

PHYSICAL TRAINING AS A FACTOR IN RECOVERY RIGHTS

Tihomirov A.I.

Summary. In the paper presents materials in relation to the role of physical culture and sport in forming of healthy way of life of people in modern terms

Key words: physical culture and sports, health, age range.

УДК 796.011.3

ПІДВИЩЕННЯ ЗАЦІКАВЛЕНОСТІ ДО ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У СТУДЕНТІВ

Харченко В.Г., Назарова Л.В.

Національний університет харчових технологій

Анотація. Стаття присвячена проблемі зниження зацікавленості студентів до занять фізичної культури у студентів ВНЗ та методам подолання цієї проблеми, залучення досвіду інших країн.

Ключові слова. фізична культура, студенти вищих навчальних закладів, інтерес до фізичної культури.

Постановка проблеми. В сучасному світі, де можна зробити майже будь-яку справу через інтернет, не стаючи з дивану, все гостріше постає питання про фізичне здоров'я, особливо молоді. Малорухливий спосіб життя руйнує здоров'я і студентів. Фізичне виховання у ВНЗ буває єдиною фізичною активністю для студента. Але проглядається певна тенденція у ставленні студентів різних курсів до обов'язкових занять з фізичного виховання, а точніше спад інтересу до фізичного виховання. Згідно з дослідженнями Ольги Римар та Ореста Куценко Львівського державного університету фізичної культури студенти першого курсу (77,9%), мають позитивне ставлення до обов'язкових занять фізичним вихованням; у студентів другого курсу цей показник становить 57 %, третього курсу – відсоток позитивного ставлення зменшується до 48%, а на четвертому курсі цей показник становить 45%.

У чому ж полягає зниження інтересу до фізичного виховання?

Петренко І.І., Петренко В.І. із Житомирського державного технологічного університету провели дослідження згідно якими студенти (респонденти) назвали ряд зауважень, щодо методики проведення занять, програмного змісту і самої організації навчального процесу. Більше 24 % студенток I-II курсів вказували на те, що їх не влаштовують великі фізичні навантаження на заняттях. На III-IV курсах на це вказали відповідно 25 % і 26 % дівчат.

Юнаків менше, ніж дівчат, турбують великі навантаження. На це вказують 8 % юнаків на I-II курсах, та від 12 до 19 % юнаків на III-IV курсах. Але близько 3,6 % дівчат відмітили недостатні фізичні навантаження. Можливо ці студентки займаються спортом і порівнюють заняття з фізичного виховання зі спортивними тренуваннями. В цілому слід відмітити на незадоволеність фізичними навантаженнями (як завищеними, так і заниженими) на заняттях із фізичного виховання майже у 24 % студентів. Це свідчить про неадекватність фізичних навантажень студентів їх фізичним можливостям, а також про відсутність диференційованого підходу до них на заняттях. Для вирішення цієї проблеми можна запозичити досвід у Японії. В Японських навчальних закладах з перших класів до фізичного виховання підходять більш широко. Окрім практичних занять дітей вчать виявляти у себе проблеми зі здоров'ям, визначати анатомічні особливості і схильність до певних видів навантаження, навіть вчать формувати правильну програму харчування. Визначившись до яких видів навантаження схильний студент і маючи

можливість сформувати індивіду програму, він зможе більш ефективною і з більшим задоволенням проводити час на парах фізичного виховання. Відсутність науково обґрунтованих навчальних програм, вимог до рухової активності студентів є значним гальмівним фактором в оптимізації фізкультурно-спортивної роботи серед студентів. Одноманітні заняття легкою атлетикою протягом року на стадіоні або спортивними іграми в спортивному залі навіть за бажання викладачів не в змозі забезпечити різносторонні індивідуальні запити студентів у пізнавальній сфері щодо турботи про свій фізичний розвиток та здоров'я. Студенти повинні знати й усвідомлювати: причини, які призводять до порушень постави, відхилень у будові тіла; про організацію правильного режиму, насичення його різними формами занять фізичною культурою.

Мотивами, які спонукають дівчат до занять новими видами рухової активності виступають бажання покращити поставу, зовнішній вигляд, зменшити вагу тіла, підвищити працездатність та самопочуття. Тому дівчата більше віддають перевагу таким видам фізичної активності, як плавання, аеробіка та її різновидностям. Також для дівчат емоційне спілкування і взаємовідношення мають більше значення ніж для осіб чоловічої статі. Вони бажають бачити зваженого, доброзичливого, щирого викладача. Щоб його організаційні педагогічні впливи переважали над дисциплінарними. Щоб на заняттях завжди домінував позитивний емоційний клімат та спонукав їх до систематичних занять фізичними вправами. А добрий настрій, емоційний комфорт повинен зумовлюватися педагогічним впливом у формі похвали, заохочення, доброзичливої розмови, залучення до спільної діяльності.

Запорука здоров'я не лише наявність фізичних навантажень, а й в правильному харчуванні, особливо для молодого ще повністю не сформованого організму. На жаль, прагнучі мати ідеальні тіла зморюють свій організм дієтами, які не поправно шкодять своєму здоров'ю. Тому дівчатам особливо будуть корисно і цікаво навчитись формувати раціон харчування.

Сформувати інтерес студентів до фізичної культури можна поглибленим вивченням теоретичних відомостей про фізичну культуру, які розкривають зміст, значення й основні правила занять фізичними вправами. Виховання позитивного ставлення, інтересу до фізичних вправ досягається шляхом переконливих і емоційних пояснень, використання різноманітних заохочень, власним прикладом. Важливо також домогтися органічного поєднання рухової активності з розумовою працею.

Значна частина студентів незадоволена змістом занять. 23,4 % юнаків і більше 30 % дівчат вказують на те, що відсутні вправи, якими вони хотіли б займатися. Залучення альтернативних видів спорту до системи фізичного виховання може стати ключем до заохочення молоді до фізичної активності і спорту. Так у 2006 році англійський агентство з активних видів спорту та музичного маркетингу (KAOS) впровадило концепцію активних видів спорту в школі, так звану ASIS. Головними ідеями цієї програми стало залучення якомога більшої кількості молоді до скейтбордингу. ASIS домоглася того, що скейтбординг перестав бути розкішшю для звичайних шкіл. З тих пір ця концепція впровадження активних видів спорту була ще вдосконалена і сьогодні показує цікаві можливості того, як можна розвивати індустрію екстремальних видів спорту. Кевін Перрот - засновник асоціації скейтбордингу в Великобританії - в якості головного тренера і ряд лондонських тренерів брали участь в програмі: «вчимося скейту в школі!». За словами Пауля Кніппе з KAOS, скейтбординг - це відмінна альтернатива традиційним видам спорту, що викладаються в школі. Він надихає і виробляє позитивне враження на дітей. Це велика радість - вчити дітей балансу і координації, навичкам, які важливі і в інших видах спорту. Програма допомагає дітям повірити в себе, в свої здібності». Звичайно для залучення нових видів спорту потрібно фінансування та спеціалісти, два елементи яких на жаль в нашій країні часто не вистачає. Але можна давати студентам можливість вибирати структуру уроку, більш гнучко підходити до навчання.

Студенти більш позитивно ставляться до ігор на заняттях. Особливо командні ігри, які пробуджують дух змагання подобаються хлопцям і заохочують їх до активності. Ефективність спортивних ігор у сприянні гармонійному розвитку особистості пояснюється, по-перше, їх специфікою; по-друге, глибоким різнобічним впливом на організм займаються розвитком фізичних якостей і освоєнням життєво важливих рухових навичок; по-третє, доступністю для

людей різного віку і підготовленості (рівень фізичного навантаження регулюється в широкому діапазоні - від незначної в заняттях з оздоровчою спрямованістю до граничного фізичного і психічного напруження); по-четверте, емоційним зарядом; по-п'яте, спортивні ігри унікальне видовище, за цією ознакою з ними не можуть зрівнятися інші види спорту.

Висновки. Отже для підвищення зацікавленості до фізичної культури у студентів варто більш індивідуально та гнучко підходити до процесу навчання, давати студентам більше вибору у виборі фізичних навантажень та спорту та окрім фізичної активності давати теоретичні знання про ведення здорового способу життя.

Література

1. Римар О. Фізична культура в ієрархії цінностей сучасного студента / Ольга Римар, Орест Куценко // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. – Л., 2011. – Вип. 15, т. 2. – С. 211 – 216.
2. Петренко І.І. Необхідність вивчення задоволеності студентів ВНЗ заняттями з фізичного виховання /Петренко І.І., Петренко В.І.- 2012.
3. Анатолій Карабанов. Шляхи підвищення мотивації студентів до фізичного виховання й спорту у вищому навчальному закладі /Анатолій Карабанов, Надія Карабанова, Богдан Зубрицький // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць... №. 4 (12), 2010.
4. Павленко І. О. Формування у студентів мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури / І. О. Павленко, Л. І. Бережна, О. Р. Сидоренко // Теорія і практика фізичного виховання. – 2010. – Т. 1. – № 1-2. – С. 605-610.
5. Гольберг В. Формування інтересу до занять фізичною культурою і спортом у студентської молоді / Гольберг В., Лисяк В. // Сучасні проблеми формування здорового способу життя студентської молоді : матеріали міжвуз. студент. наук.-практ. семінару. – Л., 2008. – С. 16 – 20.
6. Фізична культура: Освіта, виховання, тренування. - 1997. - № 2 - С. 62-63.
7. Завидівська Н. Шляхи оптимізації фізкультурно-спортивної діяльності студентів вищих навчальних закладів / Н. Завидівська, І. Ополонець // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2010. – № 2 (10). – С. 50–54.

INCREASING INTEREST FOR PHYSICAL EDUCATION STUDENTS IN

Kharchenko V.G., Nazarova L.V.

Summary. Increasing interest in physical training of the students. The article devoted to the decline of interest of students to physical training in university students and methods to overcome this problem, involving the experiences of other countries.