

УПРОВАДЖЕННЯ НЕСТАНДАРТНОГО ОБЛАДНАННЯ ПІД ЧАС РОБОТИ ЗІ СТУДЕНТАМИ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

THE APPLICATION OF NONSTANDARD EQUIPMENT TO STUDENTS' PHYSICAL TRAINING

У статті порушено проблему впровадження в навчальний процес із дисципліни фізичне виховання нестандартного обладнання. Здійснено спробу довести, що використання тренажерного обладнання на заняттях покращує розвиток рухових якостей, фізичну підготовку молоді. Доведено, що регулярне виконання вправ на тренажерних пристроях позитивно впливає як на стан здоров'я студентів, які займаються, так і на фізичну підготовленість.

Ключові слова: тренажери, навчальний процес, студенти, фізичне виховання, вища школа, заняття.

В статті затронута проблема впровадження в навчальний процес по дисципліні фізичне виховання нестандартного обладнання. Підприємство спробує довести, що використання тренажерного обладнання на заняттях покращує розвиток рухових якостей, фізичну підготовку молоді. Доведено, що регулярне виконання вправ на тренажерних пристроях позитивно впливає як на стан здоров'я студентів, які займаються, так і на їх фізичну підготовленість.

Ключевые слова: тренажеры, учебный процесс, студенты, физическое воспитание, высшая школа, занятия.

The article considers the introduction of non-standard equipment in educational process at physical training lessons. The paper determines the

main purpose of physical education as the formation of a healthy, mentally developed, socially active, moral, physically trained and ready for future work personality. The article aims at well-grounded expediency of non-standard equipment application at the physical training lessons at Vinnytsia National Agrarian University. One of the major advantages of physical training in a gym is the possibility to develop simultaneously and equally the physical qualities necessary for health improvement. The training programme in the gym is divided into cardio training, gymnastics, power exercises. The article underlines, that the main requirements to the modern physical training lessons in the gym are the introduction of the differential approach to students considering their health condition, physical development level, movement ability and gender; the optimization of the educational process using the innovative methods of training and cooperation with the educational institution, the formation of students specific skills and abilities to train independently. Before the physical training lesson starts a special testing to define the students physical condition level is conducted in three main directions i.e. physical development and somatic indexes, functional abilities of cardio respiratory system, movement qualities indexes. The article summarizes that the regular physical education using training facilities and aids benefits the students health and physical activity and thus improves their cardiovascular, respiratory and nervous systems.

Key words: training equipment, educational process, students, physical training, higher educational establishment, physical training lessons.

УДК 378.09:796(478)(09)

Рудницький В.Б.,

викладач кафедри фізичного виховання
Вінницького національного аграрного
університету

Постановка проблеми. На сучасному етапі розвитку суспільства фізична культура – це самостійна й особлива галузь загальної культури, яка спрямована на зміцнення здоров'я людини, продовження її творчої активності та життя, а також на зростання і вдосконалення її всебічного і гармонійного розвитку та використання набутих якостей у суспільній, трудовій та інших видах діяльності [3]. Традиційна система фізичного виховання не вирішує проблему оптимізації фізичної підготовленості, фізичного стану та формування мотиваційної сфери у вищому навчальному закладі (далі – ВНЗ).

Головним напрямом фізичного виховання є формування здорової, розумово підготовленої, соціально-активної, морально стійкої, фізично вдосконаленої і підготовленої до майбутньої професії людини.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз літературних даних засвідчує, що значна частина наукових досліджень спрямована до розвитку і удосконалення проведення занять із фізичного виховання у вищій школі. Фізичне вдосконалення вивчали М. Земцова, В. Деніс-

кіна, О. Шукатка, проблему організації фізичного виховання у вищій школі розглядали П. Гунько, Н. Олійник, Р. Раєвський, Л. Пилипей. Теорію використання тренажерів на заняттях фізичного виховання розглядали у працях С. Євсєєва, Б. Шияна, однак проблема впровадження в навчальний процес нестандартних методів навчання з дисципліни фізичне виховання залишається мало досліджуваною. Тому метою статті є обґрунтування доцільності застосування нестандартного обладнання на заняттях фізичного виховання у Вінницькому національному аграрному університеті.

Виклад основного матеріалу дослідження. Натепер одним з актуальних соціальних питань є охорона і зміцнення здоров'я нового покоління. Як для окремої людини, так і для суспільства в цілому, найдорожчим багатством є здоров'я. В основі здоров'я лежить здатність організму пристосовуватися до мінливих умов навколишнього середовища.

Збереження, розвиток та зміцнення здоров'я студентів є складною культурно-освітньою, економічною і соціально-політичною проблемою,

а підвищення рівня рухової активності є головним завданням сучасної педагогічної науки, яке гостро стоїть перед українським суспільством. Незважаючи на досить складну економічну ситуацію в нашій країні, інтерес до фізичного виховання залишається досить високим. Це свідчить про те, що оздоровче фізичне виховання, яке розвиває здоров'я людини в тісному взаємозв'язку з рівнем його рухової активності, способом життя, мотивацією, стає одним із життєво важливих пріоритетів сучасності.

Одним із пріоритетних напрямів державної політики у сфері фізичного виховання та спорту є зміцнення здоров'я засобами фізичного виховання, створення умов для забезпечення потреб кожного громадянина в боротьбі за своє здоров'я, виховання соціальної політики на здоровий спосіб життя та профілактику захворювань. Сьогодні є потреба в додаткових засобах фізичного виховання.

Однією з ефективних і сучасних форм фізкультурно-оздоровчої роботи у вищому навчальному закладі є заняття з використанням тренажерів. У ВНАУ використовуються тренажери від найпростіших до складної конструкції. Увесь період навчання студентів роботі на тренажерах можна розділити на три етапи. На *першому етапі* навчання проводиться ознайомлення з тренажерами, початкове розучування вправ на ньому. Це необхідно для того, щоб викликати правильне уявлення про рух у цілому і на тренажері зокрема. Із цією метою використовують показ, пояснення і практичне апробування тренажера самими студентами. Таким чином, утворюється зв'язок між зоровим сприйняттям та м'язовим відчуттями.

На *другому етапі* вправи на тренажері вивчається поглиблено, увага приділяється техніці виконання вправи. На *третьому етапі* відбувається закріплення досвіду виконання вправ на тренажерах, удосконалюється техніка виконання.

Однією з головних його переваг проведення заняття в тренажерному залі є здатність одночасно і рівномірно розвивати всі фізичні якості, які необхідні для поліпшення рівня здоров'я [2, с. 44]. Основна програма тренувань у тренажерному залі поділена на групи:

- кардіотренування, які розвивають витривалість, поліпшують гормональний фон, покращують роботу серцевого м'яза, легенів. Цей сегмент вміщує роботу зі скакалкою, велосипед, біг, плавання;
- гімнастика, що допомагає поліпшити володіння власним тілом. Це вправи на перекладині, брусах, гімнастичних кільцях;
- силові вправи, які розвивають потужність. Тренування цього сегмента вміщують елементи пауерліфтингу (роботи зі штангою), важкої атлетики та гирьового спорту [2, с. 45].

Докладніше розповімо про організацію занять на тренажерах у нашому навчальному закладі (рис. 1, 2).

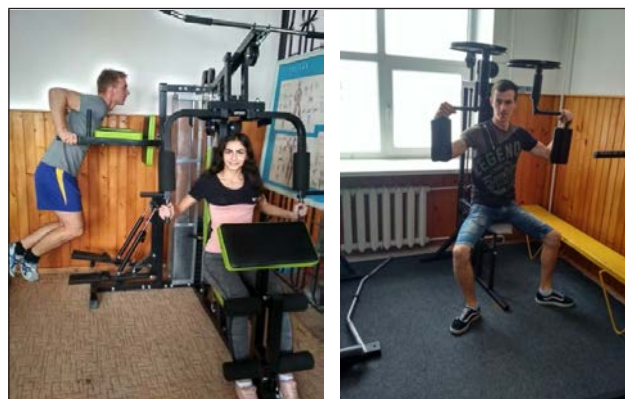


Рис. 1–2. Робота студентів на тренажерах ВНАУ

Так, зміст заняття, дозування навантажень та оцінку фізичної підготовленості диференціюємо залежно від статі. На заняттях створюється умови для розвитку і швидкісної витривалості, що сприяє підвищенню працездатності, розвитку вольових якостей.

Обов'язковим методом навчання студентів є самоконтроль. На заняттях використовуються різні види вправ, які доречно виконувати під музику.

Головними вимогами до сучасного заняття з фізичного виховання у тренажерному залі є:

- забезпечення диференційованого підходу до студентів з урахуванням стану здоров'я, рівня фізичного розвитку, рухової підготовленості та статі;
- забезпечення оптимізації навчально-виховного процесу із застосуванням елементів інноваційних методів навчання та здійснення міжпредметних зв'язків;
- забезпечення освітньої, виховної, оздоровчої та інструктивної спрямованості;
- формування в студентів умінь і навичок самостійно займатися фізичними вправами [4, с. 68].

Перш ніж розпочати заняття викладач проводить тестування за визначенням рівня фізичної підготовленості студентів. Воно проводиться за трьома основними напрямками:

- фізичний розвиток і соматичні показники (зріст, маса тіла, Ат, життєва місткість легенів, проба Штанге – затримка дихання на вдиху, пульс у спокої).
- функціональні можливості кардіореспіраторної системи й основні параметри її працездатності (тест Руф'є – присідання, PWC – 120, 150 – підйоми на степ-платформу).
- показники рухових якостей (координація, зорово-моторна реакція, гнучкість) [4, с. 72].

На підставі проведеного тестування і даних медичного огляду студенти розподіляються на групи для занять у тренажерному залі (табл. 1).

Таблиця 1
Розподіл учнів по учбово-тренувальних групах

Тренувальна група	Медична група	Рівень фізичної підготовленості
Група 1 (хлопці)	Основна або підготовча	Високий або середній
Група 2 (дівчата)	Основна або підготовча	Високий або середній
Група 3 ЛФК (хлопці)	Спеціальна медична або підготовча	Середній або низький зі слабким рівнем здоров'я
Група 4 ЛФК (дівчата)	Спеціальна медична або підготовча	Середній або низький зі слабким рівнем здоров'я

Програми занять в основній групі (групи 1, 2) і групах ЛФК (групи 3,4) відрізняються за обсягом, інтенсивністю, структурою відпочинку і координаційною складністю.

Найбільш оптимальні для тренувань на тренажерах групи з 10–15 студентів. За такої кількості учасників групі вдається ефективніше контролювати оздоровчо-тренувальний процес.

Для якнайкращого тренувального ефекту заняття в тренажерному залі проводяться 2–3 рази на тиждень, акцент робиться на самостійні заняття. Мінімальну кількість, що забезпечує підвищення рівня фізичного стану, складають заняття, що проводяться три рази на тиждень. Тренувальні заняття рекомендується проводити не раніше ніж через 2–3 години після їжі.

Основним правилом фізичного тренування є відповідність параметрів тренувальних навантажень, які враховують єдність генетичних передумов розвитку рухової активності студентів і функціональних властивостей організму. На практиці інтенсивність навантажень визначають за рівнем ЧСС і розрахованого на його основі індивідуального тренувального пульсу. Індивідуальний тренувальний пульс (далі – ІТП), що визначається за формулою: $ІТП = (220 - \text{вік} - A) \times 0,6 + A$, де A – пульс за 1 хвилину в стані спокою. Наприклад, якщо пульс 14-річного учня в стані спокою визначено 64 уд./хв., то $ІТП = 149,2$ уд./хв. Похибка методу ± 12 уд./хв. [4, с.77].

Під час проведення занять у тренажерному залі, групу ділимо по 2–3 особи, які змінюють місця занять через кожні 3 хвилини за командою викладача.

Кожен студент за заняття встигає виконати завдання на 11–12 тренажерах, біля кожного з яких знаходиться картка із завданнями:

– вага, що рекомендується для кожного віку, для дівчат і юнаків;

– скільки підходів і повторень кожної вправи необхідно виконати на тренажері;

– перелік можливих вправ зі штангами, гирями, гантелями.

Після закінчення семестру на кожного студента формується висновок за підсумками проведених у тренажерному залі занять. На підставі тестування студентам видаються індивідуальні рекомендації для самостійних занять. Це особливо необхідно для фізично ослаблених студентів із метою додаткової самопідготовки.

Як зазначає А. Стеценко [4], систематичне ведення щоденника самоконтролю, перевірка його тренером-викладачем привчає студентів серйозно ставитися до самостійних занять, дозволяє оцінювати свою реакцію на тренувальне навантаження, виховує свідоме ставлення до власного здоров'я.

Висновки з проведеного дослідження. Застосування тренажерів під час роботи зі студентами на заняттях фізичного виховання дає змогу за короткий час розв'язати проблему розвитку рухових якостей передбачених навчальною програмою, здійснити фізичну та технічну підготовку. Регулярне виконання вправ на тренажерах позитивно впливає як на стан здоров'я студентів, які займаються, так і на фізичну підготовленість. Чітке дозування фізичного навантаження, спрямованого на певні групи м'язів, створює можливість вибіркового впливу на серцево-судинну, дихальну і нервову системи, опорно-руховий апарат, а також поступово сприяє збільшенню тренуваності м'язів серця та його кровопостачання.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Гунько П.М. Ставлення студентської молоді до фізичної культури і спирту. Молода спортивна наука України: зб. наук, праць із фізичної культури та спорту. Львів, 2006. Том 3. Вип. 8. С. 83–87
2. Євсєєв С.П. Формування рухових дій за допомогою тренажерів. *Фізкультура і спорт*. 2001. 90 с.
3. Олійник Н.А. Організація фізичного виховання у вищих навчальних закладах. *Сучасні тенденції психолого-педагогічної освіти у сфері фізичного виховання*: мат. Всеук. Наук конф. з фізичної культури та спорту. Умань, 2016. Вип.1. С. 7–9.
4. Стеценко А.І., Гунько П.М. Теорія і методика атлетизму: Навчальний посібник. Черкаси: ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2011. 216 с
5. Турчина Н.І. Педагогічні особливості моделей фізичного виховання студентів ВНЗ на різних курсах навчання: дис. ... канд. наук: 24.00.02. Київ, 2008. 228 с.
6. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання студентів. Теоретична навчальна книга. Богдан, 2008. 272 с.