

Теоретичне обґрунтування впровадження засобів оздоровчого бігу різної інтенсивності в процесі формування фізичної працездатності та здоров'я студентської молоді

Олена Олегівна Журавель

Національний університет харчових технологій

Анотація: Досліджено проблему розвитку аеробних спроможностей сучасних студентів з урахуванням їх інтересів і потреб в процесі фізичного виховання. Визначені та теоретично обґрунтовані стратегічні помилки у плануванні загальних обсягів фізичних навантажень, спрямованих на реалізацію оздоровчого завдання з урахуванням принципу всебічного та гармонійного розвитку. За результатами теоретичного аналізу та опитування 262 студентів чоловічої і жіночої статі розроблений механізм впровадження засобів оздоровчого бігу різної інтенсивності з урахуванням інтересів і потреб студентського контингенту.

Ключові слова: студент, оздоровчий біг, фізичне навантаження, фізичні здібності.

Журавель Е.О. Теоретическое обоснование внедрения средств оздоровительного бега разной интенсивности в процессе формирования физической работоспособности и здоровья студенческой молодежи. Исследована проблема развития аэробных возможностей современных студентов с учетом их интересов и потребностей в процессе физического воспитания. Определены и теоретически обоснованы стратегические ошибки в планировании общих объемов физических нагрузок, направленных на реализацию оздоровительной задачи с учетом принципа всестороннего и гармонического развития. На основе результатов теоретического анализа и опроса 262 студентов мужского и женского пола разработан механизм внедрения средств оздоровительного бега разной интенсивности с учетом интересов и потребностей студенческого контингента.

Ключевые слова: студент, оздоровительный бег, физическая нагрузка, физические способности.

Jhuravel' O. O. The theoretical justification for the introduction of varying intensity jogging in the process of physical performance and health of students. The problem of development of the aerobic capacity of today's college students based on their interests and needs in physical education. Determined and theoretically grounded strategic mistakes in the planning of the total volume of physical activity, aimed at improving the implementation of tasks, taking into account the principle of full and harmonious development. Based on the results of theoretical analysis and survey of 262 students of both sexes developed a mechanism for implementation of different intensity jogging with regard to the interests and needs of the student body.

Keywords: student, jogging, exercise, physical abilities.

Вступ. За даними Р. Раєвського, С. Канішевського [12] та О. Тимошенка [15], сучасна система фізичного виховання студентської молоді повинна бути спрямована на реалізацію принципів гуманістичності та враховувати інтереси та потреби майбутніх фахівців.

В той же час, результати вітчизняних дослідників [4, 5] свідчать, що переважна більшість студентів незалежно від статі негативно відносяться до виконання довготривалих циклічних фізичних навантажень та віддають перевагу засобам спортивних і рухливих ігор.

Однак, за даними М. Амосова [1] та Г. Апанасенка [2], підґрунтям для забезпечення високого рівню як фізичної працездатності, так і здоров'я в цілому є збільшення обсягів функціональних резервів різних систем організму, причому найбільшою вагою володіє аеробний механізм енергозабезпечення діяльності різного характеру.

Крім того, на думку В. Ареф'єва [3] та Л. Волкова [6], науково обґрунтоване впровадження циклічних та довготривалих фізичних навантажень, в умовах переборювання втоми, може сприяти розвитку комплексу вольових якостей, що забезпечує фундамент не тільки для фізичного, а й психічного благополуччя індивіда.

Отже, очевидна необхідність застосування засобів аеробного та анаеробного характеру, однак відповідний навчально-виховний процес повинний передбачати таку технологію зміни функціонального стану, яка з одного боку має науково обґрунтовані компоненти фізичного навантаження, а з іншого – забезпечує свідоме фізичне удосконалення у відповідності з принципом свідомості та активності, що визначає актуальність формування теоретичного фундаменту відповідного педагогічного впливу.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.

Дослідження здійснено відповідно до тематичного плану науково-дослідних робіт кафедри фізичного виховання Національного університету харчових технологій «Формування здоров'язберігаючого способу життєдіяльності студентів засобами фізичного виховання». Робота також пов'язана з державною програмою розвитку фізичної культури і спорту в Україні, яка затверджена указом президента України від 22 червня 1994 року № 334/94, Цільовою комплексною програмою “Фізичне виховання – здоров'я нації”, затвердженою указом президента України від 1 вересня 1998 року №963/98.

Мета дослідження – обґрунтувати технологію застосування засобів оздоровчого бігу різної інтенсивності в процесі фізичного виховання студентів основної медичної групи.

Завдання:

1. Дослідити проблему розвитку аеробних спроможностей сучасних студентів в умовах реалізації принципів гуманістичності в процесі фізичного виховання;

2. Визначити доцільність впровадження фізичних навантажень малої інтенсивності у навчально-виховний процес з фізичного виховання студентської молоді в умовах реалізації принципу всебічного і гармонійного фізичного розвитку;

3. Розробити стратегію збалансованого розвитку аеробних та анаеробних спроможностей студентської молоді з урахуванням інтересів і потреб майбутніх фахівців.

В процесі дослідження використані наступні **методи**: теоретичний аналіз та узагальнення досвіду практики; опитування; педагогічне спостереження.

Організація дослідницької діяльності здійснювалася на базі Національного університету харчових технологій з залучанням студентів у кількості $n = 262$.

Результати дослідження та їх обговорення. За даними В. Волкова [5], О. Терещенка [14], Т. Кривобок [10], С. Сурової [13], студентський вік характеризується активним розвитком функції м'язової системи, в той час як показники загальної витривалості стабілізуються та мають негативну динаміку. В той же час загально відома роль та значення розвитку вищезгаданої фізичної здібності для підвищення рівню фізичної працездатності та здоров'я в цілому.

Таким чином, спостерігається ситуація в якій з одного боку відзначена необхідність впровадження засобів аеробного характеру, спрямованих на розвиток різних форм витривалості студентів, а з іншого – застосування відповідних фізичних навантажень має відбуватися тільки за умов достатньої обґрунтованості.

Аналіз спеціальної літератури показав, що нажаль, сучасними дослідниками [2, 8, 11], в більшості, аеробні спроможності визначаються за результатами виконання фізичних вправ, обсяг яких не дозволяє розгорнутися аеробному механізму, а розроблені рекомендації побудовані на методологічному фундаменті вирішення відповідних завдань для спортсменів та дітей шкільного віку. Крім того, реалізація принципу всебічного та гармонійного розвитку передбачає впровадження фізичних навантажень різної спрямованості, однак даний підхід повинний передбачати узгодженість з природним розвитком індивіда у відповідності з основними положеннями теорії сенситивних періодів, які, у більшості, ігноруються сучасними дослідниками.

Така ситуація не тільки унеможлиблює впровадження відповідних засобів в процесі самостійних занять і формування навичок фізичного самовдосконалення, а й виключає можливість реалізації оздоровчого завдання

під керівництвом викладача. В результаті, за даними О. Гнинюка [7], Ж. Дьоміної [9], Р. Раєвського, С. Канішевського [12], близько 50% випускників ВНЗ фізично не спроможні виконувати свої професійні обов'язки у таких обсягах, які визначають умови ринкової економіки.

Отже на сьогоднішній день спостерігається наявність стратегічної помилки у побудові навчально-виховного процесу з фізичного виховання, що призводить до:

- розробки планування фізичних навантажень різної спрямованості із співвідношенням загальних обсягів, що не відповідає природним процесам розвитку організму студентів;
- відсутності методики розвитку фізичних здібностей студентської молоді з науково обґрунтованими обсягами, інтенсивністю та періодами відпочинку;
- невідповідності змісту контролю та оцінки поставленим завданням та реальному стану фізичної та функціональної підготовленості студентів;
- ігнорування інтересів і потреб сучасної студентської молоді та виключення їх реалізації в умовах фізичного самовдосконалення.

Слід додати, що результати опитування студентського контингенту свідчать про наявність у більшості контингенту знань про позитивний вплив засобів аеробного характеру та необхідність дотримання принципу всебічного та гармонійного фізичного розвитку – такі знання визначено у 87,7% дівчат та 71,5% юнаків.

Однак, якщо 44,6% представниць жіночої статі згодні займатися фізичними вправами аеробного характеру (в тому числі і аеробікою) в процесі реалізації основної форми організації занять, то серед юнаків подібну перспективу підтримують тільки 6,2%.

В той же час переважна більшість студентів жіночої (55,4%) та чоловічої (95,8%) статі бажають виконувати фізичні навантаження із зміною напрямку бігу або зміною інтенсивності в умовах змагального або спортивно-ігрового методу організації занять. Причому у випадку наявності басейну, займатися плаванням на протязі всього навчального року в процесі фізичного виховання згодні (з

урахуванням наявності відповідних навичок) 16,7% студенток та 12,3% студентів, в той час як відвідувати басейн за власним бажанням після занять бажають 72,8% дівчат та 65,4% юнаків.

Крім того, результати опитування свідчать, що 21,1% представниць жіночої статі та 7,9% юнаків систематично виконують фізичні навантаження циклічного характеру в умовах самостійної роботи, а основним засобом фізичної підготовки є біг з невеликою інтенсивністю. Причому, 59,4% дівчат та 51,9% юнаків періодично бігають з метою власного фізичного удосконалення, а більшість з них відмічають природне бажання до прискорення та розвитку швидкісної витривалості. Однак завдяки відсутності науково обґрунтованої методики розвитку витривалості та можливості здійснювати оперативний контроль, даний підхід не має систематичного характеру.

В такому випадку спостерігається бажання у студентів в умовах реалізації основної форми організації занять виконувати завдання ациклічного характеру, що може бути пов'язано із прагненням до «роботи у колективі», що є більш емоційним та має скоріш не відновлювальний та оздоровчий, а емоційно-розважальний ефект. В той час як підвищення фізичної працездатності та зміцнення здоров'я виявляється процесом суто індивідуальним та вимагає відокремлення від колективу, причому природна необхідність до збільшення функціональних резервів передбачає удосконалення різних механізмів енергозабезпечення. Отже, враховуючи результати теоретичного аналізу та інтереси студентської молоді є необхідність розробки такої технології педагогічного впливу, яка враховує не тільки наявність науково обґрунтованої методики розвитку швидкісної та загальної витривалості засобами бігу, а й можливість формування відповідних знань, вмінь та навичок. В такому випадку можна запропонувати наступний механізм вирішення даної проблеми:

I. Отримання знань, які забезпечують теоретико-методичний фундамент для реалізації оздоровчого завдання у відповідності з принципом всебічного та гармонійного фізичного розвитку та з урахуванням інтересів і потреб студента. Такий підхід повинний передбачати написання на 1-му семестрі рефератів за

визначеним переліком тем, що виконується в умовах самостійної роботи і є необхідною передумовою для отримання позитивної оцінки на диференційованому заліку;

II. На 2-му семестрі студент повинний на основі отриманих знань розробити план-конспект самостійного заняття, в якому ключове завдання виконується з урахуванням розвитку загальної або швидкісної витривалості засобами бігу. Причому обрані засоби є не тільки важливими для формування фундаменту працездатності та вирішення оздоровчого завдання, а й вважаються одними з найбільш доступних.

Після виправлення помилок у плані-конспекті заняття (якщо вони є), наприкінці 2-го семестру рекомендується визначити можливість студента реалізувати свій творчий потенціал на практиці та контролювати власний стан підготовленості, що може відбуватися як на оцінку, так і бути обов'язковою передумовою отримання заліку;

III. Забезпечити наявність у студентів щоденників самоконтролю, в яких відображається не тільки зміст фізичних навантажень (обсяг, інтенсивність та період відпочинку), а й функціональний стан за показниками частоти серцевих скорочень.

Однак слід зауважити, що запропонований підхід, у першу чергу, повинний передбачати наявність науково обґрунтованої методики реалізації засобів бігу різної інтенсивності, що визначає необхідність розробки обсягу, інтенсивності фізичних навантажень та періодів між ними з урахуванням диференціації контингенту за станом підготовленості. Тільки в такому випадку студент може самостійно і без негативних наслідків виконувати фізичні навантаження, а викладач вносити вчасну корекцію у відповідний процес.

Отже, теоретичний аналіз, узагальнення досвіду практики та результати власного експериментального дослідження дозволяють зробити наступні **ВИСНОВКИ:**

1. Сучасна система фізичного виховання студентської молоді повинна враховувати інтереси і потреби студентської молоді у відповідності з

принципами гуманістичності, однак, тільки за умов можливості реалізації принципу всебічного та гармонійного розвитку, що забезпечує необхідність впровадження засобів, які не користуються популярністю у більшості майбутніх фахівців.

Одними з найбільш ефективних видів рухової діяльності при вирішенні оздоровчого завдання є засоби бігу, які можна застосовувати з різними обсягами та інтенсивністю у відповідності до спроможностей студентів. Крім того, доступність вищезгаданих засобів дозволяє їх впровадження не тільки в процесі основних занять, а й під час фізичного самовдосконалення. Причому остання форма організації занять є найбільш доцільною завдяки реалізації принципу свідомості та активності, а також можливості індивідуального підходу до розробки змісту фізичних навантажень;

2. Впровадження засобів фізичної підготовки аеробного характеру, які відзначаються значними обсягами фізичних навантажень з малою інтенсивністю, не відповідає інтересам і уподобанням більшості сучасної студентської молоді для реалізації основної форми організації занять з фізичного виховання в умовах ВНЗ. Однак, в той же час, значна кількість студентського контингенту позитивно відносяться до оздоровчого бігу в процесі фізичного самоудосконалення;

3. Розроблена технологія реалізації оздоровчого завдання з урахуванням принципів гуманістичності та всебічного і гармонійного фізичного розвитку студентів засобами бігу, яка передбачає поетапне формування знань, умінь та навичок фізичного самоудосконалення за умов наявності науково обґрунтованої методики впровадження фізичних навантажень циклічного характеру, спрямованих на розвиток як аеробного, так і анаеробного механізму енергозабезпечення м'язової діяльності.

У перспективі планується розробити методику формування вмінь та навичок фізичного самоудосконалення студентів засобами оздоровчого бігу з урахуванням вікових особливостей розвитку організму контингенту.

Література:

1. Амосов Н. М. Энциклопедия Амосова : алгоритм здоровья; человек и общество / Н. М. Амосов. – Донецк : Сталкер, 2002. – 464 с.
2. Апанасенко Г. Л. Книга о здоровье / Г.Л. Апанасенко. – К .: Медкнига, 2007. – 132 с.
3. Арефьев В. Г. Основы теории та методики фізичного виховання / В.Г. Арефьев. – К .: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2010. – 268 с.
4. Бринарська О. Виховання у студентів інтересу до занять фізичними вправами на основі міждисциплінарних зв'язків / О. Бринарська, Н. Кругляк, О. Кругляк // Наукові записки Тернопільського державного педагогічного університету : серія «Педагогіка». – 2004. – №4. – С. 84-87.
5. Волков В. Л. Развитие фізичних здібностей студентів у системі фізичної підготовки : монографія / В. Л. Волков. – К. : Освіта України, 2011. – 420 с.
6. Волков Л. В. Физическое воспитание учащихся : [учебно-методическое пособие] / Л. В. Волков. – К .: Рад. шк., 1988. – 184 с.
7. Гнинюк О. Впровадження оперативного контролю та оцінки в процес фізичної підготовки до професійної діяльності майбутніх інженерів інформаційно-комунікаційного фаху / О. Гнинюк // Молода спортивна наука України : збірник наукових праць з галузі фізичної культури та спорту. – Львів, 2007. – Вип. 11. – С. 298-303.
8. Долженко Л. П. Физическая подготовленность и функциональные особенности студентов с различным уровнем физического здоровья : автореф. дис. на соиск. науч. ст. канд. наук по физ. восп. и спорту : спец. 24.00.02. «Физическая культура, физическое воспитание различных групп населения» / Л. П. Долженко. – Киев, 2007 – 21 с.
9. Дьоміна Ж. Г. Модель педагогічної системи управління професійно-прикладною підготовкою студентів музичних спеціальностей / Ж. Г. Дьоміна // Педагогіка, психологія та медико-педагогічні проблеми

фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х . : ХДАДМ (ХХПІ), 2007 – № 12. – С. 60-63.

10. Кривобок Т. Вікові особливості розвитку витривалості та форм її прояву у студентів, які навчаються за педагогічним фахом / Т. П. Кривобок // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія №5. Педагогічні науки : Реалії та перспективи. – вип. 14 : збірник наукових праць / За ред. О. Тимошенка. – К .: вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. – С. 194-196.

11. Лошицкая Т. И. Модельно-целевые характеристики физической подготовленности юношей призывного возраста в системе физического воспитания : автореф. дис. на соиск. науч. ст. канд. наук по физ. восп. и спорту : спец. 24.00.02. «Физическая культура, физическое воспитание различных групп населения» / Т. И. Лошицкая. – Киев, 2007 – 22 с.

12. Раевский Р. Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р. Т. Раевский, С. М. Канишевский / под общ. ред. Р. Т. Раевского. – К .: Наука и техника, 2008. – 556 с.

13. Сурова С. О. Контроль та оцінка фізичної підготовленості до професійної діяльності студентів швейного фаху : навчально-методичний посібник [для студентів вищих навчальних закладів]. – / С. О. Сурова. – К .: Освіта України, 2008. – 64 с.

14. Терещенко О. В. Вплив занять плаванням на фізичну підготовленість студентів основної медичної групи : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту – спец. 24.00.02. – «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. В. Терещенко, ХДАФК, Харків, 2011. – 21 с.

15. Тимошенко О. В. Оптимізація професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури : монографія / О. В. Тимошенко. – К .: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2008. – 421 с.

АВТОРСЬКА ДОВІДКА

Журавель Олена Олегівна

– старший викладач кафедри фізичного виховання Національного університету харчових технологій,

– здобувач Переяслав-Хмельницького педагогічного університету імені Григорія Сковороди,

– науковий керівник: к.н.ф.в.с., доцент В.Л. Волков.

Координати автора:

Адреса: м. Київ – 02068, вул. Урлівська, б. 14, кв. 84

Телефони:

(044) 574-80-67.

(067) 710-40-46