

Література.

1. Асаулюк І.О. Характеристика рівня знань юних спортсменів з олімпізму /Асаулюк І.О., Дмитренко С.М. Хронжевський Л.Є. // Зб. наукових праць «Формування здорового способу життя студентської та учнівської молоді засобами освіти. – Кам'янець-Подільський: Кам'янець-подільський національний університет імені І.Огієнка, 2015. – Випуск 5. – С.48-51.
2. Деметр Г.С. Олимпийское воспитание / Г.С. Деметр // Теория и практика физической культуры. – 1996. - №4. - С. 61.
3. Дмитренко С.М. Впровадження олімпійської освіти в систему роботи сільських загальноосвітніх навчальних закладів / Асаулюк І.О. Дмитренко С.М. // Збірник наукових праць «Фізична культура, спорт та здоров'я нації». - – Вінниця: ТОВ «Ландо ЛТД». - Випуск 16, 2013. – С.34-41
4. Дяченко А.А. Інтеграція теоретичних знань з фізичного виховання в освітній процес школярів початкової школи / Дяченко А.А., Кульчицька І.А. // Międzynarodowa konferencja naukowo-praktyczna «Innowacje i nowoczesne technologie w edukacji: wkład Polski i Ukrainy» Sandomierz, Polska 5–6 maja 2017 . – С.42-46.
5. Дяченко А.А. До питання використання дидактичних ігор у початковій школі / Дяченко А.А., Шеремета Н.В. // Зб. наукових праць «Перспективні напрямки розвитку сучасних педагогічних і психологічних наук». - Харків: Східноукраїнська організація "Центр педагогічних досліджень", 2017. – С.12-16.
6. Пономарев Н.И. Олимпизм как общественная ценность. / Н.И. Пономарев. - К., 1993. – 68 с.
7. Столяров В.Н. Физическая культура в школе. Олимпийские принципы, традиции, правила / В.Н. Столяров// Теория и практика физической культуры. – 1996. - №2. – С.7-9

РОЗВИТОК ВИТРИВАЛОСТІ СТУДЕНТІВ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Данілов Андрій

Вінницький коледж Національного університету харчових технологій

Резюме. В статті розглядаються педагогічні аспекти розвитку аеробних можливостей студентів на заняттях з фізичної культури.

Summary. The article addresses the pedagogical aspects of aerobic capability of the students in the classroom of physical culture.

Актуальність. Гострою проблемою сучасного суспільства є значне зниження фізичної активності дітей, підлітків, дорослого населення та погіршення стану їх здоров'я. Найважливішими параметрами здоров'я є показники фізичного розвитку людини та її можливості переносити фізичні навантаження [2, 3].

На думку Круцевич Т.Ю. [3], одним із основних завдань викладача фізичної культури є розвиток різноманітних фізичних якостей студентів, які в подальшому сприяють достатній фізичній активності та працездатності молоді людини (А.А Дяченко, В.М.Костюкевич, 2017) [1].

Розвиток витривалості, а разом з цим і покращення аеробних можливостей студентів спрямований на удосконалення узгодженої роботи серцево-судинної, дихальної та м'язової систем організму. В процесі фізичного виховання враховуються статеві відмінності, вік студентів та особливості індивідуального фізичного розвитку. При підвищенні рівня витривалості студентів легко досягти позитивних зрушень в розвитку інших рухових якостей, в засвоєнні програмного навчального матеріалу не тільки з фізичної культури, а й інших предметів, в поліпшенні стану здоров'я [4, 5].

Мета дослідження – провести аналіз використання засобів і методів розвитку витривалості студентів на заняттях з фізичної культури.

Методи та організація дослідження. Для вирішення мети роботи були застосовані такі методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, тестування, педагогічний експеримент.

Під час даного дослідження були задіяні дві навчальні групи студентів I та II курсів (16-17 років) Вінницького коледжу Національного університету харчових технологій, загалом 43 студента чоловічої статі. Навчальне навантаження складало 4 години в тиждень, згідно розкладу занять.

Результати досліджень. На початку 2016-2017 навчального року, на другому занятті, було проведено тестування: безперервний біг 6 хвилин у зручному для них темпі. В результаті із 43 студентів змогли виконати поставлене завдання лише 28 осіб. Після бігу частота серцевих скорочень (ЧСС) у всіх хлопців була вище 170 уд./хв. Даний тест виявив низький рівень розвитку аеробної витривалості у всіх студентів, що брали участь в тестуванні.

Для підвищення рівня аеробної витривалості нами був розроблений комплекс вправ, спрямований на покращення діяльності серцево-судинної та дихальної систем у поєднанні з розвитком різних фізичних якостей:

1. Безперервний біг протягом 5-7 хв., ЧСС в кінці бігу мала не перевищувати 170 уд./хв.
2. Виконання загально розвиваючих вправ (ЗРВ) у безперервному режимі (поток) протягом 5-7 хв., ЧСС в межах 130-170 уд./хв.
3. Виконання спеціальних бігових вправ інтервальним методом протягом 5-7 хв., ЧСС в межах 130-170 уд./хв.

Відпочинок між вправами складав 3-4 хвилини, під час якого проводився контроль стану студентів та пояснення щодо техніки виконання наступного завдання. Перед початком виконання наступної вправи ЧСС мала становити 120 уд./хв. і менше. При виконанні даного комплексу вправ самим важким для хлопців було навчитися витримувати параметри ЧСС. Крім періодичних замірів пульсу, здійснювався візуальний контроль за ознаками втоми студентів, за їх руховою активністю. Студентам з високим та вище середнього рівнем фізичної підготовленості дозволялось виконувати вправи в більш швидкому темпі. В процесі занять студенти самостійно за своїм самопочуттям контролювали швидкість бігу, темп виконання ЗРВ та спеціальних бігових вправ.

Важливу роль ми надавали аргументованому поясненню: для чого і яким чином виконується те чи інше завдання, які його результати при правильному

виконанні. Обов'язково вказувалось на негативний вплив перенавантажень, коли ЧСС підвищується до 200 уд/хв. і вище.

В грудні, після трьох місяців занять за даною системою, було проведено контрольне тестування: біг 6 хвилин у зручному для студентів темпі. Всі хлопці виконали дане завдання, при цьому ЧСС становила 150-180 уд/хв., в залежності від індивідуальних особливостей, що свідчить про підвищення рівня загальної витривалості.

Висновки. Використання даної програми можна взяти за основу методики розвитку аеробних можливостей студентів, з урахуванням особливостей індивідуального фізичного розвитку, що дозволяє значно підвищити рівень витривалості та отримати більш вагомні результати при виконанні змісту навчальної програми з фізичної культури.

Література.

1. Дяченко А.А. Деякі аспекти застосування інформаційно-комп'ютерних технологій у процесі фізичного виховання і спорту /А.А Дяченко, В.М.Костюкевич //Зб. наукових праць ХХІ Міжнародної наукової конференції «Актуальні наукові дослідження в сучасному світі». – Переяслав-Хмельницький, 2017. – Вип. 1(21), Ч.2. – С.104-107.
2. Дяченко А.А. Корекція порушень постави студентів засобами фізичного виховання у процесі секційних занять гімнастикою / Дяченко А.А., Хоронжевський Л.Є. // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Вінниця, 2014. – Вип.18, Т 1. – С. 77-83.
3. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич. – [Т. 2.]. – К. : Олімпійська література, 2008. – 355 с.
4. Линець М. М. Витривалість, здоров'я, працездатність / М. М. Линець, Г.М. Андрієнко. – Львів: 1993,132 с.
5. Сергієнко В.М. Контроль та оцінка рухових здібностей студентів у процесі фізичного виховання: монографія / В.М. Сергієнко. - Суми: СумДУ, 2014. - 394 с.

ПЕДАГОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ РОЗВИТКУ СИЛИ У СТАРШОКЛАСНИКІВ

Дігтяров Віктор

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Резюме. У статті розглянуто шляхи розвитку силових здібностей юнаків старших класів. Проаналізовано віковий розвиток різних м'язових груп. Охарактеризовані показники тестуванні рівня розвитку сили у старшокласників.

Summary. The article discusses ways of power capacity boys high school. Analyzed age development of different muscle groups. We characterize the level of performance test strength in high school.

Актуальність. Удосконалення фізичної підготовки дітей старшого шкільного віку може бути ефективним, якщо цей процес розглядається як система з багатьма взаємопов'язаними компонентами: засобами, методами й формами педагогічної дії, основною метою якої є виховання фізичних здібностей (Дяченко А.А., 2015) [2, 3].