

Оптимізація навчально-виховного процесу з фізичного виховання студентів I-II курсів ВНЗ шляхом використання вправ з шейпінгу

Т.В. Маленюк, доцент кафедри теорії і методики олімпійського та професійного спорту, **А.В. Косівська**, асистент кафедри фізичного виховання і оздоровчої фізичної культури

Кіровоградський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка

Постановка проблеми. Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації» визначає необхідні зміни у підходах суспільства до зміцнення здоров'я людини як найвищої гуманістичної цінності та пріоритетного напрямку державної політики. Проте система фізичного виховання студентської молоді України перебуває в кризовому стані і не може задовольнити її потреби й інтереси в повній мірі.

За останні роки відбулося значне скорочення обсягу навчальних годин з дисципліни «Фізичне виховання» у вищих навчальних закладах (ВНЗ). Це призвело до зниження ролі фізичної культури у формуванні особистості сучасного фахівця, зменшення рухової активності студентів, погіршення стану їх здоров'я. Встановлено, що у вищих закладах освіти кількість підготовчих та спеціальних медичних груп зростає від 5,4 % на першому курсі до 14,5 % на четвертому курсі. Відповідно спостерігається зменшення кількості основних груп: з 84,0 % до 70,2 %.

Викладені факти свідчать: методика організації та проведення занять у ВНЗ потребує подальшого удосконалення, розробки і наукового обґрунтування нових шляхів підвищення якості викладання фізичного виховання. Це зобов'язує науковців і викладачів вищої школи шукати нові форми і методи проведення занять, викликає необхідність так організувати навчальний процес, щоб мінімальна кількість щотижневих занять давала максимально позитивний результат.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. З метою вдосконалення методики викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у ВНЗ пропонується підвищити гуманістичну, демократичну і індивідуальну спрямованість навчального процесу [1].

У межах занять з фізичного виховання і поза ними необхідно використовувати такі способи мотивування молоді до рухової активності: створення широкої мережі спортивних секцій, проведення спартакіад, спортивних заходів сезонного характеру (катання на ковзанах і лижах, туристичні походи, плавання тощо). Тобто фахівці [4] наголошують на ефективності спортивної спрямованості занять фізичного виховання.

Водночас, О. Мазурчук і В. Ребрина [3] пропонують формувати позитивну мотивацію студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості через використання нетрадиційних підходів до проведення занять з фізичного виховання.

Аналіз наукової літератури [4, 5] засвідчує, що одним із ефективних засобів оздоровлення і підвищення рухової активності молоді є шейпінг.

Шейпінг – різновид аеробного тренування, призначений для вдосконалення фізичного тіла за рахунок корекції складу (форм) тіла людини, за допомогою цілеспрямованих тренувань окремих м'язових груп, з використанням додаткових засобів (гантелі, скакалки, м'ячі тощо).

Мета роботи полягає у розробці оздоровчо-тренувальної програми з шейпінгу для студенток I – II курсів неспеціальних факультетів ВНЗ.

Виклад основного матеріалу Дослідження проводилося на кафедрі фізичного виховання і оздоровчої фізичної культури Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка. У ньому брали участь 30 студенток I – II курсів навчання, які замість обов’язкових занять з фізичного виховання, відвідують факультативні заняття з шейпінгу.

За результатами анкетування були визначені провідні мотиви, якими керувалися студентки перед тим як почати займатися шейпінгом. Так, 83,4 % студенток бажають за рахунок занять вдосконалити пропорції тіла, покращити стан здоров’я, підвищити рівень фізичної підготовленості. На друге місце студентки поставили мотив – спортивне вдосконалення (10,0 %), а на третє – культурно-розважальний мотив (3,3 %).

На запитання: «Які причини спонукають Вас до відвідування занять з шейпінгу?» дівчата надали такі відповіді: 70,0 % студенток відвідують заняття з бажанням і інтересом, 26,7 % – не завжди мають бажання, але розуміють необхідність, 3,3 % – відвідують заняття для отримання заліку.

Отже, прагнення про розвиток свого організму і турбота про власне здоров’я для студенток виходить на перший план, тому наступним кроком нашого дослідження було визначення їхніх вихідних показників морфо-функціональних можливостей (табл. 1) і фізичної підготовленості (табл. 2).

Таблиця 1

Показники морфо-функціональних можливостей студенток I – II курсів ВНЗ

№	Тест	Показники			
		X	σ	m	V
1	Довжина тіла, см	164,96	$\pm 7,32$	1,33	4,44
2	Вага тіла, кг	57,25	$\pm 7,87$	1,43	13,75
3	ОГК (вдих), см	90,84	$\pm 6,69$	1,22	7,36
4	ОГК (видих), см	88,15	$\pm 7,23$	1,31	8,20
5	ЕГК, см	2,77	$\pm 0,90$	0,16	32,50
6	ЧСС спок. (лежачи), уд./хв.	74,50	$\pm 6,97$	1,27	9,36
7	Ортостатична проба				
	ЧСС стоячи, уд./хв	91,10	$\pm 7,99$	1,45	8,77
	ЧСС різниця (лежачи і стоячи), уд./хв	19,20	$\pm 3,30$	0,60	17,19
	ЧСС через 3 хв, уд./хв	85,40	$\pm 9,05$	1,64	10,60
	ЧСС різниця (лежачи і стоячи через 3 хв), уд./хв	11,50	$\pm 3,07$	0,56	26,70

Таблиця 2

Показники фізичної підготовленості студенток I – II курсів ВНЗ

№	Тест	Показники			
		X	σ	m	V
1	Біг 30 м, с	5,47	$\pm 0,21$	0,04	3,84
2	Спортивна ходьба 1200 м, хв	9,20	$\pm 0,32$	0,06	3,48
3	Стрибок у довжину з місця, см	150,50	$\pm 19,36$	3,52	12,87
4	Згинання розгинання рук в упорі лежачи, разів	8,13	$\pm 6,50$	1,18	79,95
5	Піднімання тулуба в сід з положення лежачи, разів за 1хв	29,80	$\pm 5,16$	0,94	17,20
6	Нахил тулуба сидячи, см	14,70	$\pm 8,23$	1,50	56,00

На основі результатів анкетування, отриманих показників морфо-функціональних можливостей і фізичної підготовленості, нами було розроблено оздоровчо-тренувальну програму з шейпінгу. Під час занять застосовували комплекс спеціалізованих вправ

вибіркової спрямованості з метою формування гарної, пропорційної тілобудови, розвитку рухових здібностей та підвищення рівня функціональних можливостей організму. Методичні особливості побудови занять з шейпінгу полягали у послідовному поєднанні роботи силового характеру з різноманітними вправами аеробної спрямованості й стретчингом. Розроблена нами оздоровчо-тренувальна програма включала три періоди – втягуючий, основний і завершальний.

Втягуючий період складався – 16 занять (два місяці). Основні завдання цього періоду – попереднє розучування техніки рухових дій, формування рухових умінь; досягнення термінового тренувального ефекту; запуск механізмів термінової адаптації.

Основний період – 48 занять (шість місяців) був направлений на розв’язання наступних завдань: деталізоване розучування техніки рухових дій; формування рухових навичок; досягнення відставленого тренувального ефекту; покращення параметрів фізичного стану і розвитку, підвищення рівня фізичної підготовленості; досягнення довготривалої адаптації.

Завершальний період – 16 занять (два місяці) розв’язував такі завдання: досягнення кумулятивного тренувального ефекту; стабілізація параметрів фізичного стану і розвитку, функціональної та фізичної підготовленості на досягнутому рівні; формування мотивації до ведення здорового способу життя.

На заняттях з шейпінгу застосовували безперервний метод рівномірний режим роботи м’язів. Частота тренувальних занять – два рази на тиждень. Тривалість заняття – 60 хвилин. Інтенсивність виконання фізичних вправ під час заняття – середня (ЧСС – у межах від 60 до 70 % від максимальної межі).

Висновки. На основі аналізу даних науково-методичної літератури й узагальнення власного досвіду роботи розроблено та апробовано оздоровчо-тренувальну програму з шейпінгу зі студентками I – II курсів неспеціальних факультетів ВНЗ. У подальших дослідженнях ми плануємо визначити ефективність даної методики, на основі порівняльного аналізу показників морфо-функціональних можливостей і фізичної підготовленості.

Література:

1. Гуменюк С. В. Гуманізація та демократизація процесу фізичного виховання студентської молоді у ВНЗ / С. В. Гуменюк / Гуманізм та освіта: міжнародна науково-практична конференція // Електронне наукове видання матеріалів конференції [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://conf.vntu.edu.ua/humed/2010/txt/gumenyk.php>.
2. Линець М. Шейпінг у системі фізичного виховання студенток /М. Линець, В. Гумен, С. Гордійчук // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2002. – № 2. – С. 34 – 37.
3. Мазурчук О. Мотивація молоді до ведення здорового способу життя через використання сучасних і нетрадиційних підходів до проведення занять фізичного виховання / О. Мазурчук, В. Ребрина // Фізичне виховання, спорт і культура здоров’я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки /укл. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. – Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки. – 2012. – № 4 (20). – С. 302 – 305.
4. Підлісна В. Принципи здорового способу життя студентської та учнівської молоді / В. Підлісна, М. Гуска // Вісник Кам’янець-Поділ. нац. ун-ту ім. Івана Огієнка: зб. наук. пр. – 2010. – Вип. 3. – С. 149 – 153.

5. Шевченко О. В. Педагогічні умови оздоровлення сучасної молоді засобами шейпінгу // Зб. наук. праць XVI Всеукр. наук.-практ. конф. Кіровоградського держ. пед. ун-ту ім. Володимира Винниченка «Валеологічна освіта в навчальних закладах України: стан, напрямки й перспективи розвитку»; редкол.: О. А. Семенюк та ін. – Кіровоград: РВВ КДПУ ім. Володимира Винниченка, 2010. – Частина 2. – С. 64 – 68.

Рухливі ігри як засіб підтримання навчальної працездатності учнів вищого професійного училища

Р.В. Марков, викладач фізичного виховання і Захисту Вітчизни
Вище професійне училище №9, м. Кіровоград

Наявність виражених несприятливих тенденцій у стані здоров'я підростаючого покоління України зумовлює потребу у прийнятті якісно нових рішень щодо організації такого навчального середовища яке б зміцнювало здоров'я учнівської молоді та сприяло повній адаптації організму дитини до навчання. В умовах навчальної діяльності у вищому професійно-технічному училищі, учні, які мають високі показники фізичної підготовленості краще адаптовані до навчання на практичних заняттях, при операторській діяльності в режимі очікування, при нервових навантаженнях, в процесі підготовки до виконання технічної праці, що пояснюється більш високим рівнем фізіологічних резервів і резистентності організму. Тому використання фізичної культури як на навчальних заняттях, так і у позанавчальній діяльності буде сприяти покращенню і здоров'я, і якості засвоєння знань. Головне завдання викладача професійно-технічного закладу знайти такі форми і методи роботи з учнями, які б мотивували їх до занять фізичними вправами. Ігрова діяльність (спортивні і рухливі ігри зокрема) є такими важелем яка може зацікавити учнівську молодь виконувати на уроках фізичної культури повний обсяг запланованого навантаження.

Тому, використання елементів рухливих ігор в поєднанні з іншими вправами для збільшення фізіологічних резервів і підвищення професійної працездатності учнів училища було впроваджено нами в процесі педагогічного дослідження.

Цілий ряд досліджень з проблеми широкого застосування рухливих ігор в інтересах розвитку професійно-значущих фізичних якостей і підтримки професійної працездатності майбутніх фахівців у галузі радіо- і телекомунікацій, дозволяють виявити ряд особливостей, до яких належать:

- рухливі ігри сприяють формуванню різних фізичних і спеціальних якостей, а також різноманітних рухових навичок;
- вони є найважливішим засобом підвищення морально - психологічних якостей, сприяють згуртуванню учнівського колективу;
- заняття рухливими іграми сприяють формуванню розумової і фізичної працездатності, а також використовуються як засіб активного відпочинку, зниженню емоційної напруги і відновленню організму учнів після впливу умов навчальної діяльності;

заняття з ігровою спрямованістю, протікають в умовах великого емоційного підйому, підвищують збудливість центральної нервової системи, забезпечують вироблення нових умовно-рефлекторних зв'язків і найбільш досконалих функціональних