

**А. В. Цьось** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор Волинського національного університету імені Лесі Українки;

**Є. О. Котов** – доцент кафедри фізичного виховання Севастопольського національного технічного університету;

**В. Я. Ковальчук** – старший викладач кафедри фізичного виховання Луцького національного технічного університету

## Програма самостійних занять фізичними вправами студентів вищих закладів освіти

У статті висвітлено програму залучення студентів до самостійних занять фізичними вправами. Запропоновано співвідношення засобів фізичного виховання, пульсові режими фізичних навантажень відповідно до морфофункціональних особливостей молоді.

**Ключові слова:** фізичні вправи, самостійні заняття, студенти.

**Цьось А. В., Котов Е. А., Ковальчук В. Я.** **Программа самостоятельных занятий физическими упражнениями студентов высших учебных заведений.** В статье освещено программу приобщения студентов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Предложено соотношение средств физического воспитания, пульсовые режимы физических нагрузок в соответствии к морфофункциональным особенностям молодежи.

**Ключевые слова:** физические упражнения, самостоятельные занятия, студенты.

**Ts'os' A. V., Kotov E. A., Kovalchuk V. Ya.** **The Programme of the Self-Independent Studies by the Physical Exercises of Students of High Educational Establishments.** The programme of the students enlist into the self-dependent studies by the physical exercises is reflected in the article. The article deals with the correlation of the physical bringing means, the pulse rates of the physical training amount of work concerning to the morphological-functional peculiarities of the youth.

**Key words:** physical exercises, students, self-dependent studies.

**Постановка наукової проблеми.** Науковими дослідженнями доведено, що систематичні заняття фізичними вправами підвищують нервовопсихічну стійкість до емоціональних стресів, підтримують розумову працездатність на оптимальному рівні, сприяють підвищенню успішності студентів. Проте обов'язкових занять фізичними вправами недостатньо для покращення фізичного стану молоді. Тому гостро постає проблема розробки технології формування в студентів потреб до самостійних занять фізичними вправами.

Роботу виконано згідно зі Зведеним планом науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури та спорту на 2001–2005 рр. Державного комітету молодіжної політики, спорту і туризму України за темою “Оптимізація фізкультурно-оздоровчої роботи у навчальних закладах на основі диференційованого підходу з урахуванням темпів біологічного і морфофункціонального розвитку”.

**Аналіз останніх досліджень.** У науково-методичній літературі постійно звертають увагу на необхідність самостійних занять фізичними вправами [1, 2, 4]. Розроблено окремі методики для самостійного виконання фізичних вправ [1, 5]. Водночас у них немає технології підготовки студентів до самостійних занять фізичними вправами, що обумовило **актуальність** дослідження.

**Мета роботи** полягає в розробці програми самостійних занять фізичними вправами студентів вищих навчальних закладів.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** У процесі формування у студентів умінь самостійно займатися фізичними вправами ми керувалися рекомендаціями Б. М. Шияна [5]. Пропонували вправи для самостійного виконання лише після того, як вони будуть добре засвоєні на занятті в присутності викладача. Доводили до свідомості молоді, що досягти помітних результатів можна за умови тривалих і наполегливих тренувань, ознайомили студентів з методами контролю власних дій та оцінки правильності їх виконання, формували вміння

організації й методики самостійної діяльності, спрямовували їхню самостійну роботу не тільки на всебічний розвиток, а й на професійний зміст занять.

Перспективне планування самостійних занять студенти здійснюють під керівництвом викладача, щоб визначити послідовність вирішення завдань для оволодіння технікою різноманітних фізичних вправ і підвищення рівня функціональної підготовленості студентів. Документи планування розробляють на підставі програми з фізичного виховання для студентів вищих навчальних закладів. Перспективне планування самостійних занять доцільно здійснювати на весь період навчання, тобто на п'ять років. Залежно від стану здоров'я, медичної групи, вихідного рівня фізичної та спортивно-технічної підготовленості студенти планують досягнення результатів у процесі навчання у ВНЗ.

Планування самостійних занять фізичними вправами спрямовано на досягнення єдиної мети, що полягає в зміцненні здоров'я, підтримці високого рівня фізичної й розумової працездатності. Під час планування та проведення багаторічних занять за основу потрібно брати річний тренувальний цикл. Студентам під час планування й проведення самостійних занять необхідно враховувати, що в період підготовки та складання іспитів їх інтенсивність й обсяг доцільно дещо зменшувати.

Багаторічне перспективне планування має передбачати збільшення обсягу, інтенсивності й загального тренувального навантаження порівняно з минулим навчальним роком. Розробку та корекцію перспективного й річного планів необхідно здійснювати з урахуванням індивідуальних особливостей студентів і динаміки показників стану здоров'я, фізичної й спортивної підготовленості. Індивідуальні комплекси фізичних вправ, підібрані для виконання в домашніх умовах, повинні викликати в студентів особистий інтерес і позитивні емоції, комплексно впливати на рухові функції. Суттєвим та дієвим каналом зв'язку самостійної роботи й роботи на практичних заняттях із фізичного виховання, що допомагає об'єднати їх у єдиний навчально-виховний процес, є перевірка запланованих тренувальних завдань. Вона можлива лише за умови планування та обліку певних результатів, до яких прагнуть студент і викладач у спільній праці.

На основі аналізу науково-методичної літератури встановлено, що сьогодні фахівці з фізичного виховання накопичили багато варіантів такого обліку. У процесі експериментальної роботи використовувався "Щоденник здоров'я", розроблений О. Д. Дубогай [1]. Доцільність використання цього щоденника полягає в отриманні достовірної комплексної інформації й об'єктивної оцінки на всіх етапах самостійних занять студентів.

Організація та структура самостійних занять передбачали комплексний розвиток провідних функціональних систем і фізичних властивостей організму. Установлено, що досягнути оздоровчого ефекту в процесі самостійного виконання фізичних вправ можна лише за дотримання основних принципів: поступовості, систематичності, адекватності й різнобічної спрямованості тренувань.

У сучасних умовах використовують, як правило, три варіанти основних фізкультурно-оздоровчих програм. Перший варіант програм передбачає використання фізичних вправ переважно циклічного характеру, які проводяться неперервним методом протягом 10–30 хв із потужністю 60–70 % від максимального споживання кисню. З'ясовано, що люди з оптимальним рівнем витривалості значно менше піддані серцево-судинним захворюванням, хворобам легень, ожирінню, діабету.

Проте підвищення витривалості вище від оптимального рівня не приводить до подальшого зниження захворюваності. Навпаки, високий рівень витривалості, що дає змогу успішно виступати на стаєрських і марафонських дистанціях, часто викликає хвороби опорно-рухового апарату, знижує імунну систему організму й тим самим послаблює стійкість організму до інфекційних захворювань. Тому фізичні вправи, що розвивають витривалість, чітко дозувалися відповідно до фізичного стану студентів.

Залежно від інтересів, пори року, технічного оснащення кожний підбирає певний вид фізичної вправи й тренується тричі на тиждень. Для розвитку загальної витривалості ми пропонували найрізноманітніші фізичні вправи та їх комплекси, що відповідають таким вимогам:

- 1) проста техніка виконання;
- 2) активне функціонування більшості скелетних м'язів;
- 3) можливість дозування та регулювання тренувального навантаження.

Для розвитку витривалості під час самостійних занять ми рекомендували застосовувати рівномірний метод тренування. Його переваги полягають у тому, що оптимальні фізичні навантаження

вдосконалюють стійкість органів і систем, значно поліпшують працездатність серцево-судинної й дихальної систем, позитивно впливають на загальний стан здоров'я.

Для підвищення аеробної витривалості необхідно застосовувати метод суворо регламентованих вправ з інтервальним навантаженням. Інтенсивність роботи сприяє росту частоти серцево-судинних скорочень (160–170 уд/хв) до закінчення вправи, інтервал відпочинку 1–3 хв.

Раціональне харчування, вітамінізація, відмова від шкідливих звичок, гігієнічно обґрунтований режим праці й відпочинку, правильно організовані заняття фізичними вправами сприяють найшвидшому виведенню радіонуклідів із організму, зниженню захворюваності, покращанню фізичного стану організму, підвищенню розумової та фізичної працездатності.

Разом із тим, здійснюючи в цілому позитивний вплив на стан здоров'я, заняття фізичними вправами у разі непомірного дозування, відсутності суворої регламентації можуть супроводжуватися також негативним ефектом. Вивченням стану й розвитку аеробних можливостей різних груп населення займався багато авторів. Так, Л. Я. Іващенко [3] вважає, що серед вправ для осіб із відносно низьким рівнем фізичного стану мають переважати вправи аеробного характеру на одному занятті; раціональним співвідношенням засобів є 60 % загальної та 40 % спеціальної спрямованості, тобто навантаження спрямовані переважно на розвиток загальної витривалості (10-хвилинний біг). Через низький рівень фізичного стану студентів основний метод розвитку витривалості – інтервальний (пробігання 600-метрових відрізків 2–5 разів з інтервалами 2 хв, інтенсивністю навантаження 50–60 % від максимального споживання кисню, темп 2,5–3 хв).

У процесі складання комплексу самостійних занять фізичними вправами для розвитку загальної витривалості використано такі методики:

- оздоровчого бігу Кеннета Купера;
- оздоровчого бігу Гіббса;
- оздоровчого бігу Альберта Волленберга;
- оздоровчого бігу А. Астранда й К. Родала.

Другий варіант фізкультурно-оздоровчих програм передбачає використання вправ швидкісно-силового та силового характеру. Величина навантаження досягає 80–85 % від максимальних величин. Кількість вправ не перевищує 5–10, а дозування – 3–6 повторів.

У третьому варіанті використовують комплексний підхід, який передбачає поєднання різноманітних навантажень, які залучають до роботи якомога більше м'язів, що забезпечує вдосконалення органів і систем студента та всебічний фізичний розвиток.

На нашу думку, у програму самостійних занять фізичними вправами студентів доцільно включити третій варіант оздоровчих програм. Це зумовлюється такими положеннями:

1. Протягом досить тривалого часу є змога виконувати різноманітні вправи, змінювати навантаження, раціонально чергувати навантаження й відпочинок.

2. Заняття однією фізичною вправою на початкових етапах тренування шляхом розвитку окремих фізичних властивостей підвищує загальний рівень здоров'я та працездатності. Надалі це приводить до значного підвищення рівня певної фізичної властивості, але суттєвого знижує надійність інших систем і ланок організму.

3. Недостатнє навантаження одних органів і систем організму та надмірне перевантаження інших, що спостерігається під час однобічного тренування, призводить до атрофії або передчасного зносу перших. Прикладом цього є підвищений відсоток захворювань людей, які тривалий час займались одним видом спорту.

4. Оздоровчі заняття з різною спрямованістю засобів залучають до роботи велику кількість м'язів, що забезпечує різнобічний фізичний розвиток людини, удосконалення всіх його органів і систем. Зміна спрямованості фізичного навантаження є специфічним подразником, на який організм відповідає комплексом захисних реакцій.

Для того, щоб процес комплексного самостійного тренування давав найкращий результат, забезпечуючи високий рівень здоров'я, потрібно раціонально поєднувати засоби різної спрямованості. Дуже важливо визначити співвідношення засобів оздоровчого тренування як на одному занятті, так і на більш тривалі проміжки часу. Схластичне застосування в процесі самостійних занять різних засобів не тільки не сприяє зростанню працездатності, але й може негативно вплинути на стан здоров'я. У цьому випадку організм сприймає навантаження як випадковий фактор і не відповідає на

нього процесами пристосування. Тільки після багаторазового ритмічного повторення навантаження певного спрямування, коли нервова система сприймає його, установлює, що цей режим є закономірністю, в організмі активно починають проходити морфофункціональні процеси. Надалі, коли організм пристосовується до постійного навантаження, адаптаційні процеси починають слабнути. Ураховуючи ці положення, ми розробили співвідношення засобів різної спрямованості для самостійних занять студентів (табл. 1).

Таблиця 1

**Співвідношення засобів різної спрямованості в процесі самостійних  
занять студентів фізичними вправами**

<b>Спрямованість вправ</b>	<b>Відсоток загальної тривалості знань</b>
Витривалість (аеробний режим роботи)	30
Сила й силова витривалість	40
Швидкість і швидкісна витривалість	5
Спритність	5
Гнучкість	10

Як видно з таблиці, найбільший відсоток часу стосовно загальної тривалості занять припадає на розвиток витривалості, сили й силової витривалості. Головна роль в оздоровчому тренуванні належить силовим вправам, що формують необхідну м'язову масу, яка функціонально забезпечує не тільки рухи тіла, а й виробництво енергії.

М'язова система забезпечує корсетну функцію всіх органів і систем організму. Недостатня кількість м'язових тканин призводить до розвитку хвороб обміну речовин – діабету, ожиріння, атеросклерозу, гіпертрофічної хвороби. Недостатня корсетна функція може проявитися передусім через хвороби хребта – порушення постави, плоскостопість, порушення функцій органів черевної порожнини тощо.

Силові навантаження позитивно впливають на стан здоров'я, працездатність, витривалість, спритність, швидкість. Так, неврози, психоемоційні перевантаження, труднощі в адаптації до умов життя в людей зі слабкою фізичною силою виникають у п'ять разів частіше, ніж в осіб із добре розвиненою м'язовою системою. Систематичні силові навантаження є хорошим засобом стимуляції адаптаційних механізмів організму, затримки процесів старіння. Тому оптимальний рівень розвитку сили є дієвим фактором профілактики цих захворювань і забезпечення локомоторної та енергоутворювальної функцій організму.

Друга, не менш важлива причина використання великої кількості силових та швидкісно-силових вправ зумовлена прагненням юнаків мати хорошу будову тіла. Саме цей естетичний мотив є значно дієвішим стимулом до самостійних і систематичних занять, ніж навіть міркування щодо міцного здоров'я. Таким чином, велике оздоровче значення силових вправ та позитивна мотивація юнаків до них, з одного боку, і диспропорція розвитку м'язів студентів – з іншого, й зумовили вибір силових вправ.

Застосування комплексів спеціальних силових вправ з обтяженою вагою 30–50 % від максимальної сприяє значному підвищенню швидкісних можливостей (до 18 %). Використання обтяжень вагою 70–90 % від максимальної приводить до пропорційного розвитку швидкісних, силових, швидкісно-силових здібностей. До того ж застосування цієї програми забезпечує постійне збереження досягнутого рівня швидкісно-силової підготовки.

Слід також констатувати, що, зважаючи на особливості фізичного стану студентів, ми розробили дозування силових навантажень. Для збільшення м'язової сили студентів із низьким рівнем фізичного стану рекомендується виконувати атлетичні вправи в 5–6 підходах. Кожна вправа повторюється 8–12 разів, тривалість відпочинку між серіями 1,5–3,0 хв. Вправи виконуються в повільному й середньому темпах (режим збільшення м'язової маси).

Студентам із середнім рівнем фізичного стану рекомендуються для самостійного виконання вправи в 4–5 підходах із величиною обтяжень 10–15 разів і тривалістю відпочинку 1,0–2,0 хв. Темп виконання вправ – середній.

Методика розвитку сили для представників із високим рівнем фізичного стану дещо відрізняється: кількість підходів зменшується до 3–4 разів, а кількість повторень збільшується до 15–25 разів. Вправи рекомендується виконувати у швидкому темпі з тривалістю перерв між підходами 30–60 с. Потрібно зауважити, що зміна темпу силових вправ, чергування їх із вправами на гнучкість і розслаблення між підходами створюють великі можливості для вдосконалення рухового й вестибулярного апарату. У свою чергу, комплекси силових вправ доцільно чергувати з оптимальними циклічними та швидкісними вправами, що обумовлюють хороший ефект розвитку витривалості.

Орієнтовний розподіл засобів оздоровчого комплексного тренування студентів протягом тижня подано в табл. 2.

*Таблиця 2*

**Розподіл засобів оздоровчого тренування студентів**

<b>Дні тижня</b>	<b>Спрямованість вправ</b>	<b>Методи</b>
Понеділок	Витривалість, спритність	Рівномірний, повторний, ігровий
Вівторок	Силові й швидкісно-силові властивості, швидкість, гнучкість	Повторний, ігровий
Середа	Витривалість, спритність	Рівномірний, перемінний, повторний, ігровий
Четвер	Силові та швидкісно-силові властивості, швидкість	Повторний, ігровий
П'ятниця	Витривалість, швидкісна витривалість	Рівномірний, повторний, інтервальний
Субота	Силові властивості, спритність гнучкість	Повторний, перемінний, ігровий

Залежно від індивідуальних можливостей, а також графіка навчання набір вправ можна дещо змінювати. Водночас спрямованість і черговість вправ були постійними. Таким чином запропонована технологія підготовки студентів до самостійних занять фізичними вправами є комплексною, із використанням великої кількості засобів і методів впливу, зорієнтованих на особистість студента.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Залучення студентів до самостійних занять фізичними вправами передбачає застосування комплексу виховних впливів, розробку програми занять, співвідношення засобів тренування, дозування навантажень.

Подальших досліджень вимагає розробка змісту фізичного виховання студентів залежно від їхніх інтересів та потреб.

#### *Література*

1. Дубогай О. Д. Методика фізичного виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи / Дубогай О. Д., Завацький В. І., Короп Ю. О. – Луцьк : Надстир'я, 1995. – 220 с.
2. Іванова Г. Є. Оптимізація фізкультурно-оздоровчої роботи в технічних вищих навчальних закладах шляхом валеологічної освіти студентів : автореф. дис. ... канд. наук фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Г. Є. Іванова ; Волин. держ. ун-т. – Луцьк, 2000. – 21 с.
3. Иващенко Л. Я. Самостоятельные занятия физическими упражнениями / Иващенко Л. Я., Страпко Н. П. – К. : Здоров'я, 1988. – 160 с.
4. Магльований А. В. Закономірності взаємозв'язку розумової і фізичної працездатності студентів і методи оптимізуючого управління цими засобами фізичного виховання і спорту : автореф. дис. ... д-ра біол. наук : 05.13.09 / А. В. Магльований ; Ін-т. кібернетики ім. В. М. Глушаківа. – К., 1993. – 36 с.
5. Шиян Б. М. Теоретико-методичні основи підготовки вчителів фізичної культури в педагогічних навчальних закладах : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Ін-т педагогіки і психології професійної освіти АПН України. – К., 1997. – 50 с.

Статтю подано до редколегії  
22.10.2009 р.