

ПРОВЕДЕННЯ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ СИЛОВОЇ СПРЯМОВАНOSTІ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

(Літус Р.І., ст. викладач кафедри фізичного виховання БДПУ)
БДПУ, м. Бердянськ, Україна

В сучасному житті України багатьма науковцями здоров'я населення, а особливо молоді характеризується критичним. Дефіцит рухової активності в режимі побуту та навчанні студентів стає загрозою їхньому здоров'ю та нормальному фізичному розвитку. Дослідження багатьох авторів визначає незадовільний стан здоров'я студентської молоді (Є.А. Захаріна, 2008; Т.В. Івчатова, 2011; О.А. Мартинюк, 2011) [1, С. 105-108].

Студентський період – найкращий період для покращення фізичного розвитку особистості. Саме в цьому віці, від 17 до 25 років, є остання можливість одержання теоретичних знань і практичних навичок з фізичного виховання в рамках державної системи освіти.

За останні роки організація форм проведення фізичного виховання у вищих навчальних закладах України змінилась із традиційної на переважно інші види, а саме – секційні або факультативні, професійно орієнтовані та індивідуальні. Секційні (факультативні) заняття – загальнооздоровчі секції, гуртки, спеціалізовані спортивні, які працюють за фіксованим розкладом у вільний від основних навчальних занять час.

Сьогодні одним з популярних видів силових програм, є тренування у тренажерному залі. Використання тренажерних пристроїв дозволяє ізольовано навантажувати певні групи м'язів, легко диференціювати фізичні навантаження, і на думку багатьох фахівців створювати безпечні умови для занять. В даний час в багатьох вищих навчальних закладах є достатня матеріальна база для проведення занять видами спорту або видами рухової активності силової спрямованості. За проведеним анкетуванням, більше 70 % молоді мають бажання займатися вправами силової спрямованості. Але недостатній рівень методичної підготовленості не дозволяє правильно підбирати і складати поурочні програми занять.

При складанні комплексів вправ силової спрямованості для студентів необхідно застосовувати індивідуальний підхід з урахуванням фізичної та функціональної підготовленості. За допомогою інтервального методу в програму секційних занять між вправами силової спрямованості треба вводити вправи для м'язів на розтягування, активні та пасивні вправи для хребта та суглобів на витягування. Запропоновані програми науковцями за такою методикою показують позитивну динаміку в корекції постави та зростання показників силових якостей молоді [2, С. 10-14].

Для підвищення ефективності секційних занять силовими видами спорту для студентів фахівці пропонують застосовувати різні вільні ваги: гантелі, боді-бари (гімнастичні палиці), памп (монолітні штанги), набивні м'ячі, гирі. Для збільшення навантаження під час виконання силових вправ використовують різні

еспандери, які часто застосовуються в поєднанні з іншим обладнанням. Умовою ефективності занять силової спрямованості є побудова тренувального процесу згідно із загальними методичними принципами фізичного виховання: активності, свідомості, доступності, систематичності, послідовності й індивідуалізації [1, С. 105-108].

Література

1. Літус Р.І. Підвищення ефективності проведення секційних занять силової спрямованості для студентів вищих навчальних закладів. Aktuelle Themen im Kontext der Entwicklung der modernen Wissenschaften: der Sammlung wissenschaftlicher Arbeiten «ΛΟΓΟΣ» zu den Materialien der internationalen wissenschaftlich-praktischen Konferenz, Dresden, 23 Januar, 2019. Dresden : NGO «Europäische Wissenschaftsplattform», 2019. В. 6. – S. 105-108.
2. Омельченко Д.С., Кравчук Т.М. Корекція постави старшокласників засобами гантельної гімнастики / Теорія та методика фізичного виховання. 2011. № 10. – С. 10-14.