

ВИМОГИ ДО ПЛАНУВАННЯ ПІДГОТОВЧОЇ ЧАСТИНИ ЗАНЯТТЯ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗВО

Традиційно заняття з фізичного виховання у ЗВО розглядається як навчальна дисципліна, що спрямована на збереження та удосконалення фізичного здоров'я студентської молоді. У ході занять з фізичного виховання розв'язуються такі важливі завдання: зміцнення здоров'я, покращення працездатності, набуття умінь та навичок, розвиток та зміцнення морально-вольових якостей, відбуваються процеси соціокультурної інтеграції.

Провідною специфікою занять з фізичного виховання є задоволення потреби людини у регулярній збалансованій руховій активності, у систематичному набутті знань про процеси фізичного розвитку організму людини, формування і розвиток її фізіологічних здібностей (рухових якостей). На студентський період життя людини припадає завершення процесу її вікового розвитку в основних фізіологічних компонентах, що є важливим етапом у формуванні гармонійно розвиненої особистості у цілому.

Під час навчання у ЗВО у переважної більшості студентів визначаються межі індивідуального фізичного розвитку та одночасно відбувається перегляд ставлення до низки соціальних, культурних та світоглядних цінностей. На основі цих змін формуються особисті форми поведінки та звички на довгі роки наперед.

Процеси становлення світогляду сучасної студентської молоді відбуваються на фоні значних зрушень загального цивілізаційного значення, зміни низки провокуючих негативних тенденцій щодо ставлення до її біологічної сутності (фізичного здоров'я) як людини. Основною складовою здорового способу життя людини, що закладена природою, є рух: регулярний, тривалий і достатньо інтенсивний. Регулярні та індивідуально збалансовані рухові навантаження підтримують у гарній фізичній формі організм людини (функціональні системи її організму) та позитивно впливають на перебіг практично усіх фізіологічних і психічних процесів.

Водночас, у сучасному інтерактивному суспільстві середньостатистична доросла людина потерпає від дефіциту рухової активності, брак якої становить до 70% від необхідного для нормального функціонування організму. Ситуація, що склалася, призводить до передчасного виникнення цілої низки захворювань, у боротьбі з якими сучасна медицина є малоефективною, оскільки основні «чинники ризику» це недостатня рухова активність людини.

Малорухомий спосіб життя, пов'язаний насамперед із психологічними перевантаженнями і стресами, характеризує не тільки

процес навчання у ЗВО, але й, як правило, професійну діяльність майбутнього фахівця. А отже, залучення молодшої людини до усвідомленої регулярної рухової активності у студентському віці є оптимальною й безкоштовною профілактикою захворювань серцево-судинної й імунної систем, обміну речовин тощо.

У цьому контексті фізичне виховання у ЗВО має розглядатись як процес набуття достатнього рівню знань у галузі фізичної культури та засвоєння рухових умінь й навиків необхідних для повноцінного режиму життєдіяльності студента, адаптації його організму до певного рівня фізичних навантажень одночасно збагачуючи його руховий досвід.

Ефективна реалізація процесу залучення студентської молоді до регулярних занять має ґрунтуватись на високого рівня навчально-методичному забезпеченні навчального процесу та свідомому прагненні студентів до активного оволодіння теоретичними і методичними знаннями, практичними вміннями й навичками.

Одним із найбільш важливих засобів забезпечення процесу оволодіння теоретично-методичними знаннями, вміннями й навичками у галузі фізичної культури студентами вищих навчальних закладів є заняття з фізичного виховання. При цьому важливо розглядати студента не тільки як суб'єкт навчання, а й як об'єкт навчання, що виявляє навчально-методичну активність, яка передбачає практичну реалізацію набутих знань, умінь і навичок. Ця реалізація полягає насамперед у плануванні та проведенні студентами підготовчої частини заняття з фізичного виховання на достатньому методичному рівні.

Метою підготовчої частини є підготовка функціональних систем організму студентів до виконання основних рухів в основній частині заняття. Завданням є забезпечення первісної організації студентів та їх психічного настрою на заняття, а саме: активізація уваги і підвищення емоційного стану студентів; забезпечення загальної функціональної готовності організму до активної м'язової діяльності.

Підготовча частина заняття містить вправи помірної інтенсивності; різновиди ходьби, бігу, стрибків; вправи в русі; комплекс загальнорозвивальних вправ без предметів, з предметами і обтяженнями; вправи на гімнастичній стінці і лавах тощо у розімкненому строю і окремі спеціально-підготовчі вправи. Важливим компонентом підготовчої частини є ігрові завдання, що активізують увагу та сприяють розвитку координації рухів. Комплекс засобів для розминки може містити вправи з почерговим впливом на основні групи м'язів та поступовим зростанням навантаження.

Структура підготовчої частини передбачає такі компоненти: 1) початкова організація (шикування, повідомлення завдань заняття, інструктаж, опитування щодо стану здоров'я); 2) різні варіанти ходьби, бігу, стрибків; 3) загальнорозвивальні (виконуються на місці, в русі, без предметів з предметами); 4) спеціально-підготовчі вправи.

Як правило, вправи виконуються на рахунок 2, 4 і 8, тобто мають циклічний характер: а) після попереднього показу і пояснення викладача; б) одночасно за показом і поясненням викладача; в) тільки за показом; г) тільки за поясненням.

Кількість вправ у комплексі зазвичай має бути не меншою за 8-10.

Для активізації уваги студентів і підвищення їх емоційного стану при проведенні загальнорозвивальних вправ рекомендується використовувати: плескання руками, виконання вправ із закритими очима, виконання вправ з фіксацією окремих положень (поз), виконання вправ у різному темпі, виконання вправ з поступовим збільшенням амплітуди рухів, виконання однієї й тієї ж вправи з різних вихідних положень.

При виконанні вправ рекомендується ставити перед вихованцями конкретне завдання. Для підвищення інтересу до виконання загальнорозвивальних вправ і більш успішного вирішення завдань підготовчої частини заняття доцільно застосовувати різні способи проведення цих вправ:

– *роздільний* спосіб, що характеризується наявністю пауз між окремими вправами комплексу. При роздільному способі загальнорозвивальні вправи виконуються на місці після перешикування у стрій вищого порядку й розмикання;

– *поточний* спосіб, зміст якого полягає у тому, що весь комплекс вправ виконується безперервно, без зупинок, причому кінцеве положення попередньої вправи є вихідним для наступної. Комплекс вправ поточним способом може складатись з 3-4 серій. Першу серію становлять вправи для м'язів шиї, рук, плечового поясу. До другої серії належать вправи для м'язів тулуба та ніг. Третю серію (проводиться за належних умов – килим, тепла підлога) формують з вправ в упорах, у положеннях сидячи та лежачи. Четверта серія складається зі стрибкових вправ.

– *поточно-прохідний* спосіб, яким проводяться переважно вправи з ходьби, бігу, стрибків та їх різновидів. Вони насамперед спрямовуються на формування правильної постави та поступову активізацію функцій дихальної, серцево-судинної й інших систем організму, створення оперативних функціональних зрушень, які сприяють ефективній реалізації рухових можливостей. Вихованці виконують загальнорозвивальні вправи без пауз під час руху вздовж меж спортивного залу (майданчика), а також зі зміною напрямку руху та з використанням фігурних пересувань.

– *роздільно-прохідний* спосіб, при якому студенти рухаються у колоні по одному в обхід меж залу або у вказаному напрямку із дотриманням встановленої дистанції. При цьому способі використовуються такі вправи, якими студенти оволоділи раніше, а також прості вправи, що не потребують спеціального вивчення.

– *змінно-прохідний* спосіб, що передбачає виконання вправ змінами почергово. Виконуючи вправу, студенти першої та кожної наступної зміни доходять до протилежної межі залу. Кожна наступна зміна починає

виконувати вправу на перший рахунок та закінчує виконання вправи у протилежної межі.

- виконання вправ *в парах*;
- виконання вправ з *предметами* (м'ячі, гімнастичні палиці, обручі, скакалки тощо).

Для успішного вирішення завдань підготовчої частини заняття викладачу необхідно: правильно вибирати місце для показу вправ; у потрібному темпі і зручному для перегляду ракурсі показувати вправи; стисло і точно надавати пояснення вправ; правильно, своєчасно і досить голосно подавати команди; використовувати правило дзеркального показу та показ боком; надавати підказки і підрахунки; вимагати точного і синхронного виконання вправ; виправляти при виконанні вправ помилки, яких припустились студенти.

При проведенні підготовчої частини заняття вправи необхідно добирати так, щоб вони: мали різну спрямованість, кінематичні та динамічні характеристики (різні групи м'язів, напрями, амплітуду, темп і характер виконання); містили в одному циклі від двох до восьми рухів; починалися з різних вихідних положень (різних стійок, положень сидячи, лежачи, упорів та при різних положеннях рук);

При проведенні заняття з однією й тією ж групою слід прагнути до урізноманітнення вправ у підготовчій частині, завжди включаючи у її зміст елементи новизни. Різноманітність при цьому забезпечується: шляхом оновлення (або заміни) на кожному занятті кількох загальнорозвивальних вправ; зміною вихідних положень (стоячи, упори, сидячи, на колінах, лежачи, різні положення рук тощо); виконанням вправ переважно з великою амплітудою та у різних напрямках і площинах, під рахунок і без нього (за завданням); використанням вправ з набивними м'ячами, гімнастичними палицями, булавами тощо; застосуванням шикунвань, перешикувань, розмикань.

При проведенні підготовчої частини заняття важливо дотримуватись такої послідовності структурних компонентів: ходьба та її різновиди, біг та його різновиди, стрибки та їх різновиди, вправи для рук і плечей, вправи для тулуба, вправи для ніг, вправи загального впливу, махові вправи, стрибки, дихальні вправи і вправи на розслаблення, спеціально-підготовчі вправи.

Загальна тривалість підготовчої частини в основному становить 20-30% від загального часу заняття і залежить від виду навчального матеріалу (навчання, закріплення, удосконалення), температури навколишнього середовища тощо.

Підготовча частина заняття передбачає застосування таких методів: словесні – опис, вказівки, розпорядження, підрахунок, команди; наочні – показ, картки, демонстрація схем, малюнків, фото, відео; практичні – метод регламентованої вправи (чергування рухової активності і відпочинку, напруження і розслаблення, співвідношення між обсягом виконаної роботи та її інтенсивністю), змінно-інтервальної (виконання

фізичних вправ зі змінною інтенсивністю) та змінно-безперервної (варіювання навантаження у ході безперервного вправи) вправи. Рідше використовується ігровий метод.

Інтенсивність підготовчої частини оцінюється за частотою серцевих скорочень (ЧСС). При включенні бігових вправ ЧСС може досягати 160 ударів за хвилину.

Отже, підготовча частина заняття забезпечує передумови для продуктивної діяльності студентів в основній частині. У підготовчій частині здійснюється організація групи, функціональна і психологічна підготовка до майбутньої роботи.

Засобами реалізації завдань підготовчої частини є стройові вправи, різні види ходьби, бігу, стрибків, їх поєднання різної інтенсивності, вправи в русі, комплекс ЗРВ, підвідні і спеціально підготовчі вправи, окремі підготовчі вправи без предметів, з предметами і обтяженнями, вправи на гімнастичній стінці і лаві тощо, ігрові завдання, ігри середньої інтенсивності, вправи спрямовані на розвиток рухливості у суглобах, гнучкості, швидкості, витривалості і швидко-силових здібностей.

Література

1. Арефьев В.Г. Основи теорії та методики фізичного виховання: підручн. для студ. – К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2011. – 327 с.
2. Основи підготовки студентів в провідних видах спорту НТУУ «КПІ»: навч.-метод. посіб. / Під загал. ред. доц., к.п.н. В.О. Гетмана, Ю.В. Новицького. – К.: НТУУ «КПІ», 2007. – 187 с.
3. Фізичне виховання і основи здорового способу життя студентів:[навч. посібник для викладачів і студентів непрофільних ВНЗ / уклад.: В.О. Акімова, І.І. Вржесневський, Г.І. Вржесневська, Н.І. Турчина, Е.Г. Черняєв. – К.: НАУ, 2011. – 116 с.
4. Черняков В.В. Гімнастична термінологія: навч. посібн. / В.В. Черняков, М.М. Желізний, Т.С. Литвин. – Чернігів: ЧНПУ, 2016. – 128 с.
5. Черняков В.В. Способи проведення загальнорозвивальних вправ: метод. розробка для студ. пед. вузів. – Чернігів: ЧНПУ ім. Т.Г. Шевченка, 2010. – 36 с.

Шуба Л.В.¹, Шуба В. В.²

¹Запорізький національний технічний університет

²Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

МЕТОД КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ НА ЗАНЯТТЯХ ОЗДОРОВЧИМ ФІТНЕСОМ ДЛЯ ДІВЧАТ 17-20 РОКІВ

Сучасні тенденції у світовому оздоровчому русі супроводжуються появою нових термінів і понять у сфері цього соціокультурного феномена. Одним з таких понять є «фітнес», який отримав за останнє десятиліття широке поширення [1, 2].

Для фітнесу характерні такі особливості: обґрунтованість системи фізичних вправ в соціальному, особистісно-індивідуальному і природно-функціональному аспектах; використання тестування та оцінки широкого