

«Загальні фізична підготовка в системі фізичного виховання студентів»

Фізична культура в вищому навчальному закладі є невід'ємною частиною формування загальної професійної культури особистості сучасного спеціаліста, системи гуманістичного виховання студентів. Як навчальна дисципліна, обов'язкова для всіх спеціальностей, вона є одним із засобів формування всебічно розвинутої особистості, оптимізації фізичного і психофізіологічного стану студентів у процесі професійної підготовки.

В основі навчально-виховного процесу у ВУЗі лежить комплексний, системний характер освіти, виховання і професійної підготовки у спеціалістів, у яких органічно зливаються формування світобачення, суспільно-політичне, трудове, характерне, фізичне естетичне та інші види виховання.

При чому, виховання залишається об'єктивною реальністю, найважливішою частиною людської культури, історії цивілізації. **Час довів, що виховання успішніше лише тоді, коли воно систематичне.**

Фізична культура як навчальний предмет має складну побудову. Вона включає в себе вплив на фізіологічні системи організму, які займаються удосконаленням фізичних і морально вольових якостей та психологічної стійкості на нервово-емоціональному розумовому сферу студентів.

Великі виховні і навчальні можливості фізичного виховання реалізуються самі по собі, якщо відповідним чином не буде організований процес викладання.

Фізична культура як навчальна дисципліна в вищому навчальному закладі за містом, організацією та проведенням занять істотно відрізняється від уроків по фізичному вихованню в середній школі. У вищих навчальних закладах була введена нова навчальна програма з фізичного виховання, зміст якого відображав основні напрямки реформи вищої освіти, утверджуючи принцип гуманістичного характеру освіти і пріоритету загальнолюдських цінностей життя і здоров'я людини.

У вимогах Державного стандарту до рівня підготовки осіб, що закінчили навчання по всіх спеціальностях, у вищих навчальних закладах,

у розділі переліку знань та умінь з фізичного виховання зазначено:

- розуміти роль фізичної культури в розвитку людини і підготовки спеціаліста;
- знати основи фізичної культури та здорового способу життя;
- володіти системою практичних умінь та навичок, що забезпечують збереження та зміцнення здоров'я, розвиток та удосконалення психофізичних можливостей і якостей, самовизначення, фізичній культурі;
- здобути досвід використання фізкультурно-спортивної діяльності для досягнення життєвих і професійних цілей.

В цілому це дозволяє проводити навчальні заняття зі студентами не менше двох раз на тиждень по дві години протягом п'яти років навчання. Метою фізичного виховання студентів є формування фізичної культури особистості. Для досягнення поставленої мети передбачається рішення виховних, навчальних, розвиваючих і оздоровчих задач, які відповідають вимогам Державного стандарту. Однією із важливих соціальних функцій фізичного виховання в процесі навчання студентів є функція, пов'язана із забезпеченням їх навчально-трудової активності і високої професійної активності після закінчення вищого навчального закладу.

Результатом навчання має бути створення стійкої мотивації і потреби у здоровому і продуктивному стилі життя, фізичному вдосконаленню, досягнення максимального рівня фізичної підготовленості.

Щоб правильно зрозуміти функції фізичної культури, слід пам'ятати, що вся культура в цілому являє собою активну навчальну діяльність. Доктор педагогічних наук професор М.І. Пономарьов виділяє чотири типи функцій фізичної культури, тісно пов'язані із матеріально-виробничою, соціальною, політичною і духовною сферою життєдіяльності суспільства.

Матеріально-виробнича функція фізичної культури є фундаментальною по відношенню до інших функцій: соціальної, політичної та духовної.

Матеріально-виробнича сфера:

а) функція виробництва і відтворення людського життя сприяє формуванню та удосконаленню біологічної (тілесної) організації людини, бере участь у загальному процесі продовження людського роду. Ця функція поділяється на більш конкретні:

- ❖ оздоровчу, завдяки якій фізична культура сприяє розвитку, збереженню і підвищенню загального стану здоров'я людей;
- ❖ рекреативну, призначення якої – відновлення фізичної і психологічної сили людини з допомогою засобів фізичного виховання: туризму, гімнастики, різноманітних ігор, використання

природних факторів (фізична реакція – використання ігрових та інших елементів фізичної культури для активного відпочинку; реакція від латинського *recreatio* – відпочинок і французького *recreatif* – той, що містить в собі елемент розваги, зайнятість);

- ❖ лікувальну, у відповідності з якою з допомогою засобів фізичної культури відновлюють зруйновані органи та функції людського організму;
- б) професійно-прикладна, призначення якої – навчання та удосконалення професійних навичок та умінь робітників різноманітних спеціальностей безпосередньо фізичними вправами. Вона включає в себе :
- ❖ функцію удосконалення професійних навичок та умінь працівників різноманітних сфер виробництва;
 - ❖ виробничо-профілактичну, з допомогою якої попереджують виробничі травми та професійні захворювання;
 - ❖ виробничо-стимулюючу, завдяки якій підтримується працездатність та знижується втомленість під час роботи.

Соціальні функції – це функції, які характеризують особливості функціонування фізичної культури та спорту, застосовуючи на практиці, до різних соціальних груп, її різновиду:

- соціалізуючи, призначення її сприяти процесу соціалізації особистості, пов'язаної з фізичною культурою (тобто, особистість набуває окремого соціального статусу, виконує різноманітні соціальні функції та ролі);
- комунікативна – функція між особистісних відносин, завдяки якій люди вступають у процес спілкування як фізичного, так духовного;
- інтегративна, у відповідності з якою, відбувається об'єднання людей в різноманітні соціальні групи – спортивні клуби та колективи і т.д.;
- видовищна – найбільш характерна для спорту. Завдяки їй люди задовольняють свої потреби у видовищах;
- сімейно-побутова – фізична культура і спорт здійснюють вплив на родину, а родина впливає на зміст діяльності у сфері фізичної культури (ФК) та спорту (спортивні родини). Та інші функції.

В теорії та методиці фізичного виховання виділений ряд принципів, які відображають специфікації закономірності побудови процесі фізичного виховання.

1. Неперервність процесу фізичного виховання.

Неперервність – необхідна умова процесу фізичного виховання, так як результати процесу мають оборотну здатність. Принцип неперервності допомагає забезпечити прийнятність ефекту занять фізичними вправами, не допускати перерв, що руйнують ефект занять. В основі цієї прийнятності лежать функціональні зміни в організмі під дією фізичного навантаження: найближчий і залишений (відновлення працездатності до пешопочаткового рівня і фази суперкомпенсації) ефекти. Неперервна кумуляція ефекту занять відбувається тоді, коли наступні заняття проводяться по «слідах» попередніх, поглиблюючи та закріплюючи їх. Оптимальна кумуляція ефекту спостерігається при проведенні наступного заняття у фазі імовірності «згасання» рухомо-координаційних зв'язків, що формуються.

2. Принцип поступового нарощування функціональних впливів.

Принцип поступового нарощування функціональних впливів з теорії розвитку організму.

Він гарантує підвищення рівня функціональних можливостей організму та фізичної підготовленості, підвищені темпів розвитку рухових здібностей. Реально на незначний вплив організм реагує з ущербом (зверх компенсація – біологічне явище організму).

Застосування стандартних вправ і стандартних навантажень переводить організм у стадію стійкої адаптації, що знижує розвиваючий ефект, оскільки ступінь функціональної активності системи організму зменшується. Стандартизація повинна бути лише тимчасовою для формування рухових навичок та полегшення адаптації до отриманих навантажень.

Прогресуючий функціональний вплив досягається захопленням рухової активності шляхом прогресуючої зміни параметрів самої фізичної вправи (захоплення швидкістю, темпом, міццю, одноразовим об'ємом фізичної роботи), оновлення вправа та умов їхнього виконання в бік підвищення функціональних вимог до їхнього виконання, зростання об'єму та інтенсивності навантажень в серії занять та етапів фізичного виховання.

3. Принцип адаптивної збалансованості динаміки сумарного навантаження.

Для динаміки фізичних навантажень у процесі фізичного виховання закономірно тільки їхнє захоплення, але і їхня відносна стабілізація, іноді й тимчасове зниження рівня. Загальну орієнтацію на регулювання цих тенденцій дає принцип адаптивної збалансованої динаміки сумарного

навантаження (регулювання нарощування відносної стабілізації та тимчасового зниження функціональних впливів).

4. Принцип циклічності передбачає дотримання закономірностей циклічної структури процесу, тобто такої послідовності, при якій заняття та серії занять будуть чергуватися у порядку «кругообігу».

5. Принцип вікової адекватності напрямків фізичного виховання, що полягає у зміні домінуючої спрямованості процесу на різних його стадіях застосування до періодів вікового розвитку організму. Це не означає підпорядкування процесу фізичного виховання віковим особливостями (іти «на повідку» вікових функціональних змін властивостей організму), а з урахуванням їх ввести організм на більш високий ступінь (оптимізувати вікову динаміку індивідуальних можливостей та здібностей).

Спеціаліст фізичної культури повинен постійно пам'ятати про взаємозв'язки принципів і дотримуватися всіх закономірностей процесу фізичного виховання у своїй педагогічній діяльності.

Фізичні якості та рухові навички, фізичні заняття, можуть бути легко перенесені людиною в інші області її діяльності, і сприятимуть швидшому пристосуванню людини

до змінних умов праці, побуту, що дуже важливо у сучасних життєвих умовах. Між розвитком фізичних якостей і формуванням рухових навичок існує тісний взаємозв'язок. Рухові якості формуються нерівномірно і неодноразово. Найвищі досягнення у силі, швидкості, витривалості досягаються у різному віці.

Люди завжди прагнули бути сильними і завжди поважали силу. Розрізняються максимальну (абсолютну) силу, швидкісну силу і силову витривалість. Максимальна сила залежить від величини поперечного перерізу м'яза. Швидкісна сила визначається швидкістю, з якою може бути виконана силова вправа чи силовий прийом. А силова витривалість визначається по числу повторень силової вправи до виснаженості. Для розвитку максимальної сили вироблений метод максимальних зусиль, що розрахований на розвиток м'язової сили за рахунок повторення з максимальним зусиллям максимальної вправи. Для розвитку швидкісної сили необхідно прагнути нарощувати швидкість виконання вправ або при тій же швидкості додавати навантаження.

Для того, аби розвинути силу, треба:

1. Зміцнити м'язові групи всього опорно-рухового апарату.
2. Розвинути здібності витримувати різноманітні навантаження (динамічні, статистичні та інші).
3. Набути уміння раціонально використовувати свою силу.

Витривалість визначає можливість виконання довго тривалої роботи, протистояння втомі. Витривалість головним чином визначають успіх у такі видах спорту як лижі, ковзани, плавання, біг, велоспорт,

гребля. У спорті під словом «витривалість» розуміють здатність виконувати інтенсивну м'язову роботу в умовах нестачі кисню. Комусь вони даються дуже легко, а комусь – із великими зусиллями, оскільки все залежить від індивідуальної стійкості людини до кисневої недостатчі.

Секрет витривалості – у спрямованій підготовці організму. Для розвитку загальної витривалості необхідні вправи середньої інтенсивності, довготривалі за часом, такі, які виконуються у рівномірному темпі. З прогресивним зростанням навантаження по мірі посилення підготовки.

Під умілістю розуміють здатність людини до швидкого оволодіння новими рухами або до швидкої рухової діяльності у відповідності до вимог раптово зміненої ситуації. Виховання умілості пов'язане з підвищенням здатності до виконання складних за координацією рухів, швидкому переключенню від одних рухових актів до інших і з виробітком уміння діяти найбільш ціле спрямовано у відповідності з раптово виниклими зміненими умовами чи задачами.

Умілість у значній мірі залежить від наявності рухового досвіду. Володіння різними руховими вміннями та навичками позитивно виражається на функціональних можливостях рухового аналізатора. Відповідно, умілість можна вважати проявом дієздатності функціональних систем, управління рухами та розподілом енергозатрат.

Урочні форми занять мають найбільш чітку структуру із усіх форм занять.

Визначаючий для структури уроку являється логіка розгортання навчально – виховного процесу, який передбачає:

1. Послідовність включення студентів у пізнавальну діяльність.
2. Поступове досягнення необхідного рівня фізичної працездатності.
3. Поступове рішення намічених на дане заняття освітніх та виховних задач.
4. Забезпечення після робочого нормального стану організму.

Метод індивідуальної організації студентів передбачає виконання ними завдань по вказівках викладача чи самостійному вибору. Він передбачає найбільші можливості диференційованого підходу до студента з урахуванням його індивідуальних особливостей та схильностей. Даний спосіб організації називається **направленим управлінням**.

Основна задача спеціаліста у системі раціональної організації праці – удосконалення методики їх використання у відповідності з умовами та характером праці.

Мікро сеанси окремих вправ тренувального характеру вносять парціальний тренувальний ефект у процес побутових дій. Виконуються не довго тривалий час (силові вправи на розтягування, стрибання зі скакалкою, біг по сходинках). Вони надають перевагу локальним впливам.

Список використаної літератури:

1. Ильин В.И. ППФП студентов в ВУЗах. Научно – методологические и организационные основы. – М.,1978.
2. Жолдак В.И. методы совершенствования физического воспитания в ВУЗе. – М., 1983.
3. Вилеский М.Я. Основы профессиональной направленности студентов педагогических институтов. – М.,1980.
4. Динер В.Л. Теория й методика физической культуры. – Краснодар, 2001.
5. Фомин Н.А. Физиология человека. – М.: Просвещение; Владос, 1995.
6. Мильнер Е.Г. Формула жизни. – М.: ФиС, 1991.
7. Теоретическая подготовка юных спортсменов /Под ред. Ю.Ф. Буйлина, Ю.Ф. Курамшина. – М.: Физкультура и спорт, 1981.