

Гринько В. М.
Харківська державна академія фізичної культури

ЗАНЯТТЯ АЕРОБНОГО ХАРАКТЕРУ ТА ЇХ МОЖЛИВИЙ ВПЛИВ НА РІВЕНЬ ЗАГАЛЬНОЇ ТА СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ СТУДЕНТІВ

Наведено результати аналізу даних анкетування студентів з метою виявлення їх ставлення до оцінки фізичних якостей та власного рівня фізичної підготовленості, зокрема – витривалості. Встановлено, 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.

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

Гринько В. Н. Заняття аеробного характеру и их возможное влияние на уровень общей и специальной выносливости студентов. Приведены результаты анализа данных анкетирования студентов с целью выявления их отношения к оценке физических качеств и собственного уровня физической подготовленности, в частности - выносливости. Установлено, что студенты понимают важное влияние выносливости и ее значимость в решении поставленных задач подготовки к трудовой деятельности, а также они осознают, что именно это физическое качество у большинства из них развито хуже остальных.

Ключевые слова: интерес, аэробные занятия, позитивное отношение, общая и специальная выносливость, физические качества, спортивная направленность.

Grinko V. M. Class's aerobic character and their possible impact on the level of general and special endurance students. The results of the analysis of the survey data to identify students with their relation to the assessment of the physical qualities and their own level of physical fitness, in particular - endurance. It was found that the students understand the important influence of endurance and its importance in solving the problems of preparation for employment, and they realize that it is the physical quality of most of them have developed worse than the others. One of the main tasks of physical education students during their studies in higher education is to strengthen and improve their health and continue the process of forming their need for physical education. Young people who entered the university, falls under the influence of unusual social factors associated with the need of creative assimilation of large amounts of information, due to the necessity of forming specific professional skills and abilities, and unusual conditions of student life. Feeling discomfort occurs primarily in junior student. This phenomenon can be called "the inability of young people to study in higher education" and it is associated with the following factors: differences in methods and organization of teaching at the university, which differ from school and require a significant increase in autonomy in learning educational material; between the lack of well-established personal relationships, that the contact group, which is typical for a new team in its formative stages; the destruction of the life of the old stereotype that has emerged over the years of schooling, and the formation of a new, "university"; new worries for admission to universities associated with the planning and organization of its educational and free time. To overcome this "university" discomfort of the young man required a significant investment of physical, mental and moral strength. In order to offset the costs of these forces called physical education, which should also be part of preparing students for future careers. Also do not forget that the system- function physical training has two mutually caused facets - pedagogical (educational) and social (recreational), which suggests the modern physical culture as a holistic socio - educational system, the main function of which is health and educational [11] that modern students do not have to be mentioned.

Key words: interest, aerobic classes, a positive attitude, general and special endurance, physical qualities, athletic orientation.

Постановка проблеми: 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 «неприспособленістю 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 молоді людини вимагається значних витрат фізичних, психічних та моральних сил. З метою компенсації витрат цих сил покликани 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 взаємно 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.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Проблема вдосконалення процесу фізичного виховання студентів вже багато років є предметом уваги фахівців [2]. Вищі навчальні заклади комплектуються з хлопців та дівчат, які щойно закінчили середню школу та не пристосовані до самостійного життя. Аналіз літературних джерел показує, що рівень фізичної

підготовки, 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 підготовку 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 підвищення методики проведення та організації занять, необхідна розробка та наукове обґрунтування нових шляхів підвищення якості викладання фізичного виховання [5].

Виокремлення невирішених раніше частин загальної проблеми. 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.

Матеріал та 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.

Виклад основного матеріалу. 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].

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

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. 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. ХХ 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, основним завданням програм з фізичного виховання зі спортивною спрямованістю – є вдосконалення спортивної майстерності, а зміцненню серцево-судинної, респіраторної та метаболічної систем студентів, підвищенню рівня фізичного, психічного та морального стану, усунення функціональних відхилень організму, зміцненню 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 пропонуємо: 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 ліпопротеїдів 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 кровообіг; 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 просто необхідним.

ВИСНОВКИ. З вище викладеного матеріалу ми можемо спостерігати наступне:

- студенти вважають витривалість – пріоритетною над іншими фізичними якість, що робить наше дослідження в галузі витривалості 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.

ЛІТЕРАТУРА

1. Аеробіка. Теорія і методика проведення занять: 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., Кривець І. Г. 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. 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.

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

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

Демчук Світлана

Національний університет фізичного виховання і спорту України

ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР ДІТЕЙ 6-10 РОКІВ ІЗ ДЕПРИВАЦІЄЮ СЛУХУ

Розкрито особливості методики навчання рухливих ігор дітей із депривацією слуху як головного чинника їх успішної соціальної адаптації та інтеграції у суспільне життя. Мета дослідження: розкрити особливості методики навчання рухливих ігор дітей із депривацією слуху з метою їх соціальної адаптації та інтеграції у суспільство. У процесі адаптивного фізичного виховання (АФВ) й адаптивної рухової рекреації необхідний облік особливостей методики навчання рухливих ігор дітей із депривацією слуху, і ці особливості повинні бути враховані вчителями фізичної культури, інструкторами груп ЛФК, тренерами при організації навчального процесу, а також вихователями й педагогами при організації рухливих змін, прогулянок, спортивних свят і розваг поза навчальним процесом. Для дітей із депривацією сенсорних систем ігровий метод найбільш доцільний у процесі АФВ, адже він сприяє подоланню наслідків соціально-психічної дезадаптації, викликаних патологічними порушеннями, розладами слуху: незрілістю емоційної та волевої сфер, недостатньою самостійністю, невмінням долати труднощі й орієнтуватися у життєвих ситуаціях, встановлювати комфортні контакти з оточенням, досягати визнання та самоствердження, сприяти соціальній адаптації та інтеграції у суспільне життя. Висновки. Особливості методики навчання рухливих ігор дітей із депривацією слуху полягають в урахуванні обмежених можливостей дітей із особливими потребами зумовлених особливостями їх психофізичного розвитку. Це пов'язано з тим, що глибокі порушення або відсутність слуху зумовлює своєрідність засвоєння змісту навчального матеріалу і вимагає спеціального педагогічного керівництва цим процесом. Проте використання ігор у процесі АФВ являється важливим і невід'ємним компонентом процесу соціальної адаптації та інтеграції молодшого школяра з депривацією слуху.

Ключові слова: рухливий, гра, молодший, школяр, депривація, слух.

Демчук Светлана. Особенности методики обучения подвижным играм детей 6-10 лет с депривацией слуха. *Раскрыты особенности методики обучения подвижным играм детей с депривацией слуха как главного фактора их успешной социальной адаптации и интеграции в общественную жизнь. Цель исследования: раскрыть особенности методики обучения подвижным играм детей с депривацией слуха с целью их социальной адаптации и интеграции в общество. В процессе адаптивного физического воспитания (АФВ) и адаптивной двигательной рекреации необходимый учет особенностей методики обучения подвижным играм детей с депривацией слуха, и эти особенности должны быть учтены учителями физической культуры, инструкторами групп ЛФК, тренерами при организации учебного процесса, а также воспитателями и педагогами при организации подвижных изменений, прогулок, спортивных праздников и развлечений вне учебного процесса. Для детей с депривацией сенсорных систем игровой метод наиболее целесообразен в процессе АФВ, ведь он содействует преодолению следствий социально-психической дезадаптации, вызванных патологическими нарушениями, расстройствами слуха: незрелостью эмоциональной и волевой сфер, недостаточной самостоятельностью, неумением одолевать трудности и ориентироваться в жизненных ситуациях, устанавливать комфортные контакты с окружением, достигать признания и самоутверждение, содействовать социальной адаптации и интеграции в общественную жизнь. Выводы. Особенности методики обучения подвижным играм детей с депривацией слуха состоят в учете ограниченных возможностей обусловленных особенностями психофизического развития детей с особыми потребностями. Это связано с тем, что глубокие нарушения или отсутствие слуха предопределяет своеобразность усвоения содержания учебного материала и требует специального педагогического руководства этим процессом. Однако использование игр в процессе АФВ является важным и неотъемлемым компонентом процесса социальной адаптации и интеграции младшего школьника с депривацией слуха.*

Ключевые слова: подвижная, игра, младший, школьник, депривация, слух.

Demchuk Svetlana. Features of methodology of educating to the movable games of 6-10 years children with deprivation of rumor. *The features of methodology of educating to the movable games of children are exposed with deprivation of rumor as a main factor of their successful social adaptation and integration in public life. Research aim: to expose the features of methodology of educating to the movable games of children with deprivation of rumor with the purpose of their social adaptation and integration in society. In the process of adaptive P.E. (APE) and adaptive motive recreation a necessary account of features of methodology of educating to the movable games of children is with deprivation of rumor, and these features must be taken into account by the teachers of physical culture, instructors of groups of TPC, trainers during organization of educational process, and also by educators and teachers during organization of movable changes, walks, sport holidays and entertainments out of educational*