

Власенко Антон Петрович,
*аспірант Сумського державного педагогічного
університету імені А.С.Макаренка*

МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТОК ПЕДАГОГІЧНИХ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Сьогодні відбувається інтеграція вищої освіти України до європейського освітнього простору, через це першочерговим завданням має бути вдосконалення національної системи вищої освіти, яка в свою чергу буде мати на меті високу якість навчання й виховання студентської молоді відповідно до вимог сучасності.

Як своєрідний різновид фізичного виховання професійно-прикладна фізична підготовка є педагогічно спрямованим процесом забезпечення спеціалізованої фізичної підготовленості до обраної професійної діяльності. Інакше кажучи, процес навчання збагачує індивідуальний фонд професійних рухових умінь і навичок, сприяє вихованню фізичних якостей і пов'язаних з ними здібностей, від яких безпосередньо чи опосередковано залежить професійна діяльність [5].

У науково-методичній літературі також достатньо інформації щодо розвитку фізичних якостей, фізичного стану, фізичної підготовленості жінок (Л. Іващенко, Б. Мицкан, Л. Рахліна, М. Сибіль та ін.). Усі вони вважають, що головним компонентом фізичної підготовки є професійно-прикладна фізична підготовка. Водночас сьогодні бракує наукових досліджень, присвячених специфіці роботи та професійному навчанню жінок.

Статева диференціація є постійною умовою специфіки занять спортом. Навіть добре розвинута дівчина, жінка повинні тренуватися інакше, ніж хлопчик, юнак, чоловік. У практиці спорту вже давно існують визначені відмінності у методиці тренувальних занять для жіночого та чоловічого контингентів [2]. Ці відмінності обумовлені соціально-психологічними факторами та анатомо-фізіологічними особливостями жіночого організму.

Вже на початку тренувань, коли дівчата виконують значну кількість загальнорозвиваючих вправ або тривалий біг у повільному чи середньому темпі, необхідно їм нагадувати про користь таких рухів для організму жінки. Саме добре розвинуті м'язи тулуба, живота, стегон дозволяють жінці відносно легко переносити пологи та зберігати після них струнку фігуру [1].

Загалом дівчата більш дисципліновані та працездатні. Вони виявляють на заняттях зібраність, емоційність. Все це обумовлено тим, що діяльність їхньої нервової системи тісніше пов'язана з різними біологічними функціями організму, ніж у хлопчиків та юнаків.

Біологічний аспект складає основні анатомо-фізіологічні особливості жіночого організму та його вікові зміни. Природа надала жінці відмінні риси, пов'язані з функцією материнства, чим обумовлюється формування ряду

особливостей її статури, що накладає свій відбиток на діяльність багатьох органів та систем її організму у різні періоди життя.

Вікові періоди у житті жінки характеризуються рядом морфологічних та функціональних особливостей. Статеві відмінності між чоловіком та жінкою найбільш яскравими стають з початком статевого дозрівання. Особливу увагу в жіночому організмі привертає періодичність ряду фізіологічних функцій, які відповідають за овуально-менструальний цикл (ОМЦ). Слід враховувати, що реакція організму жінки на ОМЦ може бути різною. ОМЦ – не локальний процес певних органів. У цей час трапляються хвилеподібні (циклічні) зміни судинної системи, терморегуляції, обміну речовин, розумової та фізичної працездатності тощо. Тому різні хвилювання, психічні травми можуть викликати розлади у вигляді сильної кровотечі або її затримки, а іноді і зупинки на тривалий час [3; 4].

Цей віковий період називають стабільним. У цьому віці практично закінчується дозрівання найважливіших органів та систем організму, скелет майже повністю костеніє, загальмовується ріст тіла в довжину та зростає в ширину, збільшується маса тіла. М'язова маса досягає 43-44% від загальної маси тіла, що відповідає нормі дорослої людини (Л. Ковтун). Для цього віку характерна висока ступінь функціонального удосконалення нервової системи, велика рухливість нервових процесів. Показники морфо-функціональних властивостей організму студенток ЗВО характеризуються фізичною зрілістю. Жіночий організм відрізняється особливостями морфології. У них надмірна гнучкість. Згідно класичного визначення, суглоби жінки мають значною амплітуду рухів, що обумовлюється легким розтягуванням зв'язок, що часто вважають наслідком імпрегнації естрогенами.

У сучасній вітчизняній науково-методичній літературі недостатньо висвітлені проблеми фізичного виховання контингенту, що навчається у закладах вищої освіти.

Основним змістом професійно-прикладної фізичної підготовки є фізичні вправи, що сприяють розвитку фізичних здібностей і відповідають специфічним вимогам певної професії та набуттю професійно важливих рухових вмінь і навичок.

Таким чином, аналіз науково-методичної літератури дозволяє констатувати, що, вивчивши фізіологічні та морфологічні особливості студенток закладів вищої освіти можна запропонувати оптимальну програму професійно-прикладної фізичної підготовки, яка суттєво впливатиме на виконання складних координаційних рухів, розумову і фізичну працездатність, формування основних морально-вольових якостей та закономірностей розвитку жіночого організму.

Список використаної літератури

1. Ванюк О. І. Організація проведення самостійних фізкультурно-оздоровчих занять у ВНЗ. *Вісник Запорізького національного університету. Серія: фізичне виховання та спорт*. 2014. №. 1. С. 5–11.

2. Матлаш В.А., Рибалко П.Ф., Харченко С.М. Професійно-прикладна фізична підготовка студенток аграрного вузу що займаються в секції з футболу. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. Вип. 149. Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка. Чернігів: ЧНПУ, 2017. С. 212-215.

3. Кандрашова, Л.І. До питання адаптації студентів аграрних ВНЗ III-IV рівнів акредитації: теоретичний аспект. *Нові технології навчання*. 2010. Вип. 63, Ч. 2. С. 87-93.

4. Пилипей, Л.П. Використання антропних технологій для організації професійно-прикладної фізичної підготовки студентів. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. Київ. 2006. № 2. С. 61–65.

5. Рибалко П.Ф., Самохвалова І.Ю., Мелюшкіна В.В. Рівень групової згуртованості спортивно-ігрових студентських команд аграрного університету. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка* [Текст]. Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка ; гол. ред. Носко М.О. Чернігів: ЧНПУ, 2016.