

ОСНОВНІ НАПРЯМКИ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УкрДУЗТ

Шепеленко Т.В., Довженко С.С., Шатов. А.В.

Український державний університет залізничного транспорту, Харків, Україна

Анотація: в роботі показано використання нових методик фізичної культури на заняттях з фізичного виховання для студентів технічного вищого навчального закладу з метою підвищення фізичної підготовленості та мотивації до самостійного фізичного удосконалення.

Ключові слова: студенти, координаційна драбина, аеробіка, фізична підготовленість, мотивація.

Вступ Високий темп розвитку суспільства вимагає від людини максимальних зусиль, висококваліфікованої фахової підготовки, ефективної працездатності. В свою чергу працездатність, продуктивність праці і соціальна активність залежать, від фізичного здоров'я, фізичного стану, фізичного розвитку.

Постановка проблеми Вирішення проблеми підвищення фізичної підготовленості, розвитку фізичних якостей важливо тому, що сучасні студенти повинні бути у майбутньому висококваліфікованими фахівцями. Саме від їх здоров'я, фізичної та професійної підготовки залежить успіх у галузі суспільного виробництва.

Якщо говорити про професійну діяльність у різних умовах, то неможна не відмітити, що у кожній спеціальності має ряд неминучих труднощів, які притаманні цьому виду роботи. Тому майбутній фахівець повинний володіти високим рівнем упевненості, рішучості, вимогливості до себе і до своїх дій, умінням спілкуватися з партнерами, сміливістю і гнучкістю поведінки, здібністю вирішувати нестандартні задачі, аналізувати та узагальнювати великі об'єми інформації і контролювати свій час. Розслаблюватися, нарешті, бути пунктуальним.

Відношення до здорового образу життя, яке раніше сформовано під впливом рівня культури оточуючих, виховання в сім'ї, школі, вищому навчальному закладі, щільно пов'язано з середовищем ВНЗ, матеріально-технічним забезпеченням, контингентом викладачів і, що саме важливе, мотивацією і вольовими якостями студента, його самоорганізацією, самодисципліною, саморозвитком.

Фізична культура – є часткою загальної культури, подається у вищому навчальному закладі як навчальна дисципліна «Фізичне виховання» і є невід'ємним компонентом цілісного розвитку особистості, професійної підготовки студента, гармонійності його життєдіяльності. На практичних заняттях з фізичного виховання в УкрДУЗТ студенти навчаються регулювати свою рухову активність, підтримувати необхідний рівень фізичної і функціональної підготовленості, надбають досвід удосконалення до корекції індивідуального фізичного розвитку, навчаються використовувати засоби фізичної культури для організації активного відпочинку, профілактики загальних і професійних захворювань, попередження травматизму, оволодівають засобами професійно-прикладної фізичної підготовки.

Ситуація, яка торкається здоров'я студентської молоді, потребує дуже серйозних і рішучих дій з використання цілеспрямованих форм, видів рухової активності. Студентам надається більш широкий вибір різноманітних форм фізкультурно-спортивної діяльності з урахуванням особистих інтересів, здібностей.

Впровадження у процес організації фізичного виховання інноваційних технологій мотивує студентів до занять фізичними вправами, оптимізує особисту рухову активність не тільки під час навчальних занять, але й у поза навчальний час, сприяє формуванню здорового образу життя. Використання ціннісних, загальнокультурних, пізнавальних, інформаційних компетенцій розширює коло пізнань студентської молоді.

Результати дослідження В Українському державному університеті залізничного транспорту (далі УкрДУЗТ) з метою підвищення ефективності занять з фізичного виховання до програми включають не тільки перевірені практикою, але й нові організаційні методи. В процес фізичного виховання студентів УкрДУЗТ впроваджуються спортивно-орієнтовані технології, що сприяє підвищенню зацікавленості студентів до фізичної культури в освітньому просторі ВНЗ. Мета використання даної технології складається у залученні студентів до регулярних і доступних занять визначеним (особисто обраним) видом спорту. Результатом впровадження таких спортивно-орієнтованих технологій є поетапне покращення знань студентів в галузі фізичної культури, з визначеного виду спорту, підвищення рухової активності як у навчальний час, так й у поза навчальний.

Спортивно-орієнтована програма для студентів УкрДУЗТ, яка спрямована на поглиблене вивчення окремих видів спорту і сучасних рухових систем, дозволяє отримувати результати від виду діяльності в умовах змагань, контрольних нормативів, тестувань з теоретичного і методичного розділів та оцінювати здіб-

ності, формувати стійку потребу у регулярних заняттях фізичною культурою і спортом. Така програма логічно виправдана для студентів основного відділення, які практично здорові, але недостатньо підготовлені для занять у групах спортивного удосконалення, де здійснюється підготовка збірних команд університету.

Орієнтація на тренувальний ефект – оптимізує чинний фактор для розвитку основних фізичних якостей, які необхідні для майбутніх фахівців залізничного транспорту.

Реалізація процесу фізичного виховання в УкрДУЗТ базується на використанні особистісно-орієнтованого підходу. Особистісно-орієнтовані технології, які розробляються на кафедрі «Фізичного виховання та спорту» передбачають розподілення тих, хто займається, на типологічні групи для більш об'єктивного обліку індивідуальних і групових особливостей студентів. Одна зі складових особистісно-орієнтованого підходу – тренер-викладач і студент вирішують задачі удосконалення знань, умінь, навичок.

В УкрДУЗТ перед тим, як приступити до практичних занять з дисципліни «Фізичне виховання», студенти I-х та II-х курсів проходять медичний огляд. За його результатами формуються групи. Студентів, які віднесені до груп СМГ нараховується 3% від загальної кількості студентів двох курсів. Щоб зацікавити студентів з послабленим здоров'ям до занять фізичними вправами, потрібно постійно впроваджувати до практичних занять нові форми фізичної активності, які підвищували би мотивацію до занять і прищеплювали бажання до самостійного розвитку.

Одна з методик, яка зацікавила студентів СМГ відвідувати заняття з фізичного виховання в УкрДУЗТ – це методика занять аеробікою. По-перше, заняття аеробікою серед студентів університету приваблюють емоційністю, різноманітністю засобів, напрямків, можливістю демонстрації фізичних здібностей і т.п.

По-друге, методика занять аеробікою – це поступове підвищення навантаження, вправи аеробіки не викликають у тих, хто займається, болісних відчуттів, тому що основна задача занять аеробікою зміц-

нення здоров'я. Під впливом занять аеробікою у студентів груп СМГ поступово змінюються показники фізичної підготовленості, що відображено у таблиці результатів тестувань.

Таблиця 1

Результати тестувань та динаміки змін показників фізичної підготовленості студентів СМГ під впливом занять аеробікою

№	Фізичні вправи	Початкові показники	Показники при повторному тестуванні
1	Присідання на 2-х ногах, руки вперед (к-ть разів)	38	42
2	Нахил тулубу вперед з положення сидячи (см)	10	13
3	Підтягування на низький перекладині (к-ть разів)	12	16
4	Піднімання тулуба вперед з положення лежачи (к-ть разів)	34	40

Засоби аеробіки широко використовуються в якості розминки та найдієвішого засобу для розвитку координації рухів у видах спорту, таких як футбол, волейбол, настільний теніс та інші. Враховуючи, що аеробіка складно-координаційний вид спортивної діяльності, її засоби можна використовувати при підготовці спортсменів з різних видів спорту на начальному етапі підготовки.

На заняттях з фізичного виховання викладачі кафедри «Фізичного виховання та спорту» УкрДУЗТ використовують безліч різноманітних засобів для розвитку швидкості і координації рухів, які дуже необхідні майбутнім фахівцям залізничного транспорту.

У цьому навчальному році (2015 - 2016) вперше була зроблена спроба використати вправи з координаційною драбиною. Координаційна драбина – один з кращих тренажерів для розвитку спритності, маневрування, координації, балансу, швидкості, прискорення. Тренування на драбині є комплексним: поєднання розминки і безпосередньо тренування.

Аналізуючи роботу зі студентами УкрДУЗТ з використанням координаційної драбини, можна зробити висновок:

- за 3 місяці використання драбини на заняттях у студентів покращилася рухливість, координація рухів, спритність;

- у складно-координаційних вправах активна робота руками допомагає працювати злагоджено у потрібному темпі;

- вправи на нестандартному тренажері викликають у студентів та викладачів зацікавленість та позитивне відношення до практичних занять.

Як показали спостереження за студентами університету, для досягнення успіхів в заняттях з координаційною драбиною важливо використовувати поетапну систему розвитку вмінь. Від простого до складного, від більш загального до окремого, від повільних контрольованих рухів до швидких та вибухових. Тобто на перших етапах навчання слід звертати увагу на техніку виконання, вивчення базових вправ, а у подальшому працювати над удосконаленням фізичних якостей.

Висновок. З метою формування мотивації до фізичного і духовного самовдосконалення студентів необхідно, щоб запропоновані інноваційні технології фізичного виховання використовувалися у цілісному освітньому просторі. Подібна система і організація навчальних занять підвищує творчий потенціал викладачів, що спонукає їх до постійного удосконалення.

Необхідність пошуку нових методик для оптимізації процесу фізичного виховання для студентської молоді приведе до свідомого вибору форм занять, тим самим студенти почнуть замислюватися над своїми фізичними кондиціями в них з'явиться потреба до розвитку фізичних якостей, підвищення фізичної підготовленості та ведення здорового способу життя.

Література:

1. Коршунов О.О. Професійно-прикладна фізична підготовка майбутніх фахівців залізничного транспорту: Навч.-метод. посібник / О.О. Коршунов. – Харків : УкрДАЗТ, 2006. – 58 с.
2. Методика формування професійно важливих рухових якостей і навичок : Консп. лекції / Т.В. Шепеленко, А.Є. Паршев, В.М. Долгополов, В.М. Разінков. – Харьков : УкрДАЗТ, 2011. – 22 с.
3. Сапегіна І.О. Використання «sheed ledger» (швидкісно-координатна драбина) на заняттях зі студентами УкрДУЗТ / І.О. Сапегіна,

О.Р. Лучко // Проблеми організації і впровадження освітнього процесу в університеті за відповідними рівнями та ступенями : наук.-метод. конф. каф. ун-ту, 2-3 груд. 2015 р. : тез. доп. / Укр. держ. ун-т зал. тр-ту. – Х., 2015.

4. Щербакова Е.В. Системный подход к совершенствованию образовательной деятельности среди вузов / Е.В. Щербакова, Т.М. Нечаева, Т.А. Кузнецова // Современные проблемы науки и образования. – 2006. - № 1. – С. 108 – 109.

5. Щеголев В.А. Физическая культура и спорт в воспитании студентов: Пособие / В.А. Щеголев. – Великие Луки, 1999. – 52 с.

6. Физическая культура и физическое воспитание студентов в техническом вузе / Под ред. Проф. В.Ю. Лебединского, доц. Э.Г. Шпорина. – Иркутск : ИрГТУ, 2012. – 296 с.

7. Kalmykov S. A., Kalmykova Y. S., Bezyazichnaya O. V. Study of variability of antropometric and hemodynamic parameters in patients with alimentary obesity on the background of application of physical rehabilitation techniqu //News of science and education. – 2015. – №. 15(39). – С. 38-46.

Інформація про авторів:

Шепеленко Тетяна Валеріївна, виконуюча обов'язки завідувача кафедрою «Фізичного виховання та спорту» Українського державного університету залізничного транспорту, м. Харків, 61050, майдан Фейєрбаха, 7, e-mail shepelenkou@mail.ru к.т. 067665237,

Довженко Світлана Сергіївна, викладач кафедри «Фізичного виховання та спорту» Українського державного університету залізничного транспорту, м. Харків, 61050, майдан Фейєрбаха, 7, к.т. 0963749295.

Шатов Анатолій Всеволодович, старший викладач кафедри «Фізичного виховання та спорту» Українського державного університету залізничного транспорту, м. Харків, 61050, майдан Фейєрбаха, 7, к.т. 0982420493.