

О.А.Пермяков, О.В.Порохненко, В.ІМарчук

САМОСТІЙНІ ЗАНЯТТЯ СТУДЕНТІВ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ

Регулярні самостійні заняття фізичною культурою і спортом характерні для незначного числа студентів. Збільшення об'єму знань з теорії і методики фізичного виховання, прищеплювання вмінь і навиків планування свого часу дозволять підвищити інтерес студентів до самостійних занять фізичними вправами і збільшити число тих, що займаються.

Regular physical self training and going in for sports is characteristic of a small number of students. Enhancing knowledge in theory and methods of teaching physical training, transferring skills in planning students' time will enable to increase both their interest in physical self training and the number of those who go in for sports.

Навчання у вузі – тяжка і напружена розумова праця. Велике навчальне навантаження, дефіцит часу ведуть до того, що багато хто зі студентів не бувають на свіжому повітрі, у них різко знижується рухова активність. Іншими словами, сучасний студент веде малорухливий спосіб життя, більшу частину свого часу знаходиться у стані гіподинамії, що негативно відбивається на здоров'ї: артеріальному тиску, гостроті зору, роботі органів управління, кровообігу, дихання, веде до послаблення організму, ожиріння, підвищує сприйнятливність до застудних захворювань.

У зв'язку з цим підвищується роль збереження і укріплення здоров'я, всебічного фізичного розвитку, покращення працездатності, підвищення опору організму студентів до різних захворювань і зниження втомлюваності. Важливу роль у вирішенні цих питань відіграють заняття фізичною культурою та спортом. Під час цих занять у студентів розвиваються фізичні якості: швидкість, сила, витривалість, гнучкість, спритність, що позитивно позначається на рівні фізичної підготовки і зміцненні здоров'я. Поряд з цим у них виробляються такі моральні якості, як самодисципліна, працелюбність, вміння долати труднощі, що сприяють підготовці до високопродуктивної навчальної праці.

Кількість обов'язкових навчальних занять з фізичного виховання у вузі обмежена, тому вони не можуть у повній мірі виконати дефіцит рухової активності студентів, попередити захворювання, які розвиваються на фоні постійного стомлення, нервової напруги, забезпечити повне відновлення їх розумової працездатності. Вирішенню цієї задачі сприяють самостійні заняття студентів фізичною культурою і спортом.

Самостійні заняття фізичною культурою і спортом допомагають студентам збільшити рухову активність, більш успішно оволодіти вузівською програмою з фізичного

виховання, оволодіти цілою низкою нових рухових вмінь і навичок, не включених до вузівської програми з фізичного виховання, підвищити спортивну майстерність. Поряд з цим у них виробляється звичка до регулярних занять фізичними вправами будь-якої пори дня і року.

З метою з'ясування відношення студентів до самостійних занять фізичною культурою і спортом та їх місця у структурі дозвілля нами було проведено анкетування 217 студентів музично-педагогічного факультету I-IV курсів. В анкету входили питання про основні форми заняття фізичною культурою і спортом у поза навчальний час; значущість регулярних занять фізичними вправами; мотиви, що спонукають до занять фізичними вправами; фізичні та вольові якості, необхідні для професійної діяльності та ін.

Одним із факторів, що впливають на формування у студентів інтересу до занять фізичними вправами, є, на наш погляд, глибоке знання теоретичного матеріалу та вміле застосування його на практиці. Знання основ фізичного виховання дає студенту уявлення про процеси, що відбуваються в організмі; вплив фізичного навантаження на організм людини; вміння правильно підібрати комплекс вправ для ранкової зарядки; правильно розподілити навантаження під час самостійних занять та ін. Результати опитування показали, що рівень теоретичних знань студентів дуже низький – за оцінкою самих студентів він трохи вище „3” балів за п'ятибальною шкалою. Якщо врахувати, що самооцінка буває завищеною, рівень теоретичних знань студентів насправді є ще нижчим за „3” бали. Такий рівень знань не є передумовою до успішного, творчого самовдосконалення.

Аналіз результатів дослідження показав, що значна більшість студентів має слабке здоров'я, недостатню загальну фізичну підготовку. Про це говорять наступні дані: до кінця навчального дня 82,3% опитуваних студентів зазнають нервово-емоційної втоми, 61,1% - розумової, 35,45 – загальної втоми. Таким чином, проблема фізичної підготовки, профілактики втоми стоїть дуже гостро.

Разом з тим, з усіх різноманітних форм проведення діяльності фізичній культурі та спорту відводиться надто скромне місце: якщо перегляду телепередач та відеозаписів віддають перевагу 92,1%, прослуховуванню аудіо записів – 89,6%, читанню художньої літератури – 47,7%, відвідуванню дискотек – 38,9%, то заняттями фізичними вправами – 34,3% студентів. Сюди входять заняття у групах здоров'я (аеробіка, шейпінг), ігри в волейбол, баскетбол, настільний теніс та ін. Переважно даними видами фізичних вправ займаються студенти, які бажають зміцнити своє здоров'я, проте регулярно займаються лише 10,2%. Заняття спортом характерні для 4,3% студентів.

Одним з найпростіших видів фізичних вправ, що не потребують великих затрат часу, спеціально підготовленого місця, складного обладнання, є ранкова зарядка. Проте регулярно роблять ранкову зарядку лише 6,8% студентів. Головними причинами, що не дозволяють займатися ранковою зарядкою, студенти назвали наступні: „ранком немає часу” (65,1%), „немає бажання та потреби” (37,6%), „немає умов” (18,5%), „не вважаю необхідним” (8,9%).

Одна з причин, що негативно впливає на заняття фізичною культурою – невміння студентів правильно розподілити свою діяльність за часом, скласти режим дня та виконувати його. На питання „Чи є у тебе режим дня і як ти його виконуєш?” 17,2% студентів відповіли, що режим дня у них є і виконується суворо; 28,8% - режим дня у них є, але виконується іноді, час від часу; решті 54% студентів відповіли, що режиму дня у них немає. Таким чином, більш ніж 80% студентів, якщо і планують якісь заняття фізичними вправами, чергування навчання і відпочинку, перебування на свіжому повітрі, то виконують заплановане дуже рідко, а більше половини не роблять цього ніколи.

В той же час більшість студентів розуміють значущість занять фізичною культурою та спортом і їх вплив на організм людини. На їх думку, регулярні заняття фізичними вправами покращують фізичний стан (72,6%), підвищують працездатність (67,4%), зменшують стомлюваність (43,7%), знижують захворюваність (40,1%), покращують самопочуття та настрої

(39,6%).

Провідними мотивами занять фізичною культурою та спортом студенти (з числа тих, які займаються) назвали: зміцнити своє здоров'я (71%), підвищити рівень фізичного розвитку (68,6%), мати гарну фігуру (54,3%), досягти певного спортивного результату (4,1%).

Як ми бачимо, більшість опитуваних студентів не прагнуть до досягнення високих спортивних результатів, а у своїх заняттях фізичними вправами керуються прагненням зміцнити здоров'я, стати більш сильними, спритними, витривалими, мати гарну фігуру. Велику допомогу в цьому їм нададуть заняття в різних секціях оздоровчої направленості (гімнастика, аеробіка, танцювальні, спортивні та рухливі ігри, туризм (піший, водний, велосипедах), плавання, акробатика, шейпінг та ін.), а також самостійні заняття. Проте, як показало дослідження, рівень теоретичних знань студентів у області фізичного виховання досить низький. Тому неправильно складені комплекси вправ, зарядки, невірно підібрані вправи для розвитку тих чи інших фізичних якостей, інтенсивність виконання вправ можуть негативно позначитися на стані здоров'я.

Для підвищення рівня теоретичних знань студентів необхідно формування навиків їх практичного використання. Для цього виконана така робота. Після прочитання лекційного матеріалу закріплюється на практичних заняттях. Під час занять контрольними нормативами та тестами студенти здають відповідні теоретичні розділи. Для полегшення матеріал можна поділити на окремі контрольні питання. З метою розширення та поглиблення знань з вивченого матеріалу студентам можна бути дані завдання для самостійного опрацювання ряду питань даної теми з наступним написанням рефератів, конспектів, виступів з доповідями та повідомленнями. Контроль виконання консультація з питань самостійних занять у поза навчальний час здійснюється у перші 2-3 місяця щотижневе, потім – за виникненням у студентів питань.

Аналіз результатів дослідження показав, що рівень знань студентів за самостійні заняття фізичною культурою та спортом хар

незначної кількості студентів. Провідними мотивами, які спонукають юнаків та дівчат займатися фізичними вправами, є: бажання зміцнити здоров'я, підвищити рівень фізичного розвитку, мати гарну фігуру. До факторів, що негативно впливають на самостійні заняття фізичними вправами, слід віднести недостатнє знання студентами теоретичних основ фізичного виховання, невміння правильно проводити самостійні заняття (визначити його тривалість, інтенсивність, виконання вправ, їх послідовність, контроль за станом здоров'я та ін.), відсутність у більшості студентів режиму дня. Врахування цих мотивів та факторів дозволить підвищити інтерес студентів до занять самостійними фізичними вправами та, як наслідок, збільшити кількість тих, що займаються.

Література:

1. Ведмеденко Б.Ф. Теоретичні основи і практика виховання молоді засобами фізичної культури. –К., 1993. –152 с.
2. Найн А.А.. Пробма здоров'я учасників образовательного процесса //Педагогика. –1998. -№6. –С. 53-57.
3. Рапорт Л.А. Спорт в вузе: проблема организации //Теория и практика физической культуры. – 2001. -№8. –С. 16-19.
4. Троленков С.ю. Технология преподавания физической культуры в вузах //Теория и пратика физической культуры. – 2001. -№5. –С. 50-56.