

РОЗВИТОК ТА ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ

DOI: <https://doi.org/10.52256/2710-3986.1-94.2021.10>
УДК 796.011.3

Андрій Красуля,
доцент кафедри фізичного виховання і спорту,
Харківський гуманітарний університет
«Народна українська академія»,
Харків, Україна
ORCID ID 0000-0002-6723-7411

Марина Красуля,
кандидат технічних наук, доцент,
завідувач кафедри фізичного виховання і спорту,
Харківський гуманітарний університет
«Народна українська академія»,
Харків, Україна
ORCID ID 0000-0002-2419-6007

ОБҐРУНТУВАННЯ ПІДХОДІВ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ У ТРЕНАЖЕРНІЙ ЗАЛІ СТУДЕНТІВ З НИЗЬКИМ РІВНЕМ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ

Статтю присвячено оптимізації освітнього процесу у закладах вищої освіти, зокрема, вдосконаленню фізичного виховання студентів.

Обґрунтовано можливість використання спеціального обладнання (фїтболів, гир, гумових амортизаторів, медболів та ін.) при організації занять у тренажерній залі, описано особливості організації таких занять.

Проаналізовано стан здоров'я та фізична підготовленість здобувачів вищої освіти в Україні. Встановлено, що переважна більшість студентів мають рівень фізичної підготовленості нижче середнього.

Виявлено, що система організації занять з фізичного виховання у тренажерній залі з такими студентами потребує удосконалення. Визначено, що для кожного студента має бути індивідуальний підхід. При цьому підкреслено, що важливо знайти індивідуальну точну дозу навантаження, особливо в початковому періоді занять фізичними вправами, збільшуючи її по мірі адаптації організму до навантажень і покращенні рівня фізичної підготовленості. Вважаємо, що перспективи подальших розвідок полягають в отриманні експериментальних даних, що дозволять оцінити ступінь впливу

зазначених видів занять на фізичний розвиток та фізичну підготовленість студентів.

Ключові слова: фізичне виховання, фізична підготовленість, студенти, тренажерна зала.

Постановка проблеми. У зв'язку з цілою низкою причин стан здоров'я та фізична підготовленість більшості здобувачів вищої освіти не відповідає вимогам суспільства. Рівень їхньої фізичної підготовленості вимагає шукати нові форми роботи на заняттях з фізичного виховання у закладах вищої освіти. Організація занять з такими студентами потребує удосконалення, розробки і наукового обґрунтування. Це буде сприяти як покращенню рівня фізичної підготовленості, так і оптимізації освітнього процесу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Пильна увага до здорового способу життя студентів, вимоги до стану здоров'я та фізичної підготовленості майбутніх фахівців пов'язані із стурбованістю суспільства через їхню низьку фізичну підготовленість, зростання захворюваності і зниження працездатності. Про це свідчать дослідження [10, с. 26] та результати державного тестування студентів Харківського гуманітарного університету «Народна українська академія» (далі – ХГУ «НУА») за останні декілька років. Аналіз стану здоров'я студентів показує, що на 100 студентів припадає понад 90 випадків порушень у стані здоров'я [1, с. 38]. Найбільш уразливими є першокурсники у зв'язку з несформованою у них мотивацією до занять фізичними вправами на етапі середньої освіти та відсутністю у них досвіду адаптації до нового соціально-економічного та психолого-педагогічного статусу студента. Крім того, умови карантину та дистанційного навчання сприяють погіршенню стану здоров'я студентської молоді [5, с. 123].

Нині в усьому світі фізична культура визнається як елемент загальної культури людини та існує переконання, що в процесі виконання різноманітних фізичних вправ виховуються необхідні риси людської особистості: акуратність, працьовитість, цілеспрямованість, дисциплінованість та ін.

Заняття фізичними вправами, спортом відкривають широкі можливості для самовираження та самоствердження особистості.

У зв'язку з цим особливого значення набуває робота зі студентською молоддю спрямована на формування потреби у регулярних заняттях фізкультурою і спортом з метою підтримки високого рівня працездатності та ведення здорового способу життя.

Науковці пропонують різні шляхи вирішення проблеми низького рівня фізичної підготовленості студентів. Наприклад, пропонується функціональне тренування на основі системи кросфіт-тренувань [7, с. 95]. З нашого погляду, це викликає сумніви, адже кросфіт-тренування передбачає, все ж таки, достатньо високий рівень початкової фізичної підготовленості. В результаті у дослідженнях з проблеми був прорахований рівень адекватного фізичного навантаження для студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості [6, с. 231], але не розглядається зміст цього навантаження. Вважаємо важливим, окрім визначення індивідуального рівня навантаження, визначити конкретні вправи, за допомогою яких це навантаження буде досягнуто. При цьому основним принципом при розробці змісту роботи в межах конкретної групи повинен бути диференційований підхід до навчально-виховного процесу. Його суть полягає у тому, що навчальний матеріал для кожної групи формується з урахуванням виду занять, статі, рівня фізичної підготовки, фізичної та спортивно-технічної підготовленості студентів [8, с. 82].

Вірогідне визначення фізичної підготовленості студентів має важливе значення, оскільки дозволяє не тільки вивчати вплив фізичних вправ на організм, але і допомагає оптимізувати фізичне навантаження, визначити його кількісний об'єм [11, с. 245].

Заняття в тренажерній залі, як ніякий інший вид занять, в поєднанні з аеробними циклічними вправами, режимом харчування та відновленням після навантажень, дозволяють добитися хорошого фізичного розвитку навіть для студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості та підтримувати довгі роки на високому рівні силові можливості організму та витривалість, а також

знизити вплив шкідливих для здоров'я чинників. Все це можливо, якщо правильно визначити принципи і методи тренувального процесу, що дозволить цілеспрямовано, поступово і найбільш повно реалізувати резерви свого організму. Заняття атлетичною гімнастикою будуть мати дуже високу ефективність для зміцнення організму і вирішення проблеми фізичного стану студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості. Тому основними напрямками формування здорового способу життя студентів засобами атлетизму вважаємо:

1. Формування і вдосконалення системи знань про здоров'я людини і факторів, що впливають на формування і підтримку здоров'я.
2. Підвищення системи мотивацій у студентів по використанню фізичних вправ у повсякденному житті.
3. Формування та вдосконалення системи умінь і навичок вести здоровий спосіб життя.
4. Розробка нових засобів і форм рухової активності [9, с. 164].

Отже, аналіз літературних джерел свідчить про актуальність подальшого вивчення особливостей занять з обтяженнями на здоров'я і фізичні якості студентської молоді, розробки ефективних засобів, методів і форм спортивно-оздоровчої роботи з використанням засобів атлетизму для студентів взагалі, зокрема і для студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості.

Мета статті – обґрунтувати підходи до організації занять у тренажерній залі студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості, що має сприяти оптимізації процесу фізичного виховання у закладах вищої освіти.

Виклад основного матеріалу дослідження. Одним із засобів фізичного виховання в ХГУ «НУА» в рамках секційної форми роботи є атлетична гімнастика. Зміст занять дозволяє відвідувати заняття як юнакам, так і дівчатам, а також студентам з низьким рівнем фізичної підготовленості і послабленим здоров'ям. Рівень фізичної підготовленості визначається за допомогою тестів державного тестування для здобувачів вищої освіти.

В попередні роки в академії ряд досліджень було спрямовано на використання додаткового обладнання під час занять у тренажерній залі. Так, у різні роки до стандартних занять на тренажерах додавались спеціальні вправи з гантелями, гумовим амортизатором [2], фітболом [3], гирею [4], медболами та іншим обладнанням. Використання цих приладів було науково обґрунтованим, спрямовано на вдосконалення навчального процесу та мало свої особливості. Користуючись отриманим досвідом, можливо значно вдосконалити заняття і адаптувати їх для студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості. Одночасно, вирішуючи основні завдання початкової фізичної підготовки студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості, ми вважаємо можливим використання нестандартного обладнання у тренажерній залі з метою підтримки інтересу до занять і позбавлення їх одноманітності. Це дозволить зробити тренувальний процес більш насиченим і ефективним.

Розглянемо підходи до організації таких занять.

Як показав власний досвід авторів статті, доцільним є включення до програми занять вправ з *гумовим амортизатором* [2]. При роботі з ним ми рекомендуємо студентам враховувати власні можливості та зменшувати або збільшувати навантаження шляхом сили натягу амортизатора. При цьому, в першу чергу приділяється увага тим групам м'язів, які є слабкішими. Для студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості поступове збільшення навантаження є переважним фактором для зміцнення м'язів, зв'язок та суглобів у порівнянні з роботою на стандартних тренажерах, де навантаження змінюється з інтервалом, як правило, 10 кг.

Ще однією причиною, що свідчить на користь занять з використанням гумового амортизатора, є мінімальна можливість отримання травм, оскільки має місце поступове, а не ступеневе збільшення навантаження, як на звичайних тренажерах. Крім того, для розвитку витривалості в умовах тренажерної зали ми рекомендуємо студентам виконувати в одному підході збільшену кількість повторів (20÷30) тієї чи іншої вправи з невеликим навантаженням.

Зазначимо, що елементи *гирьового спорту* досить активно використовуються студентами на заняттях в тренажерній залі [4]. До них можна віднести «маятник», махи гирі двома руками, ривок гирі. Як показує досвід використання елементів гирьового спорту, ці вправи можна вводити у програму занять після приблизно двох перших місяців тренувань. Це пов'язано з тим, що у виконанні цих вправ активно задіяні м'язи – розгиначі спини. Тому, перш ніж приступити до використання елементів гирьового спорту, треба зміцнювати саме ці м'язи. Студенти з низьким початковим рівнем фізичної підготовленості роблять вправи з гирею невеликої ваги 8 кг.

Перевагами вправ з гирею є:

- можливість тренування одночасно великої групи м'язів, в першу чергу спини та ніг;
- профілактика захворювань хребта (сколіозу, кіфозу, лордозу, остеохондрозу та ін.);
- розвиток витривалості (при серійному виконанні вправ з гирею має місце активна робота серцево-судинної та дихальної систем);
- покращення координаційних здібностей студентів завдяки виконанню вправ з гирею і засвоєнню нових рухових навичок.

Для оптимізації занять у тренажерній залі з недостатньо підготовленими студентами, або зі студентами з певними відхиленнями стану здоров'я, що пов'язані з опорно-руховим апаратом, зі слабким вестибулярним апаратом і поганою координацією рухів, вважаємо доцільним використання вправ з *фйтболом* [3]. Ці вправи практично не мають протипоказань, зате відрізняються величезною кількістю плюсів. Вони досить прості, не вимагають спеціальної підготовки і найкраще підходять саме студентам з мінімальним рівнем тренуваності. Також, в результаті необхідності постійного підтримання рівноваги подібні вправи включають у роботу найдрібніші м'язи, які фактично не задіяні при виконанні стандартних вправ на тренажерах. Ефективні вправи з фйтболом рекомендовано нами включати у програми колового тренування, попередньо навчивши студентів техніці їх виконання. У

вправах повинні бути відсутні заборонені елементи, такі як кругові рухи головою, нахили голови назад, різкі скручування корпусу і т.п. Наприкінці кожного заняття, з метою розвитку гнучкості, що досить складно розвивати в тренажерній залі, відновлення після фізичних навантажень, силових вправ, пов'язаних з навантаженням на хребет, також є доречним виконання вправ на фітболі.

Ще одним з допоміжних засобів організації занять у тренажерній залі є використання *медболів*. Для недостатньо підготовлених студентів ми використовуємо медболи вагою 1 кг, починаючи з простих вправ з мінімальним ризиком отримання травм. По мірі зростання фізичної підготовленості студентів, вага медболів поступово збільшується до 3 кг. Використовуючи фізичні вправи з медболами, можна успішно удосконалювати не тільки силові якості у студентів, але й розвивати координацію рухів.

При організації занять з додатковим обладнанням можливо використання вправ парами, здійснення чергування складної вправи з простішою зі спортивним приладом. Це дає змогу студентові достатньо відновитися перед виконанням наступної складної вправи на наступному тренажері.

Необхідно зауважити, що процентне співвідношення роботи на тренажерах і з додатковим обладнанням повинно бути збалансованим і визначатися індивідуально для кожного студента. Недостатня частина часу роботи на тренажерах може зробити заняття малоефективним, а велика частина – досить важким та травмонебезпечним. По мірі покращення тренуваності складова частина роботи на тренажерах повинна збільшуватись.

Для студентів першого року навчання можна рекомендувати наступний розподіл часу занять впродовж семестру на різні види вправ (табл. 1.):

Розподіл часу занять впродовж семестру на різні види вправ, %

Вправи:	Осінній семестр	Весняний семестр
На стандартних тренажерах	65-70	75-80
З додатковим обладнанням	30-35	20-25

Висновки з дослідження і перспективи подальших розвідок. Аналіз літературних джерел та узагальнення власного досвіду авторів статті дали змогу показати можливість та обґрунтувати підходи до організації занять у тренажерній залі студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості. Для таких студентів пропонуються наступні підходи до організації занять:

- використання допоміжного обладнання під час проведення занять з фізичного виховання і застосування елементів гирьового спорту, фітболів, гумових амортизаторів, медболів та ін.);
- комбінування занять на тренажерах з іншими видами вправ у певній пропорції для розвитку сили м'язів, спритності, витривалості і гнучкості;
- при організації занять з використанням допоміжного обладнання необхідно обов'язково дотримуватись принципу індивідуального підходу.

Під час розроблення програми занять для студентів з низьким рівнем підготовленості слід враховувати наступне:

- користуватися загальноприйнятими принципами та методами навчання, але ключовими повинні бути доступність, наочність, поступовий перехід від простішого до складнішого;
- враховувати, що навантаження на опорно-руховий апарат не повинно бути занадто великим та повинно сприяти його зміцненню.

Зазначені вище рекомендації необхідно враховувати під час планування змісту занять з фізичного виховання в тренажерній залі для того, щоб зробити їх більш якісними та цікавими.

Подальшого дослідження потребують питання отримання експериментальних даних, що дозволяють оцінити ступінь впливу зазначених видів занять на фізичний розвиток та фізичну підготовленість студентів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Сороколіт Н., Зорик М. Аналіз стану здоров'я студентської молоді України. Молода спортивна наука України. 2018. Т. 2. С. 38–39.
2. Красуля А. В. Использование занятий в тренажерном зале для совершенствования физической подготовки студентов. Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти в Україні: тези допов. III Всеукр. Наук.-практ. конфер. 1-2 жовт. 2014 р. Харків : НТУ «ХП», 2014. С. 6–18.
3. Красуля А. В. Використання фідболу на заняттях з фізичного виховання: Т. 1. Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту різних груп населення : матеріали XVI Міжнар. науково–практ. конф. молодих учених, (21-22 квіт. 2016 р., м. Суми): у 2-х т. / Сум. держ. пед. ун-т ім. А. С. Макаренка [та ін.]. Суми, 2016. С. 72–76.
4. Красуля А. В. Использование элементов гиревого спорта в процессе занятий в тренажерном зале. Наука в современном обществе: инновационные подходы и решения: программа и материалы междунар. науч.-теорет. конф. молодых ученых. 13-14 апр. 2012 г. Харьков: Нар. укр. акад., 2012. С. 100–101.
5. Солдатенкова О. А., Маркова О. А. Актуальные проблемы организации онлайн-образования в период самоизоляции студентов. Теория и практика современной науки: материалы міжнар. наук.-практ. конф. (м. Пенза, 20 жовтня 2020). Пенза, 2020. С. 123–125.
6. Куц О. С., Леонова В. А. Адекватність фізичного навантаження в оздоровчому тренуванні студентів з низьким рівнем здоров'я. Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні: збірник наукових праць. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2014. С. 230–232.
7. Максимова К. В. Доцільність використання функціонального тренування в процесі фізкультурно-оздоровчих занять серед студенток сучасних ВНЗ. Спортивна наука – 2017: збірник наукових праць III Всеукраїнської науково-практичної конференції. Житомир: вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2017. С. 91–95.
8. Панова К. В. Проблемы проведения занятий по физическому воспитанию. Фізичне виховання, спорт та здоров'я у сучасному суспільстві. Збірник матеріалів II Всеукраїнської науково-методичної конференції. 13 березня 2014 р. Харків: ХНАДУ, 2014. С. 82–83.
9. Канішевський С. М. Умови, стан і перспективи розвитку фізичного виховання у вузах України / С. Канішевський, Р. Раєвський, В. Краснов, А. Рибковський, С. Присяжнюк, Н. Третьяков. Теорія і практика фізичного виховання. 2008. № 1. С. 139–145.

10. Чернявська Л. І., Криницька І. Я., Мялюк О. П. Стан здоров'я студентів, проблеми та шляхи їх вирішення. Медсестринство. 2017. № 1. С. 24–27.

11. Ушкаленко О. А. Комплексна оцінка рівня здоров'я та адаптаційних можливостей студентів. Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні: збірник наукових праць. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2014. С. 245–247.

Стаття надійшла до редакції 06.04.2021

Andriy Krasulia, Maryna Krasulia. Justification of approaches to organization of classes in the gym of students with low level of physical preparedness.

The article is devoted to the optimization of the educational process in higher education institutions, in particular, to the improvement of physical education of students. The possibility of using special equipment (fitballs, weights, rubber shock absorbers, medballs, etc.) in the organization of classes in the gym is substantiated, the peculiarities of the organization of such classes are described. The state of health and physical fitness of higher education seekers in Ukraine is analyzed. It is established that the vast majority of students have a level of physical fitness below average. It was found that the system of organizing physical education classes in the gym with such students needs improvement. It is determined that there should be an individual approach for each student. It is emphasized that it is important to find an individual accurate dose of exercise, especially in the initial period of exercise, increasing it as the body adapts to exercise and improves fitness. We believe that the prospects for further research are to obtain experimental data that will assess the degree of impact of these types of classes on physical development and physical fitness of students

Key words: *physical education, physical preparedness, students, gym.*

REFERENCES

1. Sorokolit N., Zoryk M. (2018). Analiz stanu zdorov'ya student-s'koyi molodi Ukrayiny. Young sport science of Ukraine. 2018. V. 2. p. 38–39.

2. Krasulya A. V. (2014). Ispolzovanie zanyatiy v trenazhernom zale dlya sovershenstvovaniya fizicheskoy podgotovki studentov. Zdorov'ya natsiyi i vdoskonalennya fizkulturno-sportivnoyi osviti v Ukrayini : tezi dopov. III Vseukr. Nauk.-prakt. konfer. 1-2 zhovt. 2014 r. Harkiv : NTU «HPI», S. 16–18. [in Russian].

3. Krasulya A. V. (2016). Viktoristannya fitbolu na zanyattyah z fizichnogo vihovannya: T. 1. Suchasni problemi fizichnogo vihovannya i sportu riznih grup naselennya : materialy XVI Mizhnar. naukovoprakt. konf. molodih uchenih, (21-22 kvit. 2016 r., m. Sumi): u 2-h t. / Sum. derzh. ped. un-t im. A. S. Makarenka [ta in.]. Sumi, S. 72–76. [in Ukrainian].

4. Krasulya A. V. (2012). Ispolzovanie elementov girevogo sporta v protsesse zanyatiy v trenazhernom zale. Nauka v sovremenном obshchestve: innovatsionnyie podhodyi i resheniya: programma i materialyi mezhdunar. nauch.-

teoret. konf. molodyih uchenyih. 13-14 apr. 2012 g. Harkov: Nar. ukr. akad., S. 100–101. [in Russian].

5. Soldatenkova O. A., Markova O. A. (2020) Aktual'nye problemy orhanyzatsyy onlayn-obrazovannya v peryod samoyzolyatsyy studentov. Proceedings of the *Teoryya y praktyka sovremennoy nauky* (Russia, Penza, October 20, 2020), Penza, pp. 123–125. [in Russian].

6. Kuts O. S., Leonova V. A. (2014). Adekvatnist fizichnogo navantazhennya v ozdorovchomu trenuvanni studentiv z nizkim rivnem zdorov'ya. Fizichne vihovannya ta sport u konteksti derzhavnoyi programi rozvitku fizichnoyi kulturi v Ukrayini: zbirnik naukovih prats. Zhitomir: Vid-vo ZhDU im. I. Franka, S. 230–232. [in Ukrainain].

7. Maksimova K. V. (2017). Dotsilnist vikoristannya funktsionalnogo trenuvannya v protsesi fizkulturno-ozdorovchih zanyat sered studentok suchasnih VNZ. Sportivna nauka – 2017: zbirnik naukovih prats III Vseukrayinskoyi naukovopraktichnoyi konferentsiyi. Zhitomir: vid-vo ZhDU im. I. Franka, S. 91–95. [in Ukrainain].

8. Panova K. V. (2014). Problemyi provedeniya zanyatiyi po fizicheskomu vospitaniyu. Fzichne vihovannya, sport ta zdorov'ya u suchasnomu suspilstvi. ZbIrnik materialiv II Vseukrayinskoyi naukovometodichnoyi konferentsi. 13 bereznya 2014 r. Harkiv: HNADU, S. 82–83. [in Russian].

9. Kanishevs'kyi S. M. (2008). Umovy, stan i perspektyvy rozvytku fizychnoho vykhovannya u vuzakh Ukrayiny /S. Kanishevs'kyi, R. Rayevs'kyi, V. Krasnov, A. Rybkovs'kyi, S. Prisyazhnyuk, N. Tret'yakov. Teoriya i praktyka fizychnoho vykhovannya. № 1. pp. 139–145

10. Chernyavs'ka L. I., Krynyts'ka I. YA., Myalyuk O. P. (2017). Stan zdorov'ya studentiv, problemy ta shlyakhy yikh vyrishennya. Medsestrynstvo № 1. p. 24–27.

11. Ushkalenko O. A. (2014). Kompleksna otsinka rivnya zdorov'ya ta adaptatsiynih mozhlivostey studentiv. Fizichne vihovannya ta sport u konteksti derzhavnoyi programi rozvitku i fizichnoyi kulturi v Ukrayini: zbirnik naukovih prats. Zhitomir: Vid-vo ZhDU im. I. Franka, S. 245–247. [in Ukrainain].