

2. Малькольмта Кук. 100 одно упражнение для юных футболистов 12-16 лет / М. Кук - М.: АСТ. Астрель, 2003. - 128с.
3. Самардин В. Н. Медико – биологические основы спортивной подготовки футболистов / В. Н Самардин – Днепропетровск 1998. – 134 с
4. Cano O. M. Futbol: Entrenamiento global basado en la interpretacion del juego / O. M. Cano – Sevilla: Ed Wanceulen, 2001 – 158 p.
5. Michels R. Team Building: The Road to Success / R. Michels: Cardinal Publishing Group, 2001 – 298 p.
6. Peter R. Fussball von Morgen, Bd 1: Kinderfussball: Offizielles Lehrbuch des Deutschen Fussballbundes Buch // R. Peter, G. Bode – Munster: Philippka – Sportverlag, 2005 – 324 p.
7. Schomann P. Kinderfussball: Ausbilden mit Konzept 1 / P. Schomann, G. Bode. N. Vieth – Munster: Philippka – Sportverlag, 2014 – 368 p.

Брайко Н.И.

ЗАНЯТТЯ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ ЯК ОСНОВНИЙ ЗАСІБ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

Надано аналіз фізичними вправами, як основним засобом фізичної культури, які сприяють зміцненню здоров'я студентів. В статті розглядаються питання щодо підготовки студентів технічних спеціальностей до їх професійної діяльності.

Ключові слова: засіб, фізичне вдосконалення, фізичні вправи, рухова діяльність.

Брайко Н.И. Занятие физическими упражнениями как основное средство укрепления здоровья студентов. Приведен анализ физических упражнений, как основных средств физической культуры, которые способствуют укреплению здоровья студентов. В статье рассматриваются вопросы подготовки студентов технических специальностей к их профессиональной деятельности.

Ключевые слова: средство, физическое совершенствование, физические упражнения, двигательная деятельность.

Braiko N.I. employment physical exercises as basic means of strengthening of health of students. The analysis of physical exercises as the main means of physical training in the preparation of students is given. The article is devoted to the preparation of students of technical specialties in their profession. In modern social and economic conditions physical education takes a variety of forms and trends which can only be effective provided that at the lessons it will be considered interest, opportunity and need for studies of selected types of exercises; physical loads are based on differentiated set of tools and systems, graduated physical exercises and regular exercises due to the level of health and youth development. The term "means" is derived from the word "average", "median". Means is that what man is created for a particular purpose. To the means of physical improvement we include physical exercises, improving natural forces and hygiene factors. Physical exercise is the main and specific means of physical perfection, a special type of moving activity through which the action is directed at someone who does. Physical exercises are the moving actions by which it is solved educational, upbringing objectives and tasks of physical development. Repeated execution of moving actions creates moving activity. The forces of nature, hygiene factors are the helpful means. These allow you better and better to use the main means, to create the conditions for the effective influence on those who is involved and the successful organization and reading lessons. Basic and helpful means of physical education should be applied in unity. When certain physical exercise is carried out it is impossible to achieve educational goals and objectives of the formation of physical culture of person. It is necessary repetition of exercises many times (presence of moving activity) in order to improve movement or to develop physical qualities. This moving activity is accompanied by a number of processes in the body.

Key words: means, physical improvement, physical exercises, moving activities.

Постановка проблеми. В сучасних соціально – економічних умовах фізична культура набуває різноманітних форм і напрямів, які можуть бути ефективними лише за умов, якщо на заняттях будуть враховуватись інтерес, можливість та потреба в заняттях обраними видами вправ, фізичні навантаження базуються на диференційованому наборі засобів систем, дозованих фізичних вправ та на систематичних заняттях обумовлених рівнем здоров'я та розвитку молоді [1.2.3.8.11]. Термін «засіб» походить від слова «середній», «серединний». Засіб — це те, що створене людиною для досягнення певної мети. До засобів фізичного вдосконалення відносять фізичні вправи, природні сили природи і гігієнічні чинники (рис.1).

ФІЗИЧНА ВПРАВА — це основний і специфічний засіб фізичного вдосконалення, особливий вид рухової діяльності, за допомогою якого здійснюється направлена дія на того, хто займається.

ФІЗИЧНІ ВПРАВИ — рухові дії, за допомогою яких вирішуються освітні, виховні завдання і завдання фізичного розвитку. Багаторазове виконання рухових дій створює рухову діяльність.

Сили природи, чинники гігієни є допоміжними засобами. За їхнього допомогою повніше і краще використовується основний засіб, створюються умови для ефективного впливу фізичних вправ на тих, хто займається, успішної організації і проведення занять. Основні і допоміжні засоби фізичного виховання повинні застосовуватись в єдності [4.6.8.12]. При виконанні окремої фізичної вправи практично неможливо досягти педагогічних цілей і завдань формування фізичної культури особи. Необхідне багаторазове повторення вправи (наявність рухової діяльності) з тим, щоб вдосконалити рух або розвинути фізичні якості. При цьому рухова діяльність супроводжується цілою низкою процесів, що відбуваються в організмі [5.7.8.10] Виконання фізичних вправ, як зазначається вище, активізує діяльність різних систем і функцій організму і тим самим залишає свій «слід» (ефект) в організмі людини. В процесі багаторазового повторення дій рухові ефекти «слідів» згідно з відкритим Ж.Б. Ламарком закону вправ — «робота будує орган в міру його вживання» накопичуються і сприяють процесу морфологічного, функціонального, соціально-психологічного розвитку особи, що займається. Проте дія руху на організм не обмежується розвитком її тілесних і духовних здібностей. В тій мірі, в якій рух впливає на організм і особу людини, сам організм за допомогою вправ будує свої рухи. Цю другу сторону закону вправи «організація визначає і будує функцію в міру її виконання» вперше сформулював Д. Дідро. Науково її обґрунтував Н.А. Бернштейн (1947), який показав, що з кожним новим рівнем нейрофізіологічної організації, що виникла у зв'язку із зміною умов життя, з'являється можливість реалізації форм рухових дій, що не існували раніше.

Мета дослідження полягає у визначенні фізичних вправ як основного засобу фізичної культури особи в процесі фізичного виховання в вищих навчальних закладах.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково – методичної літератури, вивчення досвіду роботи викладачів фізичного виховання, бесіда зі студентами.

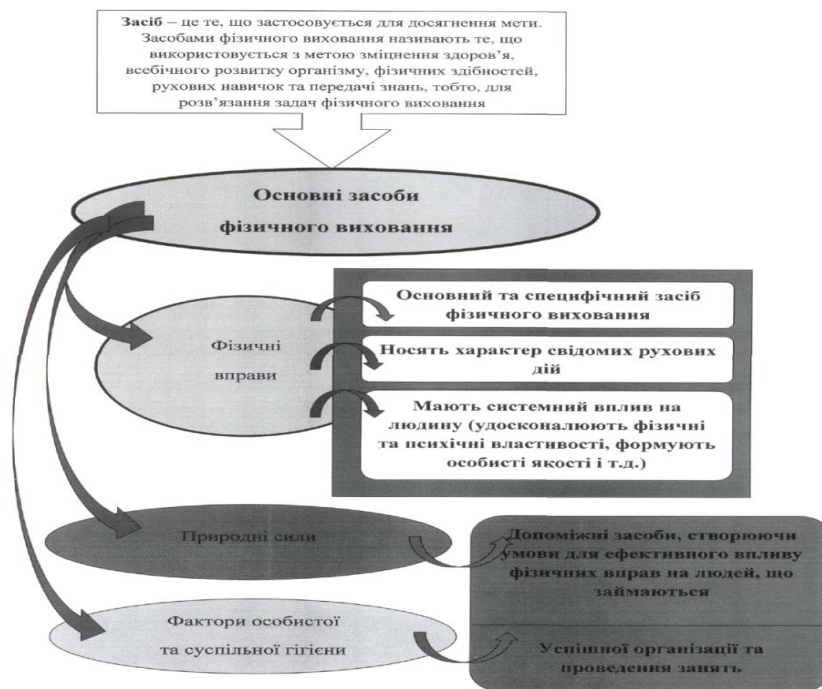


Рис. 1 Загальна характеристика засобів фізичного виховання (за К.Д. Череміт, 2005)

Викладення основного матеріалу досліджень

Виділяють різні види ефектів, які виникають в організмі і психіці людини в результаті застосування фізичних вправ:

1. Залежно від завдань, які вирішуються розрізняють освітній, оздоровчий, виховний, функціонально розвиваючий, рекреаційний, реабілітаційний ефекти.

2. Залежно від характеру вправ, які вживають, ефект може бути специфічним і неспецифічним (загальним).

3. Залежно від переважної спрямованості на розвиток і вдосконалення якої-небудь здатності (функції) існує: силовий, швидкісний, швидкісно-силовий, аеробний, анаеробний і інші види ефектів.

4. Залежно від часу, в рамках якого здійснюються адаптаційні (присосовні) зміни в організмі, ефект може підрозділятися на терміновий, який виникає після виконання одного або серії вправ в одному занятті; відставлений (поточний), такий, що з'являється після декількох занять; кумулятивний (сумарний), який виявляється після якогось тривалого етапу, періоду занять.

Одночасно фізичні вправи розглядаються і як метод навчання і виховання. Найважливіша ознака фізичних вправ як методу — повторюваність їх застосування, що дозволяє педагогові надавати необхідну дію на тих, хто займається. За допомогою фізичних вправ, з одного боку, здійснюється біологічна дія на організм людини, змінюється її фізичний стан, з іншої — відбувається передача суспільно-історичного досвіду одного з видів фізичної діяльності. Характерною межею фізичних вправ є те, що вони пов'язані з активною руховою діяльністю людей. Фізичні вправи є цілеспрямованими і свідомими діями, вони пов'язані з цілим рядом психічних процесів, з уявленням про рухи, розумовою роботою, переживаннями і тому подібне, розвивають інтереси і відчуття, волю і характер і є, таким чином, одним із засобів духовного розвитку людини. Фізичні вправи можна розглядати як один з показників єдності фізичної і психічної діяльності людини. Вони впливають не тільки на організм, але і на особу тих, хто займається. Окрім фізичних вправ, які історично виділилися з трудової, бойової і побутової діяльності (ходьба, біг, лазіння, стрибки, метання, перенесення ваги, плавання і так далі) і умовно називаються природними, існують вправи, спеціально створені в процесі розвитку теорії і практики фізичного виховання. Це так звані аналітичні вправи, які вживаються для навчання основам руху, створення «школи руху», розвитку основних фізичних здібностей (якостей), вирішення спеціальних педагогічних і лікувальних завдань. Сюди відносяться вправи на більшості гімнастичних приладів, вправи з різноманітними приладами і предметами тощо. Характерною особливістю цієї групи фізичних вправ є їх значна абстрагованість від рухів і дій, що зустрічаються в практичному повсякденному житті. Оскільки фізичні вправи виникли на основі трудових дій, вони мають багато загального з працею. Ця спільність виражається в схожості їх біомеханічних, фізіологічних і біохімічних механізмів. Проте це не може бути основою для отождолення фізичних вправ і праці: між ними є принципова відмінність. Як відомо, праця це процес, що здійснюється між людиною і природою. Змінюючи зовнішню природу, людина пристосовує її до своїх потреб. Але, діючи на природу і змінюючи її, людина в процесі праці змінює й саму себе. Проте дія фізичної праці на людину в процесі виробництва є супутним чинником, підпорядкованим закономірностям розвитку виробництва. Кажучи про фізичну працю, необхідно враховувати не тільки власне рухову діяльність, м'язові зусилля, що здійснюються в процесі роботи, але й ту нервову напругу, психічні, вольові прояви, якими супроводжується виконання виробничих рухів.

Що ж до фізичних вправ, то їх дія, як вже було сказано, направлена на природу самої людини і визначається закономірностями процесу фізичного вдосконалення. За допомогою фізичних вправ й здійснюється направлена дія на людину з метою розвитку її фізичних і духовних здібностей. В окремих випадках в поєднанні з фізичними вправами фізична праця, що проводиться в сприятливих умовах зовнішнього середовища (робота в лісі, в полі і так далі) з певним дозованим навантаженням, може виступати як допоміжний засіб фізичного вдосконалення. Але використовувувемий таким чином, він вже підпорядковується цілям фізичного виховання, змінюються його сутність і спрямованість. Отже, фізичні вправи можна визначити як рухову діяльність, яка здійснюється згідно законами фізичного вдосконалення.

Чинники, що визначають дію фізичних вправ

Фізичні вправи впливають не тільки на м'язи людини. Вони надають на неї багатобічну і глибоку дію. При виконанні фізичних вправ в організмі того, хто займається, здійснюється ціла низка фізіологічних, психічних, біохімічних і інших процесів, які викликають відповідні зміни як в руховій, так і у вегетативній сфері. Систематичне застосування фізичних вправ вдосконалює діяльність всіх органів і систем, сприяє позитивним перебудовам в роботі організму. Крім того, фізичні вправи є найважливішим засобом попередження захворювань і боротьби з ними. Але фізичні вправи, якщо вони застосовуються без врахування закономірностей фізичного виховання, можуть дати негативний результат, принести шкоду. Тому педагог повинен знати і враховувати вплив фізичних вправ в конкретних умовах, маючи на увазі, що організм людини — це єдине ціле і що будь-який рух викликає діяльність багатьох його органів і систем і надає на нього загальну і специфічну дію. Найбільш загальним чинником, що обумовлює раціональну дію фізичних вправ, є педагогічно правильне керівництво заняттями, доцільність методики навчання і виховання. Крім того, велику роль грають наступні чинники.

Індивідуальні особливості тих, хто займається (вікові, статеві, стан здоров'я і фізичного розвитку, рівень розумової, етичної, фізичної і емоційної підготовленості, режим праці, навчання, відпочинку, побуту). Одна і та ж фізична вправа (біг, стрибки, метання і тому подібне) залежно від індивідуальних особливостей здійснює різний вплив. Так, фізична підготовка (загальна і спеціальна) у спортсменів різної кваліфікації не однакова, тому навантаження, середнє для майстра спорту, буде максимальним для спортсменів нижчих розрядів. *Особливості самих фізичних вправ*, тобто їх складність, новизна, емоційність, спрямованість, техніка, величина навантаження тощо. Вправи, які виконуються неохоче, недбало, без зусилля, не можуть зробити такого ж впливу на тих, хто займається, як вправи, виконані свідомо і активно. *Особливості зовнішніх умов* (метеорологічних, місцевості, якості устаткування, гігієнічного стану місць занять тощо.). Педагог зобов'язаний знати основні наукові положення про працездатність людини (впрацьованість, впливи на організм навантаження і відпочинку). Правильний і постійний облік чинників, що визначають вплив фізичних вправ, дає педагогові можливість методично раціонально організувати і проводити заняття, успішно вирішуючи завдання фізичного виховання.

Класифікація фізичних вправ — це розділення їх на групи (класи) відповідно до певної класифікаційної ознаки. За допомогою класифікації вчитель, викладач, тренер можуть визначити характерні властивості тих або інших фізичних вправ, їх освітньо-виховний потенціал, а отже, більш цілеспрямовано і ефективно підбирати ті вправи, які більшою мірою відповідають вирішенню конкретних педагогічних завдань, індивідуальним і віковим особливостям тих, хто займається, характеру фізкультурної діяльності і умовам проведення занять.

ВИСНОВКИ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

В зв'язку з тим, що теорія і практика фізкультурної освіти безперервно збагачуються новими даними, класифікації не залишаються незмінними. Проблема вдосконалення класифікації полягає в тому, щоб систематизувати все різноманіття існуючих фізичних вправ, виходячи з об'єктивних можливостей, що представляються ними для формування фізичної культури особи в цілому і окремих її компонентів. Важливе значення має також і те, щоб в класифікації передбачалася можливість появи і прогнозування нових форм фізичних вправ. Таким чином, в організації навчального процесу щодо занять фізичними вправами важливе місце займають активні форми і методи навчання. Використання фізичних методів і прийомів активного навчання пробуджує в молоді інтерес до навчально – пізнавальної діяльності в галузі фізичного виховання.

ЛІТЕРАТУРА

1. Алексеев Н.А. Личностно ориентированное обучение: вопросы теории и практики. – Тюмень: Изд-во Тюм.гос.ун-та, 1996. – 216 с.
2. Андреев Ю.А. Раздумья о здоровье. - М.: Физкультура и спорт, 1991.
3. Аникеенко В. А. Самостоятельная работа студентов и формы её контроля / В. А. Аникеенко // Пути совершенствования учебного процесса в вузе. – Саратов, 1993. -С. 28 – 34.
4. Ведмеденко Б.Ф. Теоретичні основи і практика виховання молоді засобами фізичної культури: [навч. посібник] / Б.Ф.Ведмеденко. - К.: ІЗМН, 1993.-152 с.
5. Вербицкая Н.О., Бодряков В.Ю. Учебный процесс: информация, анализ, управление. – М.: Сент., 1998. – 128 с.
6. Виленский М.Я. Студент как субъект физической культуры // Теория и практика физической культуры. – 1999. - № 10. – С. 2-5.
7. Виноградов П.А. Новый этап в развитии физкультурно-оздоровительной и спортивной работы среди учащейся молодежи / П.А.Виноградов // Теория и практика физической культуры. - 1998. - № 7. - С. 24-26,39,40.
8. Галкин Ю.П. Технология составления индивидуальных программ занятий физическими упражнениями: Учебное пособие – Смоленск, 1995. – 34 с.
9. Andersen K.L., Rutenfranz J., Masiron R. et al. Habitual physical activity and health. Copenhagen: WHO, 1978. – 199 p.
10. Associations between recommended levels of physical activity and health – reported quality of life: findings from the 2001 Behavioral Risk Factor Surveillance System (BRFSS) survey / D. W. Brown, L. S. Balluz, G. W. Heath [et al.] // Prev Med – 2003. – V. 37. – P. 520 – 528.
11. Beek P., Peper C., Stegeman B Dynamical models of movement coordination // Human Movement Science. – 1995, № 14 – P. 573 – 608.
12. Champion N., Hurst G. Aerobics instructors. Handbook. FISAF. Kandaroo Press. 1999. – 133 p.