

Саме тут студенти залучаються до регулярних, регламентованих розкладом, занять фізичною культурою і спортом задля оздоровлення і підвищення розумової та фізичної працездатності, що створює надійне підґрунтя високоефективної творчої багаторічної діяльності майбутніх фахівців.

Таким чином, набутий досвід роботи кафедри фізичного виховання НаУКМА дає підставу вважати, що кредитно-модульно-рейтингова система може розглядатися як інноваційна технологія організаційно-методичного забезпечення навчального процесу з фізичного виховання студентів ВНЗ України, впровадження якої підвищує його ефективність.

Література:

1. Зеленюк О.В., Бикова А.В. Трансформація навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у контексті Болонської декларації // Молода спортивна наука України: Зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л.: НФВ «Українські технології», 2006. – Т. 3, вип. 10. – С. 373-378.
2. Зеленюк О.В., Макареня В.В., Кравченко Л.С. Досвід впровадження кредитно-модульного навчання та рейтингової системи оцінювання успішності студентів із дисципліни «Фізичне виховання» в НаУКМА // «Теорія і практика фізичного виховання» Наук.-метод. журнал – Спец. випуск за темою: Здоров'я і освіта: проблеми та перспективи. – Донецьк, ДонНУ, 2006. - № 1- 2. - С.29-34.

НАВЧАЛЬНА ПРАКТИКА ЯК АКТИВНИЙ ЗАСІБ ОСВІТНЬОЇ СПРЯМОВАНОСТІ ЗАНЯТЬ У СТРУКТУРІ КРЕДИТНО-МОДУЛЬНОЇ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТОК

Кузнецов В.Д., Індиченко Л.С., Коваленко Є.В.
Дніпропетровський національний університет

Освітня спрямованість занять з фізичного виховання студентів у повному ступені здійснюється тільки за умови органічної єдності таких компонентів як медико-біологічний, практико-методичний та психофізіологічний. Разом із цим, велике значення має творча співдружність викладача та студента щодо оптимізації діяльності на підставі принципу рефлексії.

Структура навчальної практики базується на принципах дидактики, активізує пізнавальну діяльність студента, оволодіння вміннями розбудови здоров'я та самостійних занять фізичними вправами.

Мета роботи: визначити оптимальні взаємозв'язки практико-методичного та медико-біологічного компонентів фізичного виховання у технології навчальної практики.

Організація роботи: спостереження та дослідження проводилися з групами фітнес-аеробіки двох комерційних структур та 60 студентками 1 курсу.

Методи: визначення рівня фізичної працездатності студенток (за Фон-Долбеном) та оптимальної програми базової оздоровчо-тренувальної аеробіки у технологічній структурі навчальної практики.

У результаті анамнезу та хронометражу, структура занять фітнес-аеробікою складалася з 3-х частин по 20-25 хв. кожна та 5 хв. перерви для розтягування. Кожна крокова композиція виконувалась під швидкий музичний супровід впродовж 15-16 хв. Нами визначено, що наприкінці цього відрізка часу у 75% тих, що займалися, ЧСС знаходилася біля нижньої межі анаеробної зони енергозабезпечення (175-180 уд/хв.), а в кінці 5-ти хвилинної стрибкової композиції ЧСС становила 185-210 уд/хв. У даному випадку про аеробно-тренувальну фізичну роботу говорити не доводиться. Такий варіант навантаження викликає у новачків серйозне напруження кардіо-респіраторної системи.

Перед тим, як запропонувати студенткам (серед яких були такі, що віднесені до відділення фізичної реабілітації) заняття у навчальному модулі «Базова аеробіка», нами була визначена їхня фізична працездатність з метою оптимального обґрунтування варіанту програми для новачків. За абсолютними та відносними показниками максимального споживання кисню студентки були розподілені на рівні: високий – 12,5%; середній – 57,4%; низький – 30,1%. Опановані 24 елементи базової аеробіки були рівномірно розподілені по навчальним блокам. Структура запропонованої нами програми складається з наступних частин: підготовча – 4 хв., виконується комплекс із 9-ти загально розвиваючих вправ у роздільний спосіб під повільний музичний супровід у кількості 4-6; основна – 12 хв., виконуються трихвилинні крокові композиції, що чергуються зі стрибковими (45 с для групи фізичної реабілітації, 75 с для групи фізичного виховання та 15 с на відновлення); заключна частина – 4 хв., складається з вправ на розтягування.

Нами визначена наступна динаміка ЧСС: 1. Після підготовчої частини у групах із високим та середнім рівнями підготовленості становила 120-126 уд/хв.; у групі з низьким рівнем – 129-138 уд/хв. 2. Наприкінці першого крокового блоку відповідно 138-144 уд/хв. та 150-156 уд/хв. 3. Після закінчення стрибкової композиції відповідно 168-174 уд/хв. та 180-186 уд/хв., а наприкінці крокової композиції відповідно 132-138 уд/хв. та 144-150 уд/хв. 4. Наприкінці заключної частини у всіх студенток ЧСС перебувала у аеробно-відновлюваній зоні енергозабезпечення.

Таким чином, у запропонованій нами програмі, постійний контроль ЧСС дозволяє оптимізувати фізичне навантаження на організм студенток.