

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

*Керівник секції: в.о. завідувача кафедри фізичного виховання
Т. О. Барсукова*

*Секретар секції: доцент кафедри фізичного виховання, к. пед. н., доцент
М. О. Фідірко*

БАРСУКОВА ТЕТЯНА ОЛЕКСАНДРІВНА

*Національний університет «Одеська юридична академія»,
в. о. завідувача кафедри фізичного виховання*

БАДМІНТОН ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ЮРИДИЧНОЇ ОСВІТИ

Діяльність викладачів кафедри фізичного виховання реалізується через використання на навчальних заняттях інноваційних ефективних засобів для підвищення рівня фізичної підготовки здобувачів вищої освіти.

Актуальність вдосконалення процесу фізичного виховання у ЗВО зумовлена багатьма чинниками, і, на жаль одним із головних є погіршення показників стану фізичної підготовки студентської молоді.

У останні роки вченими було здійснено ряд досліджень важливе місце в яких посідає проблему удосконалення фізичного розвитку, зміцнення здоров'я, покращення рухової підготовки студентів (Т.Антонова, С. Добровольська, А.Драчук, С. Канішевський та інші). Однак, практика свідчить, що більшість студентської молоді має досить невисокі показники фізичного розвитку та фізичної підготовки, що пов'язано зі зниженням рівня фізичної активності.

Мета нашого дослідження полягає в обґрунтуванні думки і ідеї про те, що використання на навчальних заняттях зі студентами спортивної гри -бадмінтон сприятиме підвищенню рівня фізичного розвитку та фізичної підготовки здобувачів вищої юридичної освіти.

Встановлено, що застосування спортивних ігор у процесі фізичного виховання студентів сприяє розвитку сили м'язів спини, швидкості, витривалості, спритності та гнучкості. Під час гри відбувається опанування складних рухових процесів, розвиток усієї сенсорної системи

організму, формуються і відпрацьовуються навички самоконтролю, самоспостереження та самооцінки.

Традиційно викладачі кафедр фізичного виховання використовують під час навчальних занять такі спортивні ігри, як футбол, баскетбол та волейбол. Бадмінтон, який, як відомо, формує коло майже усіх основних рухових навичок і, на наш погляд, є найбільш доступним залишається поза увагою викладачів-практиків. Бадмінтон є не тільки дієвим фактором підвищення активності здобувачів вищої освіти, а й засобом вирішення однієї з найбільш поширених проблем фізичного виховання – формування усвідомленої мотивації до оздоровчих занять [1, с.293].

Широкі можливості варіативності навантаження дозволяють використовувати бадмінтон як реабілітаційний засіб у групах загальної та спеціальної медичної підготовки. Бадмінтон не тільки за найвищими мірками задовольняє потребу організму в навантаженні через рух, а й дозволяє, в силу ігрового характеру, досягати досконалості рухів меншими зусиллями над собою. Як і будь-який інший вид спорту, бадмінтон – це здоровий спосіб життя і можливість активного проведення дозвілля. Його доступність, легкість і простота правил дозволяє досягти високих результатів навіть новачкові.

В юридичних закладах вищої освіти навчальні заняття з бадмінтону організовані як багатосторонній навчальний процес, що має специфічний зміст і форму. У процесі навчання гри у здобувачів значно поліпшуються показники фізичного розвитку, удосконалюється розвиток фізичних якостей, при цьому значно підвищується мотивація до регулярних занять фізичною культурою і спортом, а головне – зміцнюється здоров'я. Такий багатосторонній процес спрямований на гармонійний розвиток особистості здобувача та підвищення його фізичної і розумової працездатності. Для підтримки загальної високої працездатності здобувача важливо зберігати досить високий рівень фізичного розвитку, що дозволяє практично застосовувати вироблену здатність до сприйняття і переробки інформації. Необхідний рівень реально підтримувати за допомогою регулярних занять бадмінтоном, що забезпечить реалізацію становлення активної позиції молодого фахівця [2, с.1-125].

Програма курсу навчання гри в бадмінтон, затверджена на засіданні кафедри фізичного виховання, передбачає вивчення теоретичних питань, оволодіння практичними навичками техніки і тактичних дій, набуття необхідних знань і умінь для самостійних занять. Програма розроблялася відповідно до вимог державного стандарту вищої освіти, відповідно до рекомендацій і на основі вивченого досвіду викладання бадмінтону в закладах вищої освіти на Україні і за її межами. При розробці програми були застосовані педагогічні принципи, які використовуються в освітній та виховній діяльності зі здобувачами у вищих навчальних закладах: принцип свідомості і активності; наочності і систематичності; доступності та індивідуалізації, і інші, які виражають специфіку фізичного виховання. У бадмінтоні з'єднується і реалізується два важливих напрямки: гра і користь, що дає обґрунтовані переваги, які можуть бути використані у сфері освіти.

Змагання повинні логічно продовжувати навчальний процес, доповнюючи його. Вони надають час на освоєння і вдосконалення вивчених технічних і тактичних прийомів на практиці, вчать здобувачів мислити в ігровій ситуації. Необхідно частіше брати участь у змаганнях різного рівня із залученням до участі всіх тих, хто займається бадмінтоном, не залежно від їх підготовленості. Участь у змаганнях дозволить здобувачам застосувати на практиці засвоєні навички та прийоми ведення гри, підвищити свою майстерність і впевненість у діях на майданчику в ігровій ситуації. У підсумку, це підвищить його загальну рухову активність, розширить коло спілкування з однолітками, додасть позитивних емоцій, здоров'я і життєвих сил. Можна особливо виділити, що студентські змагання – обов'язковий і необхідний елемент навчального процесу.

У роботі автора О.В. Жбанкова відзначається, що особливу увагу при навчанні гри в бадмінтон необхідно приділяти спеціальній та фізичній підготовці [3,с.3]. На думку К.В. Нікуліна, Н.А. Романова, М.М. Шуральнова, рекомендується застосовувати гру в бадмінтон у навчальному процесі нефізкультурних вузів [4,с.76].

У Національному університеті «Одеська юридична академія» навчальні заняття з навчання спортивної гри «Бадмінтон» проводяться за вибором здобувачів (цього виду рухової активності) у формі практичних занять два рази на тиждень відповідно до затвердженого розкладу. З метою визначення ставлення здобувачів до введення бадмінтону у практичні заняття, було проведено анонімне анкетування здобувачів 1 курсу різних факультетів академії, в якому взяло участь 246 осіб.

Аналіз відповідей на питання: «Як ви ставитеся до введення бадмінтону у програму занять з фізичного виховання в нашому навчальному закладі?» показав, що здобувачі, в основному, підтримують такий інноваційний напрямок у навчальних заняттях. Із загальної кількості здобувачів, що брали участь в опитуванні, відповіді були такими: 87,5% вважають позитивним введення бадмінтону в навчальний процес, 7,6% висловили своє байдуже ставлення до цього питання, 4,9% не змогли дати відповідь на це питання.

У цілому, результат анкетування підтвердив позитивне ставлення здобувачів до введення бадмінтону в навчальний процес з фізичного виховання. Але найголовніше і позитивне – готовність до подальшого поглибленого вивчення цього виду спорту, що висловило 65,3% здобувачів.

З метою визначення значущості навчальних занять з бадмінтону в розвитку фізичних якостей, було проведено дослідження і тестування. На початок експериментального періоду в човниковому бігу 3x10 м середній показник у юнаків склав 7,8 сек., що відповідає оцінці «добре», а у дівчат 9,0 сек. (оцінка «задовільно»); у стрибках на скакалці за 1 хвилину у юнаків результат відповідає оцінці «задовільно» (123 стрибка), а у дівчат оцінці «добре» (143 стрибка). У кінці експериментального періоду аналогічні тести показали, що у юнаків у човниковому бігу результати покращилися на «відмінно» (7,1 сек.), У дівчат результат склав 8, 2 сек., що відповідає оцінці «добре»;

у стрибках на скакалці удівчат відмінний показник (158 стрибків за 1 хвилину), а у юнаків результат покращився до 132 стрибків, тож приріст результатів спостерігається за всіма показниками у юнаків і дівчат.

Висновки: Отже, проведене дослідження дає змогу стверджувати, що використання експериментальної програми з бадмінтону допомагає збільшити рівень рухової активності здобувачів вищої юридичної освіти та забезпечує розвиток рухових якостей, підвищує рівень фізичного розвитку, інтерес студентів до занять фізичним вихованням. Зріс рівень працездатності майбутніх фахівців, що в свою чергу позитивно позначилось на успішності у навчанні та готовності до майбутньої професійної діяльності.

Отримані результати свідчать про ефективність запропонованої експериментальної програми, що дозволяє рекомендувати її використання в практиці фізичного виховання ЗВО.

Список використаної літератури:

1. Наговицын Р.С. Мотивация студентов к занятиям физической культурой в вузе // *Фундаментальные исследования*. – 2011. – № 8-2. – С. 293-298.
2. Смирнов Ю.Н. Бадминтон: учебник для студентов. 2-е изд., испр. и доп. М.:Советский спорт, 2011. 125 С.
3. Жбанков О.В. Специальная и физическая подготовка в бадминтоне М.: Изд-во МГТУ им. Н.Э. Баумана, 1997. 11 С.
4. Никулин К.В., Романова Н.А., Шуралёва Н.Н. Бадминтон как средство физического воспитания студентов в нефизкультурных вузах/ г.Екатеринбург, УГЭК, 2016.с.76-78.

Ключові слова: фізичне виховання, фізичні якості, бадмінтон, здобувачі, заклади вищої освіти.

Ключевые слова: физическое воспитание, физические качества, бадминтон, соискатели, учреждения высшего образования.

Key words: physical education, physical qualities, badminton, job seekers, higher education institutions.