

І.О. Кудряшов, доц. (*ХДУХТ, Харків*)

А.В. Артюгін, ст. викл. (*ХДУХТ, Харків*)

ВИКОРИСТАННЯ ФОРМ ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ДЛЯ УПРАВЛІННЯ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Рухова активність є природною потребою людини в русі, деяке зниження рухової активності в студентські роки повинно компенсуватись підвищенням інтенсивності занять, витрати часу на фізичне навантаження з оздоровчою спрямованістю повинні збільшуватись. Систематичні заняття фізичною культурою й спортом є ефективними засобами збереження й зміцнення здоров'я, гармонійного розвитку особистості студента, профілактики захворювань, й обов'язковими умовами здорового способу життя й виконання рухової активності.

Поняття «рухова активність» містить у собі суму всіх рухів, що виконуються людиною в процесі життєдіяльності й позитивно впливають на всі системи організму, які необхідні кожній людині. Систематичні тренування роблять м'язи більш сильними, а організм у цілому – більш пристосованим до умов зовнішнього середовища. Під впливом м'язових навантажень збільшується частота серцебиття, м'яз серця скорочується сильніше, підвищується артеріальний тиск, що призводить до функціонального вдосконалення системи кровообігу. Під час м'язової роботи збільшується частота дихання, заглиблюється вдих, підсилюється видих, поліпшується вентиляційна здатність легенів, інтенсивне повне розправлення легенів ліквідує в них застійні явища й служить профілактикою можливих захворювань.

З метою керування процесом самостійної рухової активності необхідно:

- визначити мету самостійних занять – зміцнення здоров'я, загартовування організму, поліпшення загального самопочуття, підвищення рівня фізичної підготовленості, підвищення спортивної майстерності в обраному виді спорту;
- визначити індивідуальні особливості студента – спортивні інтереси, умови харчування, навчання й побуту;
- розробка й коректування плану тренувальних занять із урахуванням індивідуальних особливостей студента і динаміки

показників стану здоров'я, фізичної та спортивної підготовленості, що отримані у процесі занять;

- визначити зміни змісту, організації, методики й умов занять, а також застосовуваних засобів тренування для досягнення найбільшої ефективності занять залежно від результатів самоконтролю та обліку тренувальних навантажень, облік проробленої тренувальної роботи дозволяє аналізувати хід тренувального процесу, вносити корективи в план тренувань.

Методичні принципи, якими необхідно керуватись при проведенні самостійних тренувальних занять, що здійснюють вплив на підвищення рухової активності, є наступними:

- принцип свідомості й активності припускає поглиблене вивчення студентом теорії й методики проведення самостійного тренування, усвідомлене відношення до тренувального процесу, розуміння цілей і завдань занять, раціональне застосування засобів й методів тренування в кожному занятті, облік обсягу та інтенсивності вправ і фізичних навантажень, що виконуються, вміння аналізувати й оцінювати підсумки тренувальних занять;

- принцип систематичності вимагає безперервного тренувального процесу, раціонального чергування фізичних навантажень й відпочинку, спадковості й послідовності тренувальних навантажень від заняття до заняття, епізодичні заняття або заняття з великими перервами (більше 4-5 днів) неефективні й призводять до зниження досягнутого рівня тренуваності;

- принцип доступності й індивідуалізації зобов'язує планувати й включати в кожне тренувальне заняття фізичні вправи, що за своєю складністю й інтенсивністю є доступними для виконання, при визначенні змісту тренувальних занять необхідно дотримувати правил: «від простого – до складного», «від легкого – до важкого», «від відомого – до невідомого», а також здійснювати облік індивідуальних особливостей: підлога, вік, фізичну підготовленість, рівень здоров'я й ін., підбор вправ, обсяг і інтенсивність тренувальних навантажень необхідно здійснювати відповідно до можливостей певного студента;

- принцип динамічності й поступовості визначає необхідність підвищення вимог до студентів, застосування нових, більш складних фізичних вправ, збільшення тренувальних навантажень за обсягом інтенсивності, перехід до більш високих тренувальних навантажень повинен проходити поступово із врахуванням функціональних можливостей та індивідуальних особливостей студентів.