

МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ СТУДЕНТІВ

Робота присвячена підвищенню стану здоров'я та фізичної підготовленості студентської молоді шляхом використання засобів фізичного виховання у самостійній позанавчальній діяльності. У роботі здійснено аналіз складових та стану здоров'я сучасної студентської молоді; визначено місце та ролі самостійних занять фізичними вправами в системі фізичного виховання студентів; розроблено методичні комплекси для організації самостійних занять фізичними вправами студентів в позанавчальний час.

Ключові слова: здоров'я, фізичні вправи, рухова активність, фізичне виховання, самостійні заняття, позанавчальний час, студенти.

Постановка проблеми. Одне з центральних місць у суспільному розвитку займають проблеми генофонду нації, формування здорового підростаючого покоління, підготовки дітей, підлітків та молоді до повноцінного самостійного життя. На сучасному етапі розвитку суспільства, в умовах загострення проблем здоров'я населення та демографічної кризи, особливе значення має збереження здоров'я та формування здорового способу життя молоді, в тому числі через установи системи освіти [1, 7, 12].

Сьогодення поставило перед вітчизняною педагогічною наукою складне завдання – всебічно дослідити й осмислити закономірності та перспективи розвитку фізичної культури в період розбудови незалежної держави. Для визначення можливих напрямів її реформування необхідно звернутися до питання про організацію позакласної та позаурочної роботи з фізичного виховання, адже фізичне виховання в значній мірі здійснюється у формі позаурочних занять [4, 13, 15]. Це природно, бо навчання як педагогічно організований процес займає відносно невеликий за часом період в житті людини [14]. Дійсно, за 11 років навчання в загальноосвітньому навчальному закладі дитина відвідує трохи більше 1100 уроків фізичної культури з більше ніж 10000 загальною кількістю уроків. Тому більше можливості для занять фізичною культурою діти та молодь мають у післяурочний час [2, 9]. Тому важливою умовою подальшого розвитку масового фізкультурного руху є посилення та якісне покращення організації позаурочних форм занять фізичними вправами.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. У психолого-педагогічній літературі проблему зміцнення та збереження здоров'я, формування здорового способу життя висвітлювали в працях Л. Волков, О. Дубогай, М. Зубалій, М. Носко, І. Петренко, М. Хоменко (формування ЗСЖ засобами фізичного виховання); Г. Голобородько (формування поняття ЗСЖ в учнів основної школи); С. Свириденко (формування ЗСЖ дітей у позакласній роботі); А. Турчак, В. Оржеховська (запобігання шкідливим звичкам, девіантній поведінці школярів); О. Вакуленко (ЗСЖ як соціально-педагогічна умова становлення особистості у підлітковому віці); Т. Бойченко, Г. Зайцев, М. Гончаренко, Л. Татарникова, С. Юрочкіна (валеолого-педагогічні основи забезпечення здоров'я людини в системі освіти); І. Бех, С. Лапаєнко (виховна робота в школі з формування ЗСЖ і створення сприятливих психолого-педагогічних умов).

Мета роботи – підвищення стану здоров'я та фізичної підготовленості студентської молоді шляхом використання засобів фізичного виховання у самостійній позанавчальній діяльності.

Завдання роботи:

1. Здійснити теоретичний аналіз складових та стану здоров'я сучасної студентської молоді.
2. Визначити місце та роль самостійних занять фізичними вправами в системі фізичного виховання студентів.
3. Розробити методичні комплекси для організації самостійних занять фізичними вправами студентів в позанавчальний час задля підвищення їх рівня рухової активності.

Результати дослідження. Поняття "здоров'я" дослідники визначають як інтегровану якість повноцінного гармонійного людського буття в усіх його вимірах та аспектах. Категорія здоров'я визначається як стан організму та форма життєдіяльності, що забезпечує достатню тривалість життя, необхідну його якість і соціальну дієздатність, а за визначенням Всесвітньої Організації Збереження Здоров'я (ВОЗ), це стан повного фізичного, духовного та соціального благополуччя [12].

Фізичне здоров'я – це такий стан організму дитини, коли показники основних фізіологічних систем перебувають у межах норми й адекватно змінюються в процесі взаємодії з довкіллям; це гармонійна взаємодія всіх органів та систем, їх динамічна врівноваженість із середовищем.

До основних показників фізичного здоров'я належать: нормальний або високий рівень морфофізіологічного розвитку дитини (нормальне функціонування всіх органів та систем організму, їх ріст і розвиток), що виявляється й підтверджується віковими антропо- та біометричними показниками (зріст, вага, об'єм грудної клітини; робота серця, дихання, опорно-рухового апарату, постава; стан шкіри; гострота зору, слуху, смаку); а також відсутність хвороб або поодинокі захворювання (два-три дні на рік).

Психічне здоров'я – внутрішньосистемна основа соціальної поведінки особистості. У ньому відображається стан мозку, коли його вищі відділи забезпечують активну інтелектуальну, емоційну та свідомо-вольову взаємодію індивідуума з довкіллям. Основними показниками психічного здоров'я вважають: достатній або високий рівень розвитку психічних процесів (уважність, активність, міцність та обсяг пам'яті); наявність розумових якостей; розвинена мова; доброзичливість, радість.

Духовне здоров'я – усвідомлення особистістю свого "Я" як частки природи і суспільства; прояв морально-вольових рис характеру в справах, спрямованих на творення, віра у вищі духовні цінності (добро, любов), відповідальність перед іншими людьми, безкорисливість. До показників духовного здоров'я належать: радісне світосприймання; чистота думок і спонукань; культура мовлення і поведінки; наявність морально-етичних якостей.

Соціальне здоров'я визначає здатність дитини контактувати з однолітками та дорослими в різних життєвих ситуаціях. Пріоритетом для соціально здорових дітей є нестресовий стиль життя. Основні показники соціального здоров'я: 1) достатнє й врівноважене спілкування з однолітками та молодшими дітьми, з іншими людьми, старшими за віком і з різним соціальним статусом; 2) швидка адаптація до фізичного й суспільного середовища; 3) спрямованість на суспільно корисну справу, культура користування матеріальними благами.

Експерти ВООЗ вважають, що "стан здоров'я населення лише на 10 % залежить від зусиль медиків, на 15 % він зумовлений екологічними чинниками, на 20 % – спадковістю і на 55 % – способом життя людини. Тобто здоров'я – фактор цілком керований, ним можна і потрібно керувати, оскільки лише здорова нація – запорука економічного успіху держави" [1, 12].

Для формування гармонійно розвиненої людини повинні бути створені сприятливі умови у відповідності з її анатомо-фізіологічними та психічними особливостями. Важливою умовою нормального розвитку дитини, а також однією з найважливіших форм життєдіяльності організму, який розвивається та росте є рухова діяльність. Від режиму рухової активності багато в чому залежить розвиток моторики, фізичних якостей, стан здоров'я, працездатність, успішність засвоєння матеріалу з різних предметів, настрої та довголіття людини [4, 6, 9].

За даними медичних обстежень і спеціальних опитувань: 9 із 10 студентів мають відхилення у стані здоров'я; на 100 студентів припадає до 95 і більше захворювань різної етіології; до 50% студентів перебуває на диспансерному обліку; кожний 5 студент (а на гуманітарних факультетах навіть кожний 2-3) зарахований до підготовчої, спеціальної медичної групи або взагалі звільнений за станом здоров'я від фізичних навантажень [7, 12].

Наслідком такої картини стає те, що майже 60% випускників вищих навчальних закладів унаслідок низького рівня здоров'я та фізичної підготовленості не готові працювати з належною самовіддачею, яка необхідна в сучасних умовах виробництва [8].

Критичний рівень здоров'я, фізичного розвитку учнівської молоді внаслідок зниження рухової активності при зростаючому статичному (до 72 відсотків навчального часу) і психо-емоційному напруженні процесу навчання, впровадження комп'ютерних технологій у повсякденний побут, несприятливі екологічні умови, зростання антисоціальних проявів серед молоді, висувують перед державними органами, педагогічною громадськістю першочергове завдання – збереження та зміцнення здоров'я учнів і студентів, формування у них навичок здорового способу життя та активного відпочинку.

Фізична культура є органічною частиною загальнолюдської культури, її особливою самостійною галуззю. Це специфічний процес і результат людської діяльності, засіб і спосіб фізичного вдосконалення особистості. Фізична культура впливає на життєво важливі сторони індивіда, отримані у вигляді задатків, які передаються генетично і розвиваються в процесі життя під впливом виховання, діяльності і навколишнього середовища [3, 5, 6, 9].

Рухова діяльність у формі фізичних вправ дозволяє ефективно формувати необхідні вміння та навички, фізичні здібності, оптимізувати тренувальний процес, покращувати стан здоров'я, підвищувати працездатність.

Предмет "Фізичне виховання" у вузі органічно включений у загальну систему освіти молоді, встановлена його цінність для особистості і суспільства, а також виховне, освітнє, оздоровче й загальнокультурне значення. Водночас це єдина навчальна дисципліна, що формує у студентів грамотне ставлення до себе, свого тіла, сприяє вихованню вольових і моральних якостей, потреби в зміцненні здоров'я [5, 14].

Пріоритетними в удосконаленні системи фізичної освіти є напрями, пов'язані з застосуванням таких форм і методів навчання і виховання, використання яких із більшою ефективністю формує ціннісне ставлення дітей і молоді до засобів фізичної культури. Діяльнісний підхід до формування фізичної культури, заснований на ідеях розвитку особистості, на самовизначенні у творчому оволодінні способами фізкультурно-спортивної діяльності, повинен бути розглянутий як один з основних у переосмисленні мети, завдань, сутності, змісту фізичного виховання у навчальних закладах [4, 5, 8, 9, 13].

Численні дослідження свідчать про позитивний вплив підвищених рухових навантажень на стан здоров'я та фізичний розвиток школярів і студентської молоді. Під впливом навантажень покращується діяльність серцево-судинної, дихальної системи, підвищуються функціональні можливості організму. Рухова активність має позитивний вплив на весь організм дитини в цілому: у дітей підвищується розумова працездатність, виявлена залежність між руховим режимом та шкільною зрілістю. Рухова діяльність, яка відповідала б біологічній потребі організму у русі, є важливою проблемою як для дорослих, так і для молоді [6, 12].

У теперішній час фізичну активність, зокрема виконання фізичних вправ, необхідно розглядати як життєву потребу сучасної людини та враховувати, що позитивні результати дуже швидко втрачаються якщо припиняються систематичні заняття. Тому фізична культура і спорт – невід'ємні елементами способу життя молодого покоління.

Систематичні заняття фізичною культурою і спортом позитивно впливають на більшість функцій організму людини [6, 8, 11]. Заняття фізичними вправами підвищують функціональні можливості практично всіх систем організму і збільшують його функціональні резерви. У результаті систематичних тренувань, наприклад, м'язова сила може збільшуватися в 2–3 рази, швидкість пересування в 1,5–2 рази, витривалість при роботі помірної потужності в десятки разів. Крім того, заняття фізичними вправами є незамінним методом профілактики захворювань, найважливішим фактором зміцнення здоров'я. Регулярні заняття фізичними вправами підвищують стійкість організму до дії несприятливих факторів зовнішнього середовища: стресових ситуацій, високих і низьких температур, радіації, травм, гіпоксії [11]. У результаті підвищення неспецифічного імунітету підвищується і стійкість до простудних захворювань. Фізичні вправи підвищують творчу активність людини, її працездатність, позитивно впливаючи на продуктивність праці. Установлено, що систематичне фізичне навантаження нормалізує емоційний тонус, підвищує витрати енергії, тим самим компенсує надлишок харчування, покращує обмін холестерину, знижуючи, таким чином, ризик захворювання атеросклерозом, гіпертонічною та ішемічною хворобами серця. Крім оздоровчого впливу, рухова активність здійснює тренувальний ефект, а також формуються й удосконалюються фізичні якості і життєво важливі вміння та навички людини [6, 10].

Дослідження науковців [2, 3, 6, 9, 11] показують, що фізкультурно-спортивна діяльність не стала для більшості студентів нагальною потребою, а фізична підготовленість не входить до числа провідних цінностей значної частини молоді. Незважаючи на прийняття цілого ряду програм з оздоровчою спрямованістю, тенденції до активних занять фізичною культурою і спортом в кращу сторону поки що не змінюються. Не дуже помітно, щоб на стадіонах і в парках стало значно більше активних прихильників здорового способу життя. А ось число учнів і студентів з хронічними захворюваннями не знижується. Однією з провідних причин сформованої ситуації є низький рівень культури населення та недооцінка ролі самостійних оздоровчих занять.

Дані багатьох сучасних наукових досліджень доводять, що короточасні фізичні навантаження не забезпечують повноцінного відновлення працездатності. У наслідку цього зростає роль самостійних занять студентів фізичними вправами у позанавчальний час.

У зв'язку з наявністю кризи здоров'я студентської молоді, яка зменшує життєвий та професійний потенціал випускників вищих навчальних закладів, у багатьох державних документах визначено введення 4-х годин з фізичного виховання на тиждень протягом усього періоду навчання. Але в більшості вузів цього не зроблено. Зараз на базі вищих навчальних закладів працюють спортивні секції, але не кожен студент має час і бажання відвідувати їх із за будь-яких умов. Черес це значно підвищується цінність самостійних занять фізичними вправами, головні завдання яких: поліпшення стану здоров'я студентської молоді; підвищення рівня рухової активності; збереження оптимального рівня життєдіяльності і працездатності організму; профілактика захворювань.

Відмінність цих занять полягає у суворій системі, у постановці завдань і підборі вправ, у необхідності дотримуватися режиму дня, що потребує певних знань з теорії і методики фізичного виховання. Ці знання студентам необхідно, насамперед, надати на заняттях з фізичного виховання, вони також можуть набути їх самостійно за рахунок вивчення спеціальної літератури, прослуховування і перегляду телевізійних спортивних передач, Інтернету тощо, а також отримання необхідних консультацій і методичної допомоги кваліфікованих спеціалістів на кафедрах фізичного виховання.

Самостійні заняття фізичними вправами, якщо виконувати їх регулярно, відіграють велику роль в оптимізації функціонального стану студентів, збереженні їх здоров'я, забезпеченні високої працездатності майбутніх фахівців.

З метою підвищення рівня рухової активності та раціональної побудови самостійних занять фізичними вправами студентів Чернігівського промислово-економічного коледжу Київського національного університету технологій та дизайну у позанавчальний час автором розроблені та запроваджені методичні комплекси. Розроблені комплекси для самостійних занять включають фізичні вправи для розвитку сили м'язів тулуба, верхнього плечового поясу, нижніх кінцівок, м'язів живота та спини; вправи з вагою власного тіла, з обтяженням та спеціально-бігові вправи для розвитку швидкості рухів; для розвитку спритності вправи з власною вагою та вправи з футбольними, волейбольними та баскетбольними м'ячами (тобто вправи з елементами спортивних ігор); для розвитку гнучкості рекомендовані вправи як індивідуальні, так і вправи в парах; для розвитку витривалості підібрані різноманітні вправи з вагою власного тіла, вправи в парах та з набивним м'ячем. Окремими комплексами пропонуються вправи для ранкової гігієнічної гімнастики.

Методичні комплекси виготовлені у вигляді карток (рис. 1) із детальним зображенням вправ, їх описом та методичними вказівками, як у друкованому, так і електронному вигляді.

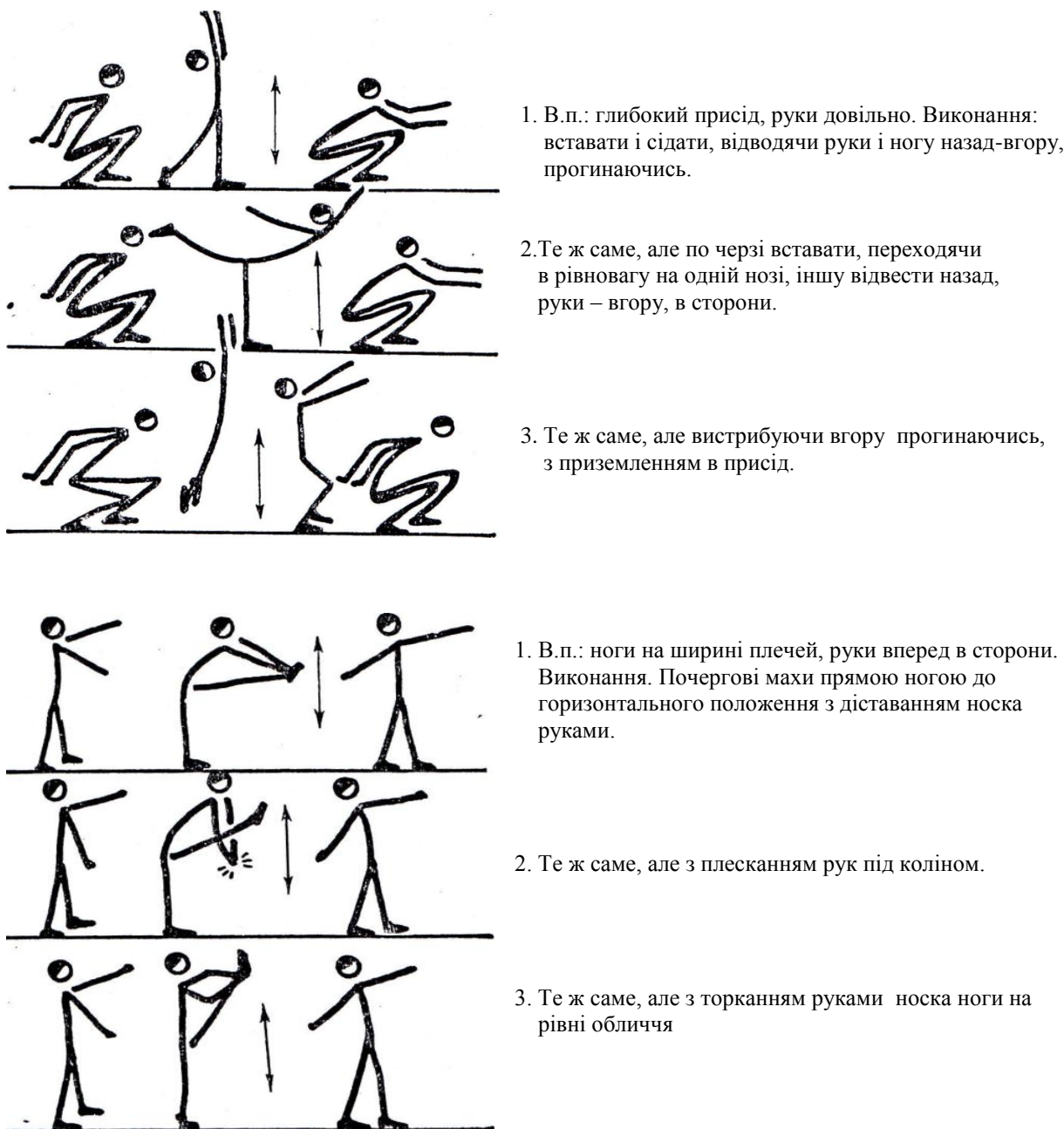


Рис. 1. Фрагменти методичних карток для організації самостійної роботи студентів з фізичного виховання

Залежно від рівня підготовленості студента викладач має можливість створювати комплекси вправ для студента підбираючи кілька карток з різними видами вправ. Вони дозволяють викладачу разом зі студентом планувати заняття фізичними вправами у позанавчальний час, так і дають можливість студенту створювати програми самостійно.

Фізична культура, в єдності з нормами здорового способу життя, забезпечує практичне вирішення питань щодо збереження та зміцнення здоров'я людини. Сприяючи фізичному розвитку, розширення фізичних можливостей, фізична культура впливає практично на всі сторони життєдіяльності людини: розвиває духовно-моральні якості особистості, посилює мотивацію її саморозвитку, здійснює соціальну адаптацію, допомагає адекватно реагувати на стресові фактори навколишнього середовища, формує потребу у здоровому способі життя, забезпечує збереження і зміцнення здоров'я протягом усього життя людини.

Висновки

Важливе місце позанавчальної роботи в системі фізичного виховання студентів та її значні освітньо-виховні можливості дають можливість більш ефективно виконати ряд завдань: залучення до систематичних занять фізичними вправами якомога більшої кількості молоді, розширення можливостей більш якісного засвоєння навчального матеріалу і підвищення успішності з предмета "Фізична культура", формування умінь і звичок самостійно використовувати засоби фізичного виховання в повсякденній діяльності з метою оздоровлення, попередження розумової перевтоми, власного фізичного вдосконалення і корисного проведення вільного часу, виявлення кращих спортсменів і підготовка їх до участі у змаганнях

Розроблені комплекси фізичних вправ дозволяють значно підвищити дефіцит рухової активності молоді, раціонально побудувати самостійні заняття фізичними вправами у позанавчальний час та позитивно впливають на розвиток основних фізичних здібностей студентів.

Перспективи подальших досліджень полягають у розширенні арсеналу методичного забезпечення позанавчальної діяльності студентів коледжу та перевірка їх ефективності.

Використані джерела

1. Балакірева О.М. Стан та чинники здоров'я українських підлітків : моногр. / О. М. Балакірева, Т. В. Бондар, О. Р. Артюх та ін.; [наук. ред. О. М. Балакірева]. – К. : ЮНІСЕФ, Укр. ін-т соц. дослідж. ім. О. Яременка. – К. : "К.І.С.", 2011. – 172 с.
2. Бойченко С. Організація самостійної роботи учнів на уроках в малокомплектній школі // Початкова школа. – 2004. – № 1. – С. 51-53.
3. Вовк В.М. Шляхи вдосконалення фізичного виховання студентів: [монографія] / В.М. Вовк. – Луганськ: вид-во СУДУ, 2000. – 176 с.
4. Закон України "Про позашкільну освіту" [Електронний ресурс] / Верховна Рада України. – Режим доступу: <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/1841-14>.
5. Закон України "Про фізичну культуру і спорт" [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon.nau.ua/doc/?code=3808-12>
6. Гаркуша С. В. Здоров'єсберегаючий потенціал двигательної активності / С.В. Гаркуша // Здоров'є для всіх. Научно-практический журнал. – Пинск : ПолесГУ, 2014. – № 1. – С. 15-21.
7. Гаркуша С. В. Сучасні тенденції у стані здоров'я дітей і молоді в умовах навчання / С. В. Гаркуша // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. [за ред. Єрмакова С. С.] – Харків : ХДАДМ (ХХП), 2013. – № 10. – С. 7-11.
8. Гаркуша В.В. Сформованість навичок здоров'язбереження у сучасній студентській молоді / Гаркуша В.В., Арищенко В.М. // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Вип. 118. Т.3. – Чернігів : ЧНПУ, 2014. – С.62-65.
9. Дубогай О. Д. Фізкультура як складова здоров'я та успішного навчання дитини / О. Д. Дубогай. – К. : Вид. дім "Шкільний світ", 2006. – 128 с
10. Журкіна Л. Формування навичок здорового способу життя засобами фізкультурно-оздоровчої роботи // Здоров'я та фізична культура. – 2006. - №11. – С. 21-22.
11. Носко М.О. Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні : [монографія] / Носко М. О., Гаркуша С. В., Воеділова О. М. – К. : СПД Чалчинська Н.В., 2014. – 300 с.
12. Носко М.О. Формування здорового способу життя: навчальний посібник / М.О.Носко, С.В.Грищенко, Ю.М.Носко. – К.: МП Леся, 2013. – 160 с.
13. Носко М.О. Формування свідомого ставлення молоді до вимог здоров'я в системі позашкільної освіти / М.О. Носко, І.М. Медведєва // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Чернігів: ЧНПУ, 2011. – № 86. Том II. – С. 226–330.

14. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Т.Ю. Круцевич. – [Т.1]. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 424 с
15. Янковський В. Приватний фізкультурно-оздоровчий клуб форма організації фізичного виховання в позашкільній роботі з школярами / В. Янковський // Молода спортивна наука України. Збірник наукових праць з галузі фізичної культури і спорту. – Випуск 7. – Львів: Українські технології. – 2003. – 468 с.

Garkusha V.

METHODICAL ASPECTS OF ORGANIZATION STUDENT'S INDEPENDENT EXERCISE

The work is dedicated to improving the health status and physical fitness of students using physical education in independent extra-curricular activities. The challenge lies in the implementation of theoretical analysis and health components of modern students; to determine the place and role of independent physical exercises in the system of student's physical education; to develop methodical complexes for organizing independent extra-curricular exercise among the students.

The article found that the important condition for the further development of sports and recreation activities is to increase and improve the quality of extra-curricular forms of exercise.

To increase physical activity and rational construction of student's independent exercise of Chernihiv Industrial and Economic College of Kyiv National University of Technology and Design extra-curricular methodical complexes were designed. They include a set of physical exercises for strengthening muscles of the torso, upper shoulder girdle, lower extremities, abdominal and back muscles; exercises with your own body weight, with burdening and specially-running exercises for the development of speed of movement; the development of dexterity exercises with its own weight and exercise with football, volleyball and basketball balls (it means exercises with elements of sports); for the development of flexibility both individual and paired exercises are recommended; for the development of endurance various exercises with your own body weight, exercises in pairs and stuffed ball are selected. By separate complexes exercises are offered for morning hygienic gymnastics.

Methodical complexes are made in the form of cards with the image of a detailed exercise, their description and guidance, both in print and electronic form. Depending on the level of training, the teacher of physical education has the ability to create complex exercises for the student by picking up multiple cards with different kinds of exercises. They allow the teacher together with the student physical to plan extra-curricular exercises and enable students to create programs on their own.

Key words: health, exercise, physical activity, physical education, independent study, classroom time, students.

Стаття надійшла до редакції 16.09.2015 р.