

Активна фізична діяльність як засіб зняття нервово-емоційної напруги молоді в освітньому процесі

Міцкевич Н.І.

Національний університет харчових технологій

Місто Київ

Україна

Телефон: 067 465 57 86

E-mail: mitskevich@skif.com.ua

Анотація. Роль фізичного виховання та інших форм спрямованого використання фізичної культури багатогранна. Технічний прогрес, стрімкий розвиток науки і дедалі зростаюча кількість нової інформації, яку потребує сучасний фахівець, роблять навчальну працю студента все більш інтенсивною. В таких умовах зростає значення фізичної культури як засобу оптимізації режиму життя, активного відпочинку, підвищеної працездатності студентів.

Ключові слова: Технічний прогрес, студент, активний відпочинок, оптимізація режиму життя.

Active physical activity as a means of relieving the nervous and emotional stress of young people in the educational process

Annotation: The role of physical education and other forms of directional use of physical training in universities is multifaceted. Technical progress, the rapid development of science and an increasing number of new information necessary modern specialist, make student academic work more and more intense. Importance of physical education as a means of optimizing the mode of life, recreation, improvement of students' efficiency is increasing.

Key Words: Technological progress, a student, active rest, optimization of life's mode.

Mitskevych Natalija

National University of Food Technologies

Kiev

Ukraine

Phone: 067 465 57 86

E-mail: mitskevich@skif.com.ua

1. Мета фізичного виховання

Метою фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів є формування фізичної культури особистості.

В процесі фізичного виховання студентів вирішуються такі основні завдання :

-зміцнення здоров'я засобами фізичної культури, формування потреби в підтримці високо рівня фізичної і розумової працездатності, самоорганізація здорового способу життя;

-освоєння студентами теоретичних знань, спортивно прикладних умінь і навичок;

-підвищення рівня фізичної підготовленості;

-вдосконалення психомоторних здібностей, що забезпечують високу продуктивність професійно-технічних дій;

-створення у студентів системного комплексу знань, теоретичних основ і практичних навичок для реалізації їх потреби в руховій активності і фізичному вдосконаленні на виробництві, в побуті, сім'ї та раціональної організації вільного часу з творчим освоєнням всіх цінностей фізичної культури;

-створення умов для повної реалізації творчих здібностей студента;

-моральний, естетичний, духовний та фізичний розвиток студентів в ході навчального процесу, організованого на основі сучасних загальнонаукових і спеціальних технологій в області теорії, методики і практики фізичної культури і спорту.

2. Програма фізичного виховання студентів

Фізичне виховання в режимі навчальної роботи студентів регламентується навчальними планами і програмами, які розробляють і затверджують Міністерством освіти КНР. Державна програма фізичного виховання визначає обов'язковий для студентів усіх вузів обсяг фізкультурних знань, рухових умінь і навичок, і рівень розвитку фізичних якостей.

В програмі з фізичного виховання студентів можна виділити три основні розділи: теоретичний, практичний, контрольний.

Теоретичний розділ. Цей розділ передбачає оволодіння студентами системою науково-практичних і спеціальних знань, необхідних для розуміння процесів функціонування фізичної культури суспільства і особистості, вміння їх активного, творчого використання для особистого та професійного розвитку, організації здорового способу життя та життя під час здійснення навчальної, професійної та соціокультурної діяльності. Знання надаються викладачами кафедри у вигляді лекцій. Крім того, студенти отримують і поглиблюють знання на практичних заняттях і шляхом самостійного вивчення рекомендованої літератури.

Практичний розділ. Навчальний матеріал даного розділу спрямований на підвищення рівня функціональних і рухових здібностей щодо формування необхідних якостей і властивостей особистості, на оволодіння методами і

засобами фізкультурно-спортивної діяльності, на придбання в неї особистого досвіду, що забезпечує можливість самостійного, цілеспрямовано і творчо використовувати засоби фізичної культури і спорту.

Практичний розділ програми реалізується на практичних і навчально-тренувальних заняттях. Практичний розділ передбачає як навчання новим руховим діям, так і виховання фізичних якостей.

Контрольний розділ. Матеріал розділу спрямований на об'єктивний облік процесу і результатів навчальної діяльності студентів. Контрольні заняття забезпечують оперативну, поточну і підсумкову інформацію про рівень засвоєння теоретичних, практичних знань і умінь, про стан і динаміку фізичного розвитку, фізичної та професійно-прикладної підготовленості кожного студента.

В якості критеріїв результативності розробляють залікові вимоги та практичні нормативи, тести.

3. *Форми організації занять з фізичного виховання в вузі.*

Фізичне виховання в вузі приводиться протягом усього періоду навчання студентів в режимі навчальної діяльності та у позанавчальний час.

Фізичне виховання студентів *у режимі навчальної роботи* здійснюється в наступних формах.

1) Навчальні заняття, передбачені навчальним планом і плановим розкладом вузу. Виділяють теоретичні і практичні заняття.

Теоретичні – лекції, методичні практикуми, консультації, співбесіди.

Практичні – практикуми, консультації, залікові змагання, контрольні тестування, змагання з загальнофізичної підготовки та обраного виду спорту.

2) Факультативні заняття, які є продовженням і додаванням до навчальних занять, які є основною формою. На факультативних заняттях удосконалюється фізична підготовка студентів в обсязі вимог програмних норм, поглиблюється професійна фізична підготовка, розширюються знання з теорії і методики фізичного виховання, продовжується підготовка студентів до громадської фізкультурно-спортивної діяльності.

Фізичне виховання студентів у позанавчальний час проводиться в наступних формах.

1. Фізичні вправи в режимі навчального дня: ранкова гімнастика, факультативні паузи, додаткові заняття та ін. Фізкультпаузи проводяться після перших 4-х аудиторних або практичних занять. Їх тривалість – 8-10 хвилин. Додаткові заняття (індивідуальні або групові) проводяться викладачами с метою підготовки слабопідготовлених студентів до здачі залікових норм і вимог

навчальної програми з фізичного виховання. Фізичні вправи в режимі навчального дня виконують функцію активного відпочинку.

2. Організовані заняття студентів у позанавчальний час в спортивних секціях.

3. Самостійні заняття студентів фізичними вправами у вільний від навчання час: а) на основі повної добровільності та ініціативи (за бажанням); б) за завданням викладача (домашнє завдання).

4. Масові фізкультурно-спортивні заходи, проводяться у вихідні дні протягом навчального року і в канікулярний час. До них відносять спортивні свята, спартакіади, змагання з календарем міжвузівських і внутрівузівських заходів.

Наприклад, в Китаї для студентів з ослабленим здоров'ям і різними хронічними захворюваннями передбачена обов'язкова фізкультурна дисципліна «Охорона здоров'я», побудована головним чином на ідеях традиційних східних систем Тай-ді-Чуан, Ці-гун, Чао-ін та інші. З використанням сучасних оздоровчих засобів, таких як ходьба, плавання, біг підтюпцем, пінг-понг, бадмінтон, основна гімнастика. Дисципліна вважається для цих студентів обов'язковою протягом перших двох курсів в обсязі 144 години і факультативною на всіх наступних курсах навчання по 2 години на тиждень.

Фізична культура і здоров'я знаходяться в тісному зв'язку. Вплив екологічних факторів, ритм сучасного життя, постійна присутність стресових ситуацій ослаблюють здоров'я людини. Важливість фізичної активності важко переоцінити. Фізична культура вдосконалює і зміцнює організм, здатність керувати руховими діями. Ще в 1927 році, в першій вітчизняній монографії, присвяченій психології фізичної культури, професор А.П. Нечаєв писав: «Пора, нарешті, визнати, що не можна говорити про повне виховання там, де відсутнє виховання рухів. Спритність, витривалість і наполегливість в даному випадку можуть бути названі м'язовими чеснотами, а стомлюваність, апатія, примхливе настрої, нудьга, занепокоєння, неухважність та неврівноваженість - м'язовими вадами».

В умовах технічного прогресу, що полегшує працю і повсякденне життя людини, фізична активність різко скорочується в порівнянні навіть із минулим десятиліттям. Це призводить до поступового зниження функціональних можливостей людини, ослабленню скелетно-м'язового апарату, змінам в роботі внутрішніх органів, на жаль на гірше. Нестача рухів та енерговитрат призводить до збоїв в роботі всіх органів (м'язовій, судинній, серцевій, дихальній) і організму в цілому, що сприяє появі різних захворювань. Саме тому фізична культура іноді стає єдиною доступною для людини формою рухової активності, за допомогою якої задовольняється природна потреба в рухах і навантаженнях.

Рухова активність – один з головних засобів вдосконалення координації рухів, розвитку необхідних людині рухових фізичних якостей. В процесі фізичних

вправ загартовується воля студента, характер, вдосконалюється вміння управляти собою, швидко і правильно орієнтуватися в різноманітних складних ситуаціях, своєчасно приймати рішення, розумно ризикувати або утримуватися від ризику.

Рухова активність має безпосередній зв'язок із здатністю студента засвоювати навчальний матеріал, проявляти творчий підхід до виконання завдань з різних дисциплін. Пояснюється це тим, що рухова активність покращує обмінні процеси в мозку, сприяючи його кращому функціонуванню. Заняття фізичною культурою допомагають студенту відволіктися від проблем і знизити рівень стресу, пов'язаного із потраплянням студента в нову для нього атмосферу навчального закладу, із проходженням контрольних точок навчального процесу, пов'язаних із перевіркою рівня засвоєних теоретичних знань та практичних навичок.

Рухова активність сприяє зміцненню імунітету, а отже, поліпшенню самопочуття. У відповідь на фізичні навантаження в організмі виробляються ендорфіни (група поліпептидних хімічних сполук, які виробляють нейрони головного мозку, за структурою схожі з опіатами, які мають здатність зменшувати біль і позитивно впливають на емоційний стан. Оскільки навіть невелика кількість виділених ендорфінів здатна викликати стан ейфорії, їх стали називати гормонами щастя). Саме тому, після тренування студент перебуває в емоційно піднесеному стані, що формує більш оптимістичне ставлення до процесу навчання. Давно помічено, що люди, які регулярно займаються спортом, зазвичай перебувають в найкращому настрої, ніж ті, хто веде сидячий спосіб життя.

Регулярні заняття спортом полегшують засинання і покращують якість сну, що також безпосередньо впливає на мозкову активність вдень і сприяє більш ефективному засвоєнню навчальної інформації.

Щоденні перемоги над власною лінню і регулярні заняття, присвячені фізичній активності, розвивають самоорганізацію і відповідальність. Ці риси характеру є надзвичайно важливими в процесі навчання, часто пов'язаного із подоланням самого себе, із примушенням виконувати учбові завдання з різних професійних дисциплін. Таким чином, формування волі, вміння подолати власну ліню є надзвичайно важливим позитивним ефектом, який може бути здобутий в процесі регулярних занять фізичною культурою.

Процес навчання часто передбачає проведення в сидячому положенні тривалі періоди часу. Тривале перебування в статичному положенні негативно впливає на кровообіг, поставу, постачання кисню до внутрішніх органів, ослабляючи організм і створюючи основу для розвитку в подальшому хронічних захворювань. Чергування статичного положення під час здійснення розумової активності з активними фізичними вправами позитивно впливає на формування

і укріплення постави, кровообіг, є профілактикою багатьох захворювань, спричинених малорухомим способом життя.

Прищеплення в молодому віці звички регулярної рухової активності є важливою запорукою формування здорового способу життя, активної життєвої позиції, формування емоційно стійкої особистості з оптимістичним поглядом на життя.

Таким чином, крім вирішення виховних і навчальних завдань, фізичне виховання у позанавчальний час покликане підвищувати рухову активність студентів, покращувати професійно-прикладний рівень студента і оптимізувати навчальну працездатність шляхом зняття нервово-емоційного напруження, продовжувати формування знань, умінь та навичок, пов'язаних з проведенням самостійних фізкультурно-спортивних занять протягом всього життя.

Література:

1. Авраменко В.А. Урок фізкультури і формування здорового способу життя школярів // Матеріали науково-практичної конференції «Фізкультура ф здоровий спосіб життя / Під ред. П.А. Виноградова.-М.,1990.-С.3-5

2. Айзман Р.І. Здоров'я населення Росії: медико-соціальний і психолого-педагогічні аспекти його формування.-Новосибірськ,1996.- 26 с.

3. Антропова М.В., Манге Г.Г., Кузнецова М.М., Бородин Г.В. Здоров'я школярів : результати лонгитюдного дослідження // Педагогіка.-1995. – №2. – С. 26-31.

4. Ашмарін Б.А. Теорія і методи педагогічних досліджень в фізичному вихованні. – М.: Фізкультура та спорт, 1998. – 222 с.

5. Батишев С.Я. Наукова організація навчально-виховного процес. - .М.: Вища школа, 1980. – 456 с.

6. Богіна Т. Зміцнювати здоров'я ослабленим і часто хворіючим дітям // Дошкільне виховання. -1994. - №6. – С. 9-15.

7. Бондаревська Є.В. Гуманістична педагогіка особисто-орієнтовного зразку // Педагогіка. – 1997. - №7. – С. 11-16.

8. Брязгунов І.П. Бесіди про здоров'я школярів: Книга для вчителів і батьків. – М.: Просвіта, 1992. – 95 с.

9. Валицька А.П. Сучасні стратегії освіти : варіанти вибору // Педагогіка. – 1997. - №2.- С. 8-12.

10. Валеологічні аспекти освіти: З досвіду роботи центрів наукових основ здоров'я і розвитку в Кузбасі // Під ред. Е.М. Казіна. – Кемерово,1995. – 203 с.

11. Великанова Л.К. Фізіолого-гігієнічні критерії раціональної організації науково-виховного процесу в школі: Наук. – методична допомога. – Новосибірськ: Видав-цтво НГПУ,1993. – 95 с.

12. Воленко О.І., Петракова Т.І. Як ростити здорове покоління // Педагогіка. – 1995. - №1. – С. 52-56.

13. Гігієна дітей і підлітків / Під ред. В.Н. Кадрашенко. – М.: Медицина, 1980. – 440 с.

14. Гутько І.П. Абетка здоров'я. – Мінськ: Полымя, 1988. – 173 с.

References:

1. Avramenko V.A. The lesson of physical culture and healthy lifestyles of students // Proceedings of the scientific- practical conference "Physical education and healthy lifestyle / Ed. P.A. Vinogradov. - M., 1990. - P. 3-5.
2. Aizman R.I. Health of the Russian population: medico- social and psycho - pedagogical aspects of its formation Novosibirsk, 1996. - 26 p.
3. MV Antropov, mango, GG, MM Kuznetsova, GV Borodin School health: results of a longitudinal study // Pedagogy. - 1995. - № 2.- S. 26-31.
4. Ashmarin B.A. Theory and methods of educational research in physical education. - M.: Physical Culture and Sport, 1978.- 222 p.
5. S.Y. Batshev Scientific organization of the educational process.- M.: Higher School, 1980. - 456 p.
6. Goddess T. Strengthen health weakened and sickly children // Preschool education. - 1994. - №6. - pp 9-15.
7. Bondarevskaya E.V. Humanistic pedagogy student- centered education // Pedagogy. - 1997. -№ 7. - S. 11-16.
8. Bryazgunov I.P. Conversations about the health of schoolchildren: A book for teachers and parents. – M.: Education, 1992. - 95 p.
9. Valitskaya A.P. Modern education strategies: options // Pedagogy. - 1997. -№ 2. - pp 8-12.
10. Valeologicheskogo aspects of education : The experience of the centers of scientific bases of health and development in the Kuzbass / Ed. EM Casinos. – Kemerovo, 1995. - 203 p.
11. L.K. Velykanova Physiological and hygienic criteria of rational organization of the educational process at school: Ucheb. Manual. - Novosibirsk: Izd NGPU, 1993. - 95 p.
12. Volenko O.I., T.I. Petrakova How to raise a healthy generation // Pedagogy.- 1995. - №1. - S. 52-56.
13. Hygiene of children and adolescents / edited. VN Kardashenko. - M.: Medicine, 1980. - 440 p.
14. Gutko I.P. Alphabet of Health. – Minsk : Polymya, 1988. - 173 p.