

ОЗДОРОВЧА ТА ОСВІТНЯ СПРЯМОВАНІСТЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

Доповідач: Берест О.О., викладач кафедри фізичного виховання і спорту

Однією з найважливіших передумов гармонійності, повноцінного життя, самореалізації особистості є її здоров'я. Сьогодні, як ніколи, актуальне давнє латинське прислів'я «Здоровий дух у здоровому тілі». Саме на формування здорової, фізично повноцінної особистості спрямоване фізичне виховання.

Як відомо, навчання та побут студентів проходять в умовах недостатньої рухової активності, одноманітної робочої пози і великим навчальним навантаженням. Все це приводить до стійкого погіршення стану здоров'я і фізичної підготовки молоді, особливо дівчат.

Тому так важлива роль фізичного виховання, яке має своєю метою зміцнення здоров'я і загартовування організму молодої людини, сприяння фізичному розвитку та підвищенню працездатності.

Моніторинг стану здоров'я першокурсниць Сумського державного університету показав, що 72,3% мають рівень фізичного стану низький і нижче середнього; 24,3% - середній; тільки у 3,4% рівень фізичного стану був високим. Причому в останні роки зростає кількість студенток, схильних до зайвої ваги. Це пов'язано з тим, що більшість молоді веде малоактивний спосіб життя, палить, вживає спиртні напої, має незбалансований раціон харчування, проводить за комп'ютером 3 – 5 годин на добу.

Досвід роботи зі студентами свідчить, що якщо дівчата не займалися спортом під час навчання в школі, то вони часто не проявляють інтересу до традиційних видів спорту, що використовуються на заняттях з фізичного виховання. Великі тренувальні навантаження, доволі високі розрядні і контрольні нормативи відлякують багатьох студенток, що не звикли до регулярних занять фізичними вправами [3, с. 3]. Разом з тим у віці 18 – 25 років відбуваються зміни пропорцій частин тіла, збільшуються ріст та маса тіла, тонус м'язів, зменшується гнучкість. Це потребує особливої уваги до діяльності опорно – рухового апарату, корекції чи збереженню правильної постави, до техніки і координації рухів. Якщо у цьому віці не займатися фізичними вправами, то молоді люди залишаться на все життя фізично слабкими.

Підвищення мотивації у студенток до занять фізичною культурою є використання на уроках нових форм рухомої активності, зокрема фітнесу, який не передбачає виснажливих тренувань з дитинства і вузького цілеспрямованого фізичного розвитку, жорсткого режиму тренувань і дієт. Він допомагає розвинути атлетичні здібності, витримку, яка допомагає протистояти втомі, сприяє розвитку сили, координації, спритності, гнучкості та інших якостей. Максимальний результат від занять фітнесом досягається при постійній зміні видів діяльності, так як завдяки цьому навантажуються різні групи м'язів.

Дослідники-медики пропонують оцінювати ефективність занять з фітнесу по динаміці морфофункціональних показників: чим ближче вони до показників норми для здорової людини, тим вище ефективність занять [2, с. 8]. Відповідно, й оцінка по фізичному вихованню має бути вище. Оцінка ж визначається, як правило, по результатам виконання контрольних нормативів програми по фізичному вихованню, які не враховують різниці функціональних та фізичних можливостей різних людей, які мають однаковий паспортний вік. У результаті при виконанні контрольних нормативів та на заняттях по фізичному вихованню студенти завідома ставляться у нерівні умови.

Для визначення оптимального навантаження потрібен лікарсько-педагогічний контроль, який може бути здійснений за допомогою ПЕВМ. За результатами цих обстежень складається індивідуально-групові програми з метою нормалізації морфо функціональних показників [1 с. 65].

На нашу думку, потрібно включити у програму по фізичному вихованню тести, які надавали б змогу отримувати необхідну інформацію, зокрема, про оздоровчий вплив занять з фізичного виховання на організм студентів, про динаміку їх фізичного розвитку та стану здоров'я.

Для підвищення оздоровчого ефекту фізичного виховання, на наш погляд, є створення індивідуально – групових програм, які базуються на таких засадах:

- наявність вихідної інформації про студента, рівня його здоров'я та фізичної підготовки;
- ведення запису динаміки здоров'я і фізичної підготовки студента під час навчання;

- вміння аналізувати динаміку показників здоров'я та фізичної підготовки студента та можливість вибору необхідного методу для корекції фізичного стану;

ЛІТЕРАТУРА:

1. Зайцева Г.А., Медведева О.А. Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях – М.: физкультура и спорт, 2007. – 104 с.
2. Кончиц Н.С. Физиологические основы физического воспитания студентов в связи с индивидуальными особенностями организма: Автореф. дисс... докт. мед. наук. – Томск, 2002.
3. Чешихина В.В. и др. Мониторинг показателей здоровья и физического развития первокурсников социального вуза // VII междунивер. науч.-метод. конф. «Организация и методика учебного процесса, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы». Ч.II. – М., 2004. – С. 3-9.

Науково-теоретична конференція викладачів, аспірантів, співробітників та студентів кафедри фізичного виховання і спорту : тези доповідей, 26 квітня 2012 р., м. Суми / Відп. за вип. А.Є. Шепелев. - Суми : СумДУ, 2012.