

ВПЛИВ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ
НА ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВTHE INFLUENCE OF MEANS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT
ON THE FORMATION OF PHYSICAL QUALITIES OF STUDENTS

Ефективна підготовка фахівців у вищому навчальному закладі вимагає створення умов інтенсивної та напруженої творчої праці без перевантаження й перевтоми з великими затратами фізичного здоров'я, малорухливостю, одноманітністю робочої пози протягом тривалого часу. Рівень якості фізичної активності постійно коливається під впливом чималої кількості чинників: фізичне навантаження, екологічні аспекти, фізичні дані осіб. Покращити ситуацію можна за рахунок засобів фізичної культури, що сприятимуть підтримання високої навчальної активності, збільшення стійкості та працездатності студентів. Фізичні вправи у даній ситуації є головною протидією негативним наслідкам гіпокінезії та ін.

Рівень фізичного розвитку у кожної людини індивідуальний і залежить не лише від антропометричних даних. Великий вплив на якість рухової активності має колектив та оточуюче середовище. Методично правильно побудовані та проведені заняття з фізичної культури сприяють активному розвитку фізичних якостей, умінь та навичок студентської молоді, формування мотиваційної бази щодо формування інтересу та бажання до самостійних занять руховою активністю.

Тому використовуючи основні засоби фізичного виховання, такі як фізичні вправи, природні сили природи, гігієнічні чинники, викладач фізичного виховання формує необхідні уміння і навички, розвиває професійно значущі якості, сприяє морфо-функціональному вдосконаленню організму виховує стійкий інтерес і потребу у систематичних заняттях фізичною культурою, залучає до придбання спеціальної системи знань й використання їх у суспільній практиці й повсякденному житті студента.

Слід зауважити, що виконання окремих видів фізичних вправ потребує певних рухових якостей: сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності та їх комбінацій. В роботі детально проаналізовано рухові

якості та наведено приклади фізичних вправ для покращення їхньої якості.

Ключові слова: фізична активність, фізичні якості, рухова активність, спорт, здоров'я.

Effective training of specialists in higher education requires the creation of conditions for intensive and intense creative work without overload and fatigue with high physical health costs, inactivity, monotony of working posture for a long time. The level of quality of physical activity constantly fluctuates under the influence of many factors: physical activity, environmental aspects, physical data of individuals. The situation can be improved at the expense of physical culture, which will help maintain high learning activity, increase the stability and efficiency of students. Exercise in this situation is the main counteraction to the negative consequences of hypokinesia and others.

The level of physical development of each person is individual and depends not only on anthropometric data. The team and the environment have a great influence on the quality of motor activity. Methodically correctly constructed and conducted physical education classes promote the active development of physical qualities, skills and abilities of student youth, the formation of a motivational base for the formation of interest and desire for independent physical activity.

Therefore, using basic means of physical education, such as physical exercises, natural forces, hygienic factors, the teacher of physical education develops the necessary skills, develops professionally significant qualities, promotes morpho-functional improvement of the body, involves in the acquisition of a special system of knowledge and their use in social practice and everyday life of the student.

It should be noted that performing certain types of physical exercises requires certain motor skills: strength, speed, endurance, flexibility, agility and their combinations. The paper analyzes in detail the motor qualities and gives examples of physical exercises to improve their quality.

Key words: physical activity, physical qualities, physical activity, sports, health.

УДК 37.042.1:37.025

DOI <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2022/44/3.21>

Мосейчук Ю.Ю.,

докт. пед. наук, професор,
завідувач кафедри фізичної культури
та основ здоров'я
Чернівецького національного
університету імені Юрія Федьковича

Королячук А.В.,

викладач кафедри фізичного виховання
Чернівецького національного
університету імені Юрія Федьковича

Постановка проблеми у загальному вигляді.

Головним завданням системи освіти на сьогоднішній день є розвиток та формування всебічно розвинутої, творчої, здорової особистості. Фізична культура і спорт поєднують у собі потужний засіб впливу на розвиток фізичних якостей студентської молоді. Розвинені фізичні якості сприяють швидкій адаптації до вимог оточуючого середовища, послаблюють дію втоми та вплив несприятливих умов зовнішнього середовища тощо.

Дані останніх наукових досліджень доводять, що стан здоров'я молоді, особливо студентської, суттєво понизився і продовжує погіршуватися. В основі погіршення показників фізичного розвитку лежить цілий комплекс причин: екологія,

погіршення соціально-економічних умов, неадекватність діючої медичної системи, збільшення навчального навантаження та стрімке зменшення фізичної активності.

Тому необхідно більш детально звернути увагу на фізичну культуру і спорт, як засоби покращення рівня фізичного розвитку, якості здоров'я. В поєднанні з іншими засобами виховання вони сприяють гармонійному становленню особистості людини.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Проаналізувавши роботи вчених (В. Бальсевич, М. Віленський, Л. Лубишева й інші) можна свідчити, що значне підвищення рівня фізичної підготовленості всіх груп населення можливе лише в разі збільшення й оптимізації цілеспрямованого

фізичного виховання, оскільки воно відіграє найважливішу роль в підготовці міцного, загартованого, здорового молодого покоління, готового до високопродуктивної та високопрофесійної праці.

Розвитку фізичних якостей у студентів розкрито у роботах Л. Волкова, С. Гуськова, С. Канишевського. Авторами М. Зубік та В. Мудрік зроблена спроба дослідження розвитку духовних та інтелектуальних показників у дітей та молоді в процесі фізичного виховання.

На думку таких дослідників, як А. Рібковський, Н. Фалькова, В. Шігалевський та інші, рівень фізичної підготовленості студентів є найважливішим інтегральним показником формування готовності молоді до професійного навчання і подальшого вдосконалення в обраній професії.

Вплив рухової активності на формування фізичних якостей розвинутої молоді можна знайти у роботах В. Ареф'євої, О. Дубогай, Т. Круцкевич, Б. Шияна.

Виділення невіршених раніше частин загальної проблеми процесу формування фізичних якостей у студентської молоді. Детальний розгляд засобами фізичної культури та спорту.

Метою статті є створення сприятливих умов для реалізації права студентської молоді на заняття фізичною культурою і спортом, задоволення потреб в розвитку їх фізичних якостей.

Виклад основного матеріалу. Фізичний розвиток визначають як процес зміни форм і функцій організму людини протягом її індивідуального життя, що характеризується сукупністю ознак, що зумовлюють зовнішні показники фізичного стану організму на певному етапі його розвитку [13, с. 61].

У підручника з теорії фізичного виховання ми знайдемо, що такі якості як сила, швидкість, витривалість, гнучкість та спритність є головними факторами рухових можливостей людини: вони якісно визначають усю різноманітність окремих видів прояву фізичних якостей, під якими розуміють комплексні форми прояву фізичних якостей. Однак про рівень якості можна судити лише по усій сукупності видів її прояву.

Фізичний розвиток являє собою комплекс морфологічних та функціональних властивостей організму, що визначає здатність організму переносити фізичні навантаження, значні зміни умов зовнішнього середовища, зберігаючи функціональність систем організму у межах фізіологічних констант.

Поняття «фізичний розвиток» можна пояснити як процес зміни морфофункціональних властивостей організму людини протягом її індивідуального життя або як сукупність ознак, що характеризують зовнішні показники фізичного стану (антропометричні, фізіологічні параметри) організму на етапі онтогенезу. Він характеризується, перш за все, анатомофізіологічними змінами у певні періоди

вікового розвитку, що проявляються у зміні окремих фізичних якостей і загальному рівні фізичної працездатності.

Беручи до уваги наукові дослідження В. Андрійчука слід зазначити, що в період навчання у ВНЗ більшість молоді вже досягла певного рівня фізичної зрілості. Однак процеси фізичного та психологічного розвитку ще тривають. Тому юнацький вік є важливим періодом завершення даних процесів і потребують особливої уваги. А здатність особистості виконувати ряд певних рухових дій (бігати, стрибати, плавати) прямо залежна від рівня її фізичних (рухових) якостей.

Отже звідси слідує, що фізичні якості являють собою окремі сторони рухових можливостей людини. Вони поєднують у собі моторику людини, мають схожі фізіологічні та біохімічні механізми та вимагають прояву одних і тих же властивостей психіки. Рівень розвитку рухових якостей визначають за допомогою тестів і функціональних проб.

Виконання окремих видів фізичних вправ потребує певних рухових якостей: сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності та їх комбінацій [1, с. 97].

З поняттям «рухові якості» завжди пов'язаний термін «рухова активність», яким визначають загальний обсяг фізичної роботи за участю значної кількості м'язів. Зниження рухової активності до мінімального рівня спричиняє погіршення стану здоров'я, обмежує фізичну працездатність, порушує адаптивні властивості організму, стресостійкість та вплив несприятливих факторів довкілля. Тому важливо звернути увагу, що у кожній людини є індивідуальний рівень рухової активності.

Спробуємо розглянути більш детально фізичні якості за вплив на них засобів фізичної культури.

До основних фізичних якостей людини належать:

- сила;
- швидкість;
- витривалість;
- спритність;
- гнучкість.

Сила – являє собою здатність людини переборювати зовнішній опір або протидіяти йому використовуючи м'язове напруження. За науковими даними найсприятливішими періодами розвитку сили в хлопців і юнаків вважається вік від 13-14 до 17-18 років, а в дівчат – від 11-12 до 15-16 років.

Для розвитку силових якостей слід виконувати фізичні вправи з підвищеним обтяженням або опором: зокрема вправи з вагою зовнішніх предметів – штанги з набором дисків різної ваги, розбірні гантелі, гирі, набивні м'ячі тощо.

Швидкість – це здатність людини виконувати рухові дії й рухи за мінімальний час. Спостереження за спортсменами дають нам можливість помітити, що вони неоднаково реагують,

наприклад, на стартові постріли пістолета (легка атлетика або плавання), під час спортивної гри на об'єкт, що рухається (м'яч, шайба), на припинення нападаючої або захисної дії в єдиноборстві.

Найсприятливішими періодами для розвитку швидкісних здібностей як у хлопчиків, так і в дівчаток вважається вік від 7 до 11 років, дещо в меншому темпі зростання різних показників швидкості продовжується з 11 до 14-15 років. З урахуванням рекомендацій заняття різними видами спорту позитивно впливають на розвиток швидкісних здібностей.

Витривалість – це фізична кість організму, що надає здатність протистояти фізичному стомленню в процесі м'язової діяльності. Її забезпечує здорове серце. Найбільш рекомендовані вправи для серця – це вправи, при виконанні яких організм споживає найбільше кисню. Ходьба, біг, їзда на велосипеді, плавання або аеробіка підвищують витривалість організму. Витривалість є необхідною руховою якістю в кожному виді спорту. Основними компонентами загальної витривалості є фізіологічні можливості організму (у кожної людини вони індивідуальні).

Спритність – це здатність опановувати складні рухи, швидко навчатися й перебудовувати рухову діяльність відповідно до обстановки. Важливою передумовою для розвитку спритності є «запас рухів». Виховання спритності включає різні види стрибків, рухові ігри, які вимагають умінь швидко переходити від одних дій до інших. Головним показником спритності є точність орієнтації в просторі. Ця здатність посилюється у віці 5-6 років, у 7-10 років досягає найбільшого прояву, а далі стабілізується, досягаючи в 15-16-річному віці показників дорослих.

Гнучкість – це здатність людини виконувати рухи з максимальною амплітудою. Достатня гнучкість суглобово-зв'язкового апарату дає змогу порівняно легко виконувати різні рухи, що є свідченням певного рівня фізичної підготовленості. Залежно від ступеня розвитку гнучкості, людина може прийняти потрібне положення тіла в просторі, утримувати його певний час, виконувати рухи з необхідною амплітудою. Зниження здатності вільно й природно приймати будь-яку необхідну позу, розтягнення м'язових і сполучних тканин – одна з ознак погіршення фізичного стану організму людини.

Гнучкість розвивають за допомогою вправ на розтягування м'язів. За основу вправ для розвитку гнучкості взято різноманітні рухи: згинання-розгинання, нахили, повороти, махи, обертальні й кругові рухи. Не обов'язково бути гімнастом, щоб розвинути гнучкість тіла. Тут допоможуть бадмінтон, танці та лижний спорт [4].

Як бачимо вся рухова діяльність людини напряму залежить від будови та властивостей тіла. Однак на неї впливають і зовнішні фактори: навколишнє середовище, побутові умови, спосіб життя.

Неодноразово доведено, що фізичні якості здоров'я населення набагато кращі у мешканців сільської місцевості, а особливо гірських масивів. Вони зумовлені екологічною чистотою та великою кількістю рухової активності, що вкрай необхідна для виконання поставлених задач, які виникають в силу відсутності багатьох побутових благ. До того ж раціон харчування сповнений великою кількістю органічних продуктів [10, с. 37].

Використання засобів фізичної культури і спорту в навчальних закладах є наймасовішими засобами формування фізично-активних майбутніх фахівців. Отже, метою фізичного виховання у вузах є сприяння підготовці гармонійно розвинених, висококваліфікованих і конкурентноспроможних фахівців.

Тому використовуючи основні засоби фізичного виховання, такі як фізичні вправи, природні сили природи, гігієнічні чинники, викладач фізичного виховання формує необхідні умінь і навички, розвиває професійно значущі якості, сприяє морфо-функціональному вдосконаленню організму виховує стійкий інтерес і потребу у систематичних заняттях фізичною культурою, залучає до придбання спеціальної системи знань й використання їх у суспільній практиці й повсякденному житті студента [Блошенко]

Позитивну мотивацію до рухової активності виховують у студентів на заняттях протягом усього терміну навчання у вузі. Важливо зазначити що зміна обов'язкових занять на заняття за бажанням була би більш ефективною.

Висновки. Рухова активність людини є запорукою здоров'я. Вона надає людині можливість працювати, навчатися, активно відпочивати та жити повноцінним життям. Обмеження у розвитку фізичних якостей тягне за собою безліч проблем.

Доведено, що фізичне виховання та спорт цілеспрямовано впливають на природні властивості людського організму, сприяють розвитку фізичних якостей. За допомогою фізичних вправ та інших засобів можна змінювати функціональний стан організму, проводити профілактичну та корекційну роботу, покращувати якість життя.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Андрійчук О., Шевчук А., Самчук О., Хомич А. Особливості фізичного й психологічного компонентів здоров'я студентів залежно від їхніх навчальних досягнень. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. А. В. Цьось, С.П. Козіброцький. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2015. № 3 (31). С. 96–104.
2. Блошенко О.І. Роль фізичної культури і спорту у розвитку студентів. *Інформаційні технології: наука, техніка, технологія, освіта, здоров'я*. 2017. Ч. IV. С. 40.
3. Верблюдов І. Б. Оптимізація індивідуальної тренувально-оздоровчої програми для студентів вищих педагогічних навчальних закладів : автореф.

дис... . канд. наук. з фіз. вих. та спорту : 24.00.02. Харк. держ. акад. фіз. культури. Х., 2007. 20 с.

4. Засоби та методи розвитку фізичних якостей. Методичні рекомендації (за рек. Кунинець О.Б.) URL: https://new.meduniv.lviv.ua/uploads/repository/kaf/kaf_sportmed/CRC.pdf.

5. Коваленко Ю. О. Вивчення динаміки рівня фізичної підготовленості студентів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків, 2010. № 12. С. 56–58.

6. Курінна В., Копасєва Т. *Вплив фізичної культури і спорту на організм людини*. Теорія та Methodika Fizičnogo Vihovannâ. 1. № 4. С. 48-50.

7. Круцевич Т. Ю., Безверхня К. *Рекреація у фізичній культурі різних груп населення*. К. : Олімп-л-ра, 2010. 248 с.

8. Мацола Н., Фартушок Л. *Фізична культура в процесі формування всебічно розвинутої особистості*. URL: <https://dspu.edu.ua/hsci/wp-content/uploads/2017/12/004-24.pdf>.

9. Ольховнікова А.В., Куракіна О.М. *Вплив фізичного виховання на формування особистості студентів*. А.В. Ольховнікова, О.М. Куракіна. URL: http://www.rusnauka.com/25_DN_2008/Sport/28999.doc.Htm

10. Пантік В. В., Захожа Н.Я. *Фізичні навантаження та відпочинок як фактори впливу на фізич-*

ний розвиток студентської молоді. Молодіжний науковий вісник: Фізичне виховання і спорт : зб. наук. пр. / М-во освіти і науки України, Волин. нац. ун-т імені Лесі Українки ; [уклад. А. В. Цьось, В. П. Романюк]. Луцьк, 2010. С. 36–40.

11. Рибалко П. Ф. *Особливості розвитку, формування і збереження здоров'я молоді в сучасних умовах*. Вісник Чернігівського державного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченка. Вип. 91, Т. 1. Чернігів : ЧДПУ, 2011. 536 с. С. 392 – 394.

12. *Розвиток фізичних якостей здобувачів вищої освіти ЗВО МВС України* [Текст] : метод. рек. / [В. В. Бондаренко, С. М. Решко, Г. В. Бикова та ін.]. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2021. 108 с.

13. Сабіров С., Пантік В., Гац Г. Стан фізичного розвитку студентів вищих навчальних закладів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : збірник наукових праць... № 3 (35), 2016. С. 60-65.

14. Хавруняк І. В., Музика В.І. Вплив фізичної культури на формування особистісних морально-вольових якостей студентів. *Молодий вчений*. 2017. № 3.1. С. 293-296.

15. Хоменко С. Особливості методики розвитку фізичних якостей студентів. URL: <http://repo.snau.edu.ua/bitstream/123456789/7294/1/83.pdf>.