

РОЗПОДІЛ СТУДЕНТІВ ПО НАВЧАЛЬНИМ ВІДДІЛЕННЯМ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ОДАБА

ЛАДИШКОВА О.Ю., РЯБИХ С.М.

Одеська державна академія будівництва та архітектури, м. Одеса, Україна

Роль фізичного виховання у вишах багатогранна. Технічний прогрес, стрімкий розвиток науки і зростаюча кількість нової інформації, необхідної сучасному фахівцеві, роблять навчальну працю студента все більш інтенсивною, напруженою. Відповідно зростає значення фізичного виховання як засобу оптимізації режиму життя, активного відпочинку, збереження та підвищення працездатності студентів протягом усього періоду навчання у ЗВО. Вирішуючи специфічні завдання, фізичне виховання студентства відіграє водночас істотну роль моральному, вольовому та естетичному розвитку, робить значний внесок у підготовку всебічно розвинених фахівців.

Підвищення ролі спрямованого використання засобів фізичної культури у період навчання у вузі фахівців зумовлено, зокрема, тим, що робочий режим студента характеризується малорухливістю, одноманітністю робочої пози протягом 10-12 годин. Фізичні вправи в цих умовах - основний фактор протидії негативним наслідкам гіподинамії, а також розумового та нервово-емоційного навантаження. Витрати часу заняття фізичними вправами у своїй компенсуються завдяки підвищенню загальної працездатності, зокрема і розумової діяльності.

Метою фізичного виховання студентів є формування фізичної культури особистості.

Завдання фізичного виховання. У процесі фізичного виховання студентів вирішуються такі основні завдання: зміцнення здоров'я засобами фізичної культури, формування потреби у підтримці високого рівня фізичної та розумової працездатності, самоорганізації здорового способу життя; освоєння студентами теоретичних знань, створення у студентів системного комплексу знань, теоретичних основ та практичних навичок для реалізації їх потреби у руховій активності та фізичному вдосконаленні. та раціональній організації вільного часу. Створення умов для повної реалізації творчих здібностей студента; моральний, естетичний, духовний та фізичний розвиток студентів у ході навчального процесу, організованого на основі сучасних загальнонаукових та спеціальних технологій у галузі теорії, методики та практики фізичної культури та спорту.

Для проведення занять з фізичного виховання усі студенти академії кожному розподіляються за навчальними відділеннями: основне, спеціальне та

спортивне. Розподіл проводиться на початку навчального року з урахуванням статі, стану здоров'я, фізичного розвитку та спортивно-технічної підготовленості, інтересів студентів. На основі цих показників кожен студент потрапляє до одного із трьох відділень для проходження обов'язкового курсу фізичного виховання. Кожне відділення має певний зміст та цільову спрямованість занять.

В основному навчальному відділенні займаються студенти, віднесені за результатами медичного обстеження до основних і підготовчої медичних груп, тобто, які не мають відхилень у стані здоров'я, але фізично слабо підготовлені.

Вони мають помітно виражену комплексну спрямованість з акцентом на виховання аеробної витривалості, оскільки саме вона забезпечує підвищення загальної фізичної працездатності та діяльності серцево-судинної та дихальної систем. Належна увага приділяється вихованню силових та координаційних здібностей, навчання техніки рухів у рамках як загальної, так і професійно-прикладної спрямованості. Методика занять має переважно навчально-тренувальний характер. Моторна щільність не опускається нижче 50%, інтенсивність навантаження ЧСС коливається в межах 60-75 % від максимальної, по формулі Карвонена ЧСС під час тренування = (максимальна ЧСС - ЧСС в спокої) x інтенсивність (у відсотках) + ЧСС в спокої.

Спеціальне учбове відділення. До відділення зараховуються за показниками лікарського огляду студенти, які мають певні відхилення у стані здоров'я постійного чи тимчасового характеру.

Заняття у спеціальному навчальному відділенні характеризуються оздоровчою-реабілітаційною спрямованістю. Разом з тим, у міру можливостей студентів вирішуються загальні завдання курсу фізичного виховання. Як основні засоби використовується загально підготовча гімнастика і суворо дозована ходьба, біг, практики медитації, йога ,стрейчинг . Залежно від характеру обмежень волейбол, баскетбол, заняття на тренажерах тощо.

Студенти спеціального відділення у розширеному обсязі освоюють програмний матеріал щодо використання засобів фізичного виховання в оздоровчо-гігієнічних аспектах, за теоретичним розділом та розділом організаційної підготовки, а також набувають знання та навички самоконтролю.

Зважаючи на порівняно невисокий рівень загальної фізичної працездатності студентів спеціального навчального відділення, необхідно особливо ретельно дозувати навантаження у вправах, що вимагають прояви витривалості, виключати вправи, пов'язані з тривалою затримкою дихання, натужуванням, гострою кисневою недостатністю.

Методика регулювання навантажень має відрізнятися ретельною індивідуалізацією, особливо суворою пропорційністю їх із функціональними

можливостями організму, повним винятком моментів форсування. Це виявляється у подовженні підготовчої та заключної частин заняття, виключення методів вправи з жорсткими інтервалами відпочинку щодо невисокої моторної щільності занять. Заняття у цьому відділення проводяться зі значними обмеженнями та з установкою, головним чином, на технічно правильне виконання вправ.

Значна частина студентів спеціального відділення зазвичай потребує постановки правильного дихання та спрямованої дії на функції серцево-судинної системи, для чого використовуються комплекси спеціальних дихальних вправ та вправи, що розширюють аеробні можливості організму. Необхідно також приділити особливу увагу відновленню або формуванню та закріпленню навички раціональної постави. Важливим доповненням до поточного контролю можуть бути щоденники щоденного самоконтролю.

Спортивне учбове відділення. До цього відділення зараховуються студенти, які отримали до вступу до вузу спортивну кваліфікацію або добре підготовлені для початку спортивної спеціалізації. Заняття у відділенні спрямовані на досягнення результатів у вибраному виді спорту.

Система занять у спортивному навчальному відділенні будується відповідно до основних закономірностей процесу спортивного тренування. При цьому конкретні риси структури та змісту підготовки спортсменів-студентів відображають особливості періодики навчального процесу (розподіл навчального року на семестри, сесійні та канікулярні періоди) та інші умови роботи у вищій школі. Так, у багатьох випадках, доцільно будувати тренувальний процес у формі піврічних або «здвоєних» циклів, приурочуючи їх до навчальних семестрів так, щоб етапи тренування з підвищеними навантаженнями та етапи основних змагань не збігалися з періодами сесій, а передували їм або припадали на канікулярний час. Підготовчий період тренування тоді нерідко поєднують із першим семестром, а змагальний – із зимовими канікулами, не сесійною частиною другого семестру та початком літніх вакацій. Враховуючи, що кумуляція фізичних та інтелектуальних навантажень може несприятливо позначатися на психічній працездатності студентів, треба на сесійний час планувати зниження напруженості тренувальних занять. Рекомендується, зокрема, використовувати вправи, що відрізняються помірною інтенсивністю, що дозволяє, з одного боку, уникнути надмірної кумуляції тренувальних та академічних навантажень, а з іншого – не знижувати рівень фізичної підготовленості.