

4. Мухін В. М. Фізична реабілітація : підруч. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту. Київ: Олімп. Література, 2000. 424 с.

5. Физическая реабилитация: учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по Государственному образовательному стандарту 022500 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья» (Адаптивная физическая культура) / под общ. ред. проф. С. Н. Попова. изд. 3-е. Ростов н/Д: Феникс, 2005. 608 с.

Ібрагімова Л.С.

старший викладач,

ВДНЗ «Буковинський державний медичний університет»

РЕАЛЬНИЙ СТАН ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ВНЗ

В час становлення України як незалежної європейської держави постає питання відродження духовності українського народу, яке є неможливим без здоров'я підростаючого покоління, а особливо без нового підходу до фізичного виховання молоді, оскільки воно є складовою частиною фізичної культури, а відтак – загальної культури нації.

Масове поширення гіподинамії, різкі зміни у навколишньому середовищі, збільшення стресів викликають захворювання, серед яких найбільший відсоток займають хвороби серцево-судинної, нервової, дихальної та імунної систем, а особливо онкологічні ускладнення та порушення функції опорно-рухового апарату. Як наслідок колосальні проблеми із зниження активної життєдіяльності людини, скорочення тривалості її життя.

Фізичний розвиток людини – це процес, який піддається соціальному керуванню. Зокрема, за допомогою спеціально організованих заходів з використанням фізичних вправ, режиму праці й відпочинку, раціонального харчування та інших чинників, можна в широкому діапазоні змінювати показники здоров'я людини, спрямовано вдосконалювати регуляторні функції нервової системи, збільшувати функціональні можливості всіх систем та органів, підвищувати адаптаційні можливості організму до несприятливих умов навколишнього середовища.

Хронічний дефіцит рухової активності в режимі життя сучасних студентів став реальною загрозою їх здоров'ю і нормальному фізичному розвитку. Навчальний процес – тяжка і напружена праця, яка виконується в умовах дефіциту часу на фоні різкого зниження рухової активності. Певною мірою підвищення розумової працездатності й охорони здоров'я молоді є збільшення їх рухової активності шляхом виконання фізичних вправ під час занять фізичною культурою і спортом.

Тому головною метою фізичного виховання є формування фізичної культури студента як системної, так і інтегративної якості – невід'ємного компонента загальної культури майбутнього спеціаліста, здатного реалізувати її у навчальній, соціально-професійній діяльності та сім'ї.

Виявлені вікові закономірності формування мотивів та інтересів студентів у галузі фізичної культури і спорту, зовнішні і внутрішні фактори, що впливають на мотивацію до занять фізичними вправами для удосконалення свого організму, дозволили розробити рекомендації для викладачів фізичної культури щодо організації і методики проведення фізкультурно-масової роботи з фізичного виховання у навчальному закладі, щодо корекції програми з фізичної культури і диференційованого підходу до студентів з типологічними особливостями вищої нервової діяльності.

Пріоритетними мотивами заняття фізичною культурою і спортом студентів є зміцнення здоров'я, удосконалення форми тіла, досягнення високого спортивного результату, спілкування з друзями й активний відпочинок.

Нажаль виявлено низьку мотивацію студентів до систематичних занять фізичною культурою і спортом. Вищий навчальний заклад в особі викладача фізкультури перестала бути діючим фактором, який впливав би на виховання мотивації до систематичних занять ФК і С у позаурочний час.

Один з напрямків сучасної «Концепції фізичного виховання» направлений на те, щоб домогтися більш високих результатів фізичної підготовленості на основі реалізації принципово нових підходів, засобів, технологій, де головним є не процедура натаскування на руховий результат, а складна і кропітка робота з формування щиро зацікавленого відношення до процесу самовдосконалення, створення умов для оволодіння способами удосконалювання своєї особистості. Завдання полягає в тому, щоб зробити активну рухову діяльність більш осмисленою, цілеспрямованою, найбільшою мірою відповідною індивідуальним особливостям кожного, хто займається. Необхідно акцентувати увагу на елементах, які покликані сприяти ефективному формуванню у студентів грамотного відношення до себе, свого тіла, сприяти формуванню потребно-мотиваційної сфери, усвідомленню необхідності зміцнення здоров'я, ведення здорового способу життя, фізичного удосконалення.

А отже, поки у ВНЗ не буде чітко визнано статус фізичного виховання (навчальний предмет, секція чи факультатив), проведено інформаційну роботу серед студентів, поки ми будемо втрачати здорову націю

Список використаних джерел:

1. Асмолов А.Г. Психология личности. – М.: Издательство МГУ, 1990. – 368с.
2. Бондаревский Е.Я. Состояние и совершенствование физического воспитания детей и учащейся молодежи // Практич. конфер. «ФК и здоровый образ жизни». – Севастополь, 1990. – С. 74.
3. Виноградов П.А. Физическая культура й спорт на телеэкране // Теория й практика физической культуры. – 1996. – № 1. – С. 43-46.
4. Дорошенко Є.Ю., Клопов Р.В., Гусак О.Ю. Про формування здорового способу життя молодших студентів екологічно неблагополучних регіонів // Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції «Формування, збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління як обов'язковий компонент системи національної освіти». – К.: ІЗМН, 1997. – С. 270-273.
5. Загородній В.В. Інформаційне забезпечення з питань збереження і зміцнення здоров'я. – Київ: Наука, 1998. – 174 с.

6. Козленко М.П. Виховання у студентів інтересу до фізкультури і спорту. – К.: Знання, 1982. – 48 с.

7. Хавруняк І. Мотиваційні компоненти формування особистості студентів ВНЗ крізь призму фізичної культури. // Режим доступу: http://www.rusnauka.com/7_NITSB_2013/Pedagogica/5_131076.doc.htm.

Каргополова А.В.

студентка,

Центральноукраїнський державний педагогічний університет

імені Володимира Винниченка

ОСНОВИ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ЮНИХ СПРИНТЕРІВ 12-15 РОКІВ

На сьогоднішній час, легка атлетика – є одним з найдоступніших і наймасовіших видів спорту. Підготувати справжнього професіонала-легкоатлета досить складно. Процес підготовки складається з трьох взаємопов'язаних компонентів: навчання, тренування і виховання, основна мета якого – забезпечити розвиток і вдосконалити знання, уміння, рухові навички і якості, що необхідні для оволодіння технікою легкоатлетичних вправ і виконання розробленого плану та досягнення результатів. Безперечно, розвиток швидкісно-силових здібностей є основним компонентом фізичної підготовки спринтерів.

Зростання спортивних результатів можливе тільки за умови гармонійного співвідношення всіх сторін підготовленості. У практиці підготовки спортсменів інколи спостерігаються явища, коли між рівнем фізичних здібностей, що зростає та технікою виникають протиріччя в тому, що рухові навички, засвоєні та закріплені на певному рівні, у подальшому спричиняють стримувальний ефект під час їх реалізації [1].

Степаненко Д.І. у своїй праці визначив, що рівень спеціальної фізичної підготовленості спринтерів різної кваліфікації найповніше відображають результати таких показників: біг на 30 і 60 м з низького старту, стрибок у довжину з місця, потрійний стрибок з місця та сила згиначів і розгиначів стегна, гомілки й стопи [2].

Використання обтяжень дозволяє спортсменам перевищити границю «критичних» величин потужності зусиль, що розвиваються при роботі у звичайних умовах. Мистецтво педагога полягає в тому, що б визначити ці максимальні подразники індивідуально для кожного учня, не створюючи умов для перенапруг [3].

Дослідивши результати юних легкоатлетів-спринтерів, ми виявили, що порівняно з минулими роками, у спортивних школах знизився рівень фізичної підготовленості. Насамперед, ця негативна тенденція пов'язана із застарілою або одноманітною методикою фізичної підготовки. Крім того, проблема удосконалення спеціальної фізичної підготовленості бігунів на спринтерські