

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ОЛІМПІЙСЬКА АКАДЕМІЯ УКРАЇНИ

НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ УКРАЇНИ «КПІ»



ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ В КОНТЕКСТІ СУЧАСНОЇ ОСВІТИ

Матеріали ІХ Міжнародної науково-методичної конференції
12-13 червня 2014 р.

Присвячена 120-річчю утворення Міжнародного Олімпійського
Комітету

Київ 2014

Сумарний аналіз отриманих результатів по двом тестам з виявлення рівня технічної підготовленості студентів показав, що найкращі результати продемонстрували студенти 2 курсу: "відмінно" – 67 % (64 студенти); "добре" – 13 % (12 студентів) і "задовільно" – 20 % (19 студентів). Студенти 1 курсу: "відмінно" – 52 % (46 студентів); "добре" – 23 % (20 студентів) і "задовільно" – 25 % (23 студенти).

Таким чином, аналіз ефективності занять тенісу серед студентів показав, що три з чотирьох видів підготовки виконуються згідно навчального плану. Найкращі результати студенти продемонстрували під час встановлення рівня технічної, і особливо, фізичної підготовленості. Теоретична підготовка з освоєння навчального матеріалу з тенісу виконувалась серед студентів на середньому рівні. Підсумок з виявлення рівня тактичної підготовки характеризується задовільними показниками.

Висновки. Визначення ефективності організації і проведення занять з тенісу у системі фізичного виховання студентів технічних вузів дало змогу встановити, що сучасні умови роботи вищих навчальних закладів встановлюють можливість освоєння навчального матеріалу зі спортивних ігор, у тому числі і тенісу, на рівні підвищення в першу чергу фізичної підготовленості та освоєння технічних прийомів виду спорту за рахунок, частково, теоретичної та тактичної видів підготовки. Виявлення причин вибіркової підготовки студентів показало, що основними труднощами у роботі викладача фізичного виховання під час викладання матеріалу спортивних ігор являються умови проведення занять, нестача інвентарю, відсутність нової доступної навчально-методичної літератури та наглядного матеріалу, неможливість отримання необхідної системи знань та сучасної інформації з розвитку даного виду спорту, змін у системі підготовки спортсменів, організації і проведення змагань, оновлення правил та нормативних документів.

Перспектива подальших досліджень нашої роботи складатиме можливість дослідження системи організації і проведення занять спортивними іграми серед студентів непрофільних ВУЗів з метою встановлення їх ефективності та раціональності застосування у системі вищої школи.

Жуков В.А., Котченко Ю.В., Усачев Ю.А. (Україна)

ПРОГРАММИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ АЭРОБНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

Одним из эффективных средств общей физической подготовки студентов являются программы, основанные на использовании различных видов двигательной активности с преимущественно аэробным механизмом энергообеспечения. Особый приоритет и перспективу им

обеспечивает соответствие следующим принципиальным положениям: наличие существенного оздоровительного эффекта, обусловленного участием в работе больших мышечных групп, возможностью длительного выполнения движений, в основном ритмичного характера, с преимущественно аэробным механизмом энергообеспечения и отсутствие максимальных физических нагрузок на фоне преобладающего использования упражнений средней и низкой интенсивности.

Применяемые нами в процессе физического воспитания студентов физкультурно-оздоровительные программы основаны на разработках Института аэробных исследований К. Купера и составлены с использованием упражнений различных видов двигательной активности (ходьба, бег, плавание, велокинетика, аэробные танцы, упражнения со скакалкой и т.д.). В учебных и самостоятельных занятиях предусмотрен их свободный выбор в соответствии с мотивацией и индивидуальными возможностями разнообразного контингента. В основе повышения функциональной подготовленности занимающихся лежит постепенное увеличение количества набираемых баллов в том или ином виде упражнений.

Целью аэробных программ является получение необходимых (должных) баллов еженедельно, количество которых объективно отражает уровень физического состояния (УФС) занимающихся (табл. 1).

Таблица 1

**Уровень физического состояния в соответствии
с набранными баллами**

УФП	Количество баллов в неделю	
	Девушки	Юноши
Очень низкий	<1	<1
Низкий	1-9	1-14
Средний	10-23	15-29
Хороший	24-40	30-50
Отличный	>40	>50

1. Программы с прогрессирующей нагрузкой для студентов с низким УФС, общей продолжительностью до 12 недель (табл. 2).
2. Программы поддержания достигнутого должного УФС после выполнения программы. С этой целью занимающиеся еженедельно набирают по 30 и более баллов, применяя один или несколько видов аэробных упражнений (табл. 3).

**Программы с прогрессирующими нагрузками
для студентов с низким УФС**

Неделя	Дистанция, км	Время, мин	Кратность, раз	Баллы в неделю
1	3.0	30	3	12.6
2	5.0	50	3	22.6
3	3.0	24	4	23.3
4	3.0	22	4	26.2
5	3.0	21	4	29.6
6	3.0	19	4	33.7
7	4.0	25	4	46.0
8	4.0	23	4	49.5
9	5.0	31	4	58.3
10	5.0	28	4	63.8

Таблица 3

**Программы поддержания должного (высокого) УФС
для студентов**

ХОДЬБА				БЕГ			
Дистанция, км	Время, мин	Кратность, раз	Баллы в неделю	Дистанция, км	Время, мин	Кратность, раз	Баллы в неделю
3.0	23-28	6	28	1.5	7-8	6	28
5.0	38-47	4	33	2.5	10-13	4	30
6.5	49-61	3	34	2.5	13-16	5	34
6.5	61-81	5	36	3.0	15-19	4	34
				3.0	12-15	3	31

Продолжительность занятий с прогрессирующими нагрузками для нетренированных людей в течение первых 6-ти недель включает время выполнения упражнений и паузы отдыха. Длительность всех последующих занятий представлена только временем двигательной активности. При этом рекомендуемая продолжительность занятий достигается не в начале, а в конце недели.

Обязательным условием является оценка физического состояния студентов в рамках текущего и этапного контроля. Первый из них проводится через каждые 2-4 недельных микроцикла и включает избирательный анализ одной из сторон подготовленности занимающихся

з метою корекції учебно-тренувального процесу, другою – підводити результати навчальних і самостійних занять на протязі семестру. При цьому використовуються ваго-ростові індекси, гіпоксическіє і функціональні проби, тестування фізических якостей, засади соціально-психологіческого контролю. Даний підхід дозволяє програмувати процес фізического виховання студентів з урахуванням їх індивідуальних особливостей і умов кредитно-модульної системи навчання.

Зеленюк О., Морозова С. (Україна)

ЛІКАР О.К. АНОХІН – ФУНДАТОР УКРАЇНСЬКОЇ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Славесні сторінки історії спортивного руху в Україні пов'язані з іменем нашого видатного земляка Олександра Костянтиновича Анохіна (1882-1920 р.р.) – лікаря (невропатолог і ортопед), педагога (викладач гімнастики Київського учительського інституту та організатор загонів скаутів), журналіста (головний редактор журналу «Краса і сила»), ініціатора та голови олімпійського комітету Першої олімпіади Російській імперії (Київ, серпень 1913 р.).

О.К. Анохін – один із фундаторів створення української національної системи фізичного виховання, що ґрунтується на принципах народності та науковості, автор широковідомої, затребуваної та актуальної наразі книги «Волевая гимнастика», що перевидавалася більше 20 разів як за життя, так і посмертно. Завдяки чіткому викладенню рекомендацій щодо використання статичного напруження м'язів, дихальних вправ, загартування, здорового харчування у поєднанні зі свідомою відмовою від шкідливих звичок, – ця книга мала надзвичайний успіх у широкому колі фізкультурників, фахівців та науковців.

Після закінчення медичного факультету Університету св. Володимира у Києві (1905 р.) він працював лікарем, тренував важкоатлетів студентського гуртка, керував курсами з підготовки викладачів гімнастики Київського навчального округу, видав низку книг щодо фізичного виховання та зміцнення здоров'я учнівської молоді, олімпійського та скаутського руху. Доктор Анохін вважав, що фізичне виховання молоді повинно бути гігієнічним, практичним, національним та індивідуальним. У свою систему Анохін включив такі види вправ: 1. стояння, сидіння, повзання, ходьба, біг; 2. стрибання; 3. лазіння; 4. метання та стрільба; 5. перенесення ваги; 6. боротьба (бокс); 7. ігри; 8. танці; 9. плавання; 10. верхова їзда.

О.К. Анохін був першим керівником організованих за його ініціативи спеціальних курсів при Київському учительському інституті,