

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
СТУДЕНТІВ ІЗ НЕДОСТАТНІМ
РІВНЕМ ФІЗИЧНОЇ
ПІДГОТОВЛЕНОСТІ

Анна Тарасенко

Мета дослідження:

***обґрунтувати комплекс
організаційно-педагогічних
заходів, спрямованих на
вдосконалення процесу фізичного
виховання студентів з
недостатнім рівнем фізичної
підготовленості.***

Об'єкт дослідження:

фізична підготовка студентів у вищому навчальному закладі.

Предмет дослідження:

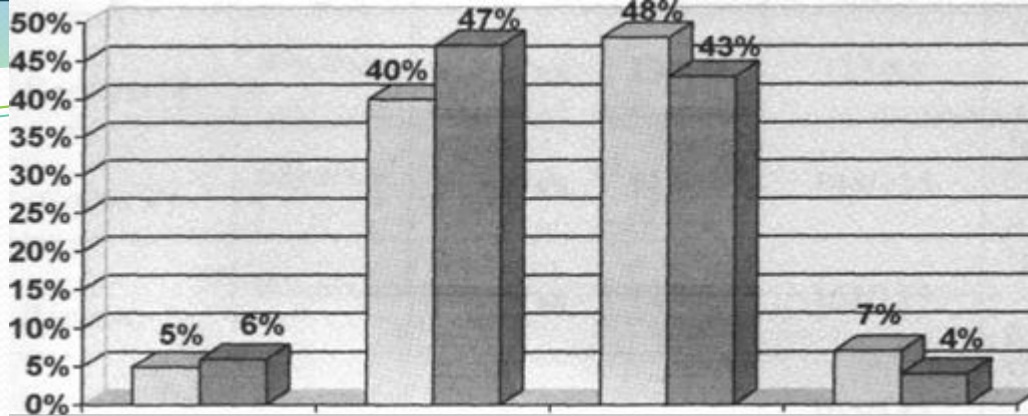
методика роботи зі студентами з недостатнім рівнем фізичної підготовленості на заняттях з фізичного виховання.

Гіпотеза роботи

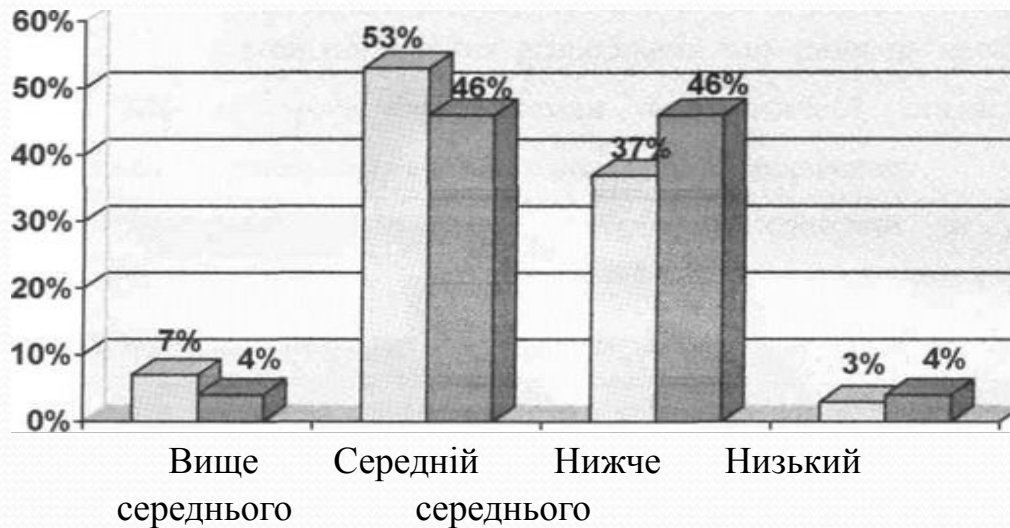
попереднє ознайомлення студентів з комплексом необхідних вправ та використання диференційованого підходу на заняттях зі студентами сприятиме підвищенню їх фізичної підготовленості.

Завдання дослідження:

- 1. Дослідити стан вивчення проблеми фізичного виховання студентів з недостатнім рівнем фізичної підготовленості.**
- 2. Дати загальну характеристику особливостям диференційованого підходу до студентів з недостатнім рівнем фізичної підготовленості.**
- 3. Перевірити на практиці особливості використання диференційованого підходу під час проведення занять з фізичного виховання на покращення фізичних якостей студентів.**



Показники оцінки функціональних можливостей серцево-судинної системи при фізичних навантаженнях. Констатуючий етап експерименту.



Показники оцінки функціональних можливостей серцево-судинної системи при фізичних навантаженнях, контрольний етап експерименту.

● Аналіз літературних джерел свідчить про те, що до сих пір ведеться пошук ефективних методів організації фізичного виховання зі студентами з низьким рівнем фізичної підготовленості. Існує багато вказівок що до побудови роботи, але в той же час не має конкретних визначень їх ефективності

● В результаті експерименту було визначено ефективність використання мікро - груп, в організації заняття з фізичного виховання. Про це свідчать отримані дані в результаті дослідження. Можна стверджувати, що наша гіпотеза підтвердилася.

● З аналізу одержаних даних, було виявлено, що більшість студентів, мають загальний рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості «нижче за середній». Слід особливо підкреслити що встановлений середній та нижче середнього рівень функціональних можливостей серцево-судинної системи за індексом Руф'є. Розроблена нами методика покращення фізичної підготовленості показала високу прогностичну ефективність. Дана методика враховує основні показники функціональних можливостей ССС і фізичної підготовленості студентів.

● Висновки

- 1. Комплексний план фізкультурно-оздоровчої роботи спрямований на підвищення фізичної підготовленості студентів підготовчої групи під час занять з фізичної культури повинен бути направлений на максимальне залучення таких студентів до активного рухового режиму.
- 2. У процесі формування постійних фізкультурно-спортивних інтересів використаний "Моніторинг здоров'я та власної підготовленості" підлітка, як одне з напрямлень методичного забезпечення фізкультурних занять. «Моніторинг здоров'я та власної підготовленості» дозволяє кожному студентові підготовчої групи на будь-якому етапі експерименту чітко відчувати, як співвідносяться отримані ним результати з певними нормами і, чи в певній мірі розвиваються основні фізичні якості.
- 3. Основними напрямками фізкультурної освіти в Україні передбачено "збереження та зміцнення здоров'я дітей та підлітків, всебічний гармонійний розвиток особистості", з метою вирішення вищеназваних задач у процесі створення експериментального дослідження була розроблена експериментальна програма з фізичного виховання для студентів з недостатнім рівнем фізичної підготовленості.



Дякую за увагу !