

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В НТУУ «КПИ» КАК ФОРМА ФИЗИЧЕСКОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СТУДЕНТОВ

Афанасьев В.В., Бурлака И.В., Шишицкая В.И., Щербаченко В.К.

Национальный технический университет Украины «Киевский политехнический институт»

Аннотация. Здоровье выступает ведущим фактором, который определяет полноценное выполнение всех жизненных функций, гармоничное развитие студента, успешность овладения профессией и плодотворность будущей трудовой деятельности. Физическое развитие тесно связано со здоровьем. Занятия отдельными видами спорта, системы физических упражнений могут оказывать содействие развитию определенных органов и систем организма. С помощью соответствующим образом подобранных физических упражнений можно улучшить разные показатели физического развития. В статье раскрывается форма самостоятельных занятий физической культурой для студентов высших учебных заведений.

Ключевые слова: подготовка, самостоятельные занятия, студент, упражнения, физическое воспитание, физическое состояние

Анотація. Афанасьєв В.В., Бурлака І.В., Шишацька В.І., Щербаченко В.К. Самостійні заняття фізичною культурою в НТУУ «КПІ» як форма фізичного вдосконалення студентів. Здоров'я виступає провідним фактором, що визначає повноцінне виконання всіх життєвих функцій, гармонійний розвиток студента, успішність оволодіння професією і плодотворність майбутньої трудової діяльності. Фізичний розвиток тісно пов'язаний зі здоров'ям. Заняття окремими видами спорту, системи фізичних вправ можуть сприяти розвитку певних органів і систем організму. За допомогою відповідним чином підібраних фізичних вправ можна покращити різні показники фізичного розвитку. В статті розкривається форма самостійних занять фізичною культурою для студентів вищих навчальних закладів.

Ключові слова: вправи, підготовка, самостійні заняття, студент, фізичне виховання, фізичний стан.

Annotation. Afanasyev V.V., Burlaka I.V., Shishackaja V.I., Scherbachenko V.K. Independent physical culture trainings in NTUU "KPI" as the form of students' physical improvement. The health is the conducting factor, which defines high-grade performance of all vital signs, harmonious development of student, success of mastering by profession and fruitfulness of the future labour activity. The physical development is closely connected with the health. Trainings of some kinds of sports and systems of physical exercises can assist to development of the certain organs and systems of organism. It is possible to improve different parameters of physical development with the help of the physical exercises that picked up in appropriate way. The form of independent physical culture trainings for students of Higher educational institution is described in the clause.

Key words: exercises, physical condition, physical education, preparation, student, trainings.

Введение.

Физические упражнения, физическая культура и спорт широко используются для укрепления здоровья. Человеческий организм запрограммирован природой на движение, причем двигательная активность должна быть в течение всей жизни. Исследованиями установлено, что организм 50-60-летних физически активных мужчин имеет более высокие функциональные возможности, чем 30-летних, но с ограниченным двигательным режимом. Не случайно все долгожители отличаются повышенной двигательной активностью в течение всей жизни.

В современном обществе, особенно у горожан, нет другого средства повышения двигательной активности, кроме физической культуры и спорта. Поэтому массовый спорт, все и его виды, которые связаны с активной двигательной деятельностью, призваны оказывать содействие нормальному функционированию основных систем организма, совершенствовать эту деятельность и создавать предпосылки для поддержания и укрепления здоровья.

Многие молодые люди студенческой молодежи желали бы иметь стройную фигуру, быть сильным, выносливым, ловким, не уступать друзьям ни в учебе, ни в спортивных упражнениях. Все это играет не последнюю роль в самоутверждении студента среди своих ровесников, в учебном и трудовом коллективе. Но очень редко все эти качества человеку достаются от природы.

Известный ученый морфолог М.Ф. Иваницкий писал, что «человек рождается лишь с задатком таких естественных дарений, которые определяют красоту человеческого тела и соразмерности всех его частей, легкость и согласованность движений, физическую силу, гармоническое развитие, а вот для полного развития и созревание, все эти естественные дарения имеют потребность в активном развитии и совершенствовании».

Объективная оценка своего физического развития, телосложения, физической подготовленности а также ознакомление с «возможностями» разных видов спорта необходимы для осознанного и оправданного выбора вида спорта и упражнений для своего физического совершенствования.

Одной из важнейших задач физического воспитания в высших учебных заведениях есть формирования у студентов стойкого интереса и потребности к физическому самосовершенствованию, как к основному фактору их качественной жизнедеятельности.

Студенческая молодежь имеет довольно оптимистичный взгляд на состояние своего здоровья и уровень личной физической культуры. Противоречие между состоянием здоровья, физической подготовленностью что

молодежь себе воображает и их реальными показателями очевидны. Анализ результатов социального опроса свидетельствует, что меньше 10% населения Украины старше 16 лет регулярно занимаются физкультурно-оздоровительными занятиями и спортивной деятельностью. В «Национальной доктрине развития физической культуры и спорта» подчеркивается, что физическая пассивность характерна для большинства юношей и девушек.

Отношение студентов к физической культуре и спорту – одна из актуальных социально-педагогических проблем. Можно отметить, что физкультурно-спортивная деятельность еще не стала для студентов потребностью, не превратилась в «интерес личности». Существуют объективные и субъективные факторы, которые определяют нужды, интересы и мотивы включения студентов в активные занятия физической культурой и спортом. К объективным факторам относятся: состояние материальной базы, содержание занятий и направленность учебного процесса физического воспитания, состояние здоровья, личность преподавателя, частота проведения занятий, их продолжительность и эмоциональный окрас.

Статья написана в соответствии с планом научно-исследовательской работы Кафедры физического воспитания Межуниверситетского медико-инженерного факультета НТУУ «КПИ».

Цель, задачи работы, материал и методы.

Цель исследования – анализ использования самостоятельных занятий физической культурой как формы совершенствования физического состояния студентов НТУУ «Киевский политехнический институт».

Результаты исследований.

Занятия физическим воспитанием студенты оценивают не как возможность улучшения состояния здоровья, а как вынужденную необходимость. Традиционная система физического воспитания в высшем учебном заведении неспортивного профиля не оказывает содействие эффективному решению проблемы – уменьшения недостатка двигательной активности, которая является одной из причин различных отклонений в состоянии здоровья студентов.

Ситуация усложняется переходом на кредитно-модульную форму обучения, которая допускает перенос объема часов, которые отводятся на физическое воспитание, в разряд самостоятельной работы.

Основная цель самостоятельных занятий – это сохранение хорошего здоровья, поддержание высокого уровня физической и умственной работоспособности студенческой молодежи. Одним из путей решения этой проблемы может быть организация занятий учебных групп по видам спорта, которые введены в программу дисциплины «Физическое воспитание» по выбору самих студентов. Определение того или другого вида спорта, который сознательно выбирает студент, является началом осмысленного выбора формы двигательной активности, которая удовлетворяет индивидуальным физическим и психологическим нуждам студента.

Занятие физической культурой и спортом в свободное время – неотъемлемая часть физического воспитания студентов. Такие занятия проходят на самостоятельной основе, без каких-либо условий и ограничений для студентов. В свободное время студенты могут заниматься в спортивных секциях, группах подготовки отдельных видов спорта, включая шахматы, шашки, стрельбу, технические виды спорта (авиамоделный, планерный спорт, авто- и мотоспорт). Эти секции организованы и финансируются в вузах ректоратом, общественными организациями, коммерческими структурами, спонсорами. Инициаторами организации таких секционных занятий, определение их спортивного профиля, чаще всего выступают сами студенты.

Различные виды спорта позитивно влияют на организм человека, улучшая функциональное состояние, физическую подготовку и координацию движений. С целью увеличения объема двигательной активности и заинтересованности студенческой молодежи в занятиях физической культурой следует использовать самостоятельную форму обучения, которая оказывает содействие лучшему усвоению учебного материала, позволяет увеличить общее время занятий физическими упражнениями, ускоряет процесс физического совершенствования, является одним из путей внедрения физической культуры и спорта в отдых студентов.

Не следует забывать об определении индивидуальных особенностей занимающихся – состояния их здоровья, физической и спортивной подготовленности, спортивных интересов, условий питания, обучения и быта, их волевых и психических качеств и т.д. В соответствии с индивидуальными особенностями определяется цель занятия. Например, если студент имеет отклонение в состоянии здоровья и относится к специальной медицинской группе, то целью его самостоятельных занятий будет укрепление здоровья и закаливание организма. Для студентов практически здоровых, но тех, кто не занимался раньше спортом, целью занятий будет повышение уровня физической подготовленности.

Рассмотрим настольный теннис, как вид спорта для самостоятельных занятий.

Самостоятельные занятия настольным теннисом включают:

1. Физическая подготовка – развитие физических качеств.
2. Техническая подготовка – выполнение имитации изученных технических элементов и их комбинаций.
3. Теоретическая подготовка – изучение технических элементов, правила игры в настольный теннис, проведение соревнований (табл. 1).

Таблица 1.

Распределение учебных часов при самостоятельных занятиях настольным теннисом

| | |
|------------------------------------|-------------------------|
| 1. Физическая подготовка | 30 часов (42,8%) |
| 2. Техническая подготовка | 20 часов (28,6%) |
| 3. Теоретическая подготовка | 20 часов (28,6%) |
| Всего: | 70 часов |

Самостоятельное тренировочное занятие должно состоять из трех частей: подготовительной основной и заключительной, каждая из которых имеет свои задачи.

Задачей **подготовительной части** занятия является подготовка всех функций организма к будущей деятельности (эту часть еще можно назвать «разминкой»). Сюда входят упражнения, направленные на повышение общей и специальной подготовленности а также имитационные упражнения. **Основная часть** занятия направлена на освоение и совершенствование техники и тактики игры, развитие нравственно-волевых качеств. **Заключительная часть** занятия включает упражнения на расслабление, которые оказывают содействие постепенному переходу организма от интенсивной нагрузки к отдыху.

При проведении опроса студентов учебного отделения настольного тенниса были показаны данные, свидетельствующие об их отношении к самостоятельным занятиям настольным теннисом (табл.2). При этом необходимо отметить, что на утверждение «Самостоятельные занятия настольным теннисом для меня это ...» большинство как юношей (43,6%), так и девушек (60%), ответило «... процесс сознательного развития». Большинство юношей (80%) и девушек (52%) в ответах на утверждение «Самостоятельные занятия настольным теннисом необходимы для меня для ...» заявило «... удовлетворения своего познавательного интереса»; 51% юношей и 44% девушек на утверждение «Если бы я имел больше свободного времени, я бы занимался настольным теннисом ...» ответили «... по необходимости»; а на утверждение «В свободное время я занимаюсь настольным теннисом ...», 58,2% юношей и 60% девушек ответили «... редко». Величина коэффициента конкордации W варьируется в пределах 0,6-0,8.

Таблица 2

Результаты опроса студентов (%)

| Утверждение | Вариант ответа | Юноши (n=110) | Девушки (n=50) |
|--|---|--------------------------|---------------------------|
| Самостоятельные занятия настольным теннисом для меня это... | ... приобретение знаний без помощи преподавателя | 31 | 12 |
| | ... средство поиска и усвоения пройденного материала. | 14,5 | 8 |
| | ... процесс сознательного развития. | 43,6 | 60 |
| | ... вид развлечения. | 10,9 | 20 |
| Самостоятельные занятия настольным теннисом необходимы для меня для... | ... того, чтобы избежать неудачно время игры. | 14,5 | 20 |
| | ... самоутверждения | 5,5 | 28 |
| | ... удовлетворения своего познавательного интереса. | 80 | 52 |
| Если бы я имел больше свободного времени, я бы занимался настольным теннисом... | ... каждый день. | 36,3 | 16 |
| | ... по необходимости | 51 | 44 |
| | ... редко. | 12,7 | 40 |
| В свободное время я занимаюсь настольным теннисом... | ... каждый день. | 7,3 | 8 |
| | ... по необходимости | 34,5 | 32 |
| | ... редко. | 58,2 | 60 |

Самоконтроль при самостоятельных занятиях настольным теннисом.

Самоконтроль – это метод самонаблюдения за состоянием своего организма в процессе занятий физическими упражнениями и спортом. Самоконтроль осуществляется по субъективным и объективным показателям.

К **субъективным показателям** относятся: настроение, самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомление

К **объективным показателям** относится:

1. Пульс. Частота пульса здорового нетренированного человека в состоянии покоя обычно колеблется у женщин в пределах 75-80 уд/мин, у мужчин – 65-70 уд/мин. Частота сердечных сокращений (ЧСС) определяется пальпаторным методом на сонной или лучевой артериях после 3 минут отдыха, за 10, 15 или 30 секунд, после чего выполняют пересчет полученных величин в минуту. Измерение ЧСС проводится сразу же в первые 10 с после работы. За этим показателем необходимо следить в течение занятия, сравнивая ЧСС в покое и после нагрузки. При малых и средних нагрузках нормальным считается восстановление ЧСС через 10-15 минут.

2. Вес. Для определения нормального веса используются разные весоростовые индексы. В практике широко используют индекс Брока. Нормальный вес тела для людей с ростом от 155 до 165 см вычисляется по формуле: нормальный вес = длина тела-100; с ростом от 165 до 175 см: нормальный вес = длина тела-105; для роста от 175 см и выше: нормальный вес = длина тела-110.

3. Частота дыхания (ЧД). Дыхание в покое должно быть ритмичным и глубоким. В норме частота дыхания у взрослого человека 14-18 раз в минуту. При нагрузке частота дыхания увеличивается в 2-2,5 раза.

4. Артериальное давление (АО). Систолическое давление – это давление в период систолы (сокращение) сердца, когда оно достигает наибольшей величины в течение сердечного цикла. Диастолическое давление – определяется до конца диастолы (расслабление) сердца, когда оно в течение сердечного цикла достигает минимальной величины.

Формула имеет следующий вид:

- систолическое давление = $102 + (0,6 \times \text{количество лет})$;
- диастолическое давление = $63 + (0,5 \times \text{количество лет})$.

Выводы.

Самостоятельные занятия настольным теннисом являются одной из форм организации самостоятельной познавательной деятельности, специфика которой заключается в том, что работа выполняется индивидуально, без помощи преподавателя, но самостоятельные занятия выполняются в соответствии с задачами преподавателя.

На Кафедре физического воспитания НТУУ «КПИ» разработана программа самостоятельных занятий для студентов учебного отделения настольного тенниса для I-III курсов обучения. В соответствии с существующими тенденциями к ухудшению здоровья студентов необходимо дальнейшее совершенствование программы самостоятельных занятий не только по настольному теннису, но и по другим видам спорта.

Литература

1. Барчукова Г.В. Учись играть в настольный теннис. – М.: Советский спорт, 1989. – 48 с.
2. Бекас О. Вплив способу життя на фізичну працездатність і аеробну продуктивність молоді 17-24 років // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Зб. Наук. Пр. – Луцьк, 1999. – С. 590-593.
3. Булич Э.Г. Как повысить умственную работоспособность студента – К.: Выща школа, 1989. – 56 с.
4. Куколевский Г.М. Врачебный контроль в физической культуре – М.: Медицина, 1965. – 312 с.
5. Лаптев А.П. Гигиена массового спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 144 с.
6. Оздоровительная физическая культура Учебник для студентов вузов / А.Г. Фурманов, М.Б. Юспа. – Мн., Тесей, 2003. – 528 с.
7. Пирогова Е.А. и др. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека. – К.: Здоровья, 1986. – 152 с.

Поступила в редакцию 07.04.2009г.

unit.research@yahoo.com