

САМОСТІЙНІ ФОРМИ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Доповідач: Радченко В. О., ЖТ-92, СумДУ

Науковий керівник: Долгова Н. О., ст.викладач каф. Фізичного виховання та сорту СумДУ

Значення фізичної культури і спорту з кожним днем неухильно зростає. Заняття фізичною культурою і спортом готують людину до життя, загартовують тіло і зміцнюють здоров'я, сприяють гармонійному фізичному розвитку людини, вихованню необхідних рис особистості, моральних та фізичних якостей, необхідних майбутнім фахівцям в їх професійній діяльності.

Поняття «фізкультура» і «спорт» за змістом відрізняються один від одного, хоча ми дуже часто користуємося цим словосполученням, використовуючи ці два слова разом. Фізична культура – це органічна складова частина загальної культури суспільства й особистості, вид соціальної діяльності людей, спрямованої на зміцнення здоров'я та розвиток їх фізичних здібностей, на підготовку до життєвої практики [1, с. 25].

Самостійні заняття фізичними вправами, спортом, туризмом, повинні бути обов'язковою складовою частиною здорового способу життя студентів та співробітників вищих навчальних закладів. Самостійні заняття заповнюють дефіцит рухової активності, сприяють ефективному відновленню організму після стомлення, підвищенню розумової й фізичної працездатності, поліпшують здоров'я людини.

Самостійні заняття — це форми занять фізичним вихованням, які сприяють ефективнішому засвоєнню рухових завдань, вдосконаленню своїх загальнофізичних і спортивних можливостей. Самостійні заняття, у свою чергу, поділяються на ранкову гімнастику; активний відпочинок протягом навчального дня; навчально-тренувальні секційні заняття з вибраного виду спорту; загартовувальні процедури і заходи; оздо-ровчі, фізкультурно-спортивні заходи [4, с. 76].

Самоконтроль – це регулярні самостійні спостереження, що проводять контроль стану свого здоров'я, фізичного розвитку, впливу на організм фізичних вправ та спорту. Самоконтроль істотно доповнює відомості, отримані при лікарському обстеженні й педагогічному контролі. Він має не тільки виховне значення, але й привчає більш свідомо ставитися до занять, дотримувати правил

особистої й колективної гігієни, розпорядку дня, режиму навчання, праці, побуту й відпочинку.

На основі результатів самоконтролю можна оцінювати реакцію свого організму на фізичне навантаження під час занять фізичними вправами, участі в масових фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходах, а також при процедурах, що гартують. Самоконтроль необхідний всім студентам, викладачам і співробітникам і особливо особам, що мають відхилення в стані здоров'я.

При регулярних заняттях фізичними вправами і спортом дуже важливо систематично стежити за своїм самопочуттям і загальним станом здоров'я. Найбільш зручна форма самоконтролю – це ведення спеціального щоденника. Показники самоконтролю умовно можна розділити на дві групи – суб'єктивні і об'єктивні. До суб'єктивних показників можна віднести самопочуття, сон, апетит, розумова і фізична працездатність, позитивні і негативні емоції. Самопочуття після занять фізичними вправами повинне бути бадьорим, настрої гарним, не повинен відчуватися головний біль, розбитість і перевтома. При наявності сильного дискомфорту варто припинити заняття і звернутися за консультацією до фахівців.

Керівники навчальних закладів та установ після тривалих спостережень дійшли висновку, що завдяки перенесенню навчання та роботи на кілька годин пізніше зменшуються стресові ситуації у школярів, студентів та службовців. Встановлено, що успішність навчання та підготовки студентів до професійної діяльності у певній мірі залежить від рівня їх всебічної підготовленості, у тому числі і фізичної.

Ранкова гімнастика є обов'язковою формою занять фізичними вправами. Під впливом фізичних вправ зменшується дефіцит рухової діяльності, зміцнюється зв'язково-суглобовий апарат, збільшується амплітуда рухів у суглобах, збільшується рухливість хребта і грудної клітки, покращується постава. Заняття ранковою гімнастикою сприяють збільшенню сили, витривалості, вдосконаленню координації рухів, покращується чутлива функція м'язів, що забезпечує засвоєння найбільш складних рухів, які вимагають високої координації і швидкої диференціації зусиль.

При складанні комплексів ранкової гігієнічної гімнастики і їх виконанні рекомендується фізіологічне навантаження на організм підвищувати поступово, з максимумом у середині й у другій половині комплексу. До кінця виконання комплексу вправ фізичне

навантаження знижується, організм приводиться в порівняно спокійний стан. Збільшення й зменшення навантаження повинне бути хвилеподібним.

На сучасному етапі розвитку суспільства засоби фізичної культури використовуються не тільки для загального фізичного зміцнення, вдосконалення спеціальної фізичної підготовки, але й для зменшення впливу процесів втоми під час навчальної та виробничої діяльності людини [4, с. 82].

Засоби фізичної культури дають змогу сучасним студентам не тільки поповнити дефіцит рухової діяльності, забезпечуючи додаткові фізичні навантаження, але й дають ряд інших цінних ефектів. Згідно сучасним уявленням про вплив фізичних вправ на організм, вправи володіють здатністю знімати втому та є засобом найбільш пвноцінного відпочинку.

Ще одним важливим елементом самостійних фізичних занять є загартовування. Воно відіграє величезне значення у профілактиці простудних захворювань, які не тільки знижують опірність організму, але й провокують приховано протікаючі захворювання і призводять до загострення хронічних захворювань. Фізіологічна суть загартування полягає у вдосконаленні термо-регулювальних механізмів. Загартування – це складний процес, який протікає за типом рефлексу. Воно сприяє такій перебудові організму, яка робить її не чутливою до перегріву, сильного охолодження і змін атмосферного тиску. У порядку зростання сила впливу на організм розподіляється таким чином: умивання, обтирання, обливання, душ, ванни, купання у закритих та відкритих водоймах [4, с. 180].

Фізіологічний ефект водної процедури досягається досить швидко, і вплив його щодалі відчутніший порівняно із впливом інших реагентів. Це пов'язано з тим, що вода, на відміну від повітря, має більшу теплоємність і теплопровідність і тому викликає більш інтенсивніше охолодження організму, ніж повітряні ванни тієї ж температури. Оскільки за однакової температури вода здається нам холоднішою за повітря, основним фактором загартування є температура води, а не тривалість самої процедури.

Не менш важливим є активний відпочинок — короткочасні проміжки часу виконання спеціально підібраних фізичних вправ (або переміни характеру діяльності) для відновлення розумової чи фізичної працездатності та покращення функціонального стану втомленого організму. Найбільш ефективні вправи, що змушують працювати

м'язи, – це вправи, які не брали участі у попередній діяльності [2, с. 56].

Ходьба та біг на лижах є незамінними засобами активного відпочинку, зміцнення здоров'я та загартовування студентів. Під час занять лижним спортом виховуються та вдосконалюються такі важливі фізичні і морально-вольові якості як швидкість рухів, сила, спритність, витривалість, сміливість, рішучість наполегливість тощо. Під час самостійних занять лижним спортом студенти засвоюють або вдосконалюють техніку ходьби на лижах, різні лижні ходи, способи підйомів і спусків під час ходьби по пересіченій місцевості, види гальмувань і поворотів.

Плавання - один із найбільш ефективних оздоровчих та безпосередньо прикладних засобів фізичного виховання. Регулярні заняття плаванням сприяють формуванню правильної постави, рівномірно розвивають усі м'язові групи. Систематичні заняття плаванням допомагають загартовуванню організму і зміцненню здоров'я, розвивають гнучкість та спритність.

Атлетична гімнастика – це система фізичних вправ, що розвивають силу з поєднанням різносторонньої фізичної підготовки. Заняття атлетичною гімнастикою сприяють розвитку сили, витривалості, спритності, формують гармонійність будови тіла.

У процесі занять фізичними вправами рекомендується періодично оцінювати рівень свого фізичного розвитку і фізичної (функціональної) підготовки. Оцінка фізичного розвитку проводиться за допомогою вимірів, які дають можливість визначити рівень і особливості фізичного розвитку, ступінь його відповідності статі і віку, наявні відхилення, а також поліпшення фізичного розвитку під впливом занять фізичними вправами [3, с.67].

Самостійні заняття фізичними вправами повинні бути обов'язковою складовою частиною здорового способу життя студентів вищих навчальних закладів. Вони заповнюють дефіцит рухової активності, сприяють більш ефективному відновленню організму після стомлення, підвищенню фізичної і розумової працездатності. Самостійні заняття можуть проводитися в будь-яких умовах, у різний час і включати завдання тренера чи проводитися за індивідуальним планом. Самоконтроль прищеплює грамотне й осмислене відношення до свого здоров'я і до занять фізичною культурою і спортом, має велике виховне значення.

Регулярні заняття фізичною культурою не тільки поліпшують здоров'я і функціональний стан, але і підвищують працездатність і емоційний тонус. Однак слід пам'ятати, що самостійні заняття фізичною культурою не можна проводити без лікарського контролю, і, найбільш важливо, самоконтролю.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Готовцев, П. И. Самоконтроль при занятиях физической культурой / П. И. Готовцев, В. Л. Дубровский. – М. : Вид. «Физкультура и спорт», – 1984. – 243с.
2. Ільницький В.І., Фізичне виховання у середніх медичних навчальних закладах [Текст] : посібник / В. І. Ільницький, Е. А. Ясінський. - Тернопіль : Укрмедкнига, 2000. - 192 с.
3. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей / М. М. Линець, – Львів: Штабар, –1997. – 207 с.
4. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання: Навч. пос. / С.І. Присяжнюк, – К.: Центр учбової літератури, – 2008. — 504 с.

Науково-теоретична конференція викладачів, аспірантів, співробітників та студентів кафедри фізичного виховання і спорту : тези доповідей, 26 квітня 2012 р., м. Суми / Відп. за вип. А.Є. Шепелев. - Суми : СумДУ, 2012.