Вербицький, В. В. Необхідність організації проведення самостійних фізкультурно-оздоровчих занять за місцем проживання [Текст] / Вербицький В. В., Шаповал М. С. // Слобожанський науково-спортивний вісник. - 2011. - № 2. - С. 33-37.

Вербицький В. В. Шаповал М.С.

Державний вищий навчальний заклад
"Українська академія банківської справи
Національного банку України"
м. Суми

НЕОБХІДНІСТЬ ОРГАНІЗАЦІЇ ПРОВЕДЕННЯ САМОСТІЙНИХ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ ЗА МІСЦЯМИ ПРОЖИВАННЯ

Анотація: робота містить розробку та експериментальне обґрунтування застосування системи фізкультурно-оздоровчих занять за місцями проживання як ефективного засобу досягнення рекреації, оптимізації освітнього процесу щодо формування культури здоров’я та можливості більш ефективного залучення студентів вузу до засвоєння ціннісного відношення до фізичної культури за умов дозвілля.

Ключові слова: фізична культура, спорт, здоров'я, фізкультурно-оздоровчі заняття, рекреація, ранкова гімнастика, фізкультурна пауза.

Анотация: работа содержит разработку и экспериментальное обоснование применения системы самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий по месту проживания как эффективного средства достижения рекреации, оптимизации образовательного процесса относительно формирования культуры здоровья и возможности более эффективного привлечения студентов вуза к усвоению ценностного отношения к физической культуре в условиях досуга.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, здоровье, физкультурно-оздоровительные занятия, рекреация, утренняя гимнастика, физкультурная пауза.

Annotation: the article contains development and experimental ground of application of the systems of independent athletic-health employments at the place of residence as an effective means of achievement of recreation, optimizations of educational process in relation to forming of health and possibility for more effective bringing in of students.

Key words: physical culture, sport, health, fitness training, recreation, morning exercises, physical pause.

Постановка проблеми. Фізична культура, маючи величезний потенціал не тільки в аспекті поліпшення фізичної підготовленості, здоров'я, але і як засіб формуючого впливу на особистість студента, як ніяка інша діяльність може бути спрямована на вирішення ряду психофізичних, соціально-психологічних, естетичних завдань.

У вищих навчальних закладах фізична культура представлена як учбова дисципліна і як найважливіший компонент формування цілісного розвитку особистості студента. Являючись складовою частиною загальної культури, вона входить обов'язковим розділом в гуманітарний компонент освіти, значущість якого виявляється через гармонізацію духовних і фізичних сил [1, 2, 3].

Освоєння цінностей фізичної культури озброює молоду людину розумінням складності життя, допомагає виробити духовно-етичні критерії самооцінки особистості [1]. Це, у свою чергу, вимагає формування і розвитку здібностей до загальнокультурного самовираження, що на практиці означає формування потреби в культурній інформації і знаннях, уміння розпізнавати істинні культурні цінності. Проявом такого прагнення є участь студентської молоді в створенні і діяльності ініціативних об'єднань в області фізкультурної діяльності по інтересах, уміння змістовно і творчо проводити вільний час, використовуючи те різноманіття можливостей, яке дають різні види фізичної культури [2].

Практичний досвід підтверджує, що при формуванні інтересів студентів у фізкультурній діяльності слід виходити з "потреби в природному". Цей процес, мабуть, можна успішно здійснити при використанні фізичного самовиховання і

самоудосконалення, яке перетворить фізкультурну діяльність у внутрішнє усвідомлене уявлення про її доцільність, як найважливішу умову підготовки молоді до майбутньої життєдіяльності. Самовираження в різних видах фізичної культури, творчий розвиток, здійснення процесів самопізнання, саморозвитку в цій своєрідній руховій діяльності служить одним з ефективних способів культурного розвитку особистості молодої людини.

Інтереси студентів у сфері фізкультурної діяльності тісно пов'язані з їх соціальною активністю, на яку істотний вплив здійснюють такі стійкі елементи психічної структури, якими є ціннісні орієнтації [1]. Вони виступають важливими критеріями вільного вибору виду фізичної культури. Знання викладачами ціннісних орієнтації студентів дозволяє доцільно і з високою ефективністю застосовувати засоби фізкультурної активності, оцінювати результати діяльності і чітко координувати їх в динаміці.

В залежності від характеру цілей і мотивів студентів у фізкультурній діяльності умовно виділяються декілька груп інтересів:

1. Потреби спортивної спрямованості. Вони відрізняються єдністю характеру спортивних цілей (розряд, титул) і мотивів (прагнення до результату). Ці потреби задовольняють такий вид фізичної культури, як спортивна діяльність і підготовка до неї з усією специфікою цілей, задач, засобів і методів учбово-тренувальних занять і відновлюючих заходів.

2. Потреби в самостійних фізкультурно-оздоровчих заняттях за місцем проживання, що пов'язані із зміною діяльності, активним відпочинком із застосуванням фізичних вправ, елементів спортивних ігор і змагань за спрощеними правилами. Їх найважливіші мотиви - зміцнення здоров'я, гарний фізичний розвиток, красива статура. Іноді мотивами фізкультурної діяльності цієї групи студентів виявляються бажання суперництва.

3. Потреби реабілітаційної спрямованості. Вони властиві особам, у яких виникають проблеми відновлення занижених або втрачених в процесі фізкультурної, побутової, трудової діяльності фізичних, психічних,

інтелектуальних здібностей. Вони пов'язані з лікувальним використанням фізичних вправ (ЛФК).

4. Потреби в освітній спрямованості у сфері фізичної культури сприяють творчому, свідомому відношенню до задач, засобів і методів фізичного вдосконалення. На жаль, цей важливий аспект фізичної культури ще недостатньо усвідомлюється студентською молоддю.

Проведене нами серед студентів м. Суми соціологічне дослідження свідчить про те, що потреби в самостійних фізкультурно-оздоровчих заняттях за місцем проживання є найбільш бажаними для молоді (а саме для студентів).

Європейська інтеграція України, зазначено у Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту [7], передбачає приєднання до конвенцій Ради Європи, які стосуються розвитку спорту. Незалежна Україна, на шляху до євро інтеграції, прагне активізувати фізкультурно-оздоровчу діяльність, забезпечити її позитивний вплив на стан здоров’я населення. Україна приєдналася до Міжнародного руху постановою Кабінету Міністрів України (№49 від 18.01.03 р.). Однією із складових інтеграції України є розвиток системи фізкультурно-оздоровчих програм за місцем проживання.

Самостйне заняття фізичною культурою - це цілеспрямоване, вольове, регулярне фізичне самовиховання "впродовж всього життя. А тому воно максимально повинно бути наближене до місця проживання.

Існують три форми самостійних занять:

1. Щоденна ранкова гімнастика.

2. Щоденна фізкультурна пауза.

3. Самостійні заняття фізкультурою і спортом (не рідше, ніж 2-3 рази на тиждень).

Ранкова гімнастика (зарядка) прискорює приведення організму в працездатний стан, підсилює потік крові і лімфи у всіх частинах тіла і робить частішим дихання, що активізує обмін речовин і швидко видаляє продукти розпаду, що накопичилися за ніч. Систематичне виконання зарядки покращує кровообіг, укріплює серцево-судинну, нервову і дихальну системи, покращує

діяльність травних органів, сприяє продуктивнішій діяльності кори головного мозку. Регулярні заняття фізичними вправами укріплюють руховий апарат, сприяють розвитку фізичних якостей, особливо таких, як сила, гнучкість, спритність. Крім того, під час гімнастики можна освоювати техніку багатьох спортивних вправ; зарядка дозволяє подолати гіподинамію, властиву сучасній людині, укріпити здоров'я, підвищити фізичну і розумову працездатність.

Вправи протягом навчального дня (фізкультпауза) виконуються в перервах між навчальними заняттями. Зміст і методика виконання цих вправ схожі з вправами ранкової гімнастики. Крім звичайних вправ, що входять в комплекс ранкової гімнастики (таких, як нахили і повороти тулуба, рухи руками, обертання тазу та ін.) у фізкультпаузу доцільно включати дихальні вправи і вправи для очей. Вони сприяють активізації нервової системи і підвищенню тонусу.

Самостійні тренувальні заняття можна проводити індивідуально або в групі з 2-5 чоловік і більше. Групове тренування ефективніше, ніж індивідуальне. Займатися рекомендується 3-4 рази на тиждень по 1-1,5 години. Займатися менш 2-х разів на тиждень не доцільно, оскільки це не сприяє підвищенню рівня тренованості організму. Кращим часом для тренувань є друга половина дня, через 2-3 години після обіду. Можна тренуватися і в інший час, але не раніше, ніж через 2 години після їжі і не пізніше, ніж за годину до їжі або до сну. Тренувальні заняття повинні носити комплексний характер, тобто сприяти розвитку всього комплексу фізичних якостей, а також зміцненню здоров'я і підвищенню загальної працездатності організму.

Система самозанять фізкультурою сприятиме фізичному розвитку студентів та дозволить зняти емоційне напруження.

Проте не слід забувати і про можливі небезпеки, яким можуть піддатися і вже піддаються фізкультурно-оздоровчі програми за місцем проживання. Виділимо чотири з них. По-перше, такі програми повинні всіляко підтримувати і заохочувати недискримінаційні форми спорту і уникати того, щоб не виявитися залученим в гегемоністський механізм суспільного контролю через

спорт. По-друге, рух спорту за місцями проживання повинен пропонувати процеси ухвалення рішень по лінії "знизу-вгору", а не "зверху-вниз". По-третє, фізкультурно-оздоровчі програми за місцем проживання повинні стати легітимною альтернативою олімпійському культурному імперіалізму і ідеології комерційно-професійного спорту. По-четверте, потрібна бути розроблена та доведена до відома усіх учасників ефективна методологічна система занять фізичною культурою за місцем проживання (інструкції, положення, правила, рекомендації тощо).

Аналіз публікацій. Аналіз сучасної наукової методичної літератури показує, що в останні роки значно підвищився інтерес науковців до проблем занять фізичною культурою та спортом самостійно, у вільний від навчання (роботи) час.

Удосконалення навчального процесу повинно передбачати планомірний перехід від обов'язкових форм до процесу фізичного самоудосконалення студентів. На думку Л. І. Лубишевої, такий шлях зумовлює посилення освітньої та методичної спрямованості педагогічного процесу, засвоєння студентами фізкультурних знань, які дозволяють самостійно та раціонально здійснювати фізкультурно-спортивну діяльність [4].

Аналіз літератури засвідчує, що посилену увагу сучасних теоретиків та практиків привертають потенціальні можливості дозвілля. Адже дозвілля для молоді, особливо студентів, є пріоритетною цінністю, у сфері дозвілля реалізується багато соціокультурних потреб особистості. Дозвіллєва сфера характеризується свободою особистості, що виявляється у вільному виборі форм, місця та часу проведення дозвілля. Саме на дозвіллі людина проявляє себе як вільна індивідуальність.

Дозвілля виявляється в самостійному занятті фізкультурно-оздоровчими вправами, звільненні від психічних та фізичних навантажень, у відновленні сил, задоволенні комунікативних потреб шляхом залучення до розважально-ігрових, оздоровчих форм дозвіллєвої діяльності [5].

Метою проведеного нами дослідження була розробка та експериментальне обґрунтування застосування самостійних фізкультурно-оздоровчих програм за місцем проживання, вільних спортивних зянять як ефективного засобу досягнення оптимізації освітнього процесу щодо формування культури здоров'я та можливості більш ефективного залучення студентів ДВНЗ до засвоєння ціннісного відношення до фізичної культури за умов дозвілля.

Завдання дослідження:

1. З'ясувати інтереси студентів у сфері способів проведення свого вільного часу, фізкультурної діяльності та розподілити їх за структурними складовими;
2. Дослідити вподобання студентів щодо форм самостіних фізкультурно-оздоровчих вправ за місцем проживання
3. Аргументувати необхідність використання системи самостійних фізкультурно-оздоровчих занять за місцями проживання, як ефективної складової системи рекреації в сучасних умовах.

Методика дослідження. В роботі використовувались наступні методи: аналіз літературних джерел, контент-аналіз, опитування, статистична обробка даних. Під час опитувань було використано анкети. Всього було опитано 500 студентів м. Суми, які навчаються на I-V курсах за різними спеціальностями в різних ВНЗ міста. Тим самим була досягнута максимально можлива репрезентативність вибірки.

Результати дослідження та їх обговорення:

Дослідження проводилося у 2 етапи:

1. Анкетним методом з'ясовано потреби студентів у самостійних заняттях фізкультурою за місцем проживання.

2. Проаналізовано інтереси студентів у сфері проведення свого вільного часу, фізкультурної діяльності та розподілено їх за групами.

1. Результати досліджень показують, що фізична культура і спорт займають значне місце поряд з іншими видами дозвілля студентів. Однак серед

всіх респондентів фізкультурою і спортом займаються тільки 38,4 %. Причини цього найрізноманітніші. Так, відсутність умов та інвентарю за місцем проживання становить 69,1 %; відсутність знань з методики самостійних занять - 81,3 %; відсутність вільного часу - 24 %. Не сприяє формування мотивації до занять і система фізичної культури і спорту - 36,1 %. Засоби фізичної культури не досить адекватні рівню підготовленості і умовам, в яких знаходяться студенти. При цьому 72 % студентів виявили бажання участі в системі самостійних фізкультурно-оздоровчих програм. Вони виступали за те, щоб ефективно впроваджувати дану систему, адже як вже зазначалося, відсутність вільного часу – не є головною причиною незалучення до фізичної культури.

2. Значний науковий інтерес також представляють відповіді студентів м. Суми щодо способів проведення свого вільного часу. У загальному об'ємі вільного часу, такому виду дозвілля, як читання літератури віддають перевагу 18,3% дівчат і 5,1% хлопців; прогляданню телепередач та заняттям за комп'ютером – 12,1% дівчат і 27,6% хлопців; заняттям музикою – 14,3% дівчат і 8,4% хлопців; спілкуванню з друзями – 15,3% дівчат, дещо вищим цей показник є у хлопців – 15,6%; прогулянки як спосіб проведення часу є більш популярним серед дівчат, на це вказали 21,7% опитуваних (хлопці ж віддають перевагу прогулянці усього у 7,2% випадків); танці, вечори відпочинку відвідують 14,5% дівчат і 11,4% хлопців; велика частина хлопців (24,7%) і досить незначна частина дівчат (3,8%) вважають за краще у вільний час займаться спортом, але з них майже 62% не мають змоги займатися фізкультурною діяльністю, оскільки недостатньо ефективною є фізкультурно-оздоровча база для проведення занять спортом за місцем проживання (див. рис. 1, 2).

Рисунок 1 – Розподіл способів проведення вільного часу хлопців

Рисунок 2 – Розподіл способів проведення вільного часу дівчат

Висновки з даного дослідження

Реальні цінності фізкультурної освіти, спортивної діяльності за місцем проживаня дозволяють розглядати фізичне виховання у ДВНЗ як фундамент психофізичного розвитку і фізичного вдосконалення студентської молоді. Практичне використання її результатів має істотне значення для досягнення цілей у навчанні. Фізкультурно-оздоровча діяльність – це єдиний і необхідний елемент системи самостійних оздоровчих заходів у сучасних умовах діяльності студентів.

Перспективи подальшого наукового пошуку

Необхідно при створенні та вдосконаленні програм самостійних фізкультурно-оздоровчих занять у кожному ВНЗ України зважати на сучасні психолого-гендерні особливості розвитку сучасних студентів та способи проведення їх вільного часу. При розробці програми необхідно спиратися на багаторічні світові надбання у цій сфері, зокрема досвід інших країн Ради Європи (Англії, Франції, Німеччини та ін.) тощо.

Провести аналіз ВНЗ як Сумщини так і в Україні для необхідності організації проведення самостійних фізкультурно – оздоровчих занять.

Список використаної літератури

1. Бальсевич В.К., Физическая культура: молодежь и современность [Текст] / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры, 1995. - № 4. – С.2-8.
2. Выдрин В.М. Физическая культура студентов вузов: Учебн. пособ. [Текст] / В. М. Выдрин, Б. К. Зыков, А. В. Лотоненко. - Воронеж: ВГУ, 1991. - 160 с.
3. Лубышева Л.И. Современные подходы к формированию физкультурного знания у студентов вузов [Текст] / Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры, 1993. - № 3. - С. 19-21.
4. Лубышева Л.И. Теоретико-методологические и организаторские основы формирования физической культуры студентов: Автореф. дис. д-ра пед. наук. [Текст] / Л. И. Лубышева. – М.: ГЦОЛИФК, 1992. – 40 с.
5. Петрова І. В. Специфіка дозвіллєвої роботи з дорослими [Текст] / І. В. Петрова // Педагогічний вісник. – 2004. – № 4. – С. 82-89.
6. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. Затверджена Указом Президента України від 28 вересня 2004 року №1148.