

КОМПЕТЕНТІСНИЙ ПІДХІД ДО ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ

БЄЛІКОВА О.В., БОШНЯК В.І.

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

Вступ. У понятті фізичної культури, як досвіду, накопиченого людством у сфері фізичного вдосконалення людини, слід зазначити наявність динаміки основних маркерів, що характеризують ефективність процесу фізичного виховання молоді на різних історичних етапах його розвитку.

Враховуючи поточну ситуацію в країні, яка спричинила необхідність проведення дистанційного навчання, не можна не відзначити небезпечні наслідки вимушеного малорухомого способу життя учнівської молоді, надмірне навантаження на зоровий апарат і як наслідок розвиток цілого ряду негативних у плані фізичного здоров'я факторів [1,3,4]. У завдання нашого дослідження не входили проблеми історичного аналізу даної проблеми, але навіть короткий огляд спеціальної літератури дає підстави вважати, що з початку минулого століття і до теперішнього часу у провідних країнах Світової спільноти спостерігається суворя орієнтація на компетентнісні вимоги до рівня розвитку основних фізичних якостей та ступеня оволодіння тими чи іншими руховими вміннями та навичками, що підкреслює актуальність цієї проблеми.

Розглядаючи студентський вік (17–25 років), як завершальний етап функціонального розвитку організму людини, ми поставили в нашому дослідженні **метою** пошук нових підходів до вирішення проблеми оптимізації процесу фізичного вдосконалення студентської молоді шляхом розвитку витривалості та професійної працездатності.

Об'єктом вивчення став процес фізичного виховання в Одеській академії будівництва та архітектури.

Предметом дослідження ми розглядаємо розвиток якості витривалості, підвищення рівня функціонального стану та професійної працездатності майбутніх фахівців.

Для досягнення мети вирішувалися наступні завдання:

- вивчити поточний стан загальної фізичної підготовки;
- визначити фізичний стан студентів у динаміці та рівень адекватного навантаження з використанням тесту Купера;
- визначити умови використання педагогічних інновацій, що дозволяють успішно реалізувати програму ефективної функціональної підготовки майбутніх фахівців.

Матеріали та методи. Численні дослідження у цій галузі свідчать, що стійкість організму до цілого ряду негативних факторів залежить від показника максимального споживання кисню (МПК). Встановлено також, що між МПК і витривалістю людини є прямий зв'язок: що вище МПК, то більшу витривалість може проявити людина. Фізична витривалість дозволяє виконувати значний обсяг рухової діяльності, дає змогу тривалий час підтримувати високий рівень інтенсивності рухів, а також швидко відновлювати сили після значних навантажень. У той самий час загальна витривалість є основою високої фізичної працездатності, яка потрібна для успішної професійної діяльності [2].

Враховуючи дефіцит рухової активності студентів, особливо в періоди дистанційної форми навчання, а також необхідність розвитку основних рухових якостей, нами було проведено дослідницьку роботу з вивчення оптимального застосування засобів та методів розвитку витривалості у процесі занять фізичним вихованням.

Дана дослідницька робота розпочата у 2019 році та в період карантину з 2020 року тривала доступними засобами для дистанційного навчання. Результати вихідного тестування 2019 стали порівняними з результатами 2023 року. У дослідженні взяли участь 60 студентів, основної групи. Вихідне дослідження витривалості проводили тестом Купера, визначили показник мах та субмах пульсу у кожного студента, а також рівень адекватності навантаження для кожного. Протягом 3 місяців (вересень - листопад) із цією групою проводилися заняття з використанням технологій фізичного виховання, що сприяють розвитку витривалості. Наприкінці кожного місяця повторювалися виміри.

Результати та обговорення. Аналіз літератури з цього питання показав, що основним засобом фізичного виховання, що сприяє зміцненню здоров'я, є заняття фізичними вправами, які виконуються тривалий час і при повному забезпеченні організму киснем (в аеробному режимі). В основному це аеробні вправи циклічного характеру: біг на дистанції від 1500 м, ходьба, велосипедні прогулянки, плавання, теренкур та інші подібні вправи. Інтенсивність вправ на витривалість рекомендована підвищуватися поступово: від невисоких значень ЧСС-110 уд/хв до оптимальних 135-160 уд/хв і до максимальних 170-180 уд/хв. Форсування розвитку витривалості призводить до порушень діяльності тієї чи іншої системи [1,2,3]. Використання тесту Купера, дозволяє визначити витривалість, враховуючи показники віку та статі, та дає можливість визначити ефективність, з якою серце та дихальна система здатні доставляти кисень до працюючих м'язів та витримувати навантаження. Певною мірою витривалість можна розвивати і рухливих іграх. Для цього були підібрані ігри, де збільшується їхня тривалість, та зменшуються паузи відпочинку. І як основний

засіб комплекс гімнастичних вправ аеробної спрямованості зі зміною числа повторень та фаз відпочинку. Підсумковий вимір показав збільшення відстані, яку змогли подолати студенти за 12 хвилин, комплекс вправ виконувався без пауз, з контролем темпу по ЧСС. Простежено зниження показника ЧСС під впливом одного й того ж фізичного навантаження, це означає, що ознаки втоми не виникають, стан покращується, витривалість зростає.

Висновки.

1. В результаті проведення педагогічного експерименту була виміряна витривалість за допомогою тесту Купера, визначено максимальний та субмаксимальний показник пульсу, визначено рівень адекватного навантаження для цієї категорії студентів (показники тесту Купера покращилися на 8%, а показники ЧСС поступово почали знижуватися під впливом однієї і тієї ж навантаження).

2. Запропонований комплекс фізичних вправ (поток) сприяв розвитку рухових якостей, що позначилося на поліпшенні показників витривалості.

3. Запропоновані засоби та методи є ефективними для розвитку витривалості даного контингенту студентів та можуть бути використані для розвитку інших рухових якостей.

Подальше дослідження планується направити на вивчення та оцінку розвитку силових якостей у студентів аналогічного контингенту.

Література:

1. Ладишкова О.Ю. Інтерактивне навчання студентів у процесі фізичного виховання з використанням інноваційних технологій / О.Ю. Ладишкова, Н.Г. Урсу, І.О. Браславський, Н.В. Браславська // The 4th International scientific and practical conference “Scientific research in the modern world” (February 9-11, 2023) Perfect Publishing, Toronto, Canada. 2023. –Р.291-298.

2. Пирогова Е.А. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека. / Е.А. Пирогова, Л.Я. Иващенко, Н.П. Страпко //- Киев: Здоровье.- 1986.

3. Ладишкова О. Ю. Актуальні напрямки оптимізації фізичної підготовки студентів ЗВО /Ладишкова О. Ю., Розенберг І. Л., Нечипорчук Т. Г., Деркач А. В. // The 6th International scientific and practical conference “Modern research in science and education” (February 8-10, 2024) VoScience Publisher, Chicago, USA. 2024. 284-290р.

4. Смолякова І.Д., Калиниченко О.М., Белікова О.В., Кравцова А.І. Використання теренкуру як туристично-рекреаційного засобу фізичного виховання студентів. The 6th International scientific and practical conference “Global science: prospects and innovations” (February 1-3, 2024) Cognum Publishing House, Liverpool, United Kingdom. 2024. – С. 248-258.