

МОДЕРНІЗАЦІЯ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УКРАЇНІ ТА ЗАРУБІЖЖЯ З УРАХУВАННЯМ СУЧАСНИХ СВІТОВИХ ТРЕНДІВ

Грибан Григорій Петрович,
*доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри
фізичного виховання та спортивного вдосконалення,
Житомирський державний університет імені Івана Франка,
м. Житомир, Україна*

ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗІ ЗДОБУВАЧАМИ З РІЗНИМ РІВНЕМ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ

Масштабна війна РФ з Україною поставила велике коло питань щодо фізичної підготовленості молоді та її готовності стати на захист суверенітету своєї держави. Багаторічний досвід та проведені дослідження показують, що рівень фізичної підготовленості здобувачів з кожним роком погіршувався і наближався до критичної межі [1, 3]. При цьому різний рівень фізичної підготовленості здобувачів не дозволяє викладачу в навчальному процесі з фізичного виховання повноцінно вирішувати поставлені завдання. Вирішення комплексу дидактичних цілей, завдань, формування змісту навчального процесу, застосування методів та фізичних навантажень потребує диференційованого та індивідуального підходів до здобувачів.

Серед пріоритетних засобів фізичної культури та спорту, якими бажають займатися здобувачі є силові види спорту. Для залучення здобувачів до занять силовими видами спорту фахівці вважають: особистий приклад, формування інтересу та мотивації, задоволення потреб здобувачів у прагненні до активного і здорового способу життя, приклад досягнень вихованців тощо. Завдяки широкій різноманітності силових видів спорту, які можуть використовуватися у навчальному процесі з фізичного виховання, фізкультурно-оздоровчій діяльності та в спортивному вдосконаленні, так як вони входять до багатьох програм спортивних змагань. Серед таких видів спорту можна виділити: важку атлетику, пауерліфтинг, бодібілдинг, крос фіт, гирьовий спорт, армспорт тощо. Це доступні сьогодні види спорту, які можуть використовуватися здобувачами для всебічного фізичного розвитку і як засіб розвитку фізичних якостей та фізичної підготовленості та фізичного розвитку [1, 5, 7 та ін.].

Заняття силовими видами спорту сприяють розвитку сили, загальної та силової витривалості, гнучкості, координації рухів, підвищенню фізичної працездатності, формуванню морально-вольових та психічних якостей

УІ міжнародна науково-практична конференція «Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти» (Полтава – Лубни, 18-19 квітня 2024 р.)

здобувачів закладів вищої освіти [1, 2, 5, 6 та ін.]. Внаслідок систематичних занять силовими видами спорту поступово збільшується об'єм серцевого м'яза, розширюється мережа судин; відбуваються зміни і в складі крові; збільшується обхват грудної клітки, життєва ємність легенів; поліпшується діяльність центральної нервової системи, розумова працездатність; підвищується інтенсивність і концентрація уваги [1, 5].

Саме силові вправи є найбільш ефективними для зміцнення кісткової тканини і нарощування м'язів. Силові навантаження дозволяють здобувачам із високим рівнем фізичної підготовленості отримати достатньо велике навантаження за порівняно короткий проміжок часу [1, 5]. Загальна силова підготовка направлена на гармонічний розвиток усіх основних м'язових груп, які мають значення для фізичного розвитку і підготовленості здобувача, а спеціальна силова підготовка передбачає розвиток силових якостей необхідних у професійній діяльності та під час служби у Збройних силах України [1]. Незважаючи на наявність значної кількості наукових досліджень, проблема методики підготовки здобувачів з різним вихідним рівнем фізичної підготовленості і стану здоров'я в освітній сфері залишається недостатньо вирішеною.

Методика підготовки здобувачів у силових видах спорту включає практичні методи серед яких метод вправи – багаторазове повторення рухів, які спрямовані на оволодіння елементами силових вправ і самою вправою в цілому. Всі вправи, які застосовуються у процесі навчання, поєднані в цілісно-роздільну систему. Суть роздільного методу полягає у тому, що вправу розділяють на основні частини або фази. Спочатку оволодівають кожною з них окремо, а потім – у цілому. Метод у цілому використовують тоді, коли вправу не можна розділити або коли вона проста. В разі використання цього методу студент виконує вправу в цілому одразу ж після показу і необхідних пояснень викладача. Комбінований метод вважається найбільш ефективним, якщо на початковому етапі вивчають техніку виконання вправи роздільним методом, а потім – у цілому.

Опанування здобувачами техніки виконання силових вправ у навчальному процесі ми пов'язували з рівнем їхньої фізичної підготовленості, сформованістю спеціальних умінь і навичок. Тому на початку занять були встановлені чіткі межі фізичних навантажень залежно від фізичного стану та рівня фізичної підготовленості здобувачів, а саме: 1) для низького рівня: інтенсивність занять 40–50 % від максимально допустимої ЧСС; засоби: ходьба, повільний біг, вправи на силову витривалість і гнучкість; темп рівномірний, пріоритетний метод – повторної вправи; 2) для середнього рівня: інтенсивність занять 56–66 % від максимальної ЧСС; засоби: швидка ходьба, повільний біг, стрибки, вправи на силову і швидко-силову витривалість, спритність; темп рівномірний, пріоритетний метод – колове тренування; 3) для високого рівня: інтенсивність занять 70–80 % від максимально допустимої ЧСС; засоби: вправи для розвитку швидко-силових, силових якостей, силової витривалості, спритності; темп

УІ міжнародна науково-практична конференція «Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти» (Полтава – Лубни, 18-19 квітня 2024 р.)

рівномірний і змінний, пріоритетний метод – виконання вправи «до втоми» [4].

Окрім того, під час виконання силових вправ здобувачами, ми дотримуватися такої ЧСС: вправи на розвиток швидкості – 150–160 за 1 хв; координаційних здібностей – 140, швидкісно-силових, швидкісних і швидкісно-силової витривалості – 170–190, загальної витривалості – 130–140 за 1 хв [1, 2]. Для розвитку силових якостей застосовувався широкий арсенал фізичних вправ: 1) загально-підготовчі вправи складали 30–75 % від загального обсягу вправ, що застосовувалися в навчально процесі; 2) спеціально-підготовчі та допоміжні вправи – до 10–30 %; 3) змагальні вправи – 5–25 % від загального обсягу вправ. Відсоток засобів змінювався відповідно від рівня підготовленості здобувачів (табл. 1).

Таблиця 1

Засоби силової підготовки здобувачів у навчальному процесі з фізичного виховання із різним рівнем фізичної підготовленості (у %)

Засоби силових видів спорту	Рівень фізичної підготовленості здобувачів	Етапи застосування силових вправ		
		I етап (1.09–30.11)	II етап (1.12–28.02)	III етап (1.03–30.05)
Загально-підготовчі вправи	Низький	75	45	40
	Середній	60	40	35
	Високий	50	35	30
Спеціально-підготовчі вправи	Низький	10	15	20
	Середній	15	20	25
	Високий	20	25	30
Змагальні вправи	Низький	5	8	10
	Середній	10	15	20
	Високий	15	20	25

Для виконання поставлених завдань серед загально-підготовчих застосовувалися вправи, які забезпечували всебічний функціональний розвиток організму, а саме: вправи для розвитку силових якостей, загально-підготовчі вправи з гирями, штангою, гантелями, на гімнастичних снарядах, вправи з вагою власного тіла та тіла партнера, на силових тренажерах); для розвитку витривалості (кросова підготовка, вправи з обтяженнями, вправи з вагою власного тіла тощо).

Завдання I етапу передбачали прискорення процесу адаптації здобувачів до нових умов проведення навчального процесу, підвищення рівня загальної фізичної підготовленості здобувачів, зміцнення та покращання їх функціональних можливостей, навчання основних елементів техніки виконання вправ силових видів спорту. II етап був спрямований на вдосконалення основних фізичних якостей здобувачів з акцентом на розвиток силових якостей та витривалості – формування загальної фізичної підготовленості, збільшення обсягу набутих рухових навичок та вмінь, підвищення стійкості організму до дії несприятливих чинників навчання, покращання морфо-функціонального стану

VI міжнародна науково-практична конференція «Сучасні тенденції та перспективи розвитку якісної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в умовах ступеневої освіти» (Полтава – Лубни, 18-19 квітня 2024 р.)

та рівня фізичного здоров'я добувачів. III етап вирішував завдання пріоритетного розвитку силових якостей, підтримання високого рівня розвитку загальної фізичної підготовленості, подальше підвищення функціональних можливостей основних систем життєзабезпечення організму та зміцнення здоров'я добувачів.

Отже, цілеспрямоване упровадження силових видів спорту у навчальний процес з фізичного виховання добувачів з різним рівнем фізичної підготовленості може ефективно формувати власний фізичний потенціал добувача (фізичний розвиток, фізичну підготовленість, стан здоров'я) та активізувати його фізкультурно-спортивну діяльність і залучати до самостійних занять спортом.

Ключові слова: фізичне виховання, навчальний процес, силові види спорту, силові якості, витривалість, добувачі.

Список використаних джерел

1. Грибан Г. П., Пронтенко К.В., Пронтенко В.В. та ін. Гирьовий спорт у вищих навчальних закладах: навч. посібник; за ред. Г. П. Грибана. Житомир: Вид-во «Рута», 2014. 400 с.

2. Грибан Г.П., Опанасюк Ф.Г. Формування адаптації студентів до фізичних навантажень і умов навколишнього середовища в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки. Актуальні проблеми фізичного виховання у вузі. Республ. збірка наук. праць III Всеукр. наук.-практ. конф. Донецьк. 2001. С. 151-152.

3. Грибан Г.П., Тимошенко О.В., Гошко А.М., Скорий О.С. Педагогічне конструювання та проектування фізкультурно-оздоровчого процесу студентів в умовах модернізації системи фізичного виховання. Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць. За ред. О.В. Тимошенка. К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2017. Вип. 4 (85) 17. С. 35-39.

4. Пильненький В. В. Організаційно-методичні основи оздоровчого тренування студентів з низьким рівнем соматичного здоров'я : автореф. дис. канд. ... з фіз. вих. і спорту. Львів, ЛДІФК, 2006. 22 с.

5. Пічугін М.Ф., Грибан Г.П., Романчук В.М. та ін. Гирьовий спорт : навч.-метод. посіб. ; за ред. Г. П. Грибана. Житомир : ЖВІНАУ, 2011. 880 с.

6. Prontenko Kostiantyn, Griban Grygoriy, Prontenko Vasyl, Bezpaliy Sergiy, Bykova Ganna, Zeleniuk Oksana, Dvoretzky Vitaly. Level and dynamics of functional preparedness indexes of kettlebell sportsmen. – Journal of Physical Education and Sport, 17(2), Art 107, pp. 712-716.

7. Prontenko Kostiantyn, Griban Grygoriy, Vasyl Prontenko, Volodymyr Andreychuk, Tkachenko Pavlo, Kostyuk Yuliya, Zhukovskyi Evgenii. Kettlebell lifting as a means of physical training of cadets at the higher military educational institution. – Journal of Physical Education and Sport, 17(4), Art 310, pp. 2685- 2689.