ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ЗАГАЛЬНОЇ ТА СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ СТУДЕНТІВ

Гринько В. М.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. У статті наведено результати аналізу даних анкетування студентів з метою виявлення їх ставлення до оцінки фізичних якостей та власного рівня фізичної підготовленості, зокрема – витривалості, та необхідність включення в навчальну програму з фізичного виховання зі спортивною спрямованістю (настільний теніс) занять аеробного характеру (кросова підготовка та елементи базової аеробіки) для підвищення загальної та спеціальної витривалості студентів.

Ключові слова: інтерес, аеробні заняття, позитивне ставлення, загальна та спеціальна витривалість, фізичні якості, спортивна спрямованість.

Вступ. Одним із найголовніших завдань фізичного виховання студентів у період навчання у вищому навчальному закладі є зміцнення та покращення їх здоров’я, а також продовження процесу формування у них потреби в заняттях фізичною культурою.

Молодь, яка вступає до вищого навчального закладу, потрапляє під вплив незвичних соціальних факторів, пов’язаних з необхідністю творчого засвоєння великого обсягу інформації, зумовленої необхідністю формування певних професійних умінь та навичок, а також з незвичними умовами студентського життя. Відчуття дискомфорту виникає насамперед у студентів молодших курсів. Такий феномен умовно можна назвати «непристосованістю молоді до навчання у вищому навчальному закладі» і пов’язаний він з наступними причинами: відмінностями методів і організації навчання у ВНЗ, що відрізняються від шкільних і потребують значного підвищення самостійності в

засвоєнні учбового матеріалу; відсутністю добре налагоджених між особистих відносин, тобто групового контакту, що характерно для нового колективу на стадії формування; руйнуванням старого життєвого стереотипу, що склався за роки навчання в школі, та формуванням нового, «вузівського»; з новими турботами при вступі до ВНЗ, що пов'язані з плануванням і організацією свого учбового та вільного часу. Для подолання такого «вузівського» дискомфорту, від молодої людини вимагається значних витрат фізичних, психічних та моральних сил. З метою компенсації витрат цих сил покликані заняття фізичною культурою, які також повинні стати складовою підготовки студентів до майбутньої професійної діяльності. Також не слід забувати, що системоутворювальна функція фізичної культури має дві взаємо зумовлені грані – педагогічну (виховну) та соціальну (оздоровчу), що дозволяє говорити про сучасну фізичну культуру як про цілісну соціально-педагогічну систему, основна функція якої є оздоровчо-виховна [11], що для сучасної студентської молоді має не аби яке значення. Проблема вдосконалення процесу фізичного виховання студентів вже багато років є предметом уваги фахівців [2]. Контингент вищих навчальних закладів комплектуються з хлопців та дівчат, які щойно закінчили середню школу та не пристосовані до самостійного життя. Аналіз літературних джерел показує, що рівень фізичної підготовленості, психічних та моральних сил основної маси студентів залишається доволі низьким [9], також це свідчить про погіршення фізичного, психічного та морального розвитку молодого покоління [6], прогрес дефіциту рухової активності [12], що веде до погіршення здоров'я студентства.

Слабкою ланкою процесу навчання у ВНЗ є програмно-методичне забезпечення викладання фізичного виховання. Основним принципом функціонування системи фізичного виховання у вищій школі – є принцип оздоровчої спрямованості, але існуючі програми не в змозі поліпшити фізичне здоров'я, психічний та моральний стан студентів, а також підвищення рівня їх загальної працездатності. На думку деяких авторів, погіршення стану здоров'я

студентів пов'язано з проведенням занять з фізичного виховання тільки на перших курсах замість всього періоду навчання, загальним скороченням учбового навантаження з фізичного виховання [4]. Нині доведено, що одно, дворазові заняття з фізичного виховання на тиждень є недостатніми і належну фізичну підготовленість мають лише ті студенти, які систематично займаються індивідуально або у спортивних секціях [7]. Дані досліджень провідних науковців засвідчують, що протягом 28 тижнів занять за «Базовою навчальною програмою для вищих навчальних закладів освіти України з фізичного виховання» (2000) не відбулося вірогідних змін показників фізичної працездатності, а також якісних параметрів рухової діяльності [10]. У вищих навчальних закладах нераціонально використовуються всі можливості фізичного виховання, що потребує подальшого вдосконалення методики проведення та організації занять, необхідна розробка та наукове обґрунтування нових шляхів підвищення якості викладання фізичного виховання [5].

Виходячи з цього, для покращення загальної та спеціальної витривалості студентів під час занять фізичним вихованням ми перевіримо гіпотезу про необхідності включення в програму з фізичного виховання із спортивною спрямованістю (настільний теніс) занять аеробного характеру (кросова підготовка та елементи базової аеробіки).

Мета дослідження: дослідити необхідність включення в навчальну програму з фізичного виховання зі спортивною спрямованістю (настільний теніс) занять аеробного характеру (кросова підготовка та елементи базової аеробіки) для підвищення загальної та спеціальної витривалості студентів.

Завдання дослідження:

1. На підставі аналізу науково-методичної літератури дослідити стан питання, що вивчається.

2. За допомогою анкетування визначити ставлення студентів до оцінки фізичних якостей та власного рівня фізичної підготовленості, зокрема – витривалості.

3. Дослідити необхідність включення в навчальну програму з фізичного виховання зі спортивною спрямованістю (настільний теніс) занять аеробного характеру (кросова підготовка та елементи базової аеробіки) для підвищення загальної та спеціальної витривалості студентів.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження здійснювалося на базі Харківського національного економічного університету та Харківського національного технічного університету сільського господарства імені Петра Василенка. Проведено анкетування 166 студентів перших курсів (77 юнаків та 89 дівчат). Для вирішення поставлених завдань дослідження було застосовано наступні методи: аналіз науково-методичної літератури та джерел інформації мережі Інтернет, педагогічні спостереження, анкетування, методи математичної статистики, обговорення та узагальнення результатів дослідження.

Результати дослідження та їх обговорення. Встановлено, що у 37% студентів відзначаються відхилення в стані здоров'я, більше 20% знаходяться під диспансерним наглядом, постійно зростає кількість спеціальних медичних груп від 5,36% на першому курсі до 10,46% на другому [6], все це свідчить про необхідність пошуку нових шляхів для покращення фізичного, психічного та морального стану студентської молоді. За результатами анкетування В. Гринька, студенти розуміють важливість власного фізичного розвитку та розвитку тих, чи інших фізичних якостей: витривалість – 41,8% (36,4% юн. та 47,7% дів.), сила – 14,9% (26,0% юн. та 3,8% дів.), спритність – 13,7% (10,4% юн. та 16,0% дів.), гнучкість – 12,2% (5,2% юн. та 19,1% дів.), координація – 9,8% (10,3% юн. та 10,5% дів.) та швидкість – 7,6% (11,7% юн. та 3,4% дів.). А власний рівень фізичної підготовленості оцінили наступним чином: сила – 22,3% (31,2% юн. та 13,5% дів.), координація – 19,5% (11,7% юн. та 27,0% дів.), швидкість – 16,1% (22,1% юн. та 10,1% дів.), гнучкість – 15,3% (10,4% юн. та 20,2% дів.), спритність – 14,9% (14,2% юн. та 15,7% дів.) та витривалість – 11,9% (10,4% юн. та 13,5% дів.) [5].

Наведені факти свідчать, що студенти розуміють важливий вплив витривалості та її значимість у вирішенні поставлених задач підготовки до трудової діяльності, а також вони усвідомлюють, що саме ця фізична якість в більшості з них розвинена найгірше.

Таблиця 1

Ставлення студентів до оцінки фізичних якостей та власного рівня фізичної підготовленості

№	Зміст запитання та варіанти відповідей	Всього студентів (%)	Юнаків (%)	Дівчат (%)
1	**2**	**3**	**4**	**5**
1.	**Найбільш важливі фізичні якості** (пріоритет)			
	витривалість	41,8	36,4	47,2
	сила	14,9	26,0	3,8
	спритність	13,7	10,4	16,0
	гнучкість	12,2	5,2	19,1
	координація	9,8	10,3	10,5
	швидкість	7,6	11,7	3,4
2.	**Оцінка власного рівня фізичної підготовленості** (найвищий бал)			
	сила	22,3	31,2	13,5
	координація	19,5	11,7	27,0
	швидкість	16,1	22,1	10,1
	гнучкість	15,3	10,4	20,2
	спритність	14,9	14,2	15,7
	витривалість	11,9	10,4	13,5

У формуванні фізичного здоров'я студентів суттєву роль відіграють аеробні процеси енергозабезпечення. Для корекції аеробної продуктивності організму можуть застосовуватися різноманітні фізичні вправи переважно циклічного характеру, зокрема біг, хоча їзда на велосипеді, плавання, різновиди аеробіки – всі ці види діяльності також належать до аеробних та направлені на підвищення витривалості [8]. Якість бігових тренувань залежить від періодичності занять, методу тренувань, а також від збалансованості

співвідношення інтенсивності і тривалості навантаження. При цьому необхідно враховувати також м'язову діяльність, яка підвищує працездатність серцево-судинної системи, і є основою програми фізичних вправ. Усі види м'язової діяльності спрямовані на підвищення ефективності серцево-судинної, респіраторної та метаболічної систем організму. Але при цьому не потрібно забувати про функціональну готовність організму до її виконання, тобто вихідний рівень фізичного стану. З цього стає зрозумілим чому збільшення показників витривалості зареєстровано під впливом бігових навантажень, які сприяють підвищенню максимального споживання кисню.

За оцінками окремих спеціалістів, в останні роки серед студентської молоді особливої популярності набули види оздоровчої гімнастики. Враховуючи уподобання студентської молоді, з метою покращення та корекції програми фізичного виховання, Н. Боляк була розроблена авторська програма з використанням засобів аеробіки, шейпінгу, ритмічної гімнастики [3]. На сьогоднішній день однією з найефективніших сучасних видів гімнастики для покращання параметрів серцево-судинної та дихальної систем, боротьби з гіподинамією, підвищення рівня витривалості та працездатності студентів є аеробіка [1].

У книзі лікаря К. Купера, науково обґрунтована можливість фізичних навантажень аеробної спрямованості, для зміцнення та підвищення рівня фізичної підготовленості, зокрема – витривалості. У 60-х рр. XX ст. К. Купер запропонував терміном «аеробіка» називати фізичні вправи, що виконуються на основі аеробного механізму енергозабезпечення. Аеробіка за К. Купером – це систематичне застосування тривалих, помірних за інтенсивністю фізичних вправ, що охоплюють роботою велику групу м’язів (близько 2/3 від м’язової маси тіла) і є тривалими (15–40 хв. без перерви і більш), але найголовніше – забезпечуються енергією за рахунок аеробних процесів.

В основі всіх сучасних аеробних фітнес – програм покладено класичну або базову аеробіку. Особливістю виконання цих вправ є силова фіксація м’язів

і контроль всіх рухів. При виконанні рухів варто дотримуватися правильної техніки, що в цілому виражається у вимозі виключити «перерозгинання», «перенапруги».

Аеробна гімнастика має багато позитивних сторін. Заняття проходять в атмосфері підвищеної емоційності, у групі, під музику, завдяки чому зменшується монотонність, властива тривалому виконанню вправ. Крім стимулятора позитивного емоційного фону музичний супровід виконує роль лідера, що задає ритм, темп – у цілому навантаженні. Музична фонограма складається за принципом «нон – стоп», тому що в практиці аеробіки використовуються методи безперервного тренування, тобто потокове виконання вправ, без пауз.

І так, основними завданнями програми з фізичного виховання зі спортивною спрямованістю – є вдосконалення спортивної майстерності, зміцнення серцево-судинної, респіраторної та метаболічної систем студентів, підвищення рівня фізичного, психічного та морального стану, усунення функціональних відхилень організму, зміцнення здоров'я приділяється недостатньо уваги, в кращому випадку ЗФП на прикінці тренувального заняття, яка не дає позитивного результату. Однак вирішення цих задач можливе лише при включенні занять аеробного характеру (кросова підготовка та елементи базової аеробіки) в навчальну програму ВНЗ з фізичного виховання зі спортивною спрямованістю (настільний теніс).

Тому ми плануємо розробити експериментальну програму з фізичного виховання зі спортивною спрямованістю (настільний теніс) із включенням занять аеробного характеру (кросова підготовка та елементи базової аеробіки) для підвищення загальної та спеціальної витривалості студентів, та провести в цьому напрямку наукове дослідження.

В цілому заняття аеробного характеру викликають також позитивні фізіологічні зміни: зниження артеріального тиску у людей з низькою гіпертензією; фізична активність, що направлена на підвищення витривалості,

може знижувати як діастолічний, так і систолічний тиск на 10 мм рт. ст. у людини з середнім рівнем первинної гіпертензії; фізичні навантаження, спрямовані на підвищення витривалості збільшують вміст ліпопротеідів високої щільності і зменшують концентрацію тригліцеридів; фізичні вправи сприяють зменшенню жиру в організмі та збільшенню м'язової маси, що є досить важливим для зменшення рівня глюкози у крові та регуляції вмісту цукру; фізичні навантаження покращують скорочувальну властивість серця, підвищують його працездатність, покращують коронарний та колатеральний кругообіг; фізичні тренування приводять до підвищення числа капілярів, а також об'єму плазми. Внаслідок цих змін покращується кровообіг, сила та об'єм серцевого викиду та задоволення потреб організму у кисні [8]. Виходячи з цього, включення занять аеробного характеру в навчальну програму з фізичного виховання зі спортивною спрямованістю є необхідним.

Висновки. З вище викладеного матеріалу ми можемо спостерігати наступне:

- студенти вважають витривалість – пріоритетною над іншими фізичними якостями, що робить наше дослідження актуальним;
- заняття аеробного характеру позитивно впливають на рівень загальної та спеціальної витривалості.

Подальші дослідження. Виходячи з цього подальші дослідження планується проводити у напрямку підвищення рівня загальної та спеціальної витривалості студентів шляхом розробки та впровадження в навчально – виховний процес ВНЗ програми з комплексом вправ аеробного характеру.

Список використаної літератури

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учеб. пособ. для студентов вузов физической культуры / Под ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. – М. : Спорт Академ Пресс, 2002. – 304 с.

2. Бикмухаметов Р. К. Содержание процесса физического воспитания в системе педагогического образования / Р. К. Бикмухаметов // Теория и практика

физической культуры. – 2003. − №3. − С. 45–50.

3. Боляк Н. Л. Історія розвитку оздоровчої аеробіки / Н. Л. Боляк // Теорія та методика фізичного виховання. – 2006. – №5. – С . 36–38.

4. Вржесневський І. І. Оцінка фізичних можливостей студентів у системі медико-педагогічного контролю у процесі фізичного виховання спеціального відділення ВНЗу : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих і спорту : 24.00.02 / І. І. Вржесневський. − К., 2011. − 29 с.

5. Гринько В. М. Ставлення студентів до фізичного виховання і здорового способу життя та їх самооцінка рівня фізичної підготовленості / В. М. Гринько // Слобожанський науково – спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2015. − № 1(45). – С. 55–59.

6. Изаак С. И. Физическое развитие и физическая подготовленность в системе мониторинга состояния физического здоровья населения (возрастно-половые особенности студентов) / С. И. Изаак, Т. В. Панасюк // Теория и практика физической культуры, 2004. − № 11. − С. 51–52.

7. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – С. 151–154.

8. Купрієнко М. Л. Пріоритетність аеробного напрямку занять з фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп ДонДУУ / М. Л. Купрієнко, І. Г. Кривець // Актуальні питання освіти, спорту та здоров'я у вищих навчальних закладах: матеріали І Всеукраїнської. наук.-практ. конф., 4 березня 2014 р., м. Донецьк. – Донецьк : ДонДУУ, 2014. – С. 210–219.

9. Поляничко О. Особливості проведення занять з фізичного виховання зі студентами, які мають надлишкову вагу / О. Поляничко, В. Іванько, І. Портна // Проблеми формування здорового способу життя молоді : Матеріали ІІІ Всеукраїнської науково-практич. конференції. – Львів, 2011. − С. 257–258.

10. Серорез Т. Б. Можливості вдосконалення аеробної та анаеробної продуктивності організму студентів засобами фізичного виховання (на прикладі тренувань з бігу) / Т. Б. Серорез // Педагогіка, психологія та медико-

біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х., 2007. – № 3. – С. 124–129.

11. Сутула В. О. Системоутворювальна функція фізичної культури // Слобожанський науково- спортивний вісник : [наук.-теор.журн.]. – Харків : ХДАФК, 2014. – № 1. – С. 118–121.

12. Ягунова С. А., Старцева Л. Н. Спортивная тренировка женщин по данным врачебного контроля / С. А. Ягунова, Л. Н. Старцева. − Л. : Медгиз, 1959. – 124 с.