

організм студентів, дозволить підвищити рівень керованості педагогічним процесом і, як наслідок, посилити його ефективність.

Дефіцит у руховій діяльності, що утворюється у сучасної молоді, може бути успішно ліквідований тільки за допомогою системи фізичних вправ. Навчання про «оптимум» рухової активності дозволяє науково обґрунтувати педагогічну проблему про соціальну потребу в рухах, тобто потреби у організованих та систематичних заняттях фізичними вправами.

Література

1. Теория и методика физического воспитания: Учебное пособие для студентов. / под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: Просвещение, 1979. – 360 с.

Ілля Євгенович Ткаченко – студент I курсу Сумської філії Харківського національного університету внутрішніх справ
Науковий керівник: Тетяна Львівна Білоус – доцент кафедри гуманітарних дисциплін Сумської філії Харківського національного університету внутрішніх справ, кандидат педагогічних наук

ЩОДО ПИТАННЯ ПРО ОРГАНІЗАЦІЮ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Самостійні заняття фізичними вправами, спортом, туризмом повинні бути обов'язковою складовою здорового способу життя студентів. Вони є невід'ємною частиною наукової організації праці, заповнюють дефіцит рухової активності, сприяють більш ефективному відновленню організму після втоми, підвищенню фізичної та розумової працездатності.

Самостійні заняття можуть проводитися у будь-яких умовах, у різний час і включати завдання викладача або проводитися за самостійно складеною програмою. Ця форма занять з кожним роком набуває все більшого поширення.

Основна мета самостійних занять – збереження міцного здоров'я, підтримка високого рівня фізичної та розумової працездатності.

Ставлення студентів до фізичного виховання та спорту це одна з актуальних соціально-педагогічних проблем. Численні дослідження свідчать про те, що фізкультурно-спортивна діяльність ще не стала для студентів потребою, не перетворилася на інтерес особистості.

Існують об'єктивні та суб'єктивні чинники, що визначають потреби, інтереси й мотиви включення студентів у активні заняття фізичного виховання та спорту. До об'єктивних факторів належать: стан матеріальної бази, зміст занять та спрямованість навчального процесу з

фізичного виховання, стан здоров'я котрі займаються, особистість викладача, частота проведення занять, їх тривалість.

Наведемо приклади:

1. Для розвитку основних фізичних якостей: а) для розвитку сили застосовуються вправи з обтяженнями, атлетична гімнастика; б) для розвитку швидкості рухів використовуються різні вправи з прискоренням, спринтерські дистанції в легкій атлетиці (100, 200м); в) для розвитку спритності вправи спортивної й художньої гімнастики, аеробіки, спортивні різні ігри; г) для розвитку гнучкості виконувати різні гімнастичні вправи для всіх частин тіла з максимальною амплітудою; д) для розвитку витривалості використовуються всі циклічні види спорту, навантаження в яких триває від 6 хвилин до 30 хвилин та більше.

2. Для засвоєння життєво необхідних навичок використовуються ходьба, біг, плавання, пересування на лижах, ритмічна гімнастика.

3. Для виховання вольових якостей необхідно під час занять домагатися виконання тренувальних планів, долати запроваджувані на заняттях ускладнення, застосовувати елементи змагань.

4. На формування різних психофізичних і спеціально-прикладних фізичних якостей можна впливати за допомогою спрямованого підбору засобів фізичної культури: а) стійкість до низьких температур, виробляється при заняттях зимовими видами спорту; б) стійкість до гіпоксії, виробляється при заняттях циклічними видами спорту на середні і довгі дистанції; в) стійкість до тривалої концентрації уваги виробляється при заняттях кульовою стрільбою, стрільбою з лука, шахами та шашками.

Фізичні вправи не принесуть бажаного ефекту, якщо навантаження недостатнє. Надмірне за інтенсивністю навантаження може викликати у організмі явище перенапруги. Необхідність визначити оптимальний рівень інтенсивності занять для кожного, хто займається самостійно та потім у процесі занять контролювати зміну показників. За характером паузи відпочинку можуть бути пасивними і активними. Тренувальні навантаження характеризуються рядом фізичних і фізіологічних показників. До фізичних показників навантаження відносяться: інтенсивність та обсяг, швидкість та темп рухів, тривалість, число повторень. До фізіологічних параметрів належать: збільшення частоти серцевих скорочень, ударного обсягу крові, хвилинного об'єму крові. Інтенсивність навантаження може визначатися по частоті серцевих скорочень. Дослідженнями встановлено, що для різного віку мінімальна інтенсивність частоти серцевих скорочень, що дає тренувальний ефект, є: для осіб 20 років – 134 уд/хв; 30 років – 129 уд/хв; 40 років – 124 уд/хв; 50 років – 118 уд/хв; 60 років – 113 уд/хв. Залежність максимальної частоти серцевих скорочень від віку можна визначити за формулою: частота серцевих скорочень (максимальна) = 220 – вік (у роках).

Конкретна спрямованість та організаційні форми користування самостійних занять залежать від статі, віку, стану здоров'я, рівня фізичної та функціональної підготовленості, що займаються можна виділити такі спрямованості: 1) гігієнічна – припускає використання засобів фізичної культури для відновлення працездатності та зміцнення здоров'я; 2) оздоровчо-рекреативна – передбачає користування засобів фізичної культури у вільний час з метою після робочого відновлення організму та профілактики перевтоми; 2) лікувальна – полягає у використанні фізичних вправ, гігієнічних заходів та процедур, що гартують у загальній системі лікувальних заходів з відновлення здоров'я або втрачених у результаті захворювань; 3) загально-фізична – забезпечує всебічну фізичну підготовленість та підтримка її протягом тривалого періоду; 4) спортивна – має мету підвищення спортивної майстерності, участь у спортивних змаганнях та підготовки до них, з прагненням досягнення максимального результату; 5) професійно прикладна – передбачає використання засобів фізичної культури у системі наукової організації праці та для підготовки до професійної діяльності.

Форми самостійних занять фізичними вправами та спортом визначаються їх метою та завданнями. Існують три основні форми самостійних занять: ранкова гігієнічна гімнастика, вправи протягом навчального дня, самостійні тренувальні заняття.

Ранкова гігієнічна гімнастика входить у розпорядок дня у ранкові години після пробудження від сну. У комплекси ранкової гігієнічної гімнастики слід включати вправи для всіх груп м'язів, вправи на гнучкість та дихальні вправи. Ранкова гігієнічна гімнастика повинна поєднуватися з самомасажем та загартовуванням організму.

Вправи протягом навчального дня виконуються у перервах між навчальними заняттями. Такі вправи забезпечують попередження наступаючої втоми, сприяють підтримці високої працездатності на тривалий час без перенапруги. Виконання фізичних вправ протягом 10-15 хвилин через кожні 1-1,5 год. роботи надає вдвічі більший стимулюючий ефект на поліпшення працездатності.

Самостійні тренувальні заняття можна проводити індивідуально або у групі з 3-5 чоловік та більше. Групове тренування ефективніше, ніж індивідуальне. Займатися рекомендується 2-7 разів на тиждень по 1-1,5 год. Тренувальні заняття повинні носити комплексний характер, тобто сприяти розвитку всього комплексу фізичних якостей, а також зміцненню здоров'я та підвищенню загальної працездатності організму. Таким чином, при проведенні самостійних занять особливо важливо: а) раціональне планування тренувального процесу; б) надійна побудова окремого тренувального заняття.

Таким чином, можемо сказати, що з обліком вікових змін для осіб, що мають високий рівень фізичної підготовленості, рекомендуються заняття вибраним видом спорту; що мають середню фізичну підготовленість – заняття загальною фізичною підготовкою; які мають

низьку фізичну підготовленість – заняття з оздоровчою спрямованістю. Вибір кількості занять на тиждень залежить від поставлених цілей самостійних занять. Загальні рекомендації такі: для підтримки фізичного стану на досягнутому рівні досить займатися 2 рази у тиждень по 1-1,5 години. Для його підвищення – тричі на тиждень, а для досягнення помітних результатів – 4-5 разів на тиждень.

Аделіна Станіславна Федосенко – студентка I курсу Сумської філії Харківського національного університету внутрішніх справ
Науковий керівник: Надія Михайлівна Демиденко – завідувач кафедри гуманітарних дисциплін Сумської філії Харківського національного університету внутрішніх справ, кандидат історичних наук, старший науковий співробітник

ЗАХИСТ ПРАВ УВ'ЯЗНЕНИХ ЖІНОК В УКРАЇНІ: МОРАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ

Питання захисту прав ув'язнених жінок лежить не лише в юридичній, а й морально-психологічній площині. Дане питання є актуальним, бо стосується жінок не тільки як особистості, а й матері, яка, перебуваючи у місцях позбавлення волі, народжує дітей, котрі мають бути адаптованими у суспільстві.

Проблемні аспекти статусу ув'язнених жінок стали підґрунтям для наукових досліджень А. І. Зубкова, О. С. Міхліна, А. Е. Наташева, М. П. Мелентьєва та ін.

В Україні засуджені до позбавлення волі жінки тримаються у дванадцяти установах виконання покарань для дорослих жінок та в одній виховній колонії для неповнолітніх. На сьогодні в пенітенціарній системі України зовсім відсутні установи відбування покарання, спеціально проєктовані для перебування там жінок. Це або пристосовані чоловічі в'язниці, або установи зовсім іншого типу [1].

Беручи до уваги, що жінки відіграють особливу роль у збереженні сім'ї, необхідно вживати спеціальних заходів, котрі б забезпечували засудженим жінкам збереження постійних контактів зі своїми дітьми та іншими членами родини. На даний час ув'язнені жінки в Україні мають право лише на короткострокове побачення – раз на місяць до чотирьох годин та тривале побачення – до трьох діб раз на два місяці. Але якщо жінка порушила якимось чином порядок перебування у в'язниці, її можуть взагалі позбавити права на побачення. Для порівняння, наприклад, зазначимо, що у Німеччині у жіночих колоніях жінкам дозволяють побачення без обмежень, за умови не порушення поведінки у в'язниці [2].

Що ж до вагітних жінок, то для них покарання у вигляді позбавлення волі призначається лише за повної відсутності іншої