

СУЧАСНІ НАПРЯМИ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Плотніков О.І., викладач

Харківський національний автомобільно-дорожній університет

У статті проаналізовано сучасний стан організації навчального процесу фізичного виховання у ВНЗ. Розглянуто сучасні напрями організації самостійної роботи студентів фізичними вправами.

Сьогодні відбувається активний пошук нових форм і методів організації фізичного виховання, які б сприяли підвищенню якості підготовки майбутніх фахівців у вищих навчальних закладах. Проте аналіз спеціальної літератури (А. І. Драчук, 2001; О. В. Дрозд, 1999; Л. П. Сущенко, 2005 та ін.) показує, що методи, які застосовуються в організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах, недостатньо ефективні для забезпечення належного рівня фізичної підготовленості студентів. За останні десять років методика проведення навчальних занять у вищих навчальних закладах особливо не змінилася, її ефективність відносно низька, що не відповідає сучасним вимогам вищої школи (С. М. Канішевський, 2002; Т. Ю. Круцевич, 2003; Р. Т. Раєвський, 2003).

Для нормального функціонування організму людини необхідна певна «доза» рухової активності. Обсяг рухової активності залежить від фізіологічних, соціально-економічних і культурних факторів: віку, статі, рівня фізичної підготовленості, способу життя, умов праці й побуту, географічних та кліматичних умов тощо [2].

Найбільш сприятливими для покращення здоров'я й фізичної підготовленості студентів є триразові заняття з фізичного виховання на

тиждень, що обумовлено фізіологічними особливостями організму людини. Проте реалії сьогодення не дають більшості ВНЗ планувати таку кількість годин, навіть дворазові заняття в деяких ВНЗ вважають зайвими та, застосовуючи одноразові заняття на тиждень, заощаджують на здоров'ї студентів, що неприпустимо. Дефіцит рухової активності студентів вимагає від викладачів подальшого пошуку прихованих резервів і способів оптимізації навчального процесу з фізичного виховання [1].

Самостійна робота студентів – це форма виконання студентами певного завдання. Самостійні заняття фізичними вправами, заповнюють дефіцит рухової активності, сприяють більш ефективному відновленню організму після стомлення, підвищенню розумової й фізичної працездатності, поліпшують здоров'я людини. Здорова людина – звичайно життєрадісна людина, оптимістично настроєна, інтереси її широкі й різноманітні, їй легше обходити життєві перешкоди, переборювати труднощі на шляху до мети. Приступаючи до регулярних самостійних занять, необхідно засвоїти основні правила тренування, навчитися оцінювати різні сторони своєї рухової підготовленості й особисті досягнення. Саме у процесі фізичного виховання викладачами проводиться навчання студентів методиці самостійних занять фізичними вправами. Підвищення рівня методичних знань і вмінь студентів самостійно займатися фізичними вправами дає змогу підвищити їх рухову активність, націлює на свідоме ставлення до удосконалення власної фізичної підготовленості, розвитку основних фізичних якостей.

Вправи з масажним м'ячем. Масажний м'яч – це гумовий голчастий (з шипами) м'яч, призначений для масажу, рефлексотерапії та релаксації всіх частин тіла. При перекочуванні м'яча наявні на його поверхні шипи впливають на нервові закінчення, покращують приплив крові і стимулюють кровообіг. Великий гімнастичний масажний м'яч використовується для гімнастики, ЛФК, розвитку гнучкості, зміцнення

хребта, формування постави, посттравматичної або післяопераційної реабілітації. Маленькі м'ячі розвивають дрібну моторику рук, тому дуже рекомендовані для профілактики хвороб суглобів; вони дозволяють добре опрацювати будь-яку проблемну зону на тілі. М'ячики маленького діаметру добре зарекомендували себе в боротьбі з целюлітом і зайвою вагою. Регулярні заняття з масажними м'ячами благотворно впливають на організм в цілому, покращують живлення тканин, сприяють відновленню м'язових функцій, зменшують болісні відчуття, підвищують пружність шкіри.

Стрибки зі скакалкою. Скіпінг – напрям у фітнесі пов'язаний зі стрибками через скакалку. В усьому світі скіпінг вважається окремим видом спорту. Скіпінг дозволяє спалювати до 1000 ккал в годину. За такого тренування підвищується частота серцевих скорочень, а при дотриманні техніки безпеки навантаження на суглоби зовсім незначне. Стрибки розвивають гнучкість, поставу, почуття рівноваги та координацію рухів. До роботи залучаються не тільки м'язи сідниць та ніг, а й м'язи рук, плечей та преса. Протипоказання: краще відмовитися від скіпінга, якщо ви страждаєте гіпертонією або є проблеми з серцево-судинною системою.

Вправи з хулахупом. Обертаючи хулахуп, доводиться прикладати певні зусилля, що сприяє підвищенню пульсу і збільшенню споживання кисню. Це означає, що тренується серце, а клітини активно насичуються киснем. Рухи стегнами по спіралі підсилюють роботу всього корпусу і змушують тіло спалювати близько 4 кілокалорій у хвилину. Це спортивне знаряддя можна використовувати для опрацювання м'язів ніг, корпусу, рук. Обертати хулахуп рекомендовано до 10 хвилин в одному темпі. Обертання треба чергувати з паузами для відновлення дихання і виконання вправ на гнучкість. Для кращого опрацювання м'язів можна використовувати більш важкий обруч.

Вправи з фітболом: Фітбол представляє з себе м'яч діаметром від 35 до 85 см, зроблений з міцного синтетичного матеріалу. Головна перевага футболу – його багатофункціональність. З його допомогою можна виконувати багато різноманітних вправ з вагою власного тіла, а також традиційних силових з гантелями, штангою, амортизатором. Фітбол – один з найкращих снарядів для тренування балансу та координації, для опрацювання м'язів черевного пресу.

Підсумовуючи все вище зазначене, необхідно відзначити, що сучасні можливості для організації самостійної роботи студентів дуже різнобічні. Темп поновлення оздоровчих технологій, якість спортивного інвентарю й обладнання, особистість фахівців-професіоналів позитивно впливають на залучення студентів до рухової активності. Саме викладачу фізичного виховання належить провідна роль у формуванні потреби студентів в систематичних самостійних заняттях.

Література:

1. Вихляєв Ю., Чиченьова О. Планування та контроль самостійної роботи студентів із фізичного виховання. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. пр. Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки; [редкол.: А. В. Цьось та ін.]. Луцьк, 2012. № 2(18). С. 160-163.
2. Левків В. І. Шляхи оптимізації фізичного виховання в освітніх закладах. *Актуальні проблеми організації фізичного виховання студентської та учнівської молоді*. Львів, 2001. С. 56–58.
3. Пильненький В. В. Організаційно-методичні основи організації оздоровчого тренування студентів з низьким рівнем соматичного здоров'я : дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту. за спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Львів, 2005 р