

ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ДО ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

Юрій Колядюк¹

¹Магістрант факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки

Вступ. Сучасні соціально-економічні умови в Україні гостро поставили питання про впровадження в повсякденне життя студентів фізичної культури і спорту. Доведено, що систематичні заняття фізичними вправами підвищують розумову і фізичну працездатність, стан здоров'я і фізичну підготовленість студентів [1; 3; 5].

Протягом останнього десятиліття середня очікувана тривалість життя у чоловіків скоротилася на 2,4, у жінок – на 0,9 року. Різниця в тривалості життя в Україні і в країнах Західної Європи становить для чоловічого населення 12,8, жіночого – 7,8 року. Встановлено, що у вищих закладах освіти кількість підготовчих та спеціальних медичних груп зростає від 5,36 % на першому курсі до 14,46 % на четвертому курсі. Відповідно спостерігається зменшення кількості основних груп: з 84,0 % до 70,2 %.

Враховуючи реальні соціальні та економічні умови в Україні підвищити рухову активність студентів можна за рахунок самостійних оздоровчих занять фізичними вправами [2; 3; 4]. Водночас, потрібно зазначити, що в наукових працях практично не розроблено методіку підготовки студентів до оздоровчих занять фізичними вправами, що обумовило актуальність нашого дослідження.

Мета роботи: обґрунтувати організаційно-методичні основи підготовки студентів закладів вищої освіти до оздоровчих занять фізичними вправами.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел, антропометричні методи, педагогічне тестування, педагогічні спостереження, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Фізичне виховання як навчальна дисципліна має у порівнянні з іншими найбільше поле для оптимізації, що диктує відповідну і найбільшу необхідність її. Так, наявність широкого і дуже важливого для життєдіяльності студентської молоді спектру цілей і завдань (оздоровчі, освітні, виховні), наявність широкого поля форм проведення занять, наявність широкого кола засобів і привабливих сторін їх свідчать про те, що досягнення результату неможливе без оптимізації загального навчального процесу у погодженні з вищезазначеними компонентами.

Методика підготовки студентів до оздоровчих занять фізичними вправами передбачала ієрархічну послідовність і взаємозв'язок основних етапів і похідних до них: виховання позитивного ставлення та інтересу студентів до занять фізичними вправами; формування системи науково-практичних і спеціальних знань, необхідних для самостійних занять фізичними вправами; формування відповідних умінь і навичок; залучення студентів до систематичних самостійних занять фізичними вправами.

Встановлено, що досягнути оздоровчого ефекту в процесі самостійного виконання фізичних вправ можна лише при дотриманні основних принципів: поступовості, систематичності, адекватності і різнобічної спрямованості тренувань. Орієнтовний розподіл засобів оздоровчого комплексного тренування студентів протягом тижня подано в табл. 1. В залежності від індивідуальних можливостей, а також графіку навчання набір вправ дозволялося дещо змінювати. Водночас, спрямованість і черговість вправ були постійно.

Таким чином запропонована методика підготовки студентів до оздоровчих занять фізичними вправами є комплексною, з використанням великої кількості засобів і методів впливу зорієнтованих на особистість студента.

Таблиця 1

Розподіл засобів оздоровчого тренування студентів

Дні тижня	Спрямованість вправ	Методи
Понеділок	Витривалість, спритність	Рівномірний, повторний, ігровий
Вівторок	Силові і швидкісно-силові якості, швидкість, гнучкість	Повторний, ігровий
Середа	Витривалість, спритність	Рівномірний, перемінний, повторний, ігровий
Четвер	Силові і швидкісно-силові якості, швидкість	Повторний, ігровий
П'ятниця	Витривалість, швидкісна витривалість	Рівномірний, повторний, інтервальний
Субота	Силові якості, спритність гнучкість	Повторний, перемінний, ігровий

Висновки. Фізичний розвиток студентів за показниками довжини і маси тіла, окружності грудної клітки знаходиться в межах норми.

Виявлена тенденція зниження фізичної підготовленості студентів. Відповідно до нормативів оцінки фізичної підготовленості рівень розвитку фізичних якостей в середньому відповідає низькому рівню. Методика підготовки студентів до оздоровчих занять фізичними вправами передбачає ієрархічну послідовність основних етапів (виховання позитивного ставлення та інтересу студентів до занять фізичними вправами, формування системи науково-практичних і спеціальних знань, необхідних для самостійних занять фізичними вправами, формування відповідних умінь і навичок, залучення студентів до систематичних занять фізичними вправами), педагогічних умов, засобів і методів навчання.

Джерела та література

1. Bielikova N., Indyka S., Tsos A., Sushchenko L., Halan-Vlashchuk V., Kotorovych O. Вплив рівня фізичного стану на адаптаційні можливості організму та стресостійкість студентів факультету фізичної культури. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2020. № 3(51). С. 32–40. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2020-03-32-40>
2. Vilchkovskyi E., Volchynskyi A., Pasichnyk V. Фізичне виховання студентів як чинник їх підготовки до майбутньої професійної діяльності. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2021. № 3(55). С. 10–14. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2021-03-10-14>
3. Vashchuk L., Tsos A., Dudych A., Yurchenko I. Реалізації індивідуальних фітнес-програм у системі самостійних занять старшокласниць фізичними вправами. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2017. № 4(36). С. 29–38. URL: <https://sport.vnu.edu.ua/index.php/sport/article/view/1586>
4. Цьось А., Шевчук А., Касарда О. Рухова активність у мотиваційно-ціннісних орієнтаціях студентів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2014. № 4 (28). С. 83–87. <http://sport.eenu.edu.ua/index.php/sport/article/view/269>
5. Цьось А., Бергер Ю., Сабіров О. Рівень фізичної активності студентів вищих навчальних закладів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2015. № 3 (31). С. 202–210. <http://sport.eenu.edu.ua/index.php/sport/article/viewFile/162/140>