



ВІСНИК
МІЖНАРОДНОГО
ДОСЛІДНОГО ЦЕНТРУ

**“ЛЮДИНА: МОВА, КУЛЬТУРА,
ПІЗНАННЯ”**



Том 8

МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Андріанов В.Є., Андріанов Т.В.
м. Кривий Ріг (УКРАЇНА)

ВИВЧЕННЯ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ ДЕЯКИХ АСПЕКТІВ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНИХ УНІВЕРСИТЕТІВ

У статті розглядаються проблеми фізичного виховання та фактори, які впливають на формування здорового способу життя.

There are problems of physical education and factors, which make for healthy life, to see in the article.

Актуальність роботи незаперечна, адже вона вказує на практичні дії системи управління, досконале вивчення та узагальнення питання фізичного розвитку і утвердження здорового способу життя студентами педагогічних університетів.

Основне призначення навчальної дисципліни «Фізичне виховання» та основна мета викладачів кафедри фізичного виховання та спортивного клубу КДПУ - послідовне формування фізичної культури студентів. Показниками оволодіння необхідними знаннями, вміннями є їх фізичний розвиток, фізична підготовка та дотримання здорового способу життя. Ефективність роботи з цих питань залежить від особистості студента, його зацікавленості в самовдосконаленні з фізичного розвитку та від викладацького складу, їх фахового рівня. Фізичний стан студентської молоді залежить від багатьох факторів, як природних (спадковість, кліматичні умови), так і соціально обумовлених (умови життя, виробнича та навчальна діяльність). Найбільш несприятливими умовами для криворізького регіону є забруднення оточуючого середовища. Як повідомляє екологічна служба міста, екологічний стан у нашому місті несприятливий. Виділяють наявність пестицидів, нітратів, тяжких металів та інших біологічно активних речовин, концентрація яких в десятки разів перевищує допустимий рівень. У зв'язку з цим кафедра фізичного виховання веде інтенсивний пошук нових засобів підвищення захисних якостей організму студентів в умовах нашого оточуючого середовища. Наші спостереження підтвердили те, що можливо підвищити захисні якості організму студентів за допомогою засобів оздоровчої фізичної культури та здорового способу життя. Найбільш ефективними та доцільними виявились фізичні вправи на розтягування та розслаблення м'язів.

При розробці навчальних планів, відповідно до Законів України „Про освіту”, „Про фізичну культуру і спорт” та Національну доктрину з фізичної культури і спорту на 2000-2010 р., передбачено фізичне виховання, як навчальний предмет, на всіх спеціальностях факультетів по 4 години на тиждень на 1,2,3 курсах з обов'язковим заліком у кінці кожного семестру, що дає змогу перевірити засвоєння студентами теоретичної, методичної та фізичної підготовки. По кожній теоретичній, методичній темі ведучі викладачі фізичного виховання подають перелік головних питань з фізичного розвитку та здорового

способу життя зі списком літературних джерел з теорії та методики фізичного виховання.

Матеріал практичних розділів (розвиток фізичних якостей) засвоюється студентами на навчальних і позанавчальних практичних заняттях з фізичного виховання, форми яких на різних факультетах різноманітні і залежать від педагогічних вимог, при яких студент з особистої ініціативи включається до активної фізкультурно-спортивної діяльності.

Мета роботи – показати значення фізичного виховання, навчити студента вести здоровий спосіб життя і знаходитися у стані педагогічної системи, спробувати самостійно встановити прямий і зворотній зв'язок з самим собою. Адже трудова діяльність наших студентів характеризується значною нервово-психічною напруженістю, високою концентрацією активної уваги, навантаженням на зоровий і слуховий аналізатор, голосовий, опорно-руховий апарати, обмеженням рухової активності, що негативно відображається на різних системах і функціях організму студента. Практика показує, що найчастіше студенти страждають застудами, захворюваннями органів травлення, серцево-судинної та нервової систем. Як відомо, випускники педагогічних університетів у своїй професійній діяльності окрім викладання фахового предмету, виконують обов'язки класних керівників, завуча, організатора, директора і т.п., тому вони повинні знати, уміти і володіти засобами фізичної культури у вихідній та оздоровчій роботі.

Матеріал і методика дослідження.

Для формування свідомого ставлення до занять фізичним вихованням, фізичного розвитку студентів та поняття про здоровий спосіб життя, викладачами кафедри була розроблена анкета, і проведено опитування студентів 1-го курсу всіх факультетів у вересні 2005 року. Запитання анкети побудовані таким чином, щоб була можливість виявити і проаналізувати реальний стан, об'єктивність, рівень знань, відношення студента до фізичного розвитку, здорового способу життя та місце фізичної культури і спорту в повсякденному бутті.

Аналіз показує, що на питання: „Що таке фізична культура?“ конкретної відповіді не дає жоден студент. 15% відповіли, що це - здоров'я, 39% пов'язали фізичну культуру з фізичним розвитком, 45% переплутали фізичну культуру зі спортом, 6,25% пов'язали фізичну культуру з фізичним вихованням, 4,5% зі здоровим способом життя, 5% сказали, що це предмет виховання, 3% відповіли, що це заняття для себе і тільки тіловиховання, 9,25% призналися що не знають відповіді на це питання. Відповіді свідчать, що у студентів цілісного поняття про основний зміст фізичної культури - не має. На питання: „Що таке фізичний розвиток?“ студенти відповіли: 1% - виховання здорового організму, 1,4% - виховання фізичних якостей, 8,75% – виховання, спрямоване на фізичне і духовне вдосконалення, 12,5% - виховання здорового способу життя, 27,4% - наука про фізичне виховання, 42,4% правильне виконання фізичних вправ, 3% - загартування духу, і тільки 11,7% визнали, що не знають відповіді на питання. Ми не розуміємо, як на наші прості питання, були такі абсурдні відповіді. Є й такі студенти, котрі чесно зазначили, що вони не знають відповіді на питання. Більшість студентів бажає більш знати про фізичний розвиток та здоровий спосіб життя.

Таким чином ми виявили ставлення студентів 1-го курсу до предмету „Фізичне виховання”, фізичного розвитку та здорового способу життя.

На процес та зміни форм і функцій організму студентів за період навчання, а це і є фізичний розвиток, ми хотіли б звернути увагу у даній статті. Зауважимо, що „хвороба” є нормальною реакцією організму на ненормальну поведінку студента або відхилення від загальної фізіології та здорового способу життя.

Спосіб життя – це виконання певних вимог укладу, який склався або створюється принципово більш удосконаленими умовами, які можуть виявити визначений вплив на здоров'я студентів.

Поняття «здоров'я» це складові, які відтворюють фізичну, психічну, духовну, соціальну сферу життєдіяльності, за своїм змістом та особливостями.

Таким чином здоровий спосіб життя це умови для оптимальної життєдіяльності людини та виконання нею певних різноманітних функцій у різних видах діяльності, навчальній, побуті тощо.

Фактори котрі впливають на здоровий спосіб життя:

- свідоме ставлення до занять фізичними вправами та спортом;
- засвоєння певних знань про вплив здорового способу життя на діяльність всієї системи людини та її розумову та фізичну працездатність;
- гідний напрямок навчально-виховного процесу на здоровий спосіб життя як в вузі так і в побуті;
- негативні прояви окремих діячів як студентів так і викладачів: паління, вживання спиртних напоїв, все що послаблює здоров'я та породжує негатив до здорового способу життя;
- побутові умови – це основний фактор здорового способу життя;
- повноцінне збалансоване харчування;
- гігієна при відповідній калорійності, мікроелементами, вітамінами, білками, жирами, вуглеводами;
- рухова активність;
- повноцінний сон;
- дотримання режиму навчання та відпочинку;
- використання засобів загартування;
- постійне духовне збагачення.

У своїй роботі ми ставимо перед студентами три основних завдання:

1. Оздоровче (зміцнення опорно-рухового апарату, формування правильної постави, розвиток внутрішніх органів, покращення діяльності центральної нервової системи, загартування організму).

2. Освітнє (формування і удосконалення рухових вмінь та навичок, придбання знань в галузі теорії і методики фізичного виховання).

3. Виховне (удосконалення рухових якостей, зміцнення вольових якостей, покращення психічних здібностей).

Прикро те, що медики, психологи, соціологи, педагоги і інші фахівці, лише говорять про фізичний розвиток та дотримання здорового способу життя взагалі. Викладачі фізичного виховання утверджують фізичний розвиток та здоровий спосіб життя через механізми оздоровчої дії фізичних вправ, що є головним засобом фізичного виховання, фізичної підготовки, фізичної підгото-

вленості, фізичного вдосконалення, фізичної рекреації, фізичного стану, фізичної освіти. Ми хочемо закцентувати Вашу увагу на роботі викладачів фізичного виховання. Для оцінки рівня свого фізичного розвитку студентам надаються поради: визначити зріст та вагу тіла, окружність грудної клітини, силу окремих м'язових груп, рухливість у суглобах, а фізичну підготовленість за показниками розвитку швидкості, сили, витривалості, гнучкості.

Для студентів, які мають відхилення у стані здоров'я, а це студенти котрі відносяться до спеціальної медичної групи, заняття проводяться у таких групах: група „А” – захворювання серцево-судинної та дихальної систем; група „Б” – захворювання органів травлення і порушення процесів обміну; група „В” – порушення опорно-рухового апарату, група „Г” – порушення функцій зору. Для них додатково розроблено методику послідовного зниження і підвищення навантаження, при пульсовому режимі 120-160 уд. за хв. Заняття з цим контингентом студентів повинні вести досвідчені викладачі.

Фізичний розвиток і формування здорового способу життя студентів здійснюються засобами фізичного виховання, серед яких головним виступає фізична вправа. Спеціально організована фізкультурно-спортивна діяльність спрямована на розвиток фізичних якостей та вдосконалення рухових дій через опанування основних елементів техніки видів спорту, що культивуються в університеті. Засоби фізичного виховання застосовують через різні форми організації, серед них такі, як: навчальні заняття з фізичного виховання та заняття в спортивних секціях, фізкультурно-масові заходи та спортивні змагання різних рівнів.

Для здійснення контролю за фізичним розвитком і станом здоров'я впроваджено „Паспорт здоров'я” для студентів спеціальної медичної групи. „Паспорт здоров'я” відображає, з одного боку, оцінку рівня соматичного здоров'я, з другого, оцінку рівня фізичної підготовленості за результатами державних тестів. Експрес-оцінка рівня соматичного здоров'я передбачає визначення кількох індексів, серед них: індекс маси тіла (маса/кг), довжину тіла (см.кв), ЖОЛ (мл), (ЧСС x АТ сист.): 100, час поновлення ЧСС після 20 присідань за 30 с, загальна оцінка рівня здоров'я.

Порівняння рівня фізичного здоров'я та рівня фізичного розвитку надає цінну інформацію, яку використовують у корегуванні тих чи інших методів, форм і засобів фізичного виховання, розробці індивідуальних рекреаційних програм.

На протязі навчального року головним завданням викладачів кафедри є наближення фізичного виховання до мистецтва, адже, можливо уявити, як впливає мистецтво рухів та рухові вправи на процес формування тіла людини, на її стан здоров'я, гармонію, досконалість. А тому надзвичайно важливо поєднати фізичний розвиток та здоровий спосіб життя з мистецтвом.

Відомо, що виховання здорового способу життя пов'язано з формуванням у них певних моральних понять, а й з розвитком почуттів, вироблення необхідних звичок, а цей процес складний і вимагає, щоб критерії здорового способу життя відповідає концепції професійної зрілості.

Аналіз результатів дослідно-педагогічної роботи з здорового способу життя за 10 років показав що, фізичне виховання дає можливість не лише змінити зовнішні параметри людського тіла, а й виховувати моральність, духовність, вміння вести здоровий спосіб життя.

Фізичній культурі притаманні духовні цінності, такі як пізнавальні, орієнтаційні, комунікативні. Вони задовольняють не тільки матеріальні, а й духовні потреби. Фізична культура і спорт виступають у якості моделюючої діяльності, в яких виразно видана єдність духовних та матеріальних форм проявлення людиною високого рівня мислення.

Якраз здоровий спосіб життя вимагає самодисципліни, звичку до фізичних зусиль, виховує певні навички та подолання посильних труднощів. А для цього на заняттях з фізичного виховання необхідно створювати ситуації в яких студенти привчалися б до самовдосконалення, само дисциплінованості.

Основна увага фізичного розвитку та здорового способу життя базується на спортивних традиціях, тому необхідними умовами підвищення фізичного розвитку та здорового способу життя вважається: формування культури рухів, як основний фактор фізичного розвитку та здорового способу життя, формування свідомого відношення до занять фізичним вихованням, оволодіння необхідними знаннями, вміннями та навичками про здоровий спосіб життя та його вплив на фізичну та розумову діяльність.

Таким чином, аналіз роботи щодо фізичного розвитку та здорового способу життя студентів, який необхідний для нормального забезпечення навчального процесу та ефективного використання вільного часу, це підтверджує необхідність знати та володіти великою кількістю фізичних вправ, формами і методами застосування їх для розвитку тієї чи іншої групи м'язів. Інтеграція вищих навчальних закладів у європейській освітній простір ставить нові вимоги до особистості та підготовки сучасного фахівця в будь-якій сфері професійної діяльності, а засоби і форми фізичної культури і спорту завжди виступають важливою складовою цього процесу.

Література

1. Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту. Матеріали наукової конференції. – Харків. \ОВС\, 2005. – 88 с.
2. Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи. Під ред. М.Лук'яненка та ін. – Дрогобич: Коло, 2005. – 624 с.
3. Фізична культура та здоровий спосіб життя. Матеріали I міжнародної конференції. – Вінниця. 1993. – 217 с.