

ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ «АЛТИМАТ» ФРИЗБІ НА ПОЗААУДИТОРНИХ ЗАНЯТТЯХ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Фоменко О. В., Фоменко В. Х., Соколова М. І.

Особливої актуальності у наш час набула проблема збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді. Це пов'язано з тим, що на даний час студенти мають серйозні відхилення в стані здоров'я [1]. Наведена статистика свідчить про необхідність неупередженого аналізу найбільш поширеної форми організації занять з фізичного виховання студентської молоді. Студентська молодь України сьогодні складає науковий, культурний, інтелектуальний потенціал країни, генофонд нації. Питання збереження і зміцнення здоров'я студентів є важливою культурно-освітньою, економічною і соціально-політичною проблемою. Деякі автори у своїх дослідженнях показали, що в сучасних умовах популярною формою занять з фізичного виховання в закладів вищої освіти є різні форми фізичної активності. Тому ми вирішили розглянути, один із сучасних видів рухової активності, як алтимат, який на нашу думку зможе вирішити питання збереження і зміцнення здоров'я молоді [2].

Алтимат (англ. *Ultimate*) – це командний неконтактний вид спорту з літаючим диском. Найбільш популярна і відома командна гра з літаючим диском – фризбі. Літаючий диск (фризбі) – спортивний прилад, який представляє собою пластиковий диск, який може летіти і зависати в повітрі завдяки обертанню. Цей вид спорту дуже динамічний і видовищний, потребує хорошої реакції, техніки кидка, швидкості і витривалості.

Фізичне виховання у закладі вищої освіти є невід'ємною частиною формування загальної і професійної культури сучасного спеціаліста, є одним із засобів формування всебічно розвинутої особистості, фактором зміцнення здоров'я, оптимізації фізичного і психічного стану студентів у процесі

професійної підготовки. Студенти, які майже не займаються спортом та ведуть малорухливий спосіб життя нашо́вхнули нас на необхідність впровадити в процес занять фізичного виховання, вправ алтимату, з урахуванням індивідуальних особливостей студентів і використання індивідуального підходу при підборі засобів і методів фізичного виховання [2; 4].

Метою нашої роботи є використання засобів «алтимат» фризбі для студентів закладів вищої освіти у процесі позааудиторних занять.

Виходячи з цього, ми задалися питанням – як можливо на одному занятті з алтимату при різному контингенті студентів і при цьому, однакових для всіх наборі вправ, зробити заняття особистісно значущим і індивідуально спрямованим для кожного студента. Алтимат чудово підходить для всебічного розвитку студентів. Крім удосконалення фізичних навичок, цей вид рухової активності сприяє розвитку мислення, сили волі і соціальних компетентностей. З огляду на специфіку закладів вищої освіти, нами була розроблена методика занять фізичними вправами засобами «алтимат» фризбі, яка найбільш сприятиме студентам.

Отже, фізичний розвиток характеризується змінами трьох груп показників: 1. Показники статури; 2. Показники (критерії) здоров'я, які відображають морфологічні й функціональні зміни фізіологічних систем організму людини; 3. Показники розвитку основних фізичних якостей (витривалість, сили, швидкість, спритність й гнучкість) [3].

Розглядаючи питання, щодо сучасного стану фізичного розвитку студентської молоді, було виявлено, що динаміка розумової працездатності, збереження високої фізичної й розумової активності в студентів протягом усього періоду навчання у ЗВО залежать від обсягу фізичних навантажень у режимі дня й навчального тижня, таким чином спостерігається тісний зв'язок між фізичною й розумовою працездатністю.

Тому, існує необхідність глибокого наукового вивчення проблеми оптимізації рухової активності як чинника зміцнення здоров'я студентів.

У даній роботі ми розробили методику навчання фізичним вправам на заняттях «алтимат» фризбі студентів ЗВО у процесі позааудиторних занять. Ефективність запропонованої методики виявлялася за допомогою проведення контрольних тестів, спрямованих на визначення фізичної, техніко-тактичної підготовки студентів: техніка кидка і прийому диска, базові тактичні дії у грі алтимат [5].

Аналіз отриманих результатів дозволяє говорити про достовірне поліпшення показників фізичного розвитку студентів які займаються «алтимат» фризбі на позааудиторних заняттях і, отже, можливості застосування запропонованої методики на аудиторних заняттях з фізичного виховання.

Завдяки проведеному дослідженню, можемо зробити висновок, що молодь дуже зацікавлена в нових сучасних методиках навчання, що позитивного впливають на здоров'я студентів, які прагнуть жити активно і бути прикладом для майбутнього покоління.

Список використаних джерел

1. Амосов М.М. Физическая активность и сердце / М.М. Амосов, Я.А. Бендетт. Київ : Здоров'я, 1990. 213 с.
2. Круцевич Т.Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня. Київ : Олімпійська література, 2010. 248 с.
3. Ровний А.С. Сенсорні механізми управління точнісними рухами людини. Харків : ХаДІФК, 2001. 220 с.
4. Романова В.І. Методика підвищення фізичної підготовленості студенток вищих навчальних закладів на основі різних режимів рухової активності : методичний посібник / В.І. Романова, В.А. Леонова. Рівне : МЕРУ, 2010. 176 с.
5. Сергієнко Л.П. Методи наукових досліджень у фізичній культурі : навчально-методичний комплекс / Л.П. Сергієнко. Миколаїв, 2009. 126 с.