

НАПРЯМ 4. РОЗВИТОК ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ЗАГАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ У СТУДЕНТОК СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ

Афанасьєва О. М.

*старший викладач кафедри фізичного виховання
Національного технічного університету
«Харківський політехнічний інститут»
м. Харків, Україна*

Юрченко В. Б.

*викладач кафедри фізичного виховання
Національного технічного університету
«Харківський політехнічний інститут»
м. Харків, Україна*

Натарова В. В.

*старший викладач кафедри фізичного виховання
Національного технічного університету
«Харківський політехнічний інститут»
м. Харків, Україна*

Анотація. Вивчені та проаналізовані методики виховання загальної витривалості попереднього досвіду. Виявлені та перевірені на практиці найбільш ефективні засоби виховання загальної витривалості у студенток спеціальної медичної групи 1 – 2 курсу навчання.

Ключові слова: фізичне виховання, здоров'я, студент, загальна витривалість, навчання, самопочуття, спеціальна медична група.

Вступ. Фізична активність є однією з необхідних умов життя і має не тільки велике біологічне, а соціальне значення.

Завдяки фізичним вправам покращується функціональний стан організму і рівень фізичної підготовленості студентів віднесених до спеціальної медичної групи. Систематичні заняття мають стати фактором загального оздоровлення і зміцнення організму студентів і передумовою переведення їх до підготовчої або навіть основної медичної групи.

У вищих навчальних закладах нераціонально використовуються всі можливості фізичного виховання, що потребує подальшого вдосконалення методики проведення та організації занять, необхідна розробка та наукове обґрунтування нових шляхів підвищення якості викладання фізичного виховання.

Рекреаційні заняття з помірним навантаженням у вигляді циклічних фізичних вправ аеробного характеру гарно впливають на загальний стан студенток, що мають відхилення у здоров'ї, та несуть оздоровчий характер. Є необхідність покращення та урізноманітнення методики розвитку загальної витривалості саме у студенток, які навчаються у Вузі, та не приділяють належної уваги розвитку цієї фізичної якості.

Мета дослідження. Метою роботи було виявити та перевірити на практиці найбільш ефективні засоби і методи виховання загальної витривалості у студенток спеціальної медичної групи 1 – 2 курсу навчання. Проаналізовано рівень розвитку витривалості у студенток першого та другого курсів спеціальної медичної групи на початку та наприкінці навчального року.

Результати дослідження та їх обговорення. Вивчення практичного досвіду здійснювалося шляхом педагогічних спостережень, аналізу навчального плану викладачів спеціальної медичної групи.

Педагогічні спостереження велися за студентками на протязі дослідження за суб'єктивними показниками: потовиділення, болі в м'язах, загальне самопочуття, бажання займатися, розумова і фізична працездатність.

У період учбового заняття студент самостійно вимірював і контролював частоту серцевих скорочень та дихання, прислухався до самопочуття під час виконання фізичних вправ.

Фізіологічні випробовування склалися з проби Штанге (проба з затриманням дихання), тест К. Купера (12 хвилинна ходьба або біг).

Студентки експериментальної групи мали можливість займатися фізичним вихованням на стадіоні та спортивному майданчику, у парку – у теплий час року (вересень – листопад, квітень – червень), та у гарному спортивному залі, чи легкоатлетичному манежі у прохолодний час року (грудень – березень). На свіжому повітрі задля розвитку загальної витривалості нами використовувались:

- оздоровча ходьба,
- оздоровчий біг,
- спортивне орієнтування,
- дихальні вправи,
- рухливі ігри.

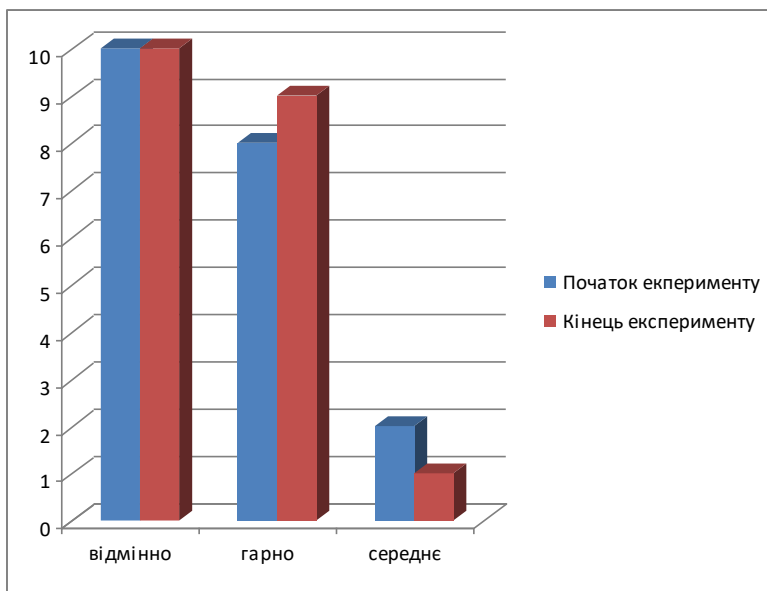
У закритому приміщенні студентки мали можливість займатись бігом, ходьбою, іграми, ритмічною гімнастикою та дихальними вправами.

З початку занять в СМГ викладач вчив підраховувати частоту серцевих скорочень перед заняттям, після кожної частини і після заняття. Підрахунок пульсу здійснюється протягом 10 секунд чотири рази на кожному занятті: перед початком заняття, всередині – після виконання вправи з найбільшим навантаженням, після заняття у перші 10-15 секунд та через 5 хвилин після його закінчення.

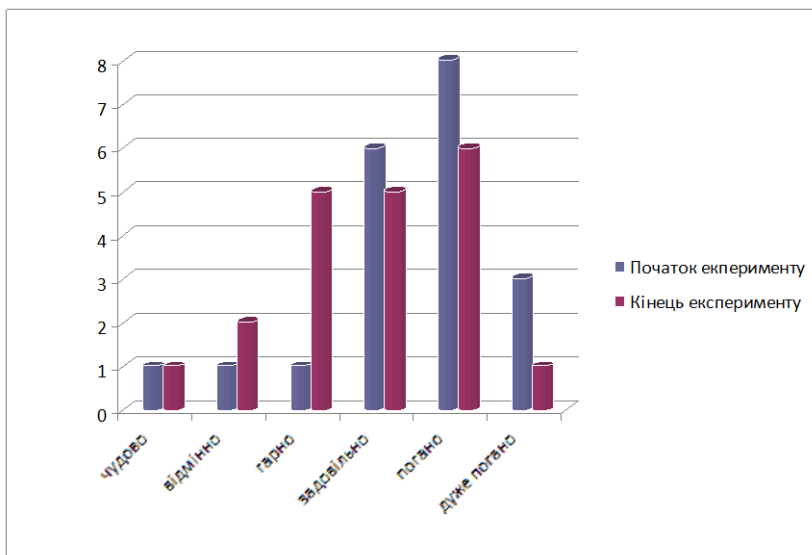
Відповідно з частотою серцевих скорочень і зовнішніх ознак стомлюваності у студенток індивідуально дозували фізичне навантаження різними прийомами.

У період навчання студенткам надавалися рекомендації щодо режиму дня, харчування, самостійних занять.

Рівень розвитку витривалості студенток спеціальної медичної групи, які приймали участь у експерименті відображено у діаграмі 1, та 2.



Діаграма 1 – рівень розвитку витривалості студенток за пробою Штанге



Діаграма 2 – рівень розвитку витривалості студенток за тестом з бігу К. Купера

Після проведення експерименту можна зазначити, що студентки збільшили свій рівень витривалості, деякі залишилися на початковому рівні.

Висновки. На заняттях з фізичного виховання студенток доцільно навчати бігу, займатися саме оздоровчим видом бігу, спортивним орієнтуванням, займатися ритмічною гімнастикою із загальнорозвиваючими вправами; дихальною гімнастикою, що допомагає організму розвиватися гармонійно. Усе це допомагає розвивати у студенток фізичну витривалість організму, яка чинить певний вплив на психологічну стійкість.

Для досягнення хоч скільки-небудь значущого ефекту у вихованні витривалості потрібно не менше двох основних занять щотижня за умови чималого об'єму в кожному з них, оскільки витривалість виховується через стомлення. Сприятливіші можливості для виховання витривалості створюються при збільшенні числа занять в тижневому режимі, аж до щоденних і неодноразових в день.

Література:

1. Ашмарин Б.А. Обучение физическим упражнениям / Б. А. Ашмарин // Теория и методика физического воспитания. – М.: Просвещение, 1990. – С. 30–42.

2. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия». / Ю.И. Евсеев – Ростов н/Д: Феникс, 2002.
3. Переверзева И.В. Технологии проведения занятий в специальном медицинском отделении: учебно-методическое пособие [для студ. спец. медиц. отд.] / И.В. Переверзева. – Ульяновск: УлГТУ, 2008. 58 с.
4. Пилипей Л.П. Методичні рекомендації для розвитку фізичних якостей/ Л.П. Пилипей. – Суми: Мрія УАБС, 1997. 24 с.

НАУКОВІ ПІДХОДИ ВИКОРИСТАННЯ СИСТЕМИ Й. ПІЛАТЕС ДЛЯ ПРОФІЛАКТИКИ ТРАВМАТИЗМУ СПОРТСМЕНІВ

Бабаліч В. А.

*кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри теорії та методики олімпійського
і професійного спорту*

*Центральноукраїнського державного педагогічного університету
імені Володимира Винниченка
м. Кропивницький, Україна*

Маленюк Т. В.

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент кафедри теорії
та методики олімпійського і професійного спорту*

*Центральноукраїнського державного педагогічного університету
імені Володимира Винниченка
м. Кропивницький, Україна*

При організації тренувального процесу направлено на профілактику травматизму спортсменів використовуються засоби і методи, спрямовані на загальнофізичну підготовку, наприклад, як-от: оздоровча суглобова гімнастика, коригуюча гімнастика, дозована ходьба. Вважаємо, що сучасна система підготовки спортсменів потребує комплексного підходу спрямованого на профілактику травматизму. У зв'язку з чим актуальним стає питання про імплементацію системи вправ Й. Пілатеса (далі – Пілатес) в тренувальний процес спортсменів.

Систему тренувань за однойменною назвою, створив Йозеф Пілатес. В ранньому дитинстві він був кволим і хворобливим хлопчиком, якому