

ТЕНДЕНЦІЯ ЗАЛУЧЕННЯ СТУДЕНТІВ ДО САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ПОТРЕБИ У САМОВДОСКОНАЛЕННІ

Шепеленко Т.В., Лучко О.Р.

Українська державна академія залізничного транспорту

Світовою наукою накопичено великий досвід, який підтверджує необхідність систематичних занять фізичними вправами для поліпшення здоров'я, підвищення специфічної і неспецифічної стійкості і працездатності. Фізичні вправи важливий фактор збереження високої продуктивної не тільки фізичної, але й психічної активності людини на довгі роки.

В останні роки намітилася тенденція до зниження рівня фізичного розвитку і підвищення захворюваності у студентів. За аналізом даних у середньому у 30% студентів УкрДАЗТ маються ознаки різних хронічних захворювань, в основному нервових, серцево-судинних, органів дихання, зниження гостроти зору. За даними комплексної оцінки тільки 30% студентів визнані здоровими. Серед захворювань, які призводять до тимчасової втрати працездатності, на першому місці знаходяться ГРЗ та грип. За даними спостереження від I до IV курсів кількість студентів з захворюваннями нервової системи зростає у 4-5 разів.

Фізична праця є природною потребою організму людини. У студентів 80% часу навчального року сумарна рухова активність складає 55-60% від рівня канікулярного. У нестачі рухової активності корні багатьох серйозних захворювань. Вітчизняними та зарубіжними вченими встановлена обґрунтована норма рухової активності людини – 10-14 тис. кроків на день. Отже, до п'ятидесяти відсоткової норми не дотягують половина студентів. Службова суєта в аудиторіях та кабінетах створює відчуття великого психічного стомлення, але не фізичного. Сумарного навантаження, яке отримують студенти на заняттях з фізичного виховання, достатньо лише на день, у який проводиться заняття. Необхідні додаткові самостійні заняття фізичними

вправами для того, щоб підтримувати розумову, фізичну працездатність та стан здоров'я на оптимальному рівні.

Велика кількість студентів у якості основних причин своєї фізкультурно-спортивної пасивності вказують на відсутність часу та умов для занять. Само собою розуміється, що для занять фізичною культурою та спортом у вільний час треба мати цей самий час. Вочевидь, що для занять деякими видами фізкультурно-спортивної активності потрібні визначені умови. Але не треба збільшувати роль вказаних факторів. Кожна людина у вільний час сама вибирає, чим їй займатися, виходячи зі своєї зацікавленості, потреби, системи знань та ціннісних орієнтацій, які в неї утворилися. Навіть при дефіциті часу та відсутності належних умов вона буде займатися тими видами діяльності, які вважає найбільш важливими для себе, від яких вона очікує найбільш значимі результати, позитивні емоції та ін. Ті особи, що посилаються на нестачу часу для занять фізичною культурою і спортом, знаходять час для того, щоб у свій вільний час займатися іншими видами діяльності, наприклад, дивитися телевізор, ходити до кінотеатру та ін. Вибір студентами саме тих видів діяльності, а не занять фізичною культурою та спортом, свідчить не про відсутність часу для цих занять, і, у першу чергу, про те, що вони за своєю значимістю, інтересу та корисності поступаються, за оцінкою молоді, іншим формам проведення дозвілля. Однак більшість людей достатньо високо оцінює значення занять фізичною культурою і спортом для здоров'я та фізичного удосконалення, але упускають з виду інші, не менш важливі аспекти їх значимості. Підвищена студентами оцінка свого здоров'я та фізичного розвитку обумовлена багатьма причинами. Передусім треба враховувати, що багато з них мають дуже низькі знання про свій організм, методику занять фізичними вправами.

Сумніви та невпевненість студентів, які були опитані, в оздоровчому ефекті занять фізичною культурою та спортом визначаються дуже низьким рівнем фізкультурної грамотності. Біля 20% респондентів не можуть, за їх особистим зізнанням, скласти простий комплекс ранкової гімнастики, більше

30% не можуть здійснити самоконтроль під час занять фізичними вправами. Основна маса студентів перших курсів не володіють методикою організації самостійних занять фізичною культурою і спортом. Низький рівень фізкультурної грамотності багато в чому пов'язаний з недоліками в організації спеціалістами у сфері фізичної культури і спорту інформаційної, пояснювальної, просвітньої роботи. Необхідний перехід від системи роботи, яка орієнтована на формування лише визначених фізичних якостей, життєво необхідних рухових умінь та навичок до системи, яка надає людині глибокі знання про свій організм, засобах цілеспрямованого впливу на фізичний стан, збереження та зміцнення здоров'я, а також формуючи потребу у здоровому образі життя та фізичному удосконаленні, в активних заняттях фізичними вправами і спортом. Педагогічна діяльність, яка спрямована на рішення вище вказаних задач, визначається по-різному. У рамках фізичного виховання, що так широко трактується, виділяються три блоки, один з яких пов'язаний з формуванням відповідних знань, другий – мотивації, третій – умінь та навичок, які виявляються у визначеній поведінці, образі життя. Але під фізичним вихованням у цілому розуміється формування та удосконалення всіх цих компонентів фізичної культури. Перед викладачами з фізвиховання повинна стояти задача не тільки формувати у студентів адекватний та точний образ кожної рухової дії, яка опановується, але й навчити їх формувати образи та планувати виконання нових рухових дій самостійно.

Якщо провести анкетування студентів для отримання інформації про оцінку самими студентами параметрів фізичного і психічного стану, то тоді з урахуванням цієї інформації розробляється та будується методика індивідуальної фізкультурно-оздоровчої роботи з кожним студентом. Насамперед до кожного з студентів доводиться інформація, яка була отримана за допомогою медичного обстеження та тестування, інформація про їх здоров'я, фізичну підготовленість та психічних особливостях, що дозволяє внести визначені корективи до свого фізичного та психічного образу, який склався у студентів, до своєї суб'єктивної оцінки різних параметрів фізичного і

психічного розвитку. Це дозволяє уникнути помилкової оцінки стану свого здоров'я і фізичної підготовленості (що властиво студентам), яка суттєво впливає на їх відношення до фізкультурно-спортивної діяльності. Потім студентам треба пояснити, за допомогою яких фізичних вправ і тренажерів можливо виправити визначені в них недоліки у стані здоров'я. Значну увагу приділяють випрацюванню у студента уміння самому розробити методику таких занять, а також надати допомогу іншим у розробці такої методики та ін.

Якщо дотримуватися поступовості у формуванні умінь самостійно займатися фізичними вправами, тренер-викладач повинний звернути увагу на деякі моменти.

1) Пропонувати вправи для самостійного виконання можна лише після того, як вони засвоєні на заняттях. Підтримати інтерес до виконання вправ допоможе постановка проміжних завдань. Важливо поступово, за допомогою різноманітних прийомів переводити студентів з орієнтації на результат до орієнтації на процес діяльності, прищеплювати їм потребу займатися не тільки задля досягнення конкретної мети, але й для задоволення.

2) Щоб самостійно виконувати вправи з метою удосконалення або розвитку фізичних якостей, студент повинний уміти контролювати дії та оцінювати правильність їх виконання. Для цього на заняттях тренеру-викладачу треба використовувати прийоми самоконтролю. Доцільно привчати студентів до оцінки виконання вправ товаришами (вказувати на помилки). Так закладаються основи умінь оцінювати та контролювати дії. Також корисно запропоновувати студентам, на основі аналізу і порівнянні власних м'язових відчуттів, визначити різницю в ефективності впливу конкретної фізичної вправи.

3) На конкретних прикладах показувати студентам, що порушення ними вимог до техніки виконання вправи, фактично зведе до нуля ефект їх виконання. Треба навчити їх оцінювати результати своєї самостійної роботи шляхом зіставлення досягнутого результату та запропонованого завдання. Якщо складається низька оцінка діяльності, то це повинно націлити тренера та студента на пошук причин і внесення корективів у подальшу роботу.

4) Навчанням самостійно займатися фізичними вправами треба вважати набуття умінь та навичок в організації та методиці самостійної діяльності. У ході заняття тренер-викладач доводить про доцільність запропонованого порядку виконання вправ, способів виконання. У подальшому студенти залучаються до самостійного добору вправ.

5) На початку кожного навчального року треба перевіряти уміння студентів визначати та оцінювати показники ЧСС (частоти серцевих скорочень), а також інших прийомів самоконтролю. Доцільно навчити студентів вести щоденник самоконтролю. Об'єктивні та суб'єктивні дані самоконтролю студента допомагають оцінити ефективність самостійної роботи і за необхідністю внести корективи. Варіанти щоденників самоконтролю студенти можуть знайти у навчально-методичній літературі, яка складається викладачами кафедри «Фізвиховання та спорт».

6) Спрямовувати самостійну роботу студентів не тільки на всебічний розвиток, але й на професійний зміст. Треба озброювати студентів уміннями виконувати виробничу гімнастику, фізкультпаузи та ін. Таки матеріали теж можна знайти у навчально-методичній літературі, яка створюється викладачами кафедри.

Роль дисципліни «фізичне виховання» трансформується. Вона вчить не тільки як займатися фізичними вправами, але й формує стійку потребу у щоденних систематичних заняттях.

Організація самостійних занять студентів передбачає підвищення рівня теоретичних знань щодо фізичної культури і спорту, підготовку до виконання нормативів, професійну підготовленість, удосконалення рухових умінь і навичок. Під час проведення самостійних занять підвищується не тільки рівень фізичної підготовленості, але й розвиваються такі моральні якості як працьовитість та само дисциплінованість.

Планування самостійних занять фізичними вправами повинно бути спрямовано на досягнення однієї мети – збереження гарного здоров'я, підтримання високого рівня фізичної та розумової працездатності. Позитивного результату від занять фізичною культурою можна досягти тільки при

безперервних заняттях, які засновані на урахуванні закономірностей розвитку організму та особливостях виду занять (спорту).

Багато років людство шукало чудодійний еліксир життя. А він виявився дуже близько – це фізична культура, яка надає здоров'я, радість життя. Сучасний фахівець повинний бути загартований, фізично культурною людиною. Творити себе, своє здоров'я за жорстким графіком важко, але, якщо це вдається, то вдається все останнє.

Література.

1. Шепеленко Т.В., Буц А.М., Шевченко В.П. Мета і завдання фізичного виховання. Фізична культура і система фізичного виховання у вищих навчальних закладах: Конспект лекції. – Харків: УкрДАЗТ, 2011.
2. Шепеленко Т.В., Лучко О.Р. Методика побудови самостійних занять фізичними вправами: Конспект лекції. – Харків: УкрДАЗТ, 2011.
3. Шепеленко Т.В., Шевченко В.П. Методичні рекомендації щодо проведення занять з фізичного виховання зі студентами спеціальних медичних груп: Конспект лекції. – Харків: УкрДАЗТ, 2006.
4. Ільницький В.І., Ясинський Є.А. Фізичне виховання у середніх навчальних закладах: Посібник. – Тернопіль, 2000.
5. Асеев В.Г. Мотивация поведения и формирование личности. – М.: Мысль, 1976.
6. Антінкова В.А., Єфімов А.О. Виховання у студентів інтересу до занять з фізичної культури/ Роль фізичної культури у здоровому способі життя: Матер. І наук.-практ. конф. - Львів, 1992.

Інформація об авторах:

Шепеленко Тетяна Валеріївна, старший викладач

Лучко Ольга Ростиславівна, старший викладач

Українська державна академія залізничного транспорту

Селіванов Є.В., Почерніна М.Г., Шандренко Т.О., Білик О.А. Фізична активність і здоров'я студентів.....	269
Сосин И.К., Зайцев В.П., Манучарян С.В. Тест синхронного исследования глазомера и тремора.....	272
Статьєв С.І. Значення занять музично-ритмічного виховання глухих дітей молодшого шкільного віку.....	278
Сычѳв Б.В., Неонета М.В. Методические особенности развития быстроты у легкоатлетов.....	282
Толстиков В.А., Кузьмин В.А. Возможности бега и ходьбы в реализации современных оздоровительных методик студентами высших учебных заведений.....	289
Третьяков Ю.Г., Назаров Д.В., Артеменко Л.И., Аблаева Э.Н., Ильницкая М.Р., Куксова Т.С. Компьютерный видеоанализ движений, как один из методов контроля за эффективностью иппотерапии при реабилитации детей- инвалидов.....	298
Тулинов Е.А. Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях.....	301
Уварова Л.И., Одорожа С.Н., Уварова А.В. Баскетбол в физическом воспитании студентов высших учебных заведений.....	305
Хорошавіна О.В., Удовенко І.Л., Стрикаленко Є.А., Шалар О.Г. Мотивація та вольва саморегуляція – чинники впевненості у собі юних шахістів.....	309
Цыбиз Г.Г., Гусаченко Н.Н., Черныш Н.И. Изменения работоспособности и других параметров при проведении занятий по физическому воспитанию.....	314
Черкашин К.В., Томилов А.В. Самоэффективность как фактор регуляции деятельности спортсмена-танцора.....	320
Чуча Ю.И., Борисенко В.В., Кузьменко В.А. Разминка, как фактор психологической готовности.....	325
Шаповал А.М., Селиванов Е.В., Почернина М.Г. Особенности организации и проведения учебного процесса со студентками первого курса специализации баскетбол.....	330
Шевченко Н.И., Манучарян С.В., Дикало В.А., Зайцев В.П. Влияние занятий физическими упражнениями после вскрытия гнойного очага флегмоны подъязычной области на раннем послеоперационном этапе.....	334
Шепеленко Т.В., Лучко О.Р. Тенденція залучення студентів до самостійних занять фізичними вправами як засіб формування потреби у самовдосконаленні.....	345