

5. Тимошенко В. В., Тимошенко О. М. Фізичне виховання студентів і учнів, котрі мають відхилення у стані здоров'я : Учеб. посібніе. 2-е вид., Перераб. і доп. – Мн. : Веди, 2001.

Коваленко С.О.

старший викладач;

Кандиба П.О.

старший викладач;

Войнов В.М.

кандидат педагогічних наук, доцент,

Черкаський державний технологічний університет

ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ ЗІ СТУДЕНТАМИ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ (СМГ) ЗАСТОСОВУЮЧИ МЕТОД КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ

В даній статті висвітлено ефективність методу колового тренування проводячи заняття зі студентами СМГ у ВНЗ. Аналізуючи та порівнюючи кількість студентів, які мають деякі відхилення в стані здоров'я і віднесені до спеціальної медичної групи помітна тенденція збільшення. Причин, цього росту є багато це екологія, харчування, спадковість, вроджені захворювання, травматизм, шкідливі звички, паління та недостатній рівень фізичної підготовки.

На сьогоднішній день в ЧДТУ 212 студентів I-го та II-го курсів які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи. За даними 2012 р. ця кількість студентів була 196, а в 2013 р. 202 студента, при приблизно однаковій кількості набору студентів на I-й курс. Завдання викладачів полягає в покращенні здоров'я та підвищенні працездатності студентів під час занять з фізичного виховання. Вирішуючи це завдання викладачі кафедри застосовують різні форми та методи проведення занять. Виходячи з досвіду практичної роботи з даним контингентом студентів, на нашу думку, одним із дієвих та доступних методів проведення занять є метод колового тренування.

Особливості методу колового тренування. Особливості методу колового тренування відображаються в наступному: підбираються, як правило, 8-12 вправ (відповідно 8-12 місць – «станцій»), щоб забезпечити послідовний вплив на всі основні групи м'язів і в той же час забезпечити оптимальне навантаження на серцево-судинну та дихальну системи. Студенти рівномірно розподіляються по всім «станціям» і за сигналом викладача всі одночасно починають виконувати вправу, що відповідає даному «місцю».

Враховуючи специфіку проведення занять у групах ЛФК, схеми колового тренування будуються з показаннями та протипоказаннями лікарів, але при цьому спрямовані, в основному, на розвиток рухових якостей, таких як сила, гнучкість. Комплекси колового тренування складаються в більшості випадків з технічно нескладних рухів. Простота рухів дозволяє повторювати їх багато разів і виконувати вправи як одну цілісну роботу.

Колове тренування направлено переважно на розвиток рухових якостей. Але, по-перше, в комплекс потрібно включити вправи, які одночасно вирішують завдання розвитку фізичних якостей та в деякій мірі рухових якостей. По-друге, колове тренування займає від 40 хв. заняття. Таким чином,

для вирішення освітніх завдань та формування рухових навичок залишається достатньо часу.

Вправи можуть виконуватись злито одна за одною (безперервно-поточний метод), з незначним інтервалом відпочинку (метод екстенсивної інтервальної роботи), з відпочинком 30-90 сек. (метод інтенсивної інтервальної роботи).

Суворо регламентована кількість вправ, що виконуються, ведення паспорту здоров'я дозволяють викладачеві, та й самому студентові об'єктивно оцінити свою працездатність.

При творчому підході до рішення задач учбово-оздоровчого та тренувального процесу методом колового тренування проблема інвентарю не є домінуючою. Головні фактори – інтенсивність та час виконання тих чи інших вправ, величина зрушень організму та час відновлення його основних фізичних якостей.

Методом колового тренування підбираючи комплекс вправ, встановлюючи динаміку навантаження, можна розвивати як загально фізичну, так і спеціальну фізичну підготовку. У вправах, що розвивають силу, допустиме десятикратне повторення; вправи, що розвивають силову витривалість, повторюються більше 10 разів, але не перевищують 30 разів.

Кожна «станція» та її місце знаходження, визначається завданнями заняття, кількістю студентів та інвентарем. Для забезпечення дотримання техніки безпеки і кращої організації студентів, що виконують вправи, «станції» розміщуються на деякій відстані одна від одної. До початку занять викладач визначає порядок проходження «станції» й забезпечує наочним матеріалом у вигляді карток колового тренування. Картка представляє собою фото з наглядним правильним виконанням вправи з вказаним кількісним показником. Після проведення розминки та підготовчих вправ починається колове тренування, студенти переходять від станції до завершення повного кола.

Індивідуальна оцінка реакціям організму проводиться шляхом самостійного виміру серцевих скорочень (ЧСС). Після закінчення вправи за командою викладача всі студенти повинні вимірювати показники ЧСС (цьому повинен навчити їх викладач). Для простоти підрахунок ЧСС ведеться 6 секунд за сигналом викладача, а отриманий результат множиться на 10.

Показник ЧСС за 1 хвилину дозволяє слідкувати за реакцією на навантаження та за адаптацією до нього серцево-судинної системи. У разі неадекватної реакції (пульс перевищує задані значення або не досягає їх) навантаження конкретному студентові коригується шляхом зменшення або збільшення кількості повторень, підходів та ін.

Колове тренування в основному зі слабо фізично підготовленими студентами повинно починатися з поточно-інтервального методу. Спочатку вивчаються вправи та проводиться тестування студентів на максимальну кількість повторень (МП), кожної вправи, що включені в «коло» вправ. (максимальний тест – МТ).

Підбираються прості за технікою виконання вправи, що не потребують значної фізичної напруги (приблизно 50% від максимальної потужності) та які можна виконувати велику кількість повторень. Час виконання вправ 20-40 сек. (в спокійному темпі). Паузи відпочинку мінімальні, що дозволяють тільки прийняти вихідне положення для виконання наступної вправи. Дозування вправ МП/2, тобто половина від максимального повторення.

Але слід зазначити і акцентовано звертати вашу увагу, що при складанні та розробці комплексів вправ необхідно враховувати рекомендації лікарів, які поставили діагноз даному студенту. Особливу увагу при складанні комплексів потрібно приділити для студентів із захворюваннями серцево-судинної системи, так як це захворювання потребує максимального контролю викладача із студентом під час виконання вправ.

Кожен студент повинен вести щоденник самоконтролю. Форма та зміст його може бути різною, але в ньому повинні відображатись вихідні дані про ЧСС до початку заняття, під час заняття після виконання вправ, після виконання відновлювальних вправ в кінці заняття.

Стверджувально заявляємо, що спостереження за зміною результатів у записах студентів мають важливе значення для активізації і стимулювання студентів та підвищення інтересу до занять, так як це сприяє його оздоровленню та підвищення рівня фізичної підготовки.

Оцінюючи роботу студента потрібно відійти від критеріїв оцінювання аналізувати динаміку його результатів та показників ЧСС, так як інтерес до занять у студентів, на нашу думку, є одним із головних факторів для покращення його здоров'я та фізичної підготовленості.

Висновки.

1. Метод колового тренування підвищує зацікавленість студентів до занять фізичним вихованням.

2. Студенти є активними співучасниками навчального процесу, відбувається індивідуалізація навантажень, коригуються отримані навантаження.

3. Висока ефективність методу колового тренування можлива при постійному рості професійної майстерності викладача.

Список використаних джерел:

1. Теорія і методика фізичного виховання / За ред. Т.Ю. Круцевич. Загальні основи теорії методики фізичного виховання. – Т. 1, 2. – К.: Олімпійська література, 2008. – 758 с.
2. Базильчук В. Динаміка рівня фізичної підготовленості студентів ВНЗ впродовж навчання // Молода спортивна наука України: Зб. Наук. Статей з галузі фіз. Культури та спорту. Вип. 7 – Л., 2003. – С. 259-262.
3. Бондар І.Р. Фізичне виховання студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості: Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 – Луцьк, 2000. – 19 с.
4. Захватова Т.Е., Таянский С.В. Оценка уровня физической подготовленности студентов технических специальностей // Материалы международной конференции «Наука и образование». – г. Прага: 2008. – С. 76-79.
5. Платонов В.Н. Современная спортивная тренировка. – К.: Здоров'я, 1980. – 336 с.
6. Артюшенко О.Ф., Сіренко Л.В. Основи спортивної підготовки: навчальний посібник – Черкаси: Брама Україна, 2006. – 416 с.
7. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. – Київ, 1996. – 31 с.
8. Платонов В.М. Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена: Навчальний посібник – К.: Олімпійська література, 1995. – 320 с. – ISBN 5-7707-5871-6.