства, які провокують малорухомий спосіб життя, така невизначеність обмежує загальні перспективи індивіда. У цьому контексті вдосконалення чинників системи самостійної роботи студентів з фізичного виховання є, для викладача одним із пріоритетних завдань. На думку фахівців (Арефьев) самостійне виконання студентами фізичних вправ здійснюється під час позаурочних форм занять та відносяться до допоміжних по відношенню до процесу фізичного виховання. У цій інтерпретації самостійні заняття можна класифікувати як: ранкову гімнастику, фізкульт. хвилинки, рухливі перерви, гуртки (групи) загальної фізичної підготовки, спортивні секції, туризм, самодіяльні клуби, дні здоров'я і спорту, свята фізичної культури. Інші фахівці (Матвеев, Курамшин) вважають доречними розподіл самостійних занять на великі і малі. Л.П. Матвеев, ще наприкінці минулого сторіччя, зауважив – «великі форми відрізняються від малих більш широким змістом, особливою структурою та мають, у силу цього, самостійне значення. Їх класифікацію ще треба створити». На думку Матвеева Л.П. у сучасній практиці ці структури постійно трансформуються та вдосконалюються. Тож дослідження змісту та організації самостійних занять студентів з фізичної підготовки є досить актуальним.

Мета. Виявлення особливостей структури, змісту та організації самостійних занять студентів фізичною підготовкою.

Методи дослідження. Узагальнення досвіду сучасних науково-методичних досліджень, аналіз передового педагогічного досвіду, аналіз результатів виконання студентами рухових тестів, методи математичної статистики.

Результати досліджень. Залежно від рівня загальної та спеціалізованої фізичної підготовленості, контингент студентів для занять фізичним вихованням можна розподілити на кілька груп:

1. Студенти – кваліфіковані спортсмени, які є членами збірних команд вузу за видами спорту або тренуються у інших спортивних організаціях (до 6 разів на тиждень).
2. Студенти, які є ближнім резервом збірних команд та беруть участь у заняттях з підвищення спортивної майстерності (ПСМ, три рази на тиждень).
3. Студенти, які відвідують заняття з фізичного виховання відповідно до розкладу навчальних занять вузу і успішно виконують усі контрольні нормативи з фізичної підготовки (1 раз на тиждень).
4. Студенти, фізичних стан яких є недостатнім для задовільного виконання контрольних нормативів (загалом, або частину з них), що характеризують фізичну підготовленість контингенту своєї вікової групи.
5. Студенти, які відповідно медичним показникам беруть участь у заняттях з фізичного виховання у складі спеціальних медичних груп (СМГ, 1 раз на тиждень).

Розглядаючи фізичну підготовку як процес, в цілому, необхідно, насамперед, визначити її основну мету – розвиток і підтримка досягнутого рівня оптимального стану рухових якостей. Всі інші чинники є вторинними, тобто засобами досягнення поставлених цілей. Сюди відносяться методи виконання фізичних навантажень (рівномірний, перемінний, повторний, інтервальний та їх похідні), об'єм та інтенсивність рухових дій, динаміка навантажень у тижневому циклі та інш. Вирішення питання щодо розвиваючої та підтримуючої спрямованості підготовки студентів напряду залежить від багатьох чинників – індивідуальних фізичних можливостей, початкового рівня фізичної підготовленості, накопиченого рухового досвіду, вікових особливостей і т.і. Слід додати, що в окремих випадках, необхідність розвиваючої підготовки може бути обумовлена об'єктивними несприятливими факторами – отриманою травмою або захворюванням. Функціональний стан потерпілого при цьому погіршується і у реабілітаційному періоді необхідно відновлювати фізичні кондиції.

Час навчання у вузі охоплює у юнаків та дівчат період у діапазоні від 17 до 22 років. Заняття з фізичного виховання у НАУ студенти відвідують на перших двох курсах, тобто у віці від 17 до 19 років. Рухові якості студентів у цьому віковому періоді знаходяться на різних етапах свого формування. Так, рухові якості спритності, швидкості та гнучкості до цього віку вже пройшли свої сенситивні періоди. Тому, розраховувати на можливість підвищення рівня прояву спритності та швидкості у пізніх вікових періодах не доводиться. Їх слід підтримувати на раніш досягнутому рівні. Окремо слід сказати про гнучкість. Особливістю цієї рухової якості є здатність гнучкості до відновлення після перенесених травм, навіть з перевищенням раніш досягнутого рівня. Причому, це явище спостерігається у людей у різні періоди вікового розвитку, включаючи осіб похилого віку. Однак, процес реабілітації гнучкості забезпечується спеціально розробленими методиками лікувальної фізичної культури та займає тривалий час. Особливо демонстративно проявляється високий рівень гнучкості у підготовці йогів, коли сивочолі літні люди демонструють дива гнучкості, буквально безболісно зав'язуються у вузли. Іншими словами, у відношенні рухової якості гнучкості у студентському (і більш пізньому) віці можна здійснювати як підтримуючу так і розвиваючу підготовку. Відносно рухових якостей сили та силової витривалості, у цьому віковому періоді можна здійснювати як підтримуючу так і розвиваючу підготовку. Наприклад, серед силових можливостей найбільш консервативним є вибухова сила, розвиток якої зв'язаний зі старшим шкільним віком (13-17). Що стосується максимальної сили та силової витривалості, то ці види силових можливостей успішно розвиваються у студентському віці. У даному віковому періоді досить успішно розвиваються усі види витривалості, загальною базою для яких є аеробна витривалість. Загальною особливістю розвитку видів витривалості є необхідність подолання наростаючої втоми за рахунок концентрації вольових зусиль. Для успішного вирішення задачі розвитку видів витривалості у студентів вимагається обов'язкове усвідомлення необхідності подолання пригніченого функціонального стану організму (компенсованого і декомпенсованого), у зв'язку з втомою, що розвивається, особливо в умовах прояву змішаних видів витривалості (аеробно-анаеробній та анаеробно-аеробній).

Таким чином, направленість та об'єм рухових дій студентів, при вирішенні задач самостійної фізичної підготовки, має періодично видозмінюватись:

- по-перше за загальною направленістю (підтримуюча та розвиваюча підготовка);
- і, по-друге, за направленістю на різні рухові якості: види спритності, швидкості, витривалості, сили та гнучкості у контексті підготовки до виконання нормативних рухових тестів..

Вирішення конкретних задач (засоби, методики виконання вправ, їх об'єм та інтенсивність) підбираються викладачами при обов'язковому урахуванні індивідуальних особливостей кожного студента. У запропонованій статі ми розглядаємо організацію роботи з фізичного виховання студентів, що відносяться до контингенту четвертої групи, на основі їх самопідготовки на початку навчальних занять. Для забезпечення оптимальної періодизації – триразових щотижневих занять з фізичного виховання (на додаток до одного навчального), необхідно організувати ще два додаткових у поза навчальних час. Причому, одне з них можна проводити у вихідні дні. Залежно від того, у який день тижня студенти беруть участь у навчальних заняттях за розкладом, самостійні заняття бажано намагатися організувати через день (і т.д.), щоб тижневий цикл складався з трьох занять, які чергуються з днями відпочинку. У 2013 р. на кафедрі спортивної підготовки НАУ було проведено анкетування щодо думки студентів про кількість та тривалість самостійних занять на тиждень. З 96 опитаних студентів основного відділення II курсу майже 42% вважають, що самостійні заняття мають бути 3 рази на тиждень, а їх оптимальна тривалість 45 хвилин. Ще 11,5% опитаних відають перевагу двом самостійним заняттям на тиждень з тією ж тривалістю. На жаль, ці відповіді належать до площини «добрих намірів» на майбутнє, бо регулярно самостійно займаються фізичними вправами 24% з опитаних студентів. Самопідготовка здійснюється студентами індивідуально або у складі невеликих груп (2-4 чол.). Формування груп відбувається на основі подібності завдань (розвиток однакових рухових якостей), і переваг у засобах рухової активності. Місцями занять, як правило, є відкриті спортивні майданчики або паркові зони з вільним доступом, де не потрібна погодинна абонементна плата. Під час консультацій ми пропонуємо орієнтовану тривалість занять близько 30-45 хвилин, у залежності від завдань, що вирішуються. Так, найбільш тривалими є заняття присвячені

розвитку базової (аеробної) витривалості. Значно меншого часу вимагають заняття спрямовані переважно на прояв швидкості (розвиток швидко-силових можливостей). Методично заняття здійснюються за загальноприйнятою схемою (підготовча, основна і заключна частини занять). Як приклад, викладач проводить кілька занять з групою студентів з акцентом на методичну спрямованість. Надалі вони займаються самостійно, дотримуючись запропонованої для них програми. Для вирішення завдань самопідготовки можна обійтися мінімальною кількістю інвентарю. В основному, під час занять слід використовувати підручні засоби і умови ландшафту. З собою студенти можуть приносити форму, секундоміри, гумові амортизатори. У місцях занять можуть використовуватися гілки дерев (для підтягування), спуски і підйоми місцевості (для бігової підготовки), лавки шведської стінки (для розвитку гнучкості та силових можливостей тулуба і кінцівок) і т.п. найважливішим фактором, що визначає реалізацію завдань самопідготовки, є формування у студентів стійкого мотиваційного фону їх участі у цих заняттях. Насамперед, це пов'язано з тим, що у заняттях студентів з самопідготовки, у більшості випадків, відсутні організуючий і контролюючий суб'єкт – викладач. Необхідним елементом є також постійний самоконтроль за фізичним станом і самооцінка динаміки фізичної підготовленості. Одним з ключових моментів самостійних занять є аналіз, разом з викладачем, самоаналіз та самоконтроль. У цьому контексті самооцінка тісно пов'язана з мотиваційною складовою процесу самопідготовки. Для забезпечення свідомої і активної участі студентів у регулярних додаткових заняттях необхідно:

1. Виконання комплексу педагогічних тестів контрольних проб для всебічної характеристики стану фізичної підготовленості студентів.

2. За результатами виконання тестів виявлення рівня прояву певних компонентів рухових якостей, з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей фізичного стану кожного студента.

3. Визначення перспектив можливого удосконалення рухових якостей студентів.

4. Ознайомлення та попередній аналіз динаміки фізичної підготовленості за результатами контрольних проб та індивідуальної спрямованості змісту майбутніх занять.

5. Узгодження зі студентами термінів виконання проміжних (через 4 місяці) контрольних проб для характеристики результативності циклу занять з самопідготовки.

6. Розглянути можливості формування груп студентів для спільної участі у самостійних заняттях, що об'єднуються необхідністю вирішення подібних завдань, спрямованих на загальні недоліки їх фізичної підготовленості.

7. Планування та визначення приблизного розкладу майбутніх занять (дні тижневого циклу, місце, час і тривалість занять).

8. Співбесіди зі студентами щодо необхідності ведення щоденника занять, або іншого облікового документу, як організуючого фактора і засоби самоконтролю з вказівками дат, часу, змісту занять і самопочуття (сон, апетит, самоаналіз результативності та ставлення до занять).

Іноді студенти виконують заплановані підсумкові (або проміжні) нормативи на більш ранніх етапах самопідготовки. Це зумовлено рядом факторів та, у першу чергу, тим, що вони раніше не брали участі у регулярних заняттях фізичною підготовкою. У таких випадках, викладачеві необхідно: по-перше – переглянути заплановані нормативи; по-друге – у співбесіді, звернути увагу студентів на результативну позитивну динаміку їх фізичної підготовленості. Однією з обов'язкових умов для успішного вирішення задач самостійної фізичної підготовки є дотримання основних педагогічних принципів. До таких, як відомо, відносяться наступні:

ВИСНОВКИ

За підсумками участі у таких заняттях у студентів формуються навички самоорганізації для удосконалення своєї фізичної підготовленості. У багатьох випадках, вони (особливо дівчата) позбавляються від зайвої (помилкової) сором'язливості, стають більш товариськими і самокритичними. Досвід, отриманий студентами у процесі занять з фізичної самопідготовки, може бути використаний ними у багатьох життєвих ситуаціях, що вимагають організованого досягнення поставлених цілей.

ЛІТЕРАТУРА

1. Ареф'єв В.Г. Основи теорії та методики фізичного виховання : підручник. – К. : НПУ ім. Драгоманова, 2010. – 268 с.

2. Бех І.Д. Виховання особистості. – К.: Либідь, 2003. – Кн. 2. – 342 с.
3. Вржесневський І.І. Самоконтроль та самооцінка фізичної підготовленості студентів, як когнітивний процес // Науковий часопис НПУ ім. Драгоманова / За ред. Г. М. Арзютова. – К.: Вид-во НПУ ім. Драгоманова, 2013. – с. 27–31.
4. Теория и методика физической культуры / Учебник: под. ред. Курамшина Ю.Ф. – Москва : Советский спорт, 2003. 464 с.
5. Gallahue L. David Developmental physical education for all children / David L. Gallahue, Frances C. Donnelly. – Champaign, IL : Human Kinetics, 2003. – 725 p.
6. Pate R/ Critique of existing guidelines for physical activity in young people / R. Pate, S. Trost, C. Williams // Young and active? Young people and health-enhancing physical activity – evidence and implication ; eds. : S. Biddes, J. Sallis, N. Cavill. – L. : Health Education Authority, 1998. – P. 162–176.