

# ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ

УДК: 371.71+796.077.5

Ганна Топчієва  
(Київ, Україна)

## ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК ФАКТОР ЗАЛУЧЕННЯ СТУДЕНТІВ ДО САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

*Анотація* У роботі висвітлено формування інтересу, позитивного ставлення та залучення до самостійних занять фізичними вправами студентів. Визначено форми та зміст самостійних занять на прикладі спортивної гри - баскетбол, розкрито комплексні завдання щодо формування в них звички до самостійних занять фізичними вправами як компонента загальнолюдської культури.

*Ключові слова* фізичне виховання, самостійні заняття, рухлива активність, баскетбол, студенти, фізичні вправи

*Summary* The paper highlights the formation of interest, positive attitude and involvement of students in independent physical exercises. The forms and content of independent classes are determined on the example of the sports game "basketball", complex tasks for the formation of the habit of independent classes physical exercises as a component of universal culture.

*Keywords* physical education, independent classes, basketball, motor activity, students, physical exercises

Навряд чи знайдеться людина, яка би взяла на себе сміливість заперечити, що рух, м'язові напруження, фізична робота були і залишаються важливою умовою нормального стану людського організму. Знайомі вислови «Рух - це життя», «Рух - запорука здоров'я», «В здоровому тілі - здоровий дух». Афоризми віддзеркалюють загальноприйняті і безапеляційні значення рухової активності для розвитку і підтримання людиною необхідних рис і можливостей свого організму.

Практичну діяльність людини в плані впровадження в життя цих вірних думок, так само як і накопичені людством знання про рухову активність, прийнято

відображати в рамках таких сталих понять, як: фізична культура, спорт, фізична підготовка, фізичний розвиток, фізичне виховання, рухова активність, фізичні вправи. Кожне із цих понять відображає одну із сторін діяльності людини, спрямованої на виховання та освіти особистості, на зміну можливостей організму людини чи збереження рівня його розвитку.

Мова йде про ті прояви життєдіяльності людського організму, які можуть змінюватись під дією фізичних навантажень, а також про ті її особистісні характеристики, які можуть формуватися в процесі активних правильно організованих занять фізичними вправами [1].

Для нормального функціонування організму студента, засвідчує В. М. Вишняков, необхідна певна кількість рухової активності, яка втілюється у фізичних вправах. Регулярні фізичні навантаження приводять організм у стан тренуваності, в основі якого лежить процес адаптації, тобто пристосування функцій різних органів до нових умов їх діяльності. Численні дослідження, свідчать про корисний вплив регулярних занять фізичними вправами на здоров'я і фізичний стан людини будь - якого віку. У різні вікові періоди ці заняття мають різні цілі. У студентські роки заняття особливо важливі: вони спрямовані на вдосконалення фізичної підготовленості, фізичного розвитку і фізичної працездатності, профілактику захворювань, які можуть розвиватися і в старшому віці [2].

Обов'язкові заняття з фізичного виховання у закладах вищої освіти не завжди спроможні поповнити дефіцит рухової активності студентів, забезпечити відновлення їх розумової працездатності, запобігти захворюванням, що розвиваються на фоні хронічної втоми. Вирішенню цього завдання сприяють самостійні заняття студентів фізичними вправами протягом тижня [1].

Здорова людина – звичайно людина життєрадісна, оптимістично настроєна, інтереси її широкі й різноманітні, їй легше долати життєві перешкоди, переборювати труднощі на шляху до мети. Таким чином, здоров'я необхідно для життя і є вірний спосіб бути здоровим - вміти здоров'я зберігати й створювати [6].

Один зі шляхів до цього - систематичні самостійні заняття фізкультурою й спортом. Приступаючи до регулярних самостійних занять, необхідно засвоїти основні правила тренування, навчитися оцінювати різні сторони своєї рухової підготовленості й особисті досягнення [5].

На необхідність самостійних занять фізичними вправами вказували Е.Г. Буліч, Л.Я. Іващенко, І.В. Муравов, А.В. Магльований; Е.С. Вільчковський, В.М. Платонов. В роботах В.Г. Ареф'єва, Д.М. Піскової, Г.Є. Іванової самостійні заняття фізичними вправами розглядаються як засіб оптимізації фізичного виховання студентів або як засіб диференціації та індивідуалізації навчання.

Доведено, що регулярні заняття фізичними вправами підвищують нервово психічну стійкість до емоційних стресів, підтримують розумову працездатність, сприяють підвищенню успішності студентів (А.В. Магльований; В.А. Друзь та інші). Крім того, фізичне виховання відіграє важливу роль у профілактиці захворювань, збереженні і зміцненні здоров'я студентів, збільшенні тривалості життя, підвищенні працездатності, формування професійно - важливих якостей особистості, організації повноцінного дозвілля, боротьбі зі шкідливими звичками, створює умови пізнання власних можливостей та забезпечує оптимальні обсяги рухової активності (Г.Л. Апанасенко, О.Д. Дубогай, І. Козетов, Б.М. Шиян та інші).

Організація самостійних занять студентами передбачає: підвищення рівня теоретичних знань щодо фізичної культури і спорту, професійну підготовленість, удосконалення рухових умінь та навичок, що були засвоєні на обов'язкових заняттях. Під час проведення самостійних занять підвищується не тільки рівень фізичної підготовленості студентів, але й розвиваються такі моральні якості, як працьовитість та само дисциплінованість тощо.

До основних форм самостійних занять відносять: фізичні вправи протягом дня, самостійні заняття фізичними вправами в місцях проживання студентів. Організованих форм занять фізичним вихованням, 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. У зміст самостійних занять входить вивчення окремих питань за літературними джерелами, виконання спеціальних вправ, спрямованих на усунення недоліків у фізичному розвитку, виховання певних фізичних якостей [5].

Ефективною формою підтримки певного рівня фізичного стану і здоров'я людини, є ранкова гігієнічна гімнастика, або як її ще називають – зарядка. До того ж сам термін «гігієнічна» за стародавньою грецькою мовою означає – оздоровча. Ранкова гігієнічна гімнастика, це одна з найпоширеніших форм фізичної культури людини, яка надає певного впливу на її організм і стимулює його на весь день. Однак наукових робіт у цьому напрямі існує не багато, а ті, що зустрічаються у літературі мають узагальнений характер. Ранкова гігієнічна гімнастика, особливо для студентів з напруженням механізмів адаптації, повинна включати спеціальні вправи і методичні прийоми, що спрямовані на розвиток професійно важливих фізіологічних систем організму, фізичних і психічних якостей і здібностей. При цьому певне значення має послідовність виконання вправ [3].

У всебічному фізичному розвитку студентів займають місце і спортивні ігри. На прикладі спортивної гри «Баскетбол» - це емоційність, динамічність, різноманітність дій та ігрових ситуацій в баскетболі приваблюють студентів до цієї гри. В баскетболі удосконалюються рухові уміння і навички, які сприятливо впливають на фізичний розвиток та працездатність студента [9].

Навчання студентів основним прийомом володіння м'ячем в ігрових ситуаціях повинно мати на меті досягнення сприятливого фізичного розвитку та різнобічної рухової підготовленості, а також ознайомлення з баскетболом у доступній формі.

У баскетболі створюються сприятливі умови для виховання позитивних морально-вольових якостей студентів. Така гра привчає долати егоїстичні спонукання, виховує витримку, необхідність приймати швидкі, розумні

рішення, правильно їх реалізовувати у грі, сприяє вихованню впевненості, рішучості. У грі студент завжди має можливість випробувати свої сили і переконатися в успішності дій. При навчанні грі в баскетбол використовуються найрізноманітніші дії з м'ячем, що забезпечує необхідне фізичне навантаження на всі групи м'язів студента.

Для розвитку спеціальної витривалості використовують пересування із виконанням передач, кидків, ведення м'яча – виконуються багаторазово або серійно, ігрові вправи 1x1, 2x2, 3x3, двосторонні тренувальні ігри які продовжуються на 5-8 хвилин довше, без попередження гравців і т. п..

Удосконалення швидкості проводиться за допомогою використання ігрових вправ, які виконуються в підвищеному темпі. Засоби розвитку швидкості: старту і спринтерські прискорення із різних вихідних положень, стрибкові вправи, передачі і кидки м'яча, максимально наближені за своєю структурою до технічних прийомів гри, спортивні ігри та основні спеціальні вправи з техніки і тактики гри. Дозування вправ: тривалість одного повтору - 10-15 секунд, інтенсивність – максимальна, інтервали відпочинку між повторами - 15 - 45 секунд, 4 - 6 разів повторів [7].

Розвиток координаційних здібностей здійснюється двома основними шляхами. Перший шлях пов'язаний переважно із систематичним оволодінням новими різноманітними руховими діями. Другий шлях характеризується тим, що до вивчення рухових дій висуваються додаткові координаційні вимоги - до точності рухів, до їх взаємної узгодженості, до раптової зміни обставин [8].

Для залучення студентів до систематичних самостійних занять фізичними вправами 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 та емоційність занять.

Метою самостійних занять може бути зміцнення здоров'я, корекція форм тіла, активний відпочинок, досягнення спортивних результатів та інші.

Самостійні заняття можна проводити індивідуально або в групі із 3-6 чоловік і більше. Займатися рекомендується 3-4 рази на тиждень по 1-1,5 години. Займатися менше 2 разів на тиждень недоцільно, оскільки це не сприяє підвищенню рівня тренуваності організму. Найкращим часом для тренувань є друга половина дня, через 2-3 години після обіду. Можна тренуватися і в інший час, але не раніше, ніж через 2 години після прийому їжі і не пізніше, ніж за годину до прийому їжі або до відходу до сну. Самостійні заняття повинні носити комплексний характер, тобто сприяти розвитку всього комплексу фізичних якостей, а також зміцненню здоров'я і підвищенню загальної працездатності організму [4].

Отже, самостійна робота студентів є важливим компонентом навчального процесу у закладах вищої освіти. Основою діяльності студентів, їх потреба у рухливій активності, інтересу, мотиваційних установок, дозволяє виділити умови, які сприятимуть залученню студентів до регулярних самостійних занять: раціоналізація вільного часу, підвищення інтересу студентів за рахунок зміни направленості поза навчальної діяльності від спортивно-орієнтованої, до рекреаційно-розважальної, підвищення авторитету викладачів шляхом зменшення їх авторитарного впливу.

Середовища і принцип єдності організму людини передбачає постійну потребу адаптації до умов зовнішнього середовища, які постійно змінюються. Тому пріоритетним напрямком розвитку сучасної системи освіти та суспільства в цілому і однією з найважливіших завдань сучасності є розвиток і саморозвиток, формування фізкультурно-оздоровчої компетентності студентської молоді з метою профілактики та попередження захворювань, активізації процесу формуванні здорового покоління.

## **ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА**

1. Базильчук В. Б. Організаційні засади активізації спортивно-оздоровчої діяльності студентів в умовах вищого навчального закладу : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук із фізичного виховання і спорту : спец. 24.00.02 Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. Львів, 2004. 43 с.
2. Вишняков В. М. Формування культури здорового способу життя студентської молоді / Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту: III Міжн. наук.-метод. конф. тези доп. – Суми : СДУ, 2016. 190-193 с.
3. Дейнека А.Х., Красова И.В. Комплексы общеразвивающих упражнений в системе физического воспитания . Харьков : ХДАФК, 2014. С.169
4. Дубенчук А. І. Баскетбол. Київ: Ранок, 2010. 144 с.
5. Котов Є. О. Підготовка студентів вищих закладів освіти до самостійних занять фізичними вправами. Автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту : спец. 24.00.02 Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. Харків, 2003. 24 с.
6. Лазорко В. Визначення потреби до занять фізичними вправами студентів технологічного вузу / Молода спортивна наука України : зб. наук. ст. з галузі фіз. культ. та спорту. Львів, 2001. Вип. 5. Т. 2. 142-144 с.
7. Мурза В.П. Фізичні вправи і здоров`я. Київ: Здоров`я, 1988. 253 с.
8. Поплавський Л.Ю. Баскетбол: підручник. Київ: Олімпійська література, 2004. С. 448
9. Родин А. В., Губа Д.В. Баскетбол в университете: теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе: учеб. пособ. Москва: Советский спорт, 2009. 168 с.