

Деякі аспекти індивідуальної тренувально-оздоровчої роботи у вузах
Some aspects individual training-improvingly works in high schools

Верблюдов І.В., Шаповал М.С.

Verbludov I.V., Chapoval N.S.

Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка

Українська академія банківської справи м. Суми

Анотація. Програма з фізичного виховання у вищій школі не дає можливості здійснювати повноцінний вплив на розвиток фізичних якостей студентів. Цьому повинна допомагати їх індивідуальна тренувально-оздоровча робота. Але, щоб вона проводилась ефективно, треба встановити спрощений контроль та рівнем розвитку їх фізичних якостей, в першу чергу витривалості, сили та гнучкості, як основних.

Ключові слова: студенти, фізична підготовленість, спеціальні таблиці.

Аннотация. Программа по физическому воспитанию в высшей школе не может оказывать полноценное воздействие на развитие физических качеств студентов. Этому должна помогать их индивидуальная тренировочно-оздоровительная работа. Но для этого, чтобы она проводилась эффективно, необходимо установить упрощенный контроль за уровнем развития их физических качеств, прежде всего выносливости, силы, гибкости, как основных.

Ключевые слова: студент, физическая подготовленность, специальные таблицы.

Annotation. The physical training program in the higher school can't give a full effect at development of student's physical skills. That problem must be solved by individual training-improving work. But for his effect realize, it need to establish

simple control of level of student physical skills development, first of all stamina: force, flexibility like primary skills.

Key works: student, physical skills, special tables.

Вступ

Не дивлячись на значну кількість виконаних в останній час наукових досліджень з проблематики удосконалення змісту та організації спортивно-оздоровчої роботи у вищому педагогічному навчальному закладі, ці проблеми сьогодні ще далекі від свого вирішення (2). Крім цього, на фоні позитивної в цілому тенденції до збільшення кількості вузів і кількісної маси студентів, фізичний розвиток і склад здоров'я студентів викликають серйозну занепокоєність (3,4).

Як відомо, фізичне виховання це педагогічний процес, який покликаний вирішувати основні задачі: зміцнення здоров'я, розвиток фізичних якостей, а також, передачі студентам спеціальної системи знань для осмисленого застосування ними засобів і методик індивідуального фізичного виховання. Але не завжди, як показує практика, ці положення вирішуються позитивно. Для виявлення основних причин низької ефективності фізичного виховання у вузі, а також анкетування студентів.

Робота, виконана за планом НДР Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка та Української академії банківської справи м. Суми.

Формулювання цілей роботи.

Мета роботи – виявити основні причини недостатньої ефективності фізичного виховання у вузах.

Дослідити можливість впровадження спецкурсу для оволодіння студентами індивідуальною тренувально-оздоровчою програмою (ІТОП).

При проходженні спецкурсу, навчити студентів спрощеному контролю за рівнем розвитку основних фізичних якостей: витривалості, сили, гнучкості.

Результати досліджень.

Проведений аналіз показав майже повну відсутність самостійної роботи з фізичного удосконалення.

Для вивчення причин, які заважають студентам ефективно проводити самостійні тренувально-оздоровчі заняття нами було проведено анкетування студентів у вищих навчальних закладах м. Суми. Усього було проанкетовано 388 студентів чоловічої та жіночої статі. Результати анкетування наведені у таблиці 1.

Таблиця 1 – Результати опитування студентів ВПНЗ

№ п/п	Питання	Відповіді					
		"Так"		"Ні"		"Важко відповісти"	
		п	%	п	%	п	%
1.	Чи задоволені Ви своїм фізичним станом та станом свого здоров'я?	92	23,8	214	55,1	82	21,1
2.	Чи вважаєте Ви необхідними щоденні самостійні заняття з фізичної культури для поліпшення власного фізичного стану та зміцнення здоров'я?	124	31,9	76	19,7	188	48,4
3.	Чи маєте Ви для цього вільний час?	150	38,6	133	34,3	105	27,1
4.	Чи могли б Ви організувати щоденні самостійні заняття фізичної культури за місцем проживання?	68	17,6	207	53,3	113	29,1
5.	Чи вважаєте Ви можливим зробити такі заняття дійсно ефективними для покращення фізичного стану, зміцнення здоров'я та для потенційного довголіття?	34	8,8	244	62,9	110	28,3
6.	Чи вважаєте Ви, що для покращення фізичного стану та зміцнення здоров'я потрібні лише фізичні вправи?	91	23,5	272	70,1	25	6,4
7.	Чи виконували б Ви щоденно положення оптимізованої індивідуальної тренувально-оздоровчої програми для покращення фізичного стану та зміцнення здоров'я?	248	63,9	34	8,8	106	27,3

Серед характерних відповідей щодо питання про причини невиконання щоденних фізичних вправ та інших засобів оздоровлення були названі наступні:

- невміння підтримувати високу мотивацію для цього;
- відсутність досвіду для організації подібних занять у будь-яких умовах за місцем проживання;
- різноманіття взаємосуперечливих рекомендацій з використанням оздоровчих засобів;
- відсутність викладання, під час фізичного виховання у вузі, чіткої програми по навчанню студентів навичкам самостійної тренувально-оздоровчої роботи, а також, спрощеної методики оцінки функціонального стану та рівня фізичної підготовленості.

Проведене анкетування дало нам можливість підтвердити основну проблему, яка полягала в тому, що очікуване у студентів покращення функціонального стану та підвищення рівня фізичної підготовленості за період навчання у вузі неможливі без виконання потрібних фізичних навантажень у тижневому мікроциклі і, пов'язаних з ними щоденних заходах. А саме це можливо тільки при регулярній самостійній тренувально-оздоровчій роботі. Ці висновки допомогли нам сформулювати напрямки оптимізації ІТОП, а також методику впровадження її у побут студентів. Ефективною формою навчання студентів навичкам самостійної тренувально-оздоровчої роботи під час навчання у вузі може стати розроблений нами спецкурс «Індивідуальна тренувально-оздоровча робота» (ІТОР). Програма спецкурсу передбачає проведення лекційних, семінарських та практичних занять. В процесі викладання спецкурсу ІТОР передбачено також оволодіння студентами спрощеною методикою оцінки рівня розвитку основних фізичних якостей.

Згинання та розгинання рук (жінки), кільк. раз.	Підтягування на перекладині (чоловіки), кільк. раз.	Сід із положення лежачи (жінки), кільк. раз.	Підйом ніг до торкання перекладини (чоловіки), кільк. раз.	12-хвилинний тест Купера, м.		Бали за вправи.
				Чол.	Жінки	
10	1	12	1	1650	1650	1
11	2	-	2	1700	1700	2
12	3	13	3	1750	1750	3
13	4	-	4	1800	1800	4
14	5	14	5	1900	1850	5
15	6	16	6	2000	1900	6
16	7	18	7	2100	1950	7
17	8	20	8	2200	2000	8
18	9	23	9	2300	2050	9
20	10	26	10	2400	2100	10
22	11	29	11	2500	2150	11
24	12	32	12	2600	2200	12
26	13	35	13	2650	2250	13
28	14	38	14	2700	2300	14
30	15	41	15	2750	2350	15
32	16	44	16	2800	2400	16
33	17	47	17	2850	2450	17
34	18	50	18	2900	2500	18
35	19	53	19	2950	2550	19
36	20	56	20	3000	2600	20

В основу табл. 2 покладені п'ять вправ.

- Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на колінах (жінки) і підтягування на перекладині (чоловіки), які характеризують динамічну силу верхнього плечового поясу.
- Сід із положення лежачи, руки за головою (ноги закріплені) у жінок; і підйом ніг до торкання перекладини із положення вис у чоловіків (визначається динамічна сила передньої та задньої групи м'язів тулуба).
 - 12 хвилинний біг (визначаються аеробні можливості організму). За даними К.Купера (1983), при виконанні однієї і тієї ж роботи два організми споживають різну кількість кисню. При гарній фізичній підготовленості – 42,6 мл на 1 кг маси тіла за хвилину, при поганій – 25 мл на 1 кг маси тіла за хвилину. За 12-хвилинний тест людина долає ту відстань, яка пропорційна максимальному споживанню кисню. Купер вивів залежність аеробної підготовленості організму від подоланої відстані:

- 1) менш ніж 1,5 км – споживання до 25 мл/кг – підготовленість дуже погана;
- 2) 1,5 - 1,8 км – споживання 25 – 33,7 мл/кг – підготовленість погана;
- 3) 1,8 – 2,1 км – споживання 33,8 – 42,5 мл/кг – підготовленість задовільна;
- 4) 2,1 - 2,6 км – споживання 51,6 мл/кг та більше – підготовленість відмінна.

Вибрані показники достатньо характерні для визначення рівня розвитку досліджуваних фізичних якостей.

У зв'язку з отриманими результатами, тому, хто виконував тест, нараховуються бали. В залежності від їх сумарної кількості, фізична підготовленість за вказаними фізичними якостями оцінюється як відмінна – 48-60 балів; добра – 36-47 балів; посередня – 25-35 балів; погана – 13-24 балів; дуже погана – 3-12 балів

Обрані тести для визначення рівня розвитку гнучкості (табл. 3) хоча і достатньо інформовані, але найбільш спрощені. В практичній роботі, при впровадженні спецкурсу, бажано значно розширити набір як засобів розвитку гнучкості, так і тестів для визначення її рівня.

Таблиця 3 – Тести на гнучкість

Для м'язів спини і задньої поверхні ніг	Рівень розвитку	Для плечового суглоба	Рівень розвитку	Для бокової поверхні тулуба	Рівень розвитку
Не згинаючи коліна, задньої поверхні ніг	Оцінка	Одна рука над плечем, др. зігнута за спиною	Оцінка	Нахил в сторону із основної стійки	Оцінка
Долонями	Відмінно	З'єднати руки долонями	Відмінно	Долоня нижче коліна	Відмінно
Фалангами пальців	Добре	Фалангами пальців	Добре	Долоня нижче коліна	Добре
Кінцями пальців	Задовільно	Кінцями пальців	Задовільно	Кінці пальців на рівні коліна	Задовільно

Висновки.

1. Проведене анкетування студентів вузів показало, що одним з факторів, який обумовлює низьку ефективність фізичного виховання у вузі, є невміння студентів організувати регулярні самостійні заняття фізичною культурою за місцем проживання.
2. Введення в рамках фізичного виховання у вузі спецкурсу ІТОР для навчання студентів навичкам самостійної тренувально-оздоровчої роботи може покращити їх функціональний стан та рівень розвитку основних фізичних якостей.
3. Запропонована спрощена методика тестування обраних фізичних якостей може застосовуватись студентами при самостійній тренувально-оздоровчій роботі.

Література

1. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья. Человек и общество – Донецк: Сталкер, 2002. – 464 с.
2. Антропова Л.В. Теоретические основы формирования готовности учителя к педагогической деятельности в адаптивной школе. Монография. – М.: Изд-во «Прометей» МГПУ, 2002. – 244 с.
3. Верблюдов І.Б., Лоза Т.О. Вправи аеробного напрямку в індивідуальних тренувальних програмах студентів педагогічних вузів.//Зб. «Педагогіка, психологія та методико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту». – Харків: ХДАДМ, 2002. - №3. – С. 15-21.
4. Лоза Т.О., Верблюдов І.Б. Умови реалізації індивідуальних програм для студентів педагогічних вузів: соціальний аспект.//Зб. «Актуальні проблеми оздоровчої фізичної культури, фізичної реабілітації та валеології у сучасних умовах». – Кіровоград: КДПУ, 1999. – С. 148-152.
5. Типова програма диференційного заліку з «Фізичної культури» 3-4 рівнів акредитації на основі наказу Міністерства освіти України від

25.05.98 №188 «Про нормативні документи з фізичного виховання» (за реєстр. Мін. Юстиції від 07.08.98 р. за №500/2490)

Надійшла до редакції 20.11.2006 р.

Верблюдов, І.Б. Деякі аспекти індивідуальної тренувально-оздоровчої роботи у вузах [Текст] / І.Б. Верблюдов, М.С. Шаповал // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - 2006. - № 12. - С. 23-26.