

АКТИВІЗАЦІЯ РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ДІВЧАТ-СТУДЕНТОК ПЕДАГОГІЧНОГО КОЛЕДЖУ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОГО КУЛЬТУРОЮ

Анотація. В статті розглянуті особливості дослідження рухової діяльності дівчат-студенток на заняттях з фізичного виховання. Представлені результати дослідження показників співвідношення навантажень різної інтенсивності.

Ключові слова: рухова діяльність, повторний метод, перемінний метод, фізичне навантаження.

Annotation. Romanovska T. I., Demeshko S. V., Kuzjomko L. M. Activation of motive activity of girls-students of pedagogical college during employments of physical a culture. The article deals with the peculiarities of motoractivity research of students (girls) at PT classes at the Pedagogical college. The peculiarities of motoractivity of students (girls) at PT classes are depicted in the article. The research results of different intensity correlation are depicted.

Key words: motoractivity, repeated method, variable method, PT intensity.

Постановка проблеми. У Прилуцькому гуманітарно-педагогічного коледжу навчаються студенти, більшість яких це дівчата. Саме про них піде мова, а точніше про розвиток їхніх рухових якостей та організацію активної діяльності на заняттях з фізичного виховання.

Використовуючи в комплексі найбільш важливі, на наш погляд, методичні прийоми, ми домагаємось підвищення ефективності кожного заняття. На заняттях фізичного виховання, які проходять досить динамічно, без зайвих пауз, активність студентів значно підвищується.

Мета дослідження. Відобразити співвідношення навантаження різної інтенсивності на заняттях з основних розділів програми.

Аналіз літературних джерел

Ряд авторів (Козленко М.П., 1984; Матвеев Л.П., 1991; Шиян Б.М., 2001 та інші) стверджують, що внаслідок інтенсивного фізичного розвитку і росту функціональних можливостей студенток можуть у широких межах розвивати силу, швидкість, спритність, гнучкість та витривалість.

Особливе значення для підвищення працездатності має фізичне навантаження, як певна міра впливу фізичних вправ на організм тих, що займаються. Адже виконання роботи без відповідної інтенсивності та інтенсивність без достатнього обсягу навантаження не ведуть до фізичного розвитку [2, 3, 4, 6, 8, 9].

Виклад основного матеріалу дослідження. В таблиці 1 відображено співвідношення часу, наміченого на різні види діяльності на заняттях зі студентами. Як досягти підвищення інтенсивності навантаження на заняттях з основних розділів програми?

Таблиця 1

Елементи змісту занять	Час (хв)	Процентне відношення від загального часу занять
Ходьба, біг, пересування на лижах. Інтенсивність виконання висока і вище середньої (ЧСС-150-170 уд.×хв ⁻¹ і вище)	16,6	18,4
Вправи типу розминки, шиккування та перешикування, елементи художньої гімнастики, підготовчі вправи. Інтенсивність нижче середньої (ЧСС-120-140 уд.×хв ⁻¹)	8,4	9,4
Основні вправи розділів програми (формування умінь та навичок). Інтенсивність середня і нижче середньої (ЧСС-130-150 уд.×хв ⁻¹)	41,0	45,5
Пояснення та показ вправ, виправлення помилок, підходи до знарядь, переходи від одного місця занять до іншого, повідомлення теоретичних відомостей	24,0	26,7
Середня ЧСС-133,4 уд.×хв ⁻¹ Середня моторна щільність заняття – 73,3%.		

При проходженні розділу легкої атлетики до 33% часу заняття відводиться на біг, бігові вправи. Навчаючи техніці бігу, водночас розвиваємо і рухові якості.

На заняттях застосовується біг у помірному темпі впродовж 12-14 хв. Під час бігу частота серцевих скорочень (ЧСС) не перевищує 140-160 уд.×хв⁻¹. Оптимальним є біг в темпі, який підвищує ЧСС до 140-150 уд.×хв⁻¹. Після короткої розминки, яка включає вправи з великою амплітудою (махи на місці, махи зі стрибками, стрибки у випаді зі зміною положень, вправи в упорі, нахили і оберти), виконуються спеціальні вправи на техніку бігу: прискорення 2-3×40 м; біг стрибками: багатоскоки з максимально можливими просуваннями –3×30 м; біг із закиданням гомілок назад – 3×30 м; біг підтюпцем – 2×30м; стрибки на лівій (правій) нозі – 2-3×20-30 м. Виконавши дане завдання, до місця старту студенти повертаються кроком за 24-35 с, що в повній мірі достатньо для відпочинку. Після кожної серії завдань – відпочинок 1 хв. Потім студенти виконують біг з низького старту (змінами по 4-6 осіб в кожній) на 30 м. Кожне завдання виконується 5-7 разів.

Для підготовки дівчат до виконання навчальних нормативів з кросу застосовувалися повторний і перемінний методи [4].

При повторному методі швидкість бігу розраховується, виходячи із нормативних вимог з кросу, кожні 100 м за 22 с. Але щоб створити резерв швидкості і підготовки дівчат до виконання нормативів з кросу, планується пробігання 100 м за 19 с. Число відрізків у сумі повинно рівнятися довжині дистанції або бути трохи більшим (8-9 відрізків по 100 м). Якщо при повторних пробіжках швидкість падає більш ніж на 15-20% (від 19 с), виконання вправ зупиняється.

При перемінному методі відрізки, які пробігалися, залишаються ті ж – 100 м (легше контролювати швидкість), але долається кожний із них з різною швидкістю. Цей вид тренувальної роботи більш інтенсивніший, тому і число відрізків трішки менше [4, 5].

Такі ж методи застосовувалися і при навчанні стрибкам у довжину з розбігу. Наприклад, на одному із занять подавалося завдання виконати 10-12 стрибків з розбігу в 15-18 м. Відмічався приблизний результат – 300-320 см. Якщо після декількох спроб результати починали знижуватися і дівчата не досягали наміченого результату, стрибки завершувалися. Студенти починали виконувати інші завдання: згинання та розгинання рук на підвищеній опорі (2-3 серії по 10-15 раз), стрибки у довжину з місця без урахування результату (4-6 стрибків), присідання на одній нозі (2 рази по 6-10 присідань). Така зміна завдань допомагає включати більшу кількість м'язових груп і підтримувати високу активність студентів.

Застосування подібних методів на заняттях легкої атлетики допомагало правильному навчанню руховим діям – опануванню техніки рухів в органічному поєднанні з розвитком рухових якостей [4].

На заняттях з розділу гімнастики більше 60% загального часу передбачувалося на спеціальні вправи (елементи художньої гімнастики – вправи зі скакалкою, стрічкою, обручем; гімнастика на приладах – опорні стрибки, вправи на брусах, на колоді; елементи акробатики) [7].

Один із способів підвищення рухової активності дівчат на заняттях з гімнастики – збільшення відділень (груп), що значно зменшує час очікування підходу до гімнастичних приладів. Одночасно працювало 4-5 груп (по 5-6 чоловік у кожній).

Добре себе зарекомендував і такий прийом, як зменшення часу вправи на одному приладі. Група складається з декількох відділень, кожне з яких працює на одному з приладів по 5хвилин. За цей час дівчата повинні навчитися виконувати завдання як найкраще. Викладач попереджує, що буде оцінювати роботу студентів на тому чи іншому приладі. Це зменшує простоювання, стимулює дівчат до більш якісної роботи. Дуже часто, коли прилад був зайнятий, виконувалися інші елементи або вправи, направлені на укріплення окремих груп м'язів, на розвиток рухових якостей. Так, наприклад, при розучуванні вправ з рівноваги на колоді додатковим приладом була гімнастична лава, інколи вправа повторювалася на підлозі. Тому тих, хто чекає черги, не було. Всі намагалися максимально використати відведені 5 хв. Така організація в цілому значно активізувала діяльність студентів на занятті.

Для заповнення пауз та збільшення груп широко використовується навчальний матеріал художньої гімнастики. Повторення раніше вивчених вправ зі стрічкою, скакалкою, обручем може стати і активним відпочинком, і в той же час додатковим навантаженням, якщо ці вправи виконуються зі стрибками.

З метою підвищення рухової підготовленості студентів, плануються і заняття за типом кругового тренування [10]. В комплекс для кругового тренування входило 7 вправ. Вправи на "станціях" підбираються з урахуванням впливу на основні групи м'язів, розвиток відповідних рухових якостей. Наприклад, у висі на гімнастичній драбині піднімання прямих ніг; стрибки через

скакалку в темпі до 180 стрибків за хвилину; згинання рук у змішаному висі (6-8 раз) тощо. На кожній станції робота триває від 30 до 60 с.

Застосовуються також варіанти поточного виконання вправ (однакових для всіх), у тому числі і в русі по колу. Студенти рахуються один за одним, по чергово виконують намічені завдання (здебільшого це добре засвоєні вправи), ніби долаючи полосу перешкод (враховується якість виконання). Наприклад: 2 перекиди вперед – біг – пересування по гімнастичній стінці (на одному пройомі піднятися вгору, перейшовши на інший, спуститися і т.д.) – опорний стрибок – біг – (одне коло по залі) – переверот в упор на низькій перекладині махом однієї та поштовхом другої (або носком в упор і опуститись вперед). Зміна різних варіантів вправ, поступове їх ускладнення дозволяють досягати високої інтенсивності навантаження. Поточним способом навчальні завдання виконуються у підготовчій або основній частині заняття (в залежності від завдань заняття). Тривалість цієї частини заняття – 4-8 хв. Частота серцевих скорочень при цьому сягає 160-180 уд.×хв⁻¹ [7].

На заняттях лижної підготовки заняття починається з розучування (повторення або закріплення) техніки пересування. Ця частина заняття займає більшу половину всього заняття. В цей же час вирішується і задача підвищення працездатності студентів, для чого збільшуються відрізки дистанції, які вони проходять на час, і скорочується відпочинок між повторним виконанням завдань [1].

Крім цього, на відповідні серії занять ставилася як основна задача розвиток витривалості. Для її вирішення на перших заняттях використовувався рівномірний метод тренування. Довжина дистанції (на одному занятті) відповідала 7-9 км, темп пересування при цьому невисокий, ЧСС – от 130 до 160 уд.×хв⁻¹. Після 2-3 занять застосовувався перемінний метод.

Давалося завдання: пройти по круговій лижні довжиною 3 км, зробивши 3 прискорення (за сигналом викладача) на 150-250 м. Це свідчить, що в максимальному темпі дівчата пересувалися 450-750 м. Потім відпочинок 5-7 хв., і завдання повторювалося. Під час відпочинку повідомлялися теоретичні відомості: від чого залежить швидкість пересування на лижах (мазь, ковзання, сила м'язів ніг, сила відштовхування і т.д.), як краще подолати дистанцію, використовуючи свої можливості і рельєф місцевості тощо.

Перед контрольними змаганнями застосовувався повторний метод. Долалися відрізки довжиною 400-600 м у змагальному темпі. Відпочинок між повторним виконанням відповідав 6-8 хв. на першому занятті і поступово скорочувався до 4-5 хв. Число відрізків у сумі складало 2-3 км. Якщо час на відрізках у деяких студентів різко збільшувався, вони переходять на спокійне катання [1].

Співвідношення навантажень різної інтенсивності і моторної щільності на занятті найбільш наглядно показано у таблиці 2.

Таблиця 2

Елементи змісту заняття	Заняття з використанням навчального матеріалу розділів програми							
	Легка атлетика		Гімнастика		Лижна підготов.		Спортивні ігри	
	хв.	%	хв.	%	хв.	%	хв.	%
Ходьба, біг, пересування на лижах. Інтенсивність висока і вища середньої (ЧСС – 150-170 уд.×хв ⁻¹)	26,0	28,9	16,0	17,8	77,4	43,0	24,0	26,7
Вправи типу розминки, шикуння і перешикування, елементи художньої гімнастики, підготовчі вправи. Інтенсивність середня і нижче середньої (ЧСС – 120-140 уд.×хв ⁻¹)	12,0	13,3	12,0	13,3	18,6	10,3	10,0	11,1
Основні вправи розділів програми (формування умінь і навичок). Інтенсивність середня і нижче середньої (ЧСС – 130-150 уд.×хв ⁻¹)	32,0	35,6	30,0	33,3	36,0	20,0	36,0	40,0
Показ, пояснення вправ, виправлення помилок, відпочинок і т. ін.	20,0	22,2	32,0	35,6	48,0	26,7	20,0	22,2
Середня ЧСС протягом заняття, уд.×хв ⁻¹	136,7		129,8		138,2		136,4	
Середня моторна щільність заняття, %	74-78		60-65		70-75		74-78	

Висновки з даного дослідження

Підвищення рухової активності дівчат педагогічного коледжу можливо досягнути за рахунок раціонального використання бюджету часу кожного заняття; застосуванням повторного і

перемінного методів для розвитку спеціальної витривалості в заняттях з легкої атлетики; збільшення кількості відділень в заняттях з гімнастики, ефективного використання колового методу з акцентом на розвиток загальної витривалості під час занять з лижної підготовки.

Розробка диференційованих завдань з врахуванням індивідуальних особливостей дівчат, на нашу думку, дасть можливість більш ефективно впливати на рухову підготовленість дівчат, що і буде завданням нашого **подальшого дослідження**.

Література

1. Бутин И.М., Воробьев В.А. Лыжный спорт М.: Просвещение, 1985. – С. 67-73.
2. Державні вимоги до системи фізичного виховання дітей, учнівської і студентської молоді // Фізичне виховання в школі. – 1999. – С.29-32.
3. Закон України “Про фізичну культуру і спорт”. – К.: ВПП ДКНТ. 1994. – С. 22.
4. Козленко М.П. Теорія і методика фізичного виховання. К.: “Вища школа”, 1984. – С. 80.
5. Макаров А.Н. Легкая атлетика. Учебник для студентов пед. ин-тов. М.: Просвещение, 1987. – С. 304.
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для институтов физ. Культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – С. 543.
7. Меньшиков Н.К. Гимнастика с методикой преподавания. М.: Просвещение, 1990. – С. 222.
8. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Ч. 1. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. – С. 272.
9. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Ч. 2. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. – С. 248.
10. Кузьомко Л.М., Приймак С.Г., Довгопол М.В., Ткаченко С.В. Використання колового методу тренування для розвитку швидкісно-силових якостей спортсмена-спринтера // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка. Випуск 44. Серія: педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів: ЧДПУ, 2007. – №44. – С. 223-225.

Надійшла до редакції 15.02.2008 р.