Фехтмікс на заняттях з фізичного виховання у студентів педагогічних спеціальностей

Клименченко В.Г., Кривенцова І.В.
Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Анотація. Розглянуто можливості нової методики викладання фехтування студентам гуманітарних факультетів педагогічного ВНЗ, що створена шляхом поєднання засобів фехтування та сучасних фітнес-технологій. Методика розроблена задля рекреації студентів активної спрямованості.
Ключові слова: студенти, педагоги, фізичне виховання, фехтування, рекреація.

Актуальність. Життя сучасної людини багатогранне та насичене подіями, але рухаємося ми недостатньо. Багато людей усвідомлюють, що дефіцит рухової активності та нервові перенапруження шкідливі для здоров'я, проте майже нічого не роблять для того, щоб змінити свій спосіб життя. Дослідження фахівців (Бойчук Ю.Д., Козіна Ж.Л., Подрігало Л.В., Пашкевич С.А. та ін.) доводять, що стресові ситуації, яких з кожним днем в країні стає дедалі більше, негативно відбиваються на якості життя людини, роблять її слабкою та неактивною. Хвилювання, неякісне харчування, шкідливі звички, високі розумові навантаження, а часто звичайна лінь викликають бажання спокійно посидіти та викурити новомодну електронну цигарку, розслабитися, при цьому забуваючи, що активний відпочинок набагато корисніший.

Вчителі, своєю професійною діяльністю, формують майбутні покоління. Якість підготовки студентів до педагогічної роботи сьогодні, визначає якість громадян у майбутньому.

Робота виконана згідно з планом НДР ХНПУ імені Г.С. Сковороди.

Метою роботи є апробація нової методики викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання засобами фехтування» студентам педагогічних спеціальностей.

Результати дослідження. Кафедра фізкультурно-оздоровчого і спортивного фехтування постійно вдосконалює методики викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання засобами фехтування» для студентів гуманітарних факультетів педагогічного університету. Знайти саме ту форму подання фехтування студентам, які часто вважають фізичне виховання другорядною дисципліною, достукатись до їхньої свідомості, зацікавити їх руховою діяльністю, сформувати в них розуміння необхідності надбання фізкультурно-спортивних навичок, рекреаційного значення фізичних вправ задля власного здоров'я та здоров'я майбутніх учнів і є головною метою для

© Клименченко В.Г., Кривенцова І.В.

наших викладачів.

Багато студентів сприймають фізичне виховання лише як спосіб організації дозвілля, а термін «рекреація» як пасивний відпочинок. Необхідно навчити молодь фізкультурно-спортивній діяльності, як головному чиннику формування здорової нації, а також способам та методам рекреаційної діяльності. Рекреаційна діяльність, за визначенням І.М. Герасімової та В.І. Іванова, є одним з комплексних видів життєдіяльності людини, що спрямований на оздоровлення та відновлення її фізичних і духовних потреб [1]. І саме тому вважаємо, що заняття з фехтування відповідають усім вимогам щодо навчальної та рекреаційної дисципліни.

Викладачі кафедри постійно проводять педагогічні спостереження, опитування, анкетування та моніторинг стану здоров'я студентів, оновлюють комплекси навчально-тренувальних занять. Теоретичні, методичні та практичні знання і навички фехтування допомагають студентам у розвитку фізичних якостей, сприяють профілактиці травматизму та захворювань. Студенти мають чітко усвідомлювати, що задля стійкого тренувального ефекту при виконанні вправ необхідно задіяти не менш ніж 2/3 м'язів бажано зі значною амплітудою рухів, що підвищить працездатність організму. Якщо фізичні навантаження не оптимальні, недостатні, то позитивний ефект буде майже невідчутний, або нульовий. В той же час завеликі навантаження призводять до перевтоми та негативних відчуттів. Важливо навчитися правильно дозувати навантаження, враховуючи ступінь підготовленості організму. Нами були модифіковані класичні комплекси вправ та запропоновано новий комплекс, який ми назвали авторський мікс. Вправи загальної фізичної підготовки логічно поєднуються з фехтувальними пересуваннями у стилі «слім» (темп і амплітуда збільшуються ближче до закінчення виконання вправ, при цьому важливим є самоконтроль). Для самоконтролю ми рекомендуємо студентам самим проводити пульсометрію, бо підрахунок пульсу – один з самих надійних і легкодоступних методів визначення впливу на організм вправ різної інтенсивності. Максимальна частота серцевих скорочень визначається за відомою формулою: 220 мінус вік. Тренувальний ефект досягається тільки тоді, коли в основній частині заняття інтенсивність навантажень відповідає 65-85% від максимальної. Близько 65% – для початківців та молоді з послабленим здоров'ям; близько 85 % – для добре підготованих та тренованих студентів [4].

Секційна робота спортивно-оздоровчого спрямування в групах з фехтмікса має наступні риси: широкий набір різноманітних рухових дій; їхня спрямованість на розвиток фізичних якостей; можливість виконувати дані вправи студентам з послабленим здоров'ям; вправи можна виконувати у приміщенні, або на відкритому майданчику; кількість тих, хто займається необмежна; навантаження регулюються самостійно; вправи можна виконувати без інвентарю, або з інвентарем (м'ячі, скакалки, карімати, фехтувальна зброя, прилади для обтяження та ін.); короткі прискорення та чергування навантаження і відпочинку; можливість застосування музичного супроводу.

Оптимальною формою рекреації вважається комплексне поєднання фізичної та психологічної активності, але такий вид діяльності потребує постійної мотивації до занять фізичними вправами. Однак, ми спостерігаємо достатньо низький рівень зацікавленості у знаннях та навичках фізкультурно-спортивної діяльності у нашої молоді [2, 3]. Сучасна молодь вважає ситуативні заняття бігом та тренування в елітних фітнес-клубах за значні гроші вдалим вирішенням проблеми своєї рухової активності. Нами було проведено опитування 23 студенток, які відвідують спортивні заняття в платних клубах, та запропонували їм навести приклади нових, цікавих або незвичних вправ, які вони там виконували, а на наших заняттях вони не зустрічали. Результати здивували студентів, бо таких вправ не знайшлося. Студентів вразила думка, що на заняттях з фізичного виховання, які вони безкоштовно мають відвідувати можна також отримати якісну, професійну фізкультурну освіту з боку викладачів, щодо розвитку їхніх фізичних якостей, покращення зовнішнього вигляду, статури, поліпшення настрою та оздоровлення.

Висновки. Заняття в академічних групах за методикою фехтміксу надають позитивний ефект, розвивають усі групи м’язів, покращують загальну та силову витривалість організму, зміцнюють кардіосистему, вдосконалюють координацію рухів, покращують настрій у студентів. Проведене дослідження доводить, що дана методика може бути рекомендована для роботи зі студентами в групах рекреаційної спрямованості.

Література:

1. Герасімова І.М. Щодо питання рекреаційної освіти молоді / І.М. Герасімова, В.І. Іванов // Здоровье, спорт, реабилитация, 2015. – № 1. – С.15-16.

2. Зайцев В.П. Физическая рекреация в условиях современной цивилизации. Формирование рекреационной культуры здоровья: учеб. пособие / В.П. Зайцев, Н.А. Олейник, В.К. Гостищев. – Харьков: ХГАФК, 2012. – Т.1. – 512 с.

3. Козина Ж.Л. Использование методики диафрагмального дыхания во время занятий бодифлексом на организм студентов во время секционных занятий (во внеурочное время) / Ж.Л. Козина, А.С. Ильницкая и др. // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: сб. статей X Международ. науч. конф. (24-25.04 2014 г.). – Харьков, 2014. – Ч.2. – С. 97-100.

4. Кривенцова І.В. Нові способи організації занять з фізичного виховання студентів педагогічного ВНЗ / Кривенцова І.В., Димар О.А., Клименченко В.Г. // Здоровье, спорт, реабилитация. – № 1, 2015. – С 57-59.

Відомості про авторів:

Клименченко Вікторія Григорівна –
старший викладач кафедри фізкультурно-оздоровчого і спортивного фехтування
Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди
Кривенцова Ірина Володимирівна –
к.пед.н, доцент, завідувач кафедри фізкультурно-оздоровчого і спортивного фехтування
Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Надійшла до редакції 14.01.2016 р.