

УДК 796.035: 3752

О.З. Леонов, м. Київ

ОСНОВНІ КОМПОНЕНТИ ПОЗАНАВЧАЛЬНОЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ ЗІ СТУДЕНТАМИ

У статті розкрито і теоретично обгрунтовано найбільш ефективні форми і методи позакласної фізкультурно-оздоровчої роботи зі студентами вищих навчальних закладів.

Ключові слова: *студенти, позакласна робота, здоровий спосіб життя.*

Протягом останнього часу в Україні склалася тривожна ситуація: різко погіршилися здоров'я й фізична підготовленість молодого покоління і, зокрема, студентської молоді. В навчальних закладах відбувається подальше погіршення стану здоров'я студентів, бо навчальні дисципліни, навчальне навантаження розраховані на здоровий контингент молоді.

Як зазначають педагоги, фізіологи, медики, гігієністи й психологи, природна рухова активність студентів неухильно знижується. У зв'язку з інтенсифікацією процесу навчання підвищується рівень розумового навантаження та його вплив на нервово-емоційну сферу студентів. Дослідження в галузі медицини й гігієни свідчать про зростання кількості захворювань серцево-судинної та нервової систем, порушення обмінних процесів. При цьому шкоди завдає не сама розумова праця, а майже позбавлений рухів спосіб життя студентів.

Проблема зайнятості студентської молоді у вільний від занять час є однією із найактуальніших проблем сьогодення. Відомо, що одним із діючих засобів вирішення цієї проблеми є залучення студентів до занять фізичною культурою і спортом. Протягом багатьох років головними осередками студентського спорту були спортивні секції, які діяли при спортивних клубах та кафедрах фізичного виховання. Але останнім часом більшість спортивних секцій минулого зразка не можуть працювати у зв'язку з неспроможністю вищих навчальних закладів (ВНЗ) фінансувати їхню діяльність. Поряд з цим, широкий асортимент абонементних послуг і комерційних клубів спортивної спрямованості, які пропонуються, не відповідають фінансовим можливостям переважної більшості студентів.

У зв'язку з цим виникає необхідність пошуку нових форм організації позанавчальної фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи із студентами, які б відповідали сучасним соціально-економічним умовам. Мета статті – розкрити і теоретично обґрунтувати найбільш ефективні компоненти позанавчальної фізкультурно-оздоровчої роботи зі студентами.

Сьогодні обов'язкові аудиторні заняття з фізичного виховання, передбачені навчальним планом на тиждень, можуть компенсувати лише 15-20% необхідного добового обсягу рухів, чого, звичайно, недостатньо для забезпечення нормального фізичного розвитку і рухової підготовленості студентів. Для підтримки високої працездатності організму необхідна щоденна м'язова робота. Студенти мають одержувати певну норму фізичного навантаження щодня [5]. Отже, потрібні допоміжні форми фізичного виховання. У зв'язку з цим зростає необхідність удосконалення змісту фізичного виховання студентів ВНЗ. Важливу роль у цьому процесі відіграє позанавчальна фізкультурно-оздоровча і спортивно-масова робота.

Проблема вдосконалення методики фізичного виховання студентів ВНЗ стали предметом дослідження багатьох авторів (В.К. Бальсевич [1], І.П. Круглик, А.А. Скиневич, Б.С. Щур [7]), але переважна кількість цих досліджень присвячена підвищенню ефективності академічних занять. І дуже мало праць з питань змісту, форм і методики організації позанавчальної фізкультурно-оздоровчої й спортивно-масової роботи зі студентами. А тому цілеспрямоване фізичне виховання через раціональне поєднання навчальних і позанавчальних форм занять дасть змогу забезпечити неперервне зростання показників фізичного розвитку і рухової підготовленості студентів, значною мірою компенсувати недостатню рухову активність, формувати гармонійно розвинену особистість в цілому.

Вимоги сьогодення націлюють на те, що позанавчальна робота з фізичного виховання у ВНЗ має бути спрямована на вирішення таких взаємопов'язаних завдань: зміцнення здоров'я, загартування, підвищення працездатності студентів; розвиток і корекцію фізичних і рухових можливостей студентів; удосконалення життєвоважливих рухових навичок і вмінь,

способів регуляції рухів, застосування їх у різних за складністю умовах; формування звичок здорового способу життя, позитивного ставлення до фізичної культури, мотивів і цілей активної рухової діяльності; сприяння засвоєнню необхідного мінімуму знань в галузі гігієни, медицини, фізичної культури і спорту; розвиток емоційної сфери, моральних і вольових якостей, а також естетичне виховання; розширення комунікативних можливостей студентів у процесі позанавчальних занять фізичними вправами, іграми і спортом; виховання потреби в систематичних заняттях фізичними вправами, прагнення до фізичного вдосконалення, готовності до праці й захисту Вітчизни.

Важливою педагогічною умовою успішного процесу фізичного виховання студентів є вирішення проблеми диференціації, що полягає в необхідності індивідуальної роботи зі студентами, особливо коли це стосується додаткових фізичних навантажень у процесі гурткових, секційних і самостійних занять (О.Д. Дубогай, Л.М. Мовчан [5], В.М. Заціорський [6] та ін). Диференціація студентів за рівнем фізичної підготовленості з урахуванням функціональних показників має бути одним з принципів організації позанавчальної фізкультурно-оздоровчої і спортивно-масової роботи в ВНЗ. Дуже актуальним є визначення допустимих фізичних навантажень різного характеру при самостійних заняттях студентів фізичними вправами. Все це важливо враховувати під час планування фізичних навантажень для студентів.

Відповідального ставлення і великої уваги заслуговує організація і методика проведення занять з фізичного виховання з студентами, що мають послаблене здоров'я, віднесеними до спеціальної медичної групи. І тут важко переоцінити значення регулярних занять фізичними вправами і особливо в поєднанні із застосуванням засобів загартовування, гігієнічних процедур та прийомів самоконтролю за станом здоров'я. А сам корекційно-педагогічний процес фізичного виховання студентів цієї категорії здійснюють з урахуванням специфіки дефекту, віку, статі, фізичного розвитку й рухової підготовленості. При цьому необхідний якнайбільш ранній і систематичний вплив на корекцію їхньої рухової сфери й організму загалом. Спеціальні завдання фізичного виховання цієї категорії студентів

визначаються диференційовано – залежно від характеру та ступеневого вираження дефекту. Заняття фізичними вправами з такими студентами проводять суворо дотримуючись припустимих меж навантаження, а спортивні змагання – як правило, за спрощеними правилами.

Фізичне виховання в спеціальних медичних групах направлене на відновлення здоров'я або окремих функцій організму, знижених або втрачених в результаті захворювань або травм. Засобами є: раціональний режим життєдіяльності, природні фактори, лікувально-гігієнічний масаж, тренажери і широке коло різноманітних як загальнорозвиваючого, так і спеціального характеру фізичних вправ, елементи легкої атлетики, спортивних ігор, рухливих ігор, дозованих прогулянок, оздоровчого бігу, туристсько-пішохідних походів і ін. Застосування засобів фізичної культури в лікувально-профілактичних цілях повинно супроводжуватись систематичним лікарсько-педагогічним контролем і самоконтролем тих, що займаються [3].

Дуже важливою умовою ефективності позанавчальної роботи з фізичного виховання є вибір форм занять фізичними вправами, адекватними функціональним і руховим можливостям студентів. Теоретичний аналіз літератури, передовий педагогічний досвід навчальних закладів, анкетування, педагогічні спостереження, дають змогу виділити такі основні форми позанавчальної фізкультурно-оздоровчої і спортивно-масової роботи у ВНЗ: “День здоров'я”, який характеризується активним відпочинком на свіжому повітрі з виконанням фізичних вправ, кросового бігу з доланням перешкод, спортивними змаганнями за спрощеними правилами; туристські походи; змагання з орієнтування на місцевості; активний відпочинок у літніх оздоровчих таборах; масові фізкультурно-спортивні заходи з елементами естетичного та розважального характеру (спортивні вечори, спортивні конкурси і вікторини, показові виступи кращих спортсменів, спортивно-розважальні свята “Веселі старты”, “Свято Нептуна” та ін.); спортивні змагання: літні та зимові універсиади, спартакіади, студентські ігри; матчеві зустрічі; Дні бігуна, стрибуну, плавця та ін.; участь у заняттях спортивних секцій з різних видів спорту, групах загальної фізичної підготовки, групах лікувальної фізкультури та фізичної

реабілітації; самостійне виконання фізичних вправ в режимі дня; виконання гігієнічних і загартовуючих процедур. Масові оздоровчі, фізкультурні і спортивні заходи організуються і проводяться у вільний від навчання час, у вихідні і святкові дні, як у ВНЗ, так і в оздоровчо-спортивних таборах, туристських базах, будинках відпочинку. Ці заходи проводяться, як правило, активом спортивного клубу і під керівництвом кафедри фізичного виховання.

Конкретні напрями та організаційні форми використання масових оздоровчих, фізкультурних і спортивних заходів в умовах вищих навчальних закладів залежать від наявної спортивної бази і її оснащення, традицій навчального закладу і інших умов. У зв'язку з чим, можна виділити основні відповідні напрями фізкультурно-оздоровчої діяльності у ВНЗ, а саме: гігієнічний, оздоровчо-рекреаційний, загально-підготовчий, спортивний, професійно-прикладний і лікувально-оздоровчий [3].

Гігієнічний напрям передбачає застосування засобів фізичної культури для зміцнення здоров'я і відновлення працездатності студентів, як в умовах гуртожитку, так і дома. А це: ранкова гігієнічна гімнастика, загартовуючі процедури (обтирання, обливання, душ і ін.), раціональне харчування, а також дозована ходьба, оздоровчий біг, рухливі і спортивні ігри, плавання, ходьба на лижах і інші фізичні вправи.

Оздоровчо-рекреаційний напрям передбачає застосування засобів фізичної культури і спорту при колективній організації відпочинку і культурного дозвілля у вихідні дні та у період канікул з метою відновлення і зміцнення здоров'я, пізнання і спілкування з чарівною природою довкілля. До засобів цього напрямку відносяться туристські пішохідні походи, екскурсії, рухливі ігри, спортивні заходи, які можуть бути організовані і проведені у оздоровчо-спортивних таборах, будинках відпочинку, туристських базах і під час навчальної практики та ін.

Загально-підготовчий напрям забезпечує всебічну фізичну підготовленість і підтримку її протягом певного часу на рівні вимог і норм відповідної вікової групи. Засобами підготовки при цьому напрямку є види вправ, що входять у загальний комплекс. А це – ранкова гігієнічна гімнастика, легка атлетика, лижний спорт, плавання, туризм, ігри та ін. Для планомірної роботи з цього напрямку організуються групи загальної фізичної підготовки і секції, проводяться спортивні змагання.

Спортивний напрям передбачає систематичні заняття одним із видів спорту в навчальних групах спортивного удосконалення, у спортивних секціях спортивного клубу або індивідуально, участь у спортивних змаганнях з метою підвищення або збереження визначеного рівня спортивної майстерності.

Професійно-прикладний напрям визначає використання засобів фізичної культури для підготовки до роботи з обраної спеціальності з урахуванням особливостей одержаної професії.

Лікувально-профілактичний напрям полягає у використанні спеціальних фізичних вправ, загартовуючих процедур у реабілітації студентів, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи. Фізичне виховання в спеціальних медичних групах направлене на відновлення здоров'я або окремих функцій організму, знижених або втрачених в результаті захворювань або травм. Засобами є: раціональний режим життєдіяльності, природні фактори, лікувально-гігієнічний масаж, тренажери і широке коло різноманітних як загальнорозвиваючого, так і спеціального характеру фізичних вправ, елементів легкої атлетики, спортивних ігор, рухливих ігор, дозованих прогулянок, оздоровчого бігу, туристсько-пішохідних походів, занять в групах лікувальної фізкультури та фізичної реабілітації (ЛФК) і ін.

Застосування засобів фізичної культури в лікувально-профілактичних цілях повинно супроводжуватись систематичним лікарсько-педагогічним контролем і самоконтролем тих, що займаються.

Установлено, що важливою педагогічною умовою успішного процесу фізичного виховання є вирішення проблеми диференціації, що полягає в необхідності індивідуальної роботи зі студентами, особливо коли це стосується додаткових фізичних навантажень у процесі гурткових, секційних і самостійних занять. Диференціація студентів за рівнем фізичної підготовленості з урахуванням функціональних показників має бути одним з принципів організації фізкультурно-оздоровчої і спортивної роботи у ВНЗ [2].

На виховання позитивного ставлення студентів до власного здоров'я та звички до занять фізкультурно-оздоровчими вправами та здорового способу життя великою мірою впливає

динамізм, притаманний сучасній цивілізації. Він вимагає нових поглядів на теорію і методику фізичного виховання і заняття оздоровчою фізичною культурою, які мають розвиватися, змінюватися і перебудовуватися відповідно до соціальних, духовних і культурних запитів студентської молоді. Їх розвиток має відповідати сучасним вимогам педагогічної науки і практики й перебувати у постійному русі. Такі умови сприятимуть формуванню всебічно розвиненої особистості з високими духовними і фізичними здібностями як домінуючими і вирішальними у розвитку ціннісної системи молодого людини, майбутнього молодого спеціаліста.

У процесі фізичного виховання і реалізації оздоровчої фізичної культури та здорового способу життя студенти повинні також ознайомитись з історією фізичної культури і спорту як основою здорового способу життя.

Нація тільки тоді буде розвиватися, коли кожне наступне покоління виховується на досвіді, надбанні та спадкоємності минулого. Це в повній мірі стосується і фізичної культури, яка має великий вплив на розвиток нації, її генетику, фізичне вдосконалення та просування до цивілізації.

Фізична культура народів України пройшла довгий і складний еволюційний шлях, вбираючи в себе найкращу спадщину. Наприклад, козацька система військово-фізичної підготовки була найкращою свого часу, завдяки чому запорожці займали почесне місце у військовій історії. В сучасній фізичній культурі, хоча й видозмінились, але широко застосовуються верхова їзда, плавання, веслування, стрільба з лука та вогнепальної зброї, фехтування і боротьба, тобто вправи, які складають основу сучасної системи [4]. Основи фізичної підготовки козаків Запорізької Січі, січових стрільців, пластунів і сучасних видатних спортсменів мають бути зразками для наслідування. Це сприятиме формуванню в молодого людини гордості за свою країну, своїх предків, сучасників, друзів, позитивного ставлення до фізичної культури і спорту, виховання позитивної мотивації щодо систематичних занять фізкультурно-оздоровчими вправами та позитивної звички до здорового способу життя.

Як же зберегти і зміцнити здоров'я? Перш за все – вести здоровий спосіб життя. Здоровий спосіб життя – процес

формування у молодій людини усвідомлення шкоди наркотичного, токсичного, алкогольно-нікотинного отруєння організму і психіки, розвитку морально-естетичної відрази та протидії пияцтву, курінню, наркотикам. Формування ціннісного ставлення студентів до власного здоров'я, до здорового способу життя повинно бути побудоване на утвердженні ідеалу і норм здорового гармонійного та щасливого життя кожного [8].

Таким чином, на основі аналізу наукових досліджень і публікацій останніх років та результатів нашого експерименту можна зробити теоретичний висновок про те, що процес формування ціннісного ставлення студентів до власного здоров'я, звички до занять оздоровчою фізичною культурою в режимі дня складається з таких етапів: а) виникнення інтересу до занять оздоровчою фізичною культурою з його фазами (споглядальною, споглядально-дієвою, дієво-пошуковою, пошуково-творчою); б) появи бажання щоденно займатися; в) відчуття внутрішньої потреби в повторенні рухових дій, і в решті-решт, появи стійкої позитивної звички до систематичних занять оздоровчою фізичною культурою.

В умовах ВНЗ тільки за допомогою обов'язкових аудиторних занять з фізичного виховання (2-4 години на тиждень) кардинальних зрушень у стані здоров'я і подальшому фізичному розвитку студентів досягти неможливо. Тому створення ефективної системи позанавчальної фізкультурно-оздоровчої роботи у кожному ВНЗ буде великою мірою сприяти зміцненню здоров'я студентів, компенсувати дефіцит необхідного обсягу добового руху, необхідного їм для нормального фізичного розвитку. Потрібно на державному рівні активізувати всебічне вивчення складових системи фізичного виховання студентської молоді із залученням психолого-педагогічних і медико-біологічних методів наукового дослідження. За такої умови можна припинити темпи зниження рівня індивідуального здоров'я студентської молоді, уникнути таких соціальних явищ як депопуляція, деградація, дегенерація. Для підвищення ефективності фізичного виховання фахівцям необхідно позбутися педагогічних стереотипів і перейти від авторитарних до гуманізованих методик фізичного виховання. А педагогічний процес спрямувати на формування здорового способу життя.

Література:

1. Бальсевич В.К. Фізична підготовка в системі виховання здорового способу життя / В.К. Бальсевич // Теорія і методика фізичної культури. – 1990. – №1. – С. 22-26.
2. Баранов В.М. За здоровий образ життя: фізкультура против вредных привычек / В.М. Баранов. – К.: Здоров'я, 1988. – 128 с.
3. Веселовський А. Оптимізація рухової активності студентської молоді засобами і формами фізичної культури і спорту / А. Веселовський, Р. Шологон // Спорт для всіх: Міжнародна наук.-практ. конф. – Л., 2004. – с. 333-335
4. Галайдюк В. До питання становлення національної фізичної культури / В. Галайдюк, Н. Конкова, Я. Кулик, М. Петренко. // Студентський фізкультурно-спортивний рух в Україні: Всеукр. наук.-практ. конф. – К., 1998. – с. 8
5. Дубогай О.Д.. Фізкультура: ми і діти / О.Д. Дубогай, Л.М. Мовчан. – К.: Здоров'я, 1989. – 144 с.
6. Заціорський В.М. Двигательная активность как фактор антириска ишемической болезни сердца / В.М. Заціорський // Теор. и практ. физ.культ. – 1986. – №9. – С. 44-53.
7. Круглик И.П. Физическая культура как фактор формирования здорового образа жизни студентов. “Физическая культура, спорт, туризм – в новых условиях развития стран СНГ” / И.П. Круглик, А.А. Скиневич, Б.С. Щур // Международный научный конгресс: “Тесей”. – 1999. – С. 191-193.
8. Оржеховська В.М. Духовність і здоров'я: [навч.-метод. посібник] / В.М. Оржеховська. – К.: ПП “Медиана”, 2004. – 168 с.

In the article presents the modern and effective unformalization form and methodic of the education of health life of the students of the university.

Key words: *students, out-of-lesson work, health life.*

В данной статье раскрыто и теоретически обосновано наиболее эффективные формы и методы внеклассной физкультурно-оздоровительной работы со студентами в высших учебных заведениях.
Ключевые слова: *студенты, внеклассная работа, здоровый образ жизни.*