

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У СТУДЕНТІВ ЗА ДОПОМОГОЮ СПОРТИВНО-ОРІЄНТОВАНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Стан здоров'я сучасних студентів вимагає вирішення питання щодо формування стійкої потреби до занять фізичною культурою та спортом. І в процесі гуманізації та демократизації системи освіти повинно бути присутнім постійне оновлення засобів, що сприяють формуванню спортивної культури студентів та мотивують їх до здорового способу життя. Одним з таких засобів є спортивно-орієнтоване фізичне виховання, яке дозволяє розвивати фізичні якості студента. У більшості студентів головним мотивом для відвідування занять є отримання заліку з фізичного виховання. Тому кафедри фізичного виховання та спорту необхідно вирішити цю проблему за допомогою впровадження інноваційних технологій навчання, а саме – за умови використання спортивно-орієнтованої педагогічної системи.

Саме тому в теперішній час актуальним є питання розвитку фізичних якостей студентів ЗВО й соціальної обумовленості рівня загальної працездатності організму студентів, досить важливим є взаємозалежність соціальних і біологічних факторів у розвитку.

Розвиток фізичних якостей містить у собі поняття розвитку сили, швидкості, витривалості, спритності й гнучкості. Відповідно до цього фізичні якості представляють собою прояви рухових можливостей, які багато в чому залежать від вроджених анатомо-фізіологічних, біохімічних й психологічних особливостей. Одночасно зазначимо те, що в результаті систематичного й цілеспрямованого процесу виховання й навчання можна вплинути на розвиток фізичних якостей. Розглянемо особливості розвитку основних фізичних якостей студентів у ігрових видах спорту.

Сила – це здатність людини переборювати зовнішній опір або протидіяти йому за допомогою м'язів. Прояв сили обумовлюється в першу чергу силою й концентруванням нервових процесів, що регулюють діяльність м'язового апарату. Чим більший опір здатна подолати людина, тим вона сильніша. Впродовж розвитку сили враховуються вікові особливості організму й стан м'язів, тому вправи на поступовий розвиток сили повинні бути спрямовані на зміцнення основних м'язових груп. Ретельний відбір вправ повинен передбачати швидкоісно-силову напругу м'язів (різноманітні вправи в бігу,

метаннях, стрибках тощо), що обумовлюється можливостями опорно-рухового апарату студента, переважним розвитком великих м'язових груп, реакцією серцево-судинної системи на швидкоісно-силові навантаження.

Витривалість – це здатність організму людини виконувати роботу і з дозволеною для певного віку людини інтенсивністю протягом якомога довшого часу, здатність людини долати втому в процесі рухової активності. Загальну і спеціальну витривалість варто розвивати поступово, тобто витривалість у тривалій роботі помірної інтенсивності, що підвищує функцію основних систем організму. Вправи, що застосовуються під час розвитку витривалості складаються з бігу, стрибків, й спеціальних вправ певного виду спорту.

Спритність – це здатність людини швидко засвоювати нові рухи та перебудовувати рухову діяльність відповідно до вимог середовища, що різко змінюється. Найкращі умови для вдосконалення спритності створюються в різноманітних рухливих іграх, коли студент повинен проявляти швидку кмітливість, вміння спритно рухатись між предметами, ініціативу при несподіваних змінах ігрової ситуації, використовуючи для вирішення завдання просторове й тимчасове орієнтування.

Гнучкість – це морфофункціональні властивості опорно-рухового апарату, які визначають амплітуду різноманітних рухів людини. Іншими словами – це здатність виконувати рухи в суглобах з великою амплітудою. Особливі вимоги до розвитку гнучкості пред'являються в ігрових видах спорту, де ігрові ситуації і виконання техніко-тактичних комбінацій безпосередньо пов'язані зі складною координацією рухів й, таким чином, вимагають якісного розвитку гнучкості.

Швидкість – це здатність людини виконувати рухи з мінімальною для певних умов витратою часу. Швидкість розвивається в процесі навчання студентів основним рухам гри, для розвитку швидкісних якостей варто використовувати вправи у швидкому й повільному бігу, чергування бігу в максимальному темпі на коротких дистанціях з переходом на більш спокійний темп. Виконання вправ у різному темпі сприяє розвитку в студентів вміння прикладати м'язове зусилля різного ступеня відповідно до запропонованого темпу виконання рухової дії.

Проаналізований матеріал свідчить, що фізичні якості студента необхідно формувати комплексно. Розвиток фізичних якостей і накопичення рухових навичок у студента сприяє засвоєнню нових рухів й вдосконаленню виконання рухів в ігрових видах спорту.