

ТЕОРЕТИКО-ОРГАНІЗАЦІЙНІ ОСНОВИ ВИХОВАННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У СТУДЕНТІВ МЕДИЧНИХ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Ємець А.В.¹, Донченко В.І.¹, Скріннік Є.О.¹, Гончар О.О.¹, Ємець І.В.², Дьяченко Ю.А.¹

Українська медична стоматологічна академія¹

КУ «Полтавський обласний центр стоматології стоматологічна клінічна поліклініка»²

Розглядаються основні фізичні якості людини як основа різнобічного і гармонійного фізичного розвитку студентської молоді. Проаналізовано ставлення до особистої фізичної підготовленості, узагальнено основні терміни фізичного виховання.

Ключові слова: фізичні якості, фізичне виховання, фізична активність, студенти.

The basic physical qualities of a person are considered in the article as the basis of versatile and harmonious physical development of students. The relation to personal physical fitness is analyzed, as well as the basic terms of physical education are summarized.

Keywords: physical qualities, physical education, physical activity, students.

Фізичне виховання і спорт є одним із важливих засобів різнобічного та гармонійного розвитку студентської молоді. За нинішнього дефіциту рухової діяльності, якому підвладні майже всі вікові групи населення, процес підвищення рівня працездатності та навчально-трудової активності студентів набуває великого значення. Багато студентів мають відхилення в стані здоров'я, фізичному розвитку і фізичній підготовленості (зайва вага, недостатній або непропорційний розвиток м'язів, сутулість, недостатній розвиток рухових здібностей тощо). Сьогодні серед студентів і перших, і старших курсів часто трапляється несерйозне ставлення до особистої фізичної підготовки, стану свого здоров'я, небажання і невміння застосовувати засоби фізичного виховання і спорту в повсякденному житті. Більшість студентів, які склали залік із фізичного виховання й виконали контрольні тести та нормативи оцінки фізичної підготовленості, більше не використовують засоби фізичного виховання і спорту. На усунення цих недоліків спрямовані навчальні заняття з фізичного виховання. Але результативність навчальної роботи значно підвищиться, якщо активізувати самостійні тренувальні заняття студентів у вільний час. У нинішніх умовах у закладах вищої освіти перевага віддається розвитку творчих здібностей майбутніх спеціалістів із опорою на активну самостійну роботу. Залучення студентів до фізичного самовиховання стає в нинішніх умовах важливою складовою процесу фізичного виховання майбутніх спеціалістів. Самостійні заняття студентів фізичним вихованням можуть мати найрізноманітніші форми, але в першу чергу вони мають спрямовуватися на зміцнення здоров'я, підвищення працездатності, оволодіння необхідними вміннями і навичками, удосконалення професійної діяльності, формування соціальної активності та свідомості. Велике значення для успішного оволодіння навчальним матеріалом, підвищення рівня життєдіяльності мають правильна організація праці та відпочинку, здоровий спосіб життя, який, поряд із заняттями фізичними вправами, передбачає відмову від багатьох шкідливих і згубних звичок. Для організації самостійних тренувальних занять студентам необхідно надати певні знання і вміння, забезпечити методичними порадами і вказівками, підібрати фізичні вправи і види спорту, що користуються популярністю серед студентської молоді. На основі багаторічного досвіду, спостережень і наукових досліджень, виховання фізичних якостей студентів виступає основною складовою процесу фізичного виховання і спрямоване на розв'язання соціально зумовлених завдань: усебічний і гармонійний розвиток особистості, підвищення адаптивних можливостей організму, підготовку функціональних систем організму до умов конкретної рухової чи професійної діяльності та ін. Організаційною основою виховання фізичних якостей виступають контрольні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України, які регламентують фізичне виховання на рівні інтегрованого соціального замовлення і визначають поетапність виховання фізичних якостей у віковому аспекті. Соціальна зумовленість виховання фізичних якостей спрямована на задоволення потреб суспільства у фізично підготовлених громадянах України, які мають високий рівень розвитку фізичних якостей і функціональних можливостей для забезпечення високої ефективності трудової діяльності.

Одним із основних завдань, що розв'язується в процесі фізичного виховання, є забезпечення оптимального розвитку фізичних якостей, притаманних людині. Фізичними якостями прийнято називати вроджені (успадковані генетично) морфофункціональні якості, завдяки яким можлива фізична активність людини, що одержує свій повний прояв у доцільній руховій діяльності.

До основних фізичних якостей належать сила, швидкість, витривалість, гнучкість і спритність. Щодо динаміки зміни показників фізичних якостей уживаються терміни «розвиток» і «виховання». Термін «розвиток» характеризує природний процес змін фізичної якості, а термін «виховання» передбачає активний і спрямований вплив на зростання показників фізичної якості. У сучасній літературі використовують терміни «фізичні якості» і «фізичні (рухові) здібності». Однак вони нетотожні. У найзагальнішому вигляді рухові здібності можна розуміти як індивідуальні особливості, що визначають рівень рухових можливостей людини [2; 3; 5-7]. Основу рухових здібностей людини складають фізичні якості, а форму прояви – рухові вміння і навички. До рухових здібностей належать силові, швидкісні, швидкісно-силові, рухово-координаційні здібності, загальна і спеціальна витривалість. Необхідно пам'ятати, що коли йдеться про розвиток сили м'язів або швидкості, під цим слід розуміти процес розвитку відповідних силових або швидкісних здібностей. У кожної людини рухові здібності розвинені індивідуально. В основі розвитку здібностей лежить ієрархія вроджених (спадкових) анатомо-фізіологічних задатків:

- анатомо-морфологічні особливості мозку і нервової системи (властивості нервових процесів – сила, рухомість, урівноваженість, індивідуальні варіанти будови кори головного мозку, ступінь функціональної зрілості її окремих ділянок та ін.);
- фізіологічні (особливості серцево-судинної і дихальної систем – максимальне споживання кисню, показники периферичного кровообігу та ін.);

- біологічні (особливості біологічного окислення, ендокринної регуляції, обміну речовин, енергетики м'язового скорочення та ін.);
- тілесні (довжина тіла і кінцівок, маса тіла, маса м'язової і жирової тканин та ін.);
- хромосомні (генні).

На розвиток рухових здібностей впливають також і психодинамічні задатки (властивості психодинамічних процесів, темперамент, характер, особливості регуляції і саморегуляції психічних станів та ін.) [1-3].

Про здібності людини судять не тільки за її досягненнями в процесі навчання або виконання будь-якої рухової діяльності, а і за тим, як швидко і легко вона набуває ці вміння і навички. Здібності виявляються і розвиваються в процесі виконання діяльності, але це завжди результат спільних дій спадкових і середовищних факторів. Практичні межі розвитку людських здібностей визначаються такими факторами як тривалість людського життя, методи виховання і навчання тощо, але зовсім не закладені в самих здібностях. Досить удосконалити методи виховання і навчання, щоб межі розвитку здібностей негайно підвищилися. Для розвитку рухових здібностей необхідно створити певні умови діяльності, використовувати відповідні фізичні вправи на швидкість, силу та ін. Однак ефект тренування цих здібностей залежить, крім того, від індивідуальної норми реакції на зовнішні навантаження [3; 4]. Спортивні можливості визначаються фізичними, спортивно-технічними і тактичними здібностями, а також спеціальними знаннями і досвідом спортсмена. На сучасному етапі розвитку теорії фізичного виховання розрізняють п'ять основних фізичних якостей: швидкість, сила, витривалість, спритність і гнучкість. Від інших якостей особистості фізичні якості відрізняються тим, що можуть проявлятися тільки при вирішенні рухових завдань через рухові дії.

Рухові дії, що використовуються для вирішення рухового завдання, кожним індивідом можуть виконуватися по-різному. В одних маємо вищий темп виконання, в інших – вищу точність відтворення параметрів руху і т. п. Фізичними здібностями називають відносно стійкі, вроджені й набуті функціональні можливості органів і структур організму, взаємодія яких зумовлює ефективність виконання рухових дій. Уроджені можливості визначаються відповідними задатками, набуті – соціально-екологічним середовищем життя людини. При цьому одна фізична здатність може розвиватися на основі різних задатків і, навпаки, на основі одних і тих самих задатків можуть виникати різні здібності. Реалізація фізичних здібностей у рухових діях виражає характер і рівень розвитку функціональних можливостей окремих органів і структур організму. Тому окремо взята фізична здатність не може виразити в повному обсязі відповідну фізичну якість. Тільки якщо постійно виявляється сукупність фізичних здібностей, визначається та чи інша фізична якість. Наприклад, не можна судити про витривалість як про фізичну якість людини, якщо вона здатна довготривало підтримувати швидкість бігу тільки на дистанції 800 м. Говорити про витривалість можна лише тоді, коли сукупність фізичних здібностей забезпечує тривале підтримання роботи за всього різноманіття рухових режимів її виконання. Розвиток фізичних здібностей відбувається під дією двох основних факторів: спадкової програми індивідуального розвитку організму і соціально-екологічної його адаптації (приспособування до зовнішніх впливів). Отже, процес розвитку фізичних здібностей – це єдність спадкового і педагогічного напрямів змін функціональних можливостей органів і структур організму [2-6].

На підставі вищевикладеного можемо дійти висновку, що регулярні заняття фізичними вправами створюють широкі можливості для формування позитивних рис особистості, розвивають активність і викликають почуття впевненості й бадьорості, удосконалюють фізичні й психічні якості, а все це сприяє кращому формуванню в студентів професійної готовності до праці. Тому фізична активність людини завжди виступає передумовою здорового способу життя, формування і розвитку фізичних якостей. Засвоєння фізичних вправ і технічних елементів із видів спорту є складним психічним процесом відображення рухових актів. У процесі створення рухових уявлень розумова діяльність набуває великого значення. Завдяки розумовому аналізу глибше усвідомлюються складові частини фізичних вправ, повніше виділяються зв'язки і залежності між ними, що й забезпечує найповніше відображення вправ у свідомості студентів. У розвитку рухових уявлень, мотивів та інтересу до фізичних вправ, занять спортом важливу роль відіграють теоретичні відомості. У навчальному процесі студент має здобувати теоретичні знання шляхом відвідування лекцій, бесід, вивчення спортивної літератури тощо. Для вирішення завдань фізичного виховання слід збільшити кількість годин для теоретичного і методичного навчання студентської молоді, залучити її до спільного управління навчально-виховним процесом.

Список використаної літератури

1. Блавт О. З. Інформативні показники рівня фізичного здоров'я та фізичної підготовленості студентів ЗВО / О. З. Блавт // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / Харків. обл. відділення Нац. олімп. комітету України, Харків. держ. акад. дизайну і мистецтв / за ред. Єрмакова С. С. – Харків, 2012. – № 11. – С. 14–18.
2. Донченко В.І. Характеристика фізичних якостей. Методика виконання вправ: навч.-метод. посібник для викл. фізичного виховання та студ. вищ. медичних навч. закладів / Донченко В.І., Ємець А.В., Скріннік Є.О. – Полтава, 2018. – 130 с.
3. Теоретико-практические основы развития физических качеств. Учебное пособие к практическим занятиям по дисциплине «Физическая культура» / Сост. В. С. Попов; Шахтинский ин-т (филиал) ЮРГТУ (НПИ). – Новочеркасск : ЮРГТУ, 2009. – 82 с.
4. Теория и методика физической культуры / [под ред. Ю. Курамшина]. – М. : Советский спорт, 2004. – 464 с.
5. Холодов Ж.К. Теория і методика фізичного виховання з спорту: навч. посібник для студ. вищ. навч. закладів / Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. – М.: Видавничий центр "Академія", 2000. – 480 с.
6. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2008. – 272 с.
7. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2002. – 248 с.