

методів можна віднести ще ігровий та змагальний методи.

Ігровий метод передбачає виконання рухових дій в умовах гри. Застосування цього методу забезпечує високу емоційність занять і вимагає від тих, хто займається, ініціативи, сміливості, наполегливості, виявлення високих координаційних здібностей, швидкості реагування, швидкості мислення тощо. Важлива роль ігрового методу як засобу активного відпочинку. Переключення на інший вид рухової активності позитивно впливає на прискорення відновлюючих процесів, підтримання раніш досягнутого рівня підготовленості.

Змагальний метод передбачає спеціально організовану змагальну діяльність для підвищення результативності тренувального процесу. Застосування даного методу пов'язано з виключно високими вимогами щодо технічних, фізичних та психологічних можливостей спортсмена і тим самим забезпечує вдосконалення різних боків підготовленості.

Література:

1. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев. Олимпийская литература, 1997. 584 с.
2. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена. Москва. Физкультура и спорт, 1966. 199 с.
3. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. Москва. Физкультура и спорт, 1986. 288 с.

ЗАСОБИ ЗАЛУЧЕННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В СИСТЕМАТИЧНІ ЗАНЯТТЯ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

Романенко О.Ю., ст. викладач

Харківський національний автомобільно-дорожній університет

Фізичне виховання у ВНЗ є основною ланкою організації фізкультурно-оздоровчої та спортивно - масової роботи серед студентів. У зв'язку з цим величезне значення набуває правильна організація занять на кафедрах фізичного виховання. Підрастаюче покоління особливо потребує ефективних засобів оздоровлення. У молоді є величезна потреба в русі, у фізичних навантаженнях, в самоствердженні, спілкуванні і проведенні вільного часу в колі однолітків та друзів, потреба в рухових іграх, розвагах, відпочинку та емоційній розрядці.

У зв'язку з вищесказаним стає очевидною потреба внесення змін у процес фізичного виховання - вдосконалення навчального процесу засобами певного виду рухової активності (В.І. Платонов, 1990; Л.І. Лубишва, 1993).

На сьогоднішній день популярністю користуються різні види гімнастики танцювальної спрямованості, що є одним з ефективних засобів залучення студентської молоді в систематичні заняття фізичними вправами. Слід зазначити, що ставлення студенток до різних танцювальних напрямків характеризується позитивною мотивацією, помітно зростає інтерес до занять, задоволеність ними. Цю особливість навчального процесу підкреслюють багато

авторів.

Але, незважаючи на ряд досліджень в області різних видів гімнастики танцювальної спрямованості, на думку Т.С. Лисицької і Л.В.Сідневой (2002), на сучасному етапі потрібно пошук нових методик, подальший розвиток і розширення науково - дослідних програм. Таким чином, при роботі зі студентками актуальними є дослідження, орієнтовані на вивчення привабливих, нових, нетрадиційних для технічних вузів, але досить популярних, доступних і ефективних видів рухової активності, що застосовуються в практиці фізичного виховання .

При аналізі та узагальненні даних науково-методичної літератури виявлено, що для створення освітнього середовища в галузі фізичного виховання необхідно здійснювати фізичне виховання у вузі з урахуванням рівня фізичного розвитку, фізичної та функціональної підготовленості студентів. Вибір засобів фізичного виховання повинен здійснюватися з урахуванням інтересів і потреб студенток, їх ціннісних орієнтацій. Також встановлено, що різні види гімнастики танцювальної спрямованості є найбільш привабливими і цікавими засобом фізичного виховання у студенток .

Аналіз показників відвідуваності занять студентками з 1 по 3-ій курси показав, що за період навчання в університеті від курсу до курсу інтерес до занять з фізичного виховання знижується. Так, наприкінці навчального року на 1 -му курсі відвідуваність становила 89%, на 2- му курсі - 71% , на 3-му знизилася до 58%. Даний факт свідчить про нерозуміння студентами ролі фізичної культури в їх життєдіяльності. У той же час встановлено підвищений інтерес до занять гімнастичними видами танцювальної спрямованості серед молоді. Провідними мотивами до занять є: навчитися красиво рухатися, отримати видимий результат від занять, бажання змінити параметри своєї фігури.

Виявлені показники фізичного розвитку, фізичної підготовленості студенток першого курсу в цілому відповідають віковим нормам. Однак встановлено зниження рівня швидко - силових здібностей (11,2 % , загальної витривалості (70%), розвитку м'язів верхнього плечового поясу (57%), м'язів черева (40 %), також було виявлено, що 63 % обстежуваних мають низький рівень працездатності .

У зв'язку з потребою підвищення рівня здоров'я у студентської молоді, формування у них усвідомлених потреб у заняттях фізичними вправами і підвищення рівня здоров'я рекомендується враховувати і формувати позитивну та стійку мотивацію до систематичних занять руховою активністю.

Література:

1. Бальсевич В.К. Инновационные процессы в высшей школе Материалы науч.-прак. конф. Краснодар.: КУБГТУ, 1999. С.87-88.
2. Виленский, М.Я. Физическая культура в гуманитарном образовательном пространстве вуза. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. М., 1996. №1 С. 27-32.