

ОСНОВНІ ПІДХОДИ ДО ПРОВЕДЕННЯ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З УЧНІВСЬКОЮ ТА СТУДЕНТСЬКОЮ МОЛОДДЮ

Анотація

У даній статті розглядається питання про основні підходи до проведення тренувальних занять з учнівською та студентською молоддю. Використання у тренуваннях як динамічних, так і статичних вправ підвищує емоційність при фізичних навантаженнях субмаксимальної та максимальної потужності. В роботі також надається обґрунтування методики проведення та застосування статичних та динамічних навантажень

Ключові слова: студенти, школярі, динамічні та статичні навантаження, фізичні вправи

Anotatsiya

U daniy statti roz·hlyadayet'sya pytannya pro osnovni pidkhody do provedennya trenuval'nykh zanyat' z uchnya ta student·s'koyu moloddyu.

Vykorystannya v trenuvanni yak dynamichnykh, tak i statychnykh vprav pidvyshchuye emotsiynist' pry fizychnykh navantazhennyakh submaksymal'noyi ta maksymal'noyi potuzhnosti. V roboti takozh nadayet'sya obgruntuvannya metodiv provedennya ta zastosuvannya statychnykh ta dynamichnykh navantazhen'.

Key words: students, schoolchildren, dynamic and static navantage, physical right

Вступ. Всім нам давно відомо, що фізичні вправи найсуттєвіше впливають на фізичний, психічний та духовний розвиток особистості. Особливо це відчувається під час проведення тренувальних занять з учнівською та студентською молоддю. Для школярів не завжди є значущим те, що фізична культура дуже потрібна для їх повноцінного розвитку і доброго здоров'я, і не завжди розуміє це сучасна молодь, а тому для збільшення її зацікавленості у заняттях з фізичної культури, фізичного виховання, спорту та підвищенні рухової активності необхідно використовувати всі можливі засоби для цього.

Заняття дуже важливо проводити у вигляді різноманітних ігор, які збільшують емоційність, тому що монотонність є найлютішим ворогом процесу тренувань, особливо при значних фізичних навантаженнях. Відомий біолог, анатом, лікар, педагог, творець наукової системи фізичного виховання Петро Францович Лесгафт критикував монотонність і механічність занять в спорті, оскільки вони дають тільки зовнішній ефект, а не розвивають у молоді самостійності, активності, ініціативи, творчого відношення до занять. П. Ф. Лесгафт розглядав фізичні вправи як засіб не тільки фізичного, але й інтелектуального, морального і етичного розвитку людини. При цьому він постійно підкреслював важливість раціонального поєднання, взаємовпливу розумового і фізичного виховання. « Необхідно, писав автор, – щоб розумове і фізичне виховання йшли паралельно, інакше ми порушимо правильний хід розвитку в тих органах, які залишаться без вправ» [2, с. 15].

Говорячи про єдність духовного і фізичного розвитку особистості, Лесгафт вважав, що гармонійний розвиток можливий лише при дотримуванні поступовості і послідовності напруження з урахуванням вікових, статевих і індивідуальних особливостей кожного школяра.

Так же, як і І.М. Сеченов, він вважав, що рух, фізичні вправи являються засобами розвитку пізнавальних можливостей школярів. І тому, на його думку школа не могла існувати без фізичного виховання: фізичні вправи повинні бути неодмінно щоденним, в повному співвідношенні з розумовими заняттями. Навчально-виховний процес фізичного виховання П. Ф. Лесгафт визначав як об'єкт соціально-наукового дослідження, як частину створеної ним теорії фізичного виховання. Він вважав важливою метою фізичного виховання вміння свідомо управляти своїми рухами, « привчатися найменшою працею у можливо меншій проміжок часу свідомо призводити найбільшу роботу чи діяти витончено і енергійно», та у своїх наукових працях створив нову галузь анатомії – функціональну анатомію [6, с. 22-23].

Український радянський педагог, письменник, поет Василь Олександрович Сухомлинський наголошував, що у процесі виховання

формується нова людина, яка зможе досягти досконалості: стати справжнім майстром, творцем, поетом, великим суспільним діячем.

Багато вчених спрямовують зусилля на вирішення певних проблем, пов'язаних з поліпшенням здоров'я та його профілактикою, а також шукають нові шляхи боротьби з негараздами від гіпокінезії (зниження рухової активності), яка може бути пов'язана з фізіологічної незрілістю організму, особливими умовами роботи в обмежуваному просторі, з деякими захворюваннями та іншими причинами, та гіподинамії – зниження м'язових зусиль, коли рухи здійснюються, але при вкрай малих навантаженнях на м'язовий апарат. В обох випадках скелетні м'язи навантажені зовсім недостатньо. Виникає величезний дефіцит біологічної потреби в руках, що різко знижує функціональний стан і працездатність організму [1; 2; 5].

На думку сучасних дослідників [6,7], недостатня рухова активність викликає атрофію та дегенерацію м'язових волокон і зниження імунітету, а м'язова активність покращує працездатність організму і розвиває його фізичні можливості [3].

Але уважно вивчивши питання щодо потужності, тривалості та виду фізичних навантажень, які потрібно використовувати з метою досягнення найбільшої працездатності та успішної протидії негараздам, без згубної чи негативної дії їх на стан здоров'я людини, ми вичерпної відповіді не знайшли. Саме тому був проведений відповідний експеримент у освітянських закладах.

Актуальність. Проведення навчального і тренувального процесів як серед школярів, так і спортсменів – студентів у сучасних умовах є досить гострою проблемою. Постійне зростання потужності фізичних навантажень для отримання кращих спортивних результатів не завжди співпадає з покращенням стану здоров'я молодої людини. Саме тому увага науковців спрямовується на удосконалення як самої теорії тренувань молодих спортсменів, так і пошуків нових підходів до проведення тренувальних занять.

Мета роботи полягає у дослідженні впливів нових спортивних ігор та статичних і динамічних вправ на зміни спортивних результатів при проведенні тренувань, і на основі цих досліджень виробити певні рекомендації тренерам.

Об'єкт та методи дослідження. Об'єктом дослідження є нові підходи до спортивних тренувань в освітянських закладах, а суб'єктом дослідження були школярі загальноосвітньої школи № 10 м. Умань та молоді спортсмени – студенти Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини. В експериментальному дослідженні прийняло участь 30 школярів та 24 студенти. Для визначення працездатності і її змін використовувалися загальноприйняті методики: тест Руф'є, PWC-170 (біговий тест за Карпманом) та розтягування гумового бинта складеного у 4 шари за 1 хв. і загальна кількість рухів на тренуванні. Для спортсменів студентів використовували тест на кількість піднімання штанги вагою 20 кг за 1хвилину. Потужність та тривалість тренувань змінювали поступово, і вони мали хвилеподібний вигляд. Навантаження на тренуваннях надавалися індивідуальні, залежно від підгрупи, яка попередньо була визначена для кожного спортсмена. Розподіл на підгрупи проводився за методикою розробленою Г.Г. Цибізом. Студенти тренувались 2 рази на тиждень за розкладом і 1 раз додатково, тривалість занять – 90 хв., а школярі – 2 рази на тиждень протягом 60 хв.

Результати дослідження та їх обговорення

Створена нами система дозованих статично-динамічних фізичних навантажень дозволила індивідуально надавати фізичні навантаження [7]. Так при проведенні занять ми надавали такі фізичні навантаження при яких відбувається їх цілеспрямований вплив на всіх рівнях: клітинному, локальному та глобальному. Нами були використані також отримані попередньо результати стосовно умов змін м'язів при фізичних навантаженнях, коли морфо-функціональна система веде вибірково мобілізацію відновлених елементів [8]. Для проведення дослідження ми розподілили спортсменів на 5 підгруп, за якими і проводили тренування. До 1 (сильнішої) підгрупи можна віднести осіб, які дуже добре фізично розвинені,

мають спортивний розряд тощо; до 2 підгрупи відносяться добре фізично розвинені особи, які можуть виконати більш ніж половину Державних тестів; до 3 підгрупи можна віднести осіб, які не мають вад у здоров'ї, але не спроможні виконати половину Державних тестів; до 4 підгрупи відносяться умовно здорові особи, які не можуть виконати Державні тести; до 5 підгрупи відносяться особи, які входять до спеціальних медичних груп, так як мають вади у стані здоров'я (заняття з такими особами проводяться за окремим розкладом).

Такий підхід до проведення занять з фізичної культури у дитячих садках, школах із фізичного виховання у вищих навчальних закладах дозволяє надавати відносно оптимальне фізіологічне та фізичне навантаження, а фора додає наснаги при виконанні завдань і виключає фізичне навантаження.

При визначенні ЧСС під час проведення занять з розподілом на запропоновані підгрупи, ми помітили, що навантаження для дітей 1 підгрупи недостатнє, у 2 підгрупи воно також не виходить за межу 170 ск/хв., як і у 3 підгрупі, де ЧСС ледь не перебільшує 153 ск/хв., а для дітей 4 підгрупи такі фізичні навантаження є більшими за фізіологічну норму, так як наприкінці заняття ЧСС була майже 200 ск/хв. Як виявилось, що такі фізичні навантаження, які не відповідають фізіологічним нормам цієї вікової групи, можуть викликати у дитини негаразди у стані здоров'я.

Що стосується визначення ЧСС у дітей 5 підгрупи, то їх зміни ЧСС буди незначні саме через те, що вони практично не отримували фізичних навантажень, а тому і оздоровчий ефект майже відсутній (із літературних джерел відомо, що фізичні навантаження повинні мати тренувальний ефект, який можливий при досягненні збільшення ЧСС до 170 ск/хв., принаймні хоча б 1 раз за заняття). Нагадаємо, що йдеться про проведення нами контрольного заняття, коли всі отримували завдання однакової тривалості та потужності протягом 60 хв.

Час відведеного на спортивні ігри, залежить у першу чергу від статі, віку, індивідуальних особливостей особи, тренувального періоду, спортивної

підготовки і кваліфікації. Спортивні ігри допомагають підтримувати добрі стосунки з учнями чи студентами. При цьому необхідно пам'ятати, що пунктуальність, стриманість, вимогливість, ввічливість та справедливість тренера чи вчителя дуже важливі у досягненні високих спортивних результатів, а атмосфера, що виникає при проведенні тренувань чи спортивних ігор допомагає формувати дружній колектив. Такий підхід до проведення тренувань також сприяє підвищенню майстерності і зміцненню здоров'я, а правильна організація рухової діяльності є запорукою гармонійного всебічного розвитку та міцного здоров'я.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Антіпов Ю.С. Навчаюча програма як засіб підвищення швидкісних якостей студентів, які готуються до державних тестів / Ю.С. Антіпов, Г.В. Лісчишин // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: IV Міжнар. наук.-практ. конф., зб. наук. пр. – Вінниця: ДОВ Вінниця, 2001. – С. 3 – 6 .

2. Боднар І. Р. Теорія, методика і організація фізичного виховання учнів спеціальної медичної групи: навч.– методичний посібник. / І. Р. Боднар. – Львів, Українські технології, 2005. – 48 с.

3. Грибан В. Г. Аналіз стану здоров'я студентів вищих навчальних закладів / В.Г. Грибан, Т. Кутек // Спортивний вісник Придніпров'я, 2010. – № 2. – С. 130–132.

4. Заліско О. К. Аспекти забезпечення ефективного фізичного виховання студентів ВНЗ / Заліско О. К., Оліярник В. І. // Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення : матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції (Харків, 20 травня 2016 р.) [Електронний ресурс]. – Харків: ХДАФК, 2016. – С. 70 – 74. – Режим доступу: <http://hdafk.kharkov.ua/ua/materiali-internet-konferentsiji-2016>.

5. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня. – К.: Олімп. л-ра, 2011. – 224 с.

6. Лесгафт П.Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста // Лесгафт П.Ф. Избранные труды / Сост. И. Н.Решетень. - М.: ФиС, 1987.

7. Мазур В. А. Вплив рухової активності на організм людини / В. А. Мазур, О. П. Скавронський // Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка: Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини / Кам'янець-Поділь. нац. ун-т ім. Івана Огієнка. – Кам'янець-Поділ.: Аксіома, 2016. – С. 453 – 462.

8. Павлова Ю. Рухова активність як компонент якості життя студентів/Ю.Павлова, В.Тулайдан// Педагогіка,психологія та медикобіологічні проблеми фізичного виховання і спорту.-2011.-№1.-С. 102-106.

9. Саричев В. І. Спорт інвалідів та оздоровча рухова активність населення у формуванні людського потенціалу України / В. І. Саричев // Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту в сучасних умовах : Матеріали Регіональної науково-практичної конференції. – Дніпропетровськ, 2016. – С. 123 – 127.

10. Симонкина Ю. С., Иохвидов В. М. Петр Францевич Лесгафт – основоположник физического образования [Текст] // Актуальные задачи педагогики: материалы Междунар. науч. конф. (г. Чита, декабрь 2011 г.). — Чита: Издательство Молодой ученый, 2011. — С. 55-57. — URL).

11. Тулайдан В.Г. Вплив фізичної активності на якість життя студентів вищих навчальних закладів 3-4 рівнів акредитації: автореф. дис. на здобуття ступеня канд.наук з фіз. вих. та спорту: спец.24.00.02.-фізична культура, фізичне виховання різних груп населення / В.Г.Тулайдан.-Львів, 2013.-22,[1] с.

12. Черевко С. В. Розвиток фізичної культури та спорту у вищих навчальних закладах країн Європи / С. В. Черевко, С. Посьмашний // Форум прихильників фізичної культури, студентського спорту та здорового способу

життя : Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції. – Вид-во «Нова Ідеологія», Дніпро, 2016. – С. 193 – 195.