

Іван Євгенович Ткаченко – студент I курсу Сумської філії Харківського національного університету внутрішніх справ
Науковий керівник: **Тетяна Львівна Білоус** – доцент кафедри гуманітарних дисциплін Сумської філії Харківського національного університету внутрішніх справ, кандидат педагогічних наук

ОСНОВНІ ЗАСОБИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ: ОКРЕМІ АСПЕКТИ

Знання засобів фізичного виховання та їхніх характеристик дозволяють викладачам відповідно до поставлених педагогічних задач комплексно використовувати усі види засобів, відбирати найбільш ефективні фізичні вправи, розробляти нові системи фізичних вправ та повноцінно використовувати наявні педагогічні завдання. Для національної системи фізичного виховання характерний цілий комплекс засобів. При цьому основним засобом вирішення завдань фізичного виховання і досягнення його мети є рухова активність студентів (фізичні вправи, народні ігри і забави, військові, побутові та професійні дії якщо вони виконуються за відповідною програмою).

Для фізичного виховання характерна комплексність у застосуванні засобів, що характеризує допоміжні засоби – оздоровчі сили природи (сонце, повітря, вода, земля) та гігієнічні фактори (режим дня і харчування, дотримання правил особистої та громадської гігієни тощо), але ведучим та специфічним засобом фізичного виховання є фізичні вправи. Будь-який застосований засіб впливає на організм у цілому, проте кожний володіє специфічним, тільки йому властивим впливом на ту чи іншу систему, на той чи інший орган.

Найвищої ефективності фізичного виховання можна досягнути за умови комплексного використання засобів, тобто, рухова активність повинна здійснюватись здебільшого за сприятливих природних умов та при дотриманні правил особистої гігієни.

Кожна група поєднує визначену кількість типових засобів. Застосовуючи один засіб, але з різною інтенсивністю, можна одержати декілька варіантів. Нарешті, кожен засіб застосовується не ізольовано, а в комплексі з іншими засобами різних груп (наприклад, біг зі стрибками при різних сполученнях і рівнях дії природних сил природи). Звідси випливають положення, якими зобов'язані керуватися викладачі:

1) розмаїття засобів створює, з одного боку, великі ускладнення при виборі найбільш ефективного засобу, а з іншого – необмежені можливості при вирішенні будь-яких педагогічних задач; 2) вибір засобів повинний завершуватися розробкою їхніх комплексів, системи впливів на студентів.

Фізична вправа – це рухова дія, спеціально організована для рішення задач фізичного виховання відповідно до їх закономірностей. Слід зауважити, що не всяка рухова дія може бути названо фізичною вправою.

Фізичними вправами будуть тільки ті рухові дії, що спрямовані на рішення задач фізичного виховання та виконання педагогічних закономірностей.

Слово «фізичне» відбиває характер вчиненої роботи (у відмінності від розумової), переважно виконаної нервово-м'язовим апаратом і проявляється у вигляді переміщень тіла людини та його частин у просторі, у часі. З характеристики рухової дії можна зрозуміти, що назва це умовна. Вона виражає лише переважну залежність від функції нервово-м'язового апарата та переважний вплив на фізичну структуру організму. Фізична вправа – вольовий акт, є функцією свідомості й впливає на людину в цілому.

Слово «вправа» позначає спрямовану повторність дій з метою його удосконалювання та впливу на фізичні й психічні властивості людини. Фізичні вправи добре розвивають серцево-судинну, дихальну системи; ефективні вправи для формування правильної постави, стопи, дихання; як психічні, духовні якості розвиваються в процесі занять фізичними вправами; які методи навчання у фізичного виховання найефективніші для студентів. Таким чином, фізична вправа розглядається, як конкретна рухова дія, так і як процес багаторазового виконання рухової дії.

Фізичні вправи – основний специфічний засіб фізичного виховання. Результативність фізичного виховання досягається завдяки використанню всієї системи засобів, однак значимість кожної групи засобів неоднакова. Найбільшу вагу в рішенні задач фізичного виховання приходить на частку фізичних вправ. Фізичні вправи обумовлені причинами: 1) як системи рухових дій і рухів виражають у кінцевому рахунку думки, емоції, потреби людини, його відношення до навколишнього дійсності; 2) це один зі способів передачі суспільно-історичного досвіду в області фізичного виховання, він наукових та практичних досягнень; 3) впливають як на функціональний стан організму, так і на особистість, що виконує їх. Тому, фізичні вправи закономірно розглядати як рухові дії, у яких виявляється матеріалістичне навчання про єдність фізичного і психічного в діяльності людини; 4) серед усіх видів педагогічної діяльності тільки у фізичному вихованні предметом навчання є рухові дії, спрямовані на фізичне удосконалювання, що навчається та виконання заради засвоєння самих рухових дій; 5) задовольняють природну потребу людини у рухах [1].

Тільки комплексна система фізичних вправ забезпечує можливість для розвитку всіх органів та систем організму людини у оптимальному співвідношенні. У практиці фізичного виховання можна спостерігати, коли одні й ті ж вправи дають різні ефекти, а різні фізичні вправи можуть привести до однакових результатів. Аналіз цих явищ показує, що ефективність фізичного виховання залежить не лише від фізичних вправ, які використовуються, але й від тих засобів, які супроводжують їх виконання, тому знання засобів, які визначають вплив фізичних вправ на

організм студентів, дозволить підвищити рівень керованості педагогічним процесом і, як наслідок, посилити його ефективність.

Дефіцит у руховій діяльності, що утворюється у сучасної молоді, може бути успішно ліквідований тільки за допомогою системи фізичних вправ. Навчання про «оптимум» рухової активності дозволяє науково обґрунтувати педагогічну проблему про соціальну потребу в рухах, тобто потреби у організованих та систематичних заняттях фізичними вправами.

Література

1. Теория и методика физического воспитания: Учебное пособие для студентов. / под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1979. – 360 с.

Ілля Євгенович Ткаченко – студент I курсу Сумської філії Харківського національного університету внутрішніх справ
Науковий керівник: Тетяна Львівна Білоус – доцент кафедри гуманітарних дисциплін Сумської філії Харківського національного університету внутрішніх справ, кандидат педагогічних наук

ЩОДО ПИТАННЯ ПРО ОРГАНІЗАЦІЮ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Самостійні заняття фізичними вправами, спортом, туризмом повинні бути обов'язковою складовою здорового способу життя студентів. Вони є невід'ємною частиною наукової організації праці, заповнюють дефіцит рухової активності, сприяють більш ефективному відновленню організму після втоми, підвищенню фізичної та розумової працездатності.

Самостійні заняття можуть проводитися у будь-яких умовах, у різний час і включати завдання викладача або проводитися за самостійно складеною програмою. Ця форма занять з кожним роком набуває все більшого поширення.

Основна мета самостійних занять – збереження міцного здоров'я, підтримка високого рівня фізичної та розумової працездатності.

Ставлення студентів до фізичного виховання та спорту це одна з актуальних соціально-педагогічних проблем. Численні дослідження свідчать про те, що фізкультурно-спортивна діяльність ще не стала для студентів потребою, не перетворилася на інтерес особистості.

Існують об'єктивні та суб'єктивні чинники, що визначають потреби, інтереси й мотиви включення студентів у активні заняття фізичного виховання та спорту. До об'єктивних факторів належать: стан матеріальної бази, зміст занять та спрямованість навчального процесу з