

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ

Топчиева А.А.

г.Киев, Украина, Национальный университет пищевых технологий
anna.topchieva@ukr.net

SELF-EMPLOYMENT PHYSICAL CULTURE AND THEIR INFLUENCE ON HEALTH STUDENTS

Topchieva A.A.

Kiev, Ukraine, National University of Food Technologies

Ключевые слова: студент, самостоятельные занятия, здоровье, самоконтроль, физическая культура.

Key words: student, self-employed, health, self-control, physical culture

Вступление. Современное высшее образование Украины переживает значительные изменения, что обусловлено ориентацией государства и общества на европейские ценности и стандарты, трансформацией образовательной системы в общеевропейскую. В соответствии с основными нормативными документами, координирующими вектор образовательных процессов в Украине («Национальная доктрина «Украина XXI столетие»», «Закон об образовании», основные положения Болонской декларации и др.) одним из приоритетных аспектов разносторонней учебной деятельности студентов являются самостоятельные занятия физической культурой и спортом, формирование здорового образа жизни, укрепление здоровья студенческой молодежи, повышение уровня их физической подготовленности и умственной работоспособности. Физическая культура как неотъемлемая составляющая образования в ВУЗ Украины обеспечивает возможность приобретения студентам необходимых научнообоснованных знаний о здоровье и средствах его укрепления, о путях и методах противодействия болезням, методиках достижения продуктивной работоспособности и длительной творческой активности.

Проблемой необходимости повышения уровня физической культуры как составляющей характеристики образа жизни современной молодежи занимаются такие исследователи как В.Бабич, В.Горащук, С.Литвин-Киндратюк, А.Петрик и др. Особенности формирования мотивации студентов и установки к здоровому образу жизни анализируют И.Брехман, А.Дубогай, В.Оржеховский, А.Петрик и др. Научные исследования Б.Братанич, С.Лисенчук, М.Приймак акцентируют внимание на актуальности самостоятельных занятий студенческой молодежи физической культурой и спортом. Формированию психологической установки студентов на осознание прерогатив категории здоровья в иерархии потребностей, обучению здоровому образу жизни посвящены труды М.Гринева, В.Ильченко, С.Кодака и др. Ученые единодушны во мнении о том, что наряду со всеми составляющими задачами современного учебного процесса в ВУЗ незамедлительного переосмысления требует аспект самостоятельной работы студентов, ее организации, подготовки, а главное - самого содержания самостоятельной

работы [6]. Следовательно, с повышением требований к качеству подготовки современных специалистов возникает потребность в обращении к инновационным технологиям, проектировании новых подходов и стратегий, которые смогут обеспечить успешное решение обозначенной проблемы.

Физическая культура обеспечивает методы и средства реализации стратегической задачи становления гармоничной личности студентов и физического совершенства, решения проблемы развития и формирования целостного отношения студентов к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом. Поднимая актуальную проблему кризиса физической культуры студентов и поиска путей его преодоления, В.Григорьев акцентирует внимание на аспекте освоения студентами ценностей физической культуры, которая готовит молодежь к деятельностно-активному стилю жизни, формирует жизненно-ценностные ориентации, мотивирует деятельность и психологическую направленность студентов на самосовершенствование, саморазвитие, самосохранение, целевую установку на конструирование собственной здоровой жизненной среды [3].

Исследования И.Карпюк о степени целевых ориентаций студентов на ценностные приоритеты здоровья в процессе физического воспитания доказывают, что достичь оптимального объема двигательной активности студентами, который составляет 12-14 часов в неделю, без самостоятельных занятий невозможно. Ученый констатирует, что при соблюдении данного объема двигательной активности у студентов наблюдаются не только улучшение общей физической подготовленности и состояния здоровья, но и наиболее высокие показатели умственной работоспособности, более высокая работоспособность в течение дня, повышение успеваемости и адаптации к физическим нагрузкам [5]. С различных научных источников известно, что только 15-20% студентов занимаются самостоятельно физической культурой и спортом. По мнению ученых, это недопустимо мало, а потому студентам следует самостоятельно заниматься физическими упражнениями, посещают спортивные кружки и секции [7]. Такое положение связано с тем обстоятельством, что, к сожалению, для современной молодежи повышение уровня собственного здоровья не является задачей первоочередного значения. Интенсивность интеллектуальных нагрузок студентов на фоне снижения двигательной активности приводит к ослаблению организма и ухудшению работоспособности, способствует рецидиву заболеваний. Вместе с тем, молодежь в основном не имеет также и необходимых знаний и жизненного опыта, которые бы позволили им сохранить здоровье, усвоить оптимальные нормы жизни, основанные на понимании здоровья как личной и общественной ценности. Современная система физического воспитания не обеспечивает формирования, контроля, коррекции и комплексной оценки ценностного отношения к занятиям физической культурой и спортом, что становится причиной отсутствия у студентов соответствующего интереса, мотивации. Для того, чтобы физическое воспитание в ВУЗ выполняло свои функции и стало действенным средством укрепления здоровья и повышения физической подготовленности студентов, главным принципом должны быть его регулярность, достаточность и гибкая вариативность, отражающая специфику учебной работы и организации быта студентов.

Методы исследования. Изучение опыта ведущих ВУЗ Украины, работы преподавателей кафедр и институтов физического воспитания НУХТ, КПИ, НПУ имени М. Драгоманова, КНЭУ и др., педагогическое наблюдение, общение со студентами позволяет констатировать, что беседы, лекции, информации, объяснения, методы убеждения, наглядные примеры и т.п. способствуют формированию позитивной мотивации и активизации интереса студентов к регулярным самостоятельным занятиям оздоровительными упражнениями. Применение данных методов формирует личностно-значимые мотивы для занятий физической культурой, развивает спортивный интерес, вооружает студентов необходимыми теоретическими знаниями в области физической культуры и спорта. Беседа, например, может выполнять как образовательную так и воспитательную функции, когда студент получает определенную информацию, пополняет свои знания и умения, формирует тезаурус собственной физической культуры. Постановку перспективы самостоятельных занятий физической культурой усиливает метод убеждения, конкретизирует цель приобретения физкультурных знаний и навыков, дискуссия способствует конструированию личностных целей самосовершенствования.

Наряду с методами убеждения важную роль в формировании привычки самостоятельно заниматься физической культурой играют практические методы - показ, демонстрация, инструктаж, проверка знаний и умений, консультации, примеры, корректировка и стимулирование физической деятельности студентов (поощрение и порицание). Приведенные методы необходимо применять при сообщении теоретических знаний о разделах программы по физической культуре, при разучивании физических упражнений обучении движений. Необходимо отметить, что преподаватель должен планировать работу со студентами в практической плоскости с помощью разъяснения, доказательства, показа, практических упражнений с обязательным инструктажем о дозировке, темпе, ритме, скорости и т.п.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ научных исследований И.Бех, В.Билогур, В.Григорьев, Л.Татарникова и др. свидетельствует о том, что традиционная форма занятий снижает заинтересованность студентов в физической культуре, что сказывается на фиктивном посещении студентами учебных занятий [2]. Ученые единодушны во мнении о необходимости коренного улучшения системы самостоятельной подготовки студентов, актуализируют социальную значимость научных исследований, направленных на совершенствование форм и методов самостоятельной работы студентов, поскольку «самостоятельная работа студента - это специально организованный деятельностный процесс, направленный на развитие и совершенствование функциональных возможностей организма, улучшения физических качеств, укрепление здоров'я» [7].

Деятельностный подход к исследованию поведенческих характеристик личности достаточно полно и развернуто представлен в работах Н.Амосова, Л.Выготского, А.Пономарева, С.Рубинштейна и др. Квинтэссенцией концепций ученых есть позиция о том, что человеческая деятельность есть достижение той или иной цели. Так, С.Рубинштейн считает, что произвольное действие

человека - это осуществление цели, и прежде чем действовать, надо осознать цель, для достижения которой действие начинается [1]. Однако одного осознания цели недостаточно. Чтобы ее осуществить, нужно учесть условия, в которых действие должно совершенствоваться. Таким образом, деятельность есть совокупность действий, объединенных общей целью, которые выполняют определенную общественную функцию. Обязательным условием любой деятельности является наличие потребности. Именно потребности направляют и регулируют конкретную деятельность, в частности самостоятельные занятия студентов физической культурой в аспекте формирования потребности в личном физическом совершенствовании.

Огромные резервы совершенствования работы по физической культуре заложены в самостоятельных занятиях студентов физическими упражнениями, продолжительность которых должна составлять не менее 4-6 часов в неделю. В процессе самостоятельных занятий студенты помимо расширения диапазона своих двигательных действий приобретают навыки планирования и проведения физических упражнений, контроля за собственным физическим развитием, психологическим и эмоциональным тонусом.

Достижение данной цели возможно при условии реализации ряда задач, а именно:

- воспитание у студентов устойчивого интереса к физической культуре;
- формирование навыков и умений самостоятельных занятий физической культурой;
- экстраполяция физических упражнений в ежедневный режим дня.

Необходимо учитывать тот факт, что на базе ВУЗ работают спортивные секции (футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис, бокс, плавание и др.) но не каждый студент имеет время и желание их посещать по ряду объективных и субъективных причин. Поэтому значительно повышается необходимость активизации деятельностного отношения к занятиям физической культурой и спортом, главная задача которых: улучшение здоровья, сохранение оптимального уровня жизнедеятельности и работоспособности организма, профилактика заболеваний. Отличие данных занятий заключается в наличии теоретической системы и практической деятельности, подборе упражнений и необходимости соблюдения режима дня, что требует от студентов определенных знаний по теории и методике физической культуры, целеустремленность на результат, формирование собственной «Я – концепции».

Конструирование основных путей к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом студентов предполагает формирование положительных, устойчивых и действенных познавательных интересов и понимания студентами необходимости самосовершенствования. Самостоятельные занятия студентов физической культурой и спортом в свободное время имеют свои специфические задачи, важнейшей из которых является обеспечение высокой работоспособности и учебно-деятельной активности. Во время проведения таких занятий преподавателю следует учитывать некоторые условия, а именно:

- самостоятельные занятия физической культурой направлены не только на достижение спортивных результатов, но и на формирование социальных, культурных и индивидуальных ценностей личности студента;

- самостоятельные занятия физической культурой должны соответствовать исключительно индивидуальным возможностям студента;
- места для проведения самостоятельных занятий физической культурой должны соответствовать санитарно-гигиеническим нормам;
- регулярно осуществлять отбор и предоставлять возможность студентам, желающим заниматься выбранным видом спорта, на высоком уровне повышать свое спортивное мастерство и квалификацию [8].

Для получения осязаемых результатов самостоятельных занятий студентов физической культурой доминирующую роль имеет качество проведенной преподавателем теоретико-методической разъяснительной работы, предоставленный объем знаний, сформированные на практике базовые навыки и умения, индивидуальное конструирование комплекса физических упражнений для последующих самостоятельных занятий студентов, который включает в себя несколько общих и обязательных для выполнения блоков, а именно:

- блок упражнений для общего физического развития, индивидуальный комплекс утренней гимнастики, развитие культуры движений;
- блок ходьбы и бега, обрамляющий каждое самостоятельное занятие физической культурой и включающий самоконтроль студентом показателей двигательной активности - изменение скорости и темпа движения, длину шага, силу отталкивания в упражнениях, продолжительность и продуктивность, усовершенствование техники упражнений и т.п.;
- блок самостоятельного проектирования оптимальной продолжительности физической загрузки для предотвращения дискоординации деятельности физиологических систем, обеспечивающих мышечную работу, что включает в себя тип нагрузки, объем, интенсивность, периодичность занятий, продолжительность интервалов отдыха между занятиями.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями возможно проводить в индивидуальной или групповой форме по 3-5 и более человек. Рекомендуемая интенсивность физических нагрузок колеблется в интервале 3-7 раз в неделю по 1-1,5 часа. Необходимо отметить, что заниматься менее 2 раз в неделю нецелесообразно, так как это не способствует повышению уровня тренированности организма в целом.

Подготовка студентов к проведению самостоятельных занятий по физической культуре предусматривает вооружение студентов теоретическими знаниями, которые включают в себя: постановку задач для достижения оптимального для каждого студента функционирования всех органов, систем, физического тонуса; обучение студентов алгоритму выполнения физических упражнений и индивидуальному подбору для развития той или иной системы, мышц, физических качеств; предоставление студентам индивидуального комплекса упражнений, вооружение их знаниями о физиологической специфике двигательной активности (физическая нагрузка, объем и интенсивность, выносливость и координация движений, продолжительность и характер отдыха); формирование у студентов навыков рефлексии и самоконтроля для самооценки динамики физических упражнений и реакции организма на физическую нагрузку; проектирование студентами

індивідуального комплексу фізических упражнень для досягнення сконструйованої цілі фізического самоусовершенствовання [4].

Вывод. Таким образом, физическая подготовка в ВУЗ не сможет достичь высокой эффективности, если не включит в систему своих целевых установок самовоспитание личности каждого студента, поскольку физическая культура может рассматриваться и как потребность, и как способность к максимальной самореализации, формированию студентами образа своего здоровья, своей деятельности и самого себя. Самостоятельные занятия физической культурой предполагают активизацию рефлексивной сферы в виде самовнушения, самоприказа, саморегулирования, самоконтроля, самоощущения, самонаказания, что в общем комплексе практических, психологических и физических составляющих побуждает студентов к саморазвитию, формирует устойчивый интерес к целеустремленной, сознательной, планомерной работе над собой и своим здоровьем.

Литература:

1. Бех І. Д. Проблеми розвитку школярів та забезпечення їхнього здоров'я / І. Д. Бех // Директор школи, ліцею, гімназії. – 2002. – № 4. – С. 24-28.
2. Билогур В. Е. Теоретико-методическое обеспечение физического воспитания в ВУЗ: автореф. дис. на соиск. научн. степ. канд. наук по физ. к-ре и спорту: спец. 24.00.02. – Ровно, 2002. – 18 с.
3. Григорьев В. И. Кризис физической культуры студентов и пути его преодоления / Григорьев В. И. // Теория и практика физической культуры – 2004. – № 2. – 54 – 61с.
4. Давиденко Е. В. Методика фремингемского исследования двигательной активности человека : рек. по использованию / Е. В. Давиденко, Р. Масауд. – К. : Олимпийская литература. – 1999. – 12-15 с.
5. Карпюк І. Ю. Цільова орієнтація на ціннісний пріоритет здоров'я у навчальному процесі фізичного виховання студентів: наук. моногр.; за ред. С.Єрмакова. – Х., 2007. – № 2. – 44-47с.
6. Микитюк О. М. Теорія і практика організації науково-дослідної роботи у вищих закладах освіти України в ХІХ ст. : автореф. дис. на здоб. наук. ступ. док. пед. наук: спец. 13.00.0; Ін-т педагогіки АПН України. – К., 2004. – 42с.
7. Рощенко В. Самостійні заняття учнів фізичними вправами / В. Рощенко, В. Столітенко // Фізичне виховання в школі. – 1998. – № 3. – С. 15-18.
8. Татарникова Л. Г. Педагогическая валеология : генезис. Тенденции развития / Татарникова Л. Г. – 2-е изд., перераб. и доп. – СПб. : Петровский и о, 1997. – 416 с.

