

Гаєва С.О., Гаєвий В.Ю., Серветник А.В.  
Університет ДФС України

## ОСНОВИ МЕТОДИКИ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ СТУДЕНТІВ У ВНЗ

У статті проаналізовано основи методики самостійних занять фізичними вправами студентів вищих навчальних закладів. Підкреслюється роль фізичного виховання в процесі самостійних занять. Автори розкривають три основні форми самостійних занять. У статті з'ясовані задачі, що стоять перед студентом при регулярних самостійних заняттях. За допомогою самостійних занять фізичними вправами, грамотного використання засобів фізичного виховання студент може зберегти і зміцнити своє здоров'я, поліпшити розумову працездатність та підвищити рівень своїх особистісних якостей.

**Ключові слова:** самостійні заняття, студенти, фізичне виховання, ранкова зарядка, пульс, навантаження, самоконтроль.

**Гаевая С.А., Гаевый В.Ю., Серветник А.В. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями студентов вузов.** В статье проанализированы основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями студентов высших учебных заведений. Подчеркивается роль физического воспитания в процессе самостоятельных занятий. Авторы раскрывают три основных формы самостоятельных занятий. В статье выяснены задачи, которые стоят перед студентом при регулярных самостоятельных занятиях. С помощью самостоятельных занятий физическими упражнениями, грамотного использования средств физического воспитания студент может сохранить и укрепить свое здоровье, улучшить умственную работоспособность и повысить уровень своих личностных качеств.

**Ключевые слова:** самостоятельные занятия, студенты, физическое воспитание, утренняя зарядка, пульс, нагрузка, самоконтроль.

**Gaeva S.O., Gaevyy V.Y., Servetnik A.V. Fundamentals of the method of independent exercises by physical exercises of students in higher educational institutions.** In the article the bases of a technique of independent physical exercises of students of higher educational institutions are analyzed. The role of physical education in the process of independent studies is emphasized.

The purpose and tasks of independent classes predetermine the choice of forms of occupations by physical exercises. There are three main forms of independent exercises: morning hygienic gymnastics, exercises during the university day and independent training sessions. Given the special importance of morning hygiene gymnastics, it should be included daily in the daily routine for all students.

According to researches of literary sources, exercises during the study day are performed in breaks between educational or independent classes. Training sessions should be complex, that is, to promote the development of the entire complex of physical qualities, as well as to strengthen the health and increase the overall performance of the organism.

Physical training is based on the general didactic principles inherent in any pedagogical process, but at the same time, it has specific principles. In the process of independent occupations it is necessary to monitor the state of your health. After all, self-monitoring - is a regular observation of the state of their health, physical development and physical training and their changes under the influence of regular exercise physical exercise and sports.

The article clarifies the tasks faced by a student in regular independent classes. With the help of independent exercises, competent use of physical education, the student can maintain and strengthen his health, improve mental performance and increase his personal qualities.

**Key words:** independent classes, students, physical education, morning exercise, pulse, load, self-control.

**Постановка проблеми.** Залучення студентської молоді до фізичної культури - важлива складова у формуванні здорового способу життя. Поряд з удосконаленням організованих форм занять фізичною культурою, самостійні заняття фізичними вправами відіграють значну роль. Вони дозволяють збільшити загальний обсяг рухової діяльності, сприяють кращому виконанню програми, прискорюють процес фізичного вдосконалення, є одним із шляхів впровадження фізичної культури в побут студентів [1].

У зміст самостійних занять входить вивчення окремих питань з літературних джерел; виконання спеціальних вправ, спрямованих на усунення недоліків у фізичному розвитку; виховання певних фізичних якостей; розучування комплексів гігієнічної гімнастики і т.д. Самостійні заняття можуть носити і тренувальний характер.

Існують об'єктивні і суб'єктивні чинники, що визначають потреби, інтереси і мотиви включення студентів в активну рухову діяльність. До них відносяться стан здоров'я, технічний стан та оснащеність спортивної бази, особистість викладача, частота, тривалість і емоційність занять і ін. Зміщення акценту уваги на нормативні показники фізкультурно-спортивної діяльності в певній мірі знижують освітньо-виховний ефект роботи.

У вузі формування мотивів, які переходять в потребу занять фізичними вправами, покликані вирішувати лекції з фізичного виховання, практичні заняття, спортивно-оздоровчі заходи. Якщо мотиви для занять фізичними вправами сформовані, визначається мета і завдання занять. Метою самостійних занять може бути зміцнення здоров'я, корекція форм тіла, активний відпочинок, досягнення спортивних результатів і ін. [6].

Таким чином, дослідження питання самостійних занять фізичними вправами є актуальним і потребує детального вивчення.

**Мета дослідження** – виявити та обґрунтувати основи методики самостійних занять фізичними вправами студентів ВНЗ.

**Виклад основного матеріалу.** За допомогою фізичної освіти у вищих навчальних закладах студенти отримують знання про вплив фізичних вправ на організм, а також розвивають фізичні якості, рухові навички, забезпечують фізичну підготовку до життя та суспільно-громадської діяльності.

Серед важливих завдань фізичної освіти є навчання студентів користуватися набутими знаннями, задля того, щоб засвоєні уміння і навички використовувалися в практичній діяльності. Окрім виконання специфічної функції, фізична освіта сприяє більш ефективному вирішенню функцій освіти, а також її видів: розумової, політичної, професійної тощо[1,5].

Таким чином, фізична освіта як вид освіти - спеціально організований педагогічний процес, спрямований на всесторонній фізичний розвиток студентської молоді, їх специфіку підготовки до виконання соціальних обов'язків у суспільстві. Фізичне виховання проводиться протягом всього періоду навчання і здійснюється на обов'язкових навчальних і позанавчальних заняттях. До навчальних занять належать практичні та теоретичні заняття, консультативно-методичні заняття, які спрямовані на подання студентам методичної і практичної допомоги в організації і проведенні самостійних занять фізичною культурою і спортом; індивідуальні заняття для тих студентів, які не мають належної фізичної підготовки або відстають в оволодінні навчальним матеріалом, котрі організуються за спеціальним розкладом кафедри протягом навчального року.

До позанавчальних форм занять фізичним вихованням у вищих навчальних закладах відносяться фізичні вправи протягом навчального дня (ранкова гігієнічна гімнастика, гімнастичні вправи в режимі дня), самостійні заняття фізичними вправами, спортом, туризмом та масові оздоровчі, фізкультурні та спортивні заходи [2].

У зміст самостійних занять рекомендується включати вправи аеробного характеру, з обтяженнями, силові вправи з власною вагою, спортивних ігор, ритмічну гімнастику, турпоходи та ін.

Мета і завдання самостійних занять зумовлюють вибір форм занять фізичними вправами. Виділяють три основні форми самостійних занять: ранкову гігієнічну гімнастику, виконання вправ протягом навчального дня і самостійні тренувальні заняття. З огляду на особливе значення ранкової гігієнічної гімнастики, її слід щодня включати в розпорядок дня всім студентам. Зарядка входить у розпорядок дня в ранкові години після пробудження від сну. Вона скоріше призводить організм у стан підвищеної працездатності, що досягається за рахунок активізації діяльності ЦНС, обміну речовин.

На основі вивчення літературних джерел, систематичне виконання зарядки покращує діяльність кори півкуль, травних органів, кровообіг, зміцнює серцево-судинну, нервову і дихальну системи, руховий апарат, що сприяє розвитку фізичних якостей, особливо таких, як сила, гнучкість, спритність. Доповнена водними процедурами, щоденна ранкова гімнастика - ефективний фактор підвищення фізичної тренованості, виховання волі і загартовування організму[4].

Слід зазначити, що у комплекс ранкової гігієнічної гімнастики доцільно включати вправи для всіх груп м'язів, вправи на гнучкість, дихальні вправи. Не рекомендується включати вправи статичного характеру, зі значними обтяженнями, тривалі вправи аеробного характеру з великим навантаженням.

При виконанні ранкової гігієнічної гімнастики рекомендується дотримуватися певної послідовності виконання вправ: ходьба, повільний біг, ходьба (2-3 хвилини); вправи типу «потягування» із глибоким диханням; вправи на гнучкість і рухливість для рук, шиї, тулуба і ніг; силові вправи без обтяжень або з невеликими обтяженнями для рук, тулуба і ніг; різні нахили і випрямлення в положенні стоячи, сидячи, лежачи, присідання на одній і двох ногах і ін.; легкі стрибки або підскоки - 20-30 секунд; повільний біг і ходьба 2 - 3 хвилини); вправи на розслаблення з глибоким диханням.

Під час складання комплексів ранкової гігієнічної гімнастики і їх виконанні рекомендується фізіологічне навантаження на організм підвищувати поступово, з найвищою навантаженням в середині і в другій половині комплексу. При виконанні комплексу вправ ранкової зарядки більшого значення надається правильному виконанню дихання.

Як свідчать дослідження Г.Б. Мейксона та Е.Б. Шауліна, ранкова гігієнічна гімнастика повинна поєднуватися з самомасаж і загартовуванням організму. Відразу ж після виконання комплексу ранкової гімнастики рекомендується зробити самомасаж основних м'язових груп ніг, тулуба і рук (5-7 хвилин) і виконати водні процедури з урахуванням правил і принципів загартовування.

Як свідчать дослідження літературних джерел, вправи протягом навчального дня виконуються в перервах між навчальними або самостійними заняттями. Тут можна виконувати вправи по вдосконаленню елементів техніки спортивних вправ, з розвитку фізичних якостей. Дуже корисно виконання вправ протягом навчального дня на відкритому повітрі. Виконання фізичних вправ протягом 10-15 хвилин через кожні 1-1,5 годин роботи надає більший стимулюючий ефект на поліпшення працездатності.

Щодо самостійних тренувальних занять, то їх можна проводити індивідуально або в групі з 3-5 чоловік і більше. Займатися рекомендується 3-4 рази на тиждень по 1-1,5 години. Найкращим часом для тренувань є друга половина дня, через 2-3 години після обіду. Тренувальні заняття повинні носити комплексний характер, тобто сприяти розвитку всього комплексу фізичних якостей, а також зміцненню здоров'я і підвищенню загальної працездатності організму [3,4].

Кожен студент, приступаючи до самостійних регулярних занять фізичними вправами, повинен поставити перед собою наступні задачі:

- збереження і зміцнення здоров'я;
- підвищення фізичної підготовки;
- формування і розвиток рухових навичок і умінь;
- виховання психічних якостей особистості;
- придбання теоретичних знань з фізичної культури.

Фізичне тренування будується на загальних дидактичних принципах, що властиві будь-якому педагогічному процесу: свідомості й активності, доступності, міцності, наочності, систематичності. Разом з тим, воно має і специфічні

принципи, а саме принцип індивідуалізації, принцип безперервності, принцип раціональності фізичних навантажень, принцип всебічного фізичного розвитку, принцип лікарського контролю і самоконтролю [1,7].

Кожне самостійне тренувальне заняття складається з 3 частин. Підготовча частина (розминка) ділиться на дві частини: загальнопідготовчу і спеціально-підготовчу. Загальнопідготовча частина складається з ходьби (2-3 хв), повільного бігу (студентки – 6-8 хв, а студенти – 8-12 хв), загальнорозвиваючих вправ на всі групи м'язів. Вправи рекомендується починати з дрібних груп м'язів рук і плечового пояса, потім переходити на більш великі м'язи тулуба і закінчувати вправами для ніг. Після вправ силового характеру і на розтягування слід виконувати вправи на розслаблення.

Спеціально-підготовча частина розминки переслідує мету підготувати до основної частини занять ті чи інші м'язові групи і кістково-зв'язковий апарат і забезпечити нервово-координаційну та психологічну налаштування організму на майбутнє в основній частині заняття виконання вправ. У спеціальній частині розминки виконуються окремі елементи основних вправ, імітація, спеціально-підготовчі вправи, виконання основного вправи по частинах і в цілому. При цьому враховуються темп і ритм майбутньої роботи.

В основній частині освоюється спортивна техніка і тактика, розвиваються фізичні і вольові якості. У заключній частині виконуються повільний біг (3-8 хв), що переходить у ходьбу (2-6 хв), і вправи на розслаблення в поєднанні з глибоким диханням, які забезпечують поступове зниження тренувального навантаження і приведення організму в порівняно спокійний.

В процесі самостійних занять необхідно стежити за станом свого здоров'я. Адже, самоконтроль – це регулярні спостереження за станом свого здоров'я, фізичним розвитком та фізичною підготовкою і їх змінами під впливом регулярних занять фізичними вправами і спортом [2,4].

Про стан організму судять головним чином, за чотирма простими і доступним показниками: частота пульсу, сон, самопочуття, працездатність. Найбільш об'єктивним з них є пульс.

Частота серцевих скорочень (ЧСС) досить інформативно відображає вплив різних видів навантажень. Зміна його величини чітко характеризує мінливу величину функціональної напруги організму в процесі виконання тренувальних і змагальних навантажень.

Пульс вимірюється як в стані спокою, так і перед навантаженням, відразу після нього, а також через якийсь час (визначення швидкості відновлення організму). Слід зазначити, що існує кілька методів вимірювання пульсу. Найбільш простий з них – промацування і підрахунок пульсових хвиль на сонній, скроневої або інших доступних для пальпації артеріях. Найчастіше визначають частоту пульсу на променевої артерії біля основи великого пальця. Необхідно знайти у себе місце виразної пульсації і поррахувати пульс за 10 сек. Результат множиться на 6, і це дає наближене значення ЧСС в хвилину.

За результатами аналізу літературних джерел, ступінь фізичного навантаження доцільно оцінювати за принципом фізіологічного правила Арндта-Шульца: слабкі впливи не роблять помітного впливу на організм, середні – сприятливі, а сильні й надсильні – здатні викликати порушення в ньому.

Професор Г.С. Туманян розробив класифікацію фізичних навантажень для студентів, засновану на реакції серцево-судинної системи. Малим вважається навантаження в тому разі, якщо після його виконання частота пульсу дорівнює 108-130 уд/хв., середнім – 132-166 уд/хв., великим – 168-180 уд/хв., і максимальним, якщо частота пульсу більше 180 уд/хв. Тренування з малими фізичними навантаженнями (частота пульсу 108- 130 уд/хв.) підтримують досягнутий рівень функціонального стану організму.

Тренування із середніми фізичними навантаженнями (частота пульсу 132-166 уд/хв.) мають розвиваючий характер, тобто сприяють підвищенню функціональних можливостей організму. Студенти, які почали самостійні заняття фізичними вправами, особливо юнаки і дівчата з ослабленим здоров'ям, спочатку повинні виконувати малі фізичні навантаження (частота пульсу 108-166 уд/хв.).

До великих фізичних навантажень слід переходити, тільки досягнувши гарної тренованості. Показником її може стати подолання дистанції 3-5 км, пробігаючи кожен кілометр за 4,5-5 хв. при частоті пульсу не більш 150-160 уд/хв. Прагнучи до високого для себе результату, ми розкриваємо свої внутрішні сили, виховуємо волю, наполегливість.

Фахівці в сфері фізичної культури і спорту підкреслюють, що існує декілька способів регламентації або дозування навантаження: за відносною потужністю, за абсолютним та відносним значенням кількості повторень, за величиною фізіологічних параметрів, за суб'єктивними відчуттями [3,6].

Під час побудови оздоровчого тренування слід дотримуватись, у межах загальних принципів фізичного виховання, наступних методичних рекомендацій:

1. Розрахунковий показник ЧСС розподіляти рівномірно протягом всієї основної частини.
2. Збільшувати навантаження можна за рахунок зміни кількості засобів, які використовують на занятті; зміни співвідношення частин занять; збільшення щільності занять: на перших заняттях вона складає приблизно 45-50%, поступово досягає 70-75% загального часу занять; якщо студенти, що займаються, мають низький рівень фізичної підготовленості, навантаження зростає на 3-5% на кожному занятті відносно досягнутого рівня, після досягнення високих показників – зменшується.
3. Під час заняття достатньо використовувати 7-12 вправ, але таких, які значно відрізняються одна від одної та впливають на велику кількість м'язів.
4. Забезпечувати систематичність. Найоптимальнішим вважається тренування три рази на тиждень, що забезпечує набуття рухових навичок у молодшому віці та надає можливість підтримувати тренованість у подальшому.
5. З метою контролю за забезпеченням ефективності адаптації використовують показники внутрішньої сторони навантаження (ЧСС).

**Висновки.** Отже, однією з форм занять студента є самостійна робота в яку входять: вивчення рекомендованої літератури; ведення і аналіз щоденника занять і індивідуальних планів. Студент повинен вміти самостійно організувати й

проводити гігієнічну гімнастику, використовувати вправи для розвитку фізичних якостей – сили, витривалості, спритності, гнучкості, зміцнення організму, контролювати свій фізичний стан, дозувати фізичні навантаження.

За допомогою самостійних занять фізичними вправами, грамотного використання засобів фізичного виховання студент може зберегти і зміцнити своє здоров'я, поліпшити розумову працездатність та підвищити рівень своїх особистісних якостей [1,3,6].

#### Література

1. Дехтяр В.Д. Фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів/ В.Д. Дехтяр, Л.П. Суцєнко. – К., 2005. – 2014 с.
2. Катерина У.М. Удосконалення організації фізичного виховання студентів у позанавчальний час / У.М. Катерина// Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2013. - №4. – С.21-25.
3. Коломоєць О.В. Методичні вказівки до організації самостійних занять студентів фізичними вправами оздоровчої спрямованості (для студентів всіх форм навчання)/О.В. Коломоєць, С.М. Романій. – Красноармійськ: КІІ ДВНЗ ДонНТУ, 2013. – 58 с.
4. Meikson H.B. Samostoiatelnie zaniatyia uchashchykhsia po fizycheskoi kulture/ H.B. Meikson, E.B. Shaulyн .– М., 1986. – 268 с.
5. Oranyzatsyonno-metodycheskoe obespechenye fizycheskoho vospytanyia studentov na osnove vydov dvyhatelnoi aktyvnosti / [Elektronnyi resurs] //Uchrezhdenye obrazovaniya «Hrodnenskyi hosudarstvennyi unyversytet ymeny Yanky Kupalu». 2008 - Rezhym dostupu do resursu: [http://ebooks.grsu.by/fisical\\_training/soderzhanie.htm](http://ebooks.grsu.by/fisical_training/soderzhanie.htm).
6. Suchasni fitnes-tekhnologii u fizychnomu vykhovanni studentiv: Materialy V Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii studentiv, aspirantiv i molodykh uchenykh./ Za zah.red. L.V.lasko, V.V. Biletskoi.- Т.1. – К.: НАУ, 2016.- 96 с.
7. Fizychna samopidhotovka studentiv. Metodychni rekomendatsii dlia studentiv usikh spetsialnostei akademii / Ukl.: O.K. Kamaieva. – Kharkiv: KhNAMH, 2008. – 55 с.

Горіна В. В.

Харківська державна академія фізичної культури

#### ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ РІЗНИХ ВАРІАНТІВ ПІДТРИМКИ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ВЕЛОСИПЕДИСТІВ-ВІТЕРАНІВ РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП

У статті розглянуті різні варіанти підтримки фізичних якостей в мезоциклах підготовчого періоду велосипедистів-ветеранів різних вікових груп. Визначено, що для підтримки необхідного рівня фізичних якостей у велосипедистів-ветеранів можуть використовуватися різні варіанти, основними з яких можуть бути як окремо плановані тренувальні заняття, так і заняття із застосуванням спеціально спрямованих вправ.

**Ключові слова:** велосипедисти-ветерани, фізичні якості, мезоцикл, тренувальне заняття.

**Горіна В.В. Исследование эффективности различных вариантов поддержания физических качеств у велосипедистов-ветеранов разных возрастных групп.** В статье рассмотрены различные варианты поддержания физических качеств в мезоциклах подготовительного периода велосипедистов-ветеранов разных возрастных групп. Определено, что для поддержания необходимого уровня физических качеств у велосипедистов-ветеранов могут использоваться различные варианты, основными из которых могут быть как отдельно планируемые тренировочные занятия, так и занятия с применением специально направленных упражнений.

**Ключевые слова:** велосипедисты-ветераны, физические качества, мезоцикл, тренировочное занятие.

**Victoria Gorina. A study of the effectiveness of various options for maintaining physical qualities in veteran cyclists of different age groups.** In the article various variants of maintenance of physical qualities in mesocycles of the preparatory period of cyclists-veterans of different age groups are considered. It is determined that in order to maintain the required level of physical qualities, cycling veterans can use different options, the main ones of which can be both separately planned training sessions and exercises with the use of specially directed exercises.

**Keywords:** cyclists-veterans, physical qualities, mesocycle, training session.

**Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У сучасному українському спортивному русі спостерігається активний розвиток та структуризація руху ветеранів спорту[1]. В організмі людей, що досягли фізіологічної старості, природно, спостерігаються атрофічні зміни які поступово і рівномірно розвиваються у всіх органах і системах. Ці зміни зрештою призводять до зниження функціональних можливостей старіючого організму.

Проблемі фізичної активності людини протягом життя за останні роки приділено багато уваги, так як це одне з головних питань життєдіяльності людини[11]. В результаті ослаблення функціональних можливостей організму в осіб похилого віку знижується працездатність, погіршуються основні рухові якості - швидкість, сила, витривалість, спритність. У процесі старіння знижуються пристосувальні можливості організму, різні хвороботворні фактори стають все більш різноманітними і небезпечними. Проте вчені встановили, що поряд із згасанням життєвих функцій відбувається включення нових активних пристосувальних механізмів, які можуть довго зберігати на достатньому рівні основні можливості організму. Особливо помітно ці механізми розвиваються в організмі фізично активних людей, тому біологічну потребу старіючого організму в дії необхідно постійно задовольняти [ 6].