

11. Советский энциклопедический словарь / Гл. ред. А.М. Прохоров 3-е изд. – М.: Сов. энциклопедия, 1984. – 1600 с.
12. Теория и методика физического воспитания / Под общ. ред. А.Д. Новикова и Л.П. Матвеева. В 2-х томах: Общие основы теории и методики физического воспитания. Т. 1. – М.: Физкультура и спорт, 1967. – 398 с.
13. Теория и методика физического воспитания. В 2-х томах. Общие основы теории и методики физического воспитания. – Т. 1. / Под ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 424 с.
14. Энциклопедический словарь по физической культуре и спорту. Т. III. – М.: Физкультура и спорт, 1963. – С. 239 – 241.

**Annotation.** The essence and content of the notion “physical culture” in encyclopedias, dictionaries and professional literature are analyzed in the article.

**Key words:** physical culture, notion, term, notional apparatus, theory and methodic of physical culture.

*Отримано 29.09.2008 р.*

**УДК 796: 378. 147.385**

**Ковальчук М.М., старший викладач,  
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка  
Гоншовський В.М., аспірант,  
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника**

## **ФОРМИ І ЗМІСТ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ СТУДЕНТІВ У ВУЗАХ**

**Анотація.** У статті розглянута фізична культура як частина професійної підготовки студентів. Розкрито поради щодо форм та змісту занять фізичним вихованням студентів неспеціалізованих факультетів.

**Ключові слова:** фізичне виховання, фізичні вправи, ходьба, біг, плавання, прогулянки.

**Актуальність.** В процесі фізичного виховання студентів (неспеціалізованих факультетів) використовуються різні форми навчальних та позанавчальних занять. Навчальні заняття проводяться у формі: теоретичних, практичних і контрольних; елективних (за вибором), методико-практичних і навчально-тренувальних занять; індивідуально-групових додаткових занять та консультацій; самостійних занять за завданням і під контролем викладача.

Позанавчальні заняття організовуються у формі: виконання фізичних вправ і рекреаційних заходів в режимі навчального дня; заняття в спортивних клубах і секціях; масових оздоровчих, фізкультурних і спортивних заходів; самостійних занять фізичними вправами, спортом, туризмом.

Зміст і форми самостійних занять фізичними вправами і спортом визначаються їх метою і завданнями. Сучасні складні умови життя диктують більш високі вимоги до біологічних і соціальних можливостей людини. Всебічний розвиток фізичних здібностей людей за допомогою організованої рухової активності (фізичного тренування) допомагає покращити працездатність, зміцнити здоров'я, мати підвищену стійкість до стресових навантажень. Після того, як студенти визначають мету занять фізичними вправами, необхідно вибрати систему засобів фізичної культури, а також форми самостійних занять. Це залежить від статі, віку, стану здоров'я, рівня фізичної підготовленості.

Виділяють наступні напрямки самостійних занять: гігієнічний, оздоровчо-рекреативний (оздоровчо – відновлювальний), загальнопідготовчий, спортивний, професійно-прикладний і лікувальний. Існує три основних форми самостійних занять: ранкова гігієнічна гімнастика, фізичні вправи в режимі навчального дня, самостійні тренувальні заняття.

Ранкова гігієнічна гімнастика сприяє швидкому приведенню організму в працездатний стан, вона посилює кровообіг у всіх частинах тіла, покращує дихання, активізує обмін речовин і сприяє швидкому виведенню продуктів розпаду, що накопились за ніч. Систематичне виконання ранкової зарядки покращує кровообіг, зміцнює серцево-судинну, нервову і дихальну системи, сприяє більш продуктивній діяльності головного мозку.

Комплекси ранкової гігієнічної гімнастики рекомендується складати із вправ: для всіх груп м'язів, на гнучкість та дихальних. Шкідливо виконувати вправи з нагущування, великим обтяженням, статичного характеру та до появи втоми. Можна використовувати вправи зі скакалкою, м'ячем, легкими гантелями та експандером. Багато ранкову гімнастику поєднувати з самомасажем та водними процедурами.

Вправи в режимі навчального дня студентів виконуються в перервах між навчальними заняттями (парами). Ці вправи перешкоджають втомі, сприяють підвищенню високої працездатності. Фізичні вправи в режимі навчального дня доцільно проводити через 1,5-2 години роботи і відводити на їх виконання 10-20 хвилин. Можна використовувати різні вправи на гнучкість, нескладні вправи на силову витривалість окремих груп м'язів. Отримати додаткове фізичне навантаження допомагають також різноманітні побутові роботи: прибирання квартири або кімнати, миття підлоги, прибирання ліжка, ручне прання та ін. Для активізації м'язів можна взяти собі за правило не користуватись без потреби ліфтом.

Самостійні тренувальні заняття доцільно проводити індивідуально або в групах (3-5 осіб). Групове тренування більш ефективне, ніж індивідуальне. Рекомендується займатись фізичними вправами від 3 до 6 днів на тиждень по 1-1,5 години на кожному занятті. Займатись менше двох разів на тиждень недоцільно, так як це не сприяє підвищенню рівня тренуваності організму (втрачається кумулятивний ефект). Кращим часом для тренувань є друга половина дня через 2-3 години після обіду. Можна тренуватись і в інший час, але не раніше ніж через 2 години після споживання їжі та за годину до її вживання. Не рекомендується тренуватись ранком відразу після сну та за 1,5-2 години перед нічним сном. Основними фізичними вправами для самостійних занять є оздоровча ходьба та біг, плавання, пересування на лижах, туризм, заняття на тренажерах, силові вправи атлетичної гімнастики та спортивні ігри.

Оздоровча ходьба – це найпростіший і найдоступніший вид фізичної активності і є обов'язковим початковим етапом організації самостійних занять, так як під час ходьби навантаження на ноги в 2 рази менше, ніж під час бігу.

Ходьбою можна займатись і на вулиці, і в парку, і в лісі. Під час ходьби активно працюють усі м'язові групи (м'язи ніг, тазового поясу, спини, рук, органів дихання, тощо). Ходьба забезпечує високе функціональне навантаження та тренування, покращує роботу серцево-судинної і дихальної систем. Так, якщо в стані спокою людина витрачає в середньому за хвилину 1,5 кілокалорій енергії, то під час ходьби зі швидкістю 5-6 км/год енерговитрати збільшуються у 3-4 рази.

Тренувальний ефект оздоровчої ходьби залежить від швидкості і тривалості пересування. Повільна ходьба (до 70 кроків за хвилину) не дає тренувального ефекту для здорових людей. Ходьба із середньою швидкістю 3-4 км за год, тобто 70-90 кроків за хвилину, відноситься до середньої швидкості. Вона забезпечує підвищення тренуваності для мало підготовлених людей. Ходьба з темпом 90-100 кроків за хвилину (4-5 км/год) рахується швидкою і викликає достатній тренувальний ефект.

Оздоровчий біг – більш інтенсивна вправа, ніж ходьба, але тренувальний процес потрібно розпочинати з їх поєднання. Під час оздоровчого бігу суттєво збільшується у порівнянні з ходьбою навантаження на опорно-руховий апарат людини. Це потрібно враховувати особам з великою вагою. Може виникнути ситуація під час якої не серцево – судинна система буде обмежувати підвищення навантаження, а больові відчуття в м'язах і суглобах ніг. В цьому випадку доцільно зменшити вагу тіла за допомогою тривалої ходьби, інтенсивних гімнастичних вправ, раціонального харчування і тільки після цього приступити до оздоровчого бігу. Біг – найкращий засіб, що сприяє зміцненню серцево-судинної, дихальної і інших систем організму, а також для покращення обміну речовин. Фізіологічна дія бігу проявляється в покращенні серцебиття та диханні. Але застосовуючи біг та бігові вправи необхідно враховувати стан здоров'я і рівень фізичної підготовленості тих, хто займається.

На перших заняттях від ходьби в прискореному і швидкому темпі слід обережно переходити до легкого бігу (по 20-30 м) та пробігати 2-3 рази. Поступово відтинки бігу і бігових вправ збільшувати. Згодом тривалість безперервного рівномірного бігу в повільному темпі можна доводити до 10 хв під кінець першого місяця занять, до 13 хв – другого, 16 хв – третього, 20 хв – четвертого.

Через різноманітні обставини (може змінюватись самопочуття, погодні умови) не завжди потрібно виконувати заплановане тренувальне навантаження. Оздоровчий біг, як правило, виконується на межі поєднання дещо важкого з приємним. Він майже немає нічого спільного із спортивним бігом. Наші поради – це допомога студенту у покращенні його навчальної діяльності. Азарт – поганий порадиш під час занять оздоровчим бігом. Для студентів неспеціальних факультетів не рекомендуються дуже великі фізичні і емоціональні напруження, пов'язані з участю у змаганнях та змагальних ситуаціях. На занятті безпосередньо перед бігом застосовують такі підготовчі вправи: згинання і розгинання ніг із різних вихідних положень, махи ногами у різних площинах, пружинні присідання, випаді вперед, в сторони назад; ходьба випадками, у напівприсіданні і в присіданні; біг на місці, з високим підніманням стегна (6-8 м, 2-4 рази), те ж саме у русі; імітація рухів руками як під час бігу; біг з закиданням гомілки назад на місці і з пересуванням вперед (10-20 м, 2-4 рази); дріботливий біг (по 10-30 м, 2-3 рази); стрибки на одній і двох ногах на місці, з пересуванням вперед (5-10 м, 2-3 рази), біг з прискоренням (20-50 м, 3-4 рази).

Заняття плаванням найбільш доступне в літній час, коли є можливість плавати у відкритих водоймах. В інший час можна проводити тренувальні заняття

в закритих басейнах або відкритих з підігрівом води. Тривалість занять, для тих хто вміє плавати, бажано поступово збільшувати, починаючи з 10-15 хв перебування у воді, на перших тренуваннях і до 30-45 хв. За цей час, рекомендовано поступово збільшувати швидкість плавання і скорочувати час відпочинку, необхідно пропливати до 600 м. Згодом слід переходити до плавання без відпочинку та збільшення дистанції до 1000-1200 м. Оздоровче плавання проводиться у рівномірно помірному темпі. Частота серцевих скорочень зразу ж після подолання дистанції для студентів (17-26 років) повинна бути на рівні 120-150 уд./хв.

Під час занять плаванням слід суворо дотримуватись наступних правил техніки безпеки: заняття у відкритих водоймищах проводити групою не менше трьох осіб і тільки у перевірених місцях глибиною не більше 1-2 метра; займатись не раніше ніж через 1,5 години після прийняття їжі; забороняється займатись плаванням при поганому самопочутті, при підвищеній температурі тіла, простудних і шлунково-кишкових захворюваннях.

Самостійні заняття на лижах можна проводити на стадіоні або в парку, які знаходяться в межах міста. Заняття на місцевості, віддаленій від населених пунктів або у лісі дозволяється проводити у групі під керівництвом досвідченого інструктора або викладача з метою запобігання нещасних випадків. Мінімальна кількість занять, які можуть дати оздоровчий ефект і покращити тренуваність організму – три рази на тиждень по 1-1,5 год з помірною інтенсивністю.

Велосипедні прогулянки вважають емоційним видом фізичних вправ, які проводяться на місцевості з пейзажем, що постійно змінюється; бажано проводити їх групою студентів з однаковою підготовленістю. Навантаження під час кручення педалей сприяють збільшенню притоку крові до серця, що сприяє зміцненню серцевого м'яза і розвиває легені. Необхідно перед виїздом перевірити справність велосипеда.

Атлетична гімнастика також розглядається як система фізкультурних вправ які сприяють розвитку м'язової сили та покращують загальну фізичну підготовку. Розвиток сили забезпечує виконання спеціальних силових вправ (вага підбирається індивідуально): з гантелями; з гирями; з експандером; з металевою палицею; з штангою; вправи на тренажерах. Силові заняття слід розпочинати з аеробної розминки від 7 хв до 25 хв та комплексом вправ на гнучкість. В основній частині заняття виконуються у відповідності до програми, силові вправи. Закінчувати заняття також необхідно аеробним навантаженням не менше 5 хв і декількома вправами на гнучкість.

### **Висновок**

Отже, зміст і форми самостійних занять фізичними вправами і спортом визначаються їх метою і завданнями. Сучасні складні умови життя диктують більш високі вимоги до біологічних і соціальних можливостей людини. Всебічний розвиток фізичних здібностей людей за допомогою організованої рухової активності (фізичного тренування) допомагає покращити працездатність, зміцнити здоров'я, мати підвищену стійкість до стресових навантажень організму студента.

### **Список використаних джерел**

1. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Физическая культура: молодёжи и современность // Теория и практика физической культуры. – 1995. – №4 – С. 2-7.
2. Как повысить работоспособность. – М., 1967.

3. Красовский Е.Б. Организация и гигиена умственного труда. – М., 1983.
4. Пирогова Е.А., Иващенко Л.Я., Страпко Н.П. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека. – Киев, 1986.
5. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры. – М.: Спорт. Академ. Пресс, 2001. – 172 с.
6. Физическое воспитание: Учебник/ Под. Ред. В.А. Головина, В.А. Маслякова, А.В. Коробкова и др. – М.: Высшая школа, 1983, – 391 с.
7. Язловецький В.С. Фізіологічні основи фізичного виховання: Навчальний посібник. – Кіровоград: РВЦ КДПУ ім. Винниченка, 2001. – 164 с.

**The summary.** In clause the physical training as a part of vocational training of students is considered. Manuals concerning forms and maintenances of employment of physical training of students of unspecialized faculties reveal.

**Keywords:** physical training, physical exercises, walking, run, navigation, walks.

*Отримано 23.09.2008 р.*

**УДК 796.41.015**

**ЛЕНЬСЬКА Т.Г.,** старший викладач,  
**БАБЮК С.М.,** викладач,  
**ВЕСЕЛЬСЬКИЙ Г.А.,** викладач,

*Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка*

## **ОРГАНІЗАЦІЯ ВІДБОРУ У СПОРТИВНІЙ ГІМНАСТИЦІ**

**Анотація.** У статті розкриваються методичні особливості організації відбору в спортивній гімнастиці, проаналізовані сучасні підходи до спортивного відбору та визначені критерії відбору юних гімнастів.

**Ключові слова:** юні гімнасти, відбір, спортивна гімнастика.

**Актуальність.** Виявлення перспективних спортсменів, здатних досягнути високих результатів набуває особливої актуальності тому, що для їх досягнення спортсмен повинен мати необхідні морфологічні дані, унікальне співвідношення комплексу фізичних і психічних здібностей. О. Шинкарук [19] надає перевагу системному підходу при відборі. Відбір вона визначає як систему організаційно-методичних заходів комплексного характеру, що включають педагогічні, соціологічні, психологічні і медико-біологічні методи дослідження, на основі котрих виявляються задатки і спроможності дітей, підлітків і юнаків для спеціалізації у визначеному виді або групі видів спорту.

Л.П. Сергієнко і В.М. Лишевська [14] вважають, що при відборі треба спиратись на генетичні маркери. Наявність деяких генетичних маркерів може говорити про придатність дитини до рухової діяльності.

**Мета** – розглянути та узагальнити вітчизняний досвід щодо організації відбору в спортивній гімнастиці.