

ВЛИЯНИЕ СОВРЕМЕННЫХ МЕТОДОВ И ФОРМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОДОДЕЖИ

Стасюк Р. Н., Бойко В. Н.

Сумской государственной университет

В статье были рассмотрены и исследованы вопросы влияния современных методов и форм физической культуры на физическое состояние студенческой молодежи. При работе изучалось влияние современных и общих физических упражнений на физическое состояние студентов. Исследовались вопросы выявления особенностей оздоровительного потенциала современных форм физической культуры.

Ключевые слова: студенты, физическая культура, физическое состояние, физическая активность, здоровье.

IMPACT OF MODERN METHODS AND FORMS OF PHYSICAL CULTURE IN THE PHYSICAL STATE STUDENTS

Stas'uk R.M., Boyko V.N.

Sumy State University

This article was reviewed and investigated the impact of modern methods and forms of physical training on the physical condition of students. During the current studied the effect of exercise on the general physical student's condition. We studied the identifying features of the recreational potential of contemporary forms of physical culture.

Key words: students, physical culture, physical condition, physical activity, health.

ЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ В ЖИТТІ СТУДЕНТА

Стасюк Р. М., Куриленко О. В.

Сумський державний університет

Постановка проблеми. Актуальність значення фізичної культури і спорту, яка поставлена в даній статті надзвичайно важлива. Головними чинниками всебічного розвитку, перш за все, є розвиток усіх видів діяльності людини та вміння використовувати їх у повсякденному житті. Явище фізичної культури є досить багатограним. Саме тому в теорії фізичного виховання воно розглядається з різних точок зору та в різних аспектах: ціннісний, діяльнісний, персоніфіковано-результативний. Цінності фізичної культури мали свою специфіку в конкретному історичному періоді і, зрештою, акумулювали в собі практичні надбання та погляди суспільства. Саме тому, розуміння змісту та суті сучасних цінностей фізичної культури неможливе без вивчення їхнього змістовного компоненту та історичної еволюції. Такий підхід дозволяє зрозуміти важливість тих чи інших цінностей фізичної культури для сучасної людини.

Фізичне виховання є головним напрямом впровадження фізичної культури і становить органічну частину загального виховання, покликану забезпечувати розвиток фізичних, морально-вольових, розумових здібностей та професійно-прикладних навичок людини. Можна сказати, що фізичне виховання, як і виховання в цілому, є процесом вирішення певних освітньо-виховних завдань, який характеризується всіма загальними ознаками педагогічного процесу, або здійснюється в умовах самовиховання.

Другою стороною фізичного виховання є цілеспрямований вплив на комплекс природних властивостей організму, що належить до фізичних якостей людини. З допомогою фізичних вправ і інших засобів фізичного виховання можна в певному діапазоні змінювати функціональний стан організму, що веде до прогресивних адаптаційних змін у ньому. Впливаючи таким чином на фізичні якості, при певних умовах досягають суттєвої зміни рівня і спрямованості їх розвитку. Це виражається в прогресуванні тих або інших рухових здібностей (силових, швидкісних та ін.), підвищенні загального рівня працездатності, зміцненні здоров'я, поліпшенні будови тіла.

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Процес фізичного виховання характеризується, крім іншого, такими особливостями:

- по-перше, це добре продуманий, спроектований, завчасно підготовлений процес, який передбачає активну діяльність вчителя, засоби, методи і форми навчання, адекватні поставленим завданням;

- по-друге, це процес свідомої й активної участі учнів у вирішенні поставлених завдань шляхом виконання фізичних вправ, формування навичок, удосконалення фізичних якостей, придбання знань. При цьому цей процес базується на фізіологічних, психологічних, загально-педагогічних закономірностях. Більше того, на певному рівні цей процес стає творчим, торкається інтелектуальної сфери учнів;

- по-третє, фізичне виховання пов'язане з подоланням труднощів, що вимагають і сприяють розвитку моральних і волевих якостей. Тому до учнів у процесі фізичного виховання треба підходити як до особистостей, що прагнуть до самовдосконалення, а сам процес не може здійснюватися з позицій тільки однієї науки (наприклад, фізіології чи психології). Необхідне поєднання багатьох наук, передбачених навчальними планами закладів освіти, що готують фахівців даного профілю.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Фізична культура і спорт у навчально-виховному процесі вузів виступають як засіб соціального становлення майбутніх фахівців, як засіб активного розвитку їхніх індивідуальних і професійно значимих якостей, як засіб виховання в дусі колективізму і взаємодопомоги та засіб досягнення фізичної досконалості. Фізичне виховання є головним напрямком впровадження фізичної культури і становить органічну частину загального виховання, покликану забезпечувати розвиток фізичних, морально-волевих, розумових здібностей та професійно-прикладних навичок людини [1, 3].

Поряд з терміном "фізичне виховання" використовують термін "фізична підготовка". Ним користуються, коли хочуть підкреслити прикладну спрямованість фізичного виховання стосовно певної діяльності, яка вимагає "фізичної підготовленості". Це стосується, наприклад, фізичного виховання військовослужбовців, яке здійснюється у формі спеціальної фізичної підготовки [4].

Деяки автори визначають фізичне виховання, як педагогічний процес, спрямований на фізичне і духовне вдосконалення людини, оволодіння нею систематизованими знаннями, фізичними вправами та способами їх самостійного використання протягом усього життя [2, 5].

Метою даного дослідження було визначити значення фізичної культури і спорту для студента. Встановити основні цінності сучасної фізичної культури. Визначити змістовний компонент сучасних цінностей фізичної культури для здоров'я та організму, в цілому.

Виклад основного матеріалу дослідження. Значення фізичної культури і спорту для здоров'я, розвитку і загального стану людини важко перебільшити. З малих років батьки, педагоги, засоби масової інформації - радіо і телебачення - вселяють дитині унікальну корисність фізичної активності і спонукають дітей активно займатися спортом. У цьому віці заняття спортом проходять як правило під наглядом досвідчених тренерів та фахівців, що стежить за правильним і гармонійним розвитком зростаючого організму.

Виходячи з цих вимог, ми розробили анкету для студентів, відповіді на питання, у яких дозволили розкрити постановку фізичного виховання у ВНЗ - з позиції студента. Такий підхід дозволив побачити принципові відмінності з мотиваційно-цільової спрямованості між ними, виявити головні протиріччя як

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

джерело основних рушійних сил процесу фізичного виховання і потім розробити адекватні педагогічні умови, що сприяють розв'язанню цих протиріч. Для цього питання були умовно поділені на блоки в 1-й блок увійшли питання, що розкривають потреби, мотиви і цілі, пов'язані з оволодінням фізичною культурою; у 2-й - питання, що розкривають знання, уміння і навички, що відносяться до фізичної культури. В 3-й блок - анкети для студентів, увійшли питання з їх фізичної підготовленості і можливостей (для викладачів - пов'язані з їх особистісними і професійними якостям), 4-й блок - питання, що розкривають соціально-демографічні характеристики.

Для вирішення цього питання було опитано 289 студентів I і IV курсів Сумського державного університету.

За даними результатів опитування, оцінюючи власну активність на навчальних заняттях з фізичного виховання, студенти першого курсу оцінили як 100 %, студенти 2-го курсу оцінювали власну активність – 95,2%, на 3-му – 81,1%, на 4-му – 65,3%. (Рис.1)

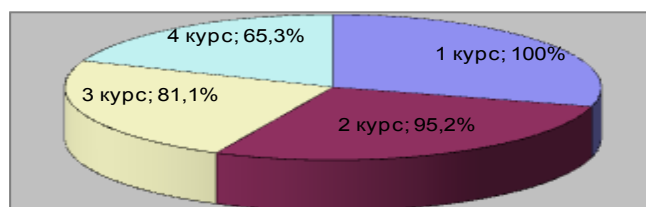


Рис. 1. Оцінка власної активності студентами I-IV курсів на занятті з фізичного виховання

Зниження активності ускладнює пасивність студентів у ставленні щодо особистого фізичного розвитку і стану здоров'я. Ставлення до цінностей фізичної культури формується залежно від складу їх об'єктів. Основними ознаками типології ставлень до цінностей фізичної культури є свідомість, почуття інтересу і поведінка, котрі фактично відтворюються в умовах навчально-виховного процесу.

В анкеті для студентів найбільшу значимість представляли відповіді на питання: "Чому Ви витрачаєте свій час на фізичні вправи?". Студенти відповідали, що це необхідна умова для поліпшення здоров'я 42,2%, збереження працездатності 12,2%, вказували, що вправи сприяють фізичному розвитку 20,8%, розвивають вольові якості людини 10,1%, моральні 6,8% і естетичні 7,8%.

Відповіді на питання: "Які фактори в більшому ступені ускладнюють можливість регулярно займатися фізичними вправами?" за ступенем значимості були наступними: завантаженість навчальними заняттями 40,0%, зайнятість суспільною роботою 34,7%, заняття особистими справами 24,9%, зайнятість сімейними справами 4,9%; лише біля 5% студентів відповіли, що у них немає ускладнень для регулярних занять фізичними вправами. Ніхто зі студентів не відзначив, що їм важко змінити звичку, що склалася, відпочивати пасивно, хоча саме ця суб'єктивна причина за результатами деяких досліджень лежить в основі негативного відношення до фізичної культури.

Основними показниками стану фізичної культури і спорту є:

1. Рівень здоров'я і фізичного розвитку різних верств населення;
2. Ступінь використання фізичної культури в різних сферах діяльності, рівень розвитку системи фізичного виховання, самодіяльного масового спорту;
3. Високі досягнення спортсменів України в окремих видах спорту;

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

4. Рівень забезпеченості кваліфікованими кадрами, спортивними спорудами та майном.

Фізична культура повинна входити в життя людини з раннього віку і не залишати її до старості. При цьому дуже важливим є момент вибору ступеня навантаження на організм, тут потрібен індивідуальний підхід. Адже надмірні навантаження на організм людини як здорового, так і з яким-небудь захворюванням, може завдати йому шкоди.

Заняття фізичною культурою - це насамперед профілактика різних захворювань і в першу чергу гіпертонії та ішемічної хвороби серця. Ці хвороби вимагають тривалого лікування. Але, на жаль, воно не завжди веде до одужання. Значно великий ефект дає їх профілактика.

Для того, щоб домогтися профілактичного ефекту, необхідно займатися фізичною культурою не менше 2 -х разів на тиждень по 30 хвилин з високою інтенсивністю, що підходить саме для конкретного віку займається, за умови, що у виконанні вправ будуть брати участь не менше 23 м'язів всього тіла. Для попередження хвороб опорно -рухового апарату (хребта, суглобів) слід робити гімнастичні вправи, які виконуються за участю всіх суглобів та ще з більшою амплітудою.

У процесі заняття фізичними вправами підвищується працездатність. Про це свідчить зростаюча здатність людини виконувати велику роботу за певний проміжок часу. З наростанням працездатності в стані м'язового спокою зменшується частота серцевих скорочень. Людина починає більше працювати, але при цьому менше втомлюється. Відпочинок і насамперед сон використовується організмом повністю.

Висновки з виконаної роботи і перспективи подальших досліджень у даному напрямку.

1. Фізична культура - одна з основних складових здорового способу життя, збереження, розвитку здоров'я людей.

2. Комплексна програма з фізичного виховання студентів має оздоровчий напрямок. Тому роль вчителя фізичної культури в поліпшенні здоров'я, підвищенні роботоздатності його студентів і їх правильному фізичному розвитку дуже велика.

3. Нами було розроблено анкету для студентів, відповіді на питання, у який розкривають постановку фізичного виховання у ВНЗ з позиції студента. Такий підхід дозволив побачити принципові відмінності з мотиваційно-цільової спрямованості між ними, виявити головні протиріччя як джерело основних рушійних сил процесу фізичного виховання і потім розробити адекватні педагогічні умови, що сприяють розв'язанню цих протиріч.

4. Заняття фізичними вправами допомагають в навчанні. По-перше, регулярні заняття фізкультурою і спортом покращують здоров'я і підвищують загартованість організму. По-друге, під дією тренувань покращується фізичний розвиток, робота серця, підвищується сила дихальних м'язів.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з реалізацією принципу оздоровчої спрямованості системи фізичного виховання.

ЛІТЕРАТУРА

1. Довженко І. Організація самостійного навчання студентів у вищій школі // Молода спортивна наука України: Зб. наук. пр. в галузі фіз. культури та спорту. - Л., 2007. - Вип. 11. - Т. 1. - С.1-15.
2. Методика физического воспитания школьников./ Под ред. Г.Б. Мейксона, Л.Е. Любомирского. - М.: Просвещение, 1989. - 143 с.

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

3. Павлова И.В. Удосконалювання валеологического утворення студентів фізкультурного вузу, Авореф канд. дис. Омськ, 1999. - 20 с.
4. Столярів В.И., Биховська И.М., Лубишева Л.И. Концепція фізичної культури і фізкультурного виховання (інноваційний підхід) // Теор. і практ. фіз. культ., 1998, № 5, – С. 11-15.
5. Шкробтій Ю.М. Напрями реформування системи фізичної культури і спорту в Україні // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. – 2009. – №4. – С. 5–11.

АНОТАЦІЇ

ЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ В ЖИТТІ СТУДЕНТА

Стасюк Р. М., Куриленко О. В.

Сумський державний університет

У статті були розглянуті питання про значення та роль фізичної культури та спорту в житті студента. Дослідження проводилось зі студентами I-IV курсів Сумського державного університету. Під час роботи також вивчався вплив фізичних занять на організм і здоров'я студента, розглянуті основні засоби фізичної культури та їх характеристику. Встановлено фактори, які сприяють здоровому способу життя.

Ключові слова: фізична культура, фізичне виховання, спорт, здоров'я, людина, спосіб життя.

ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ЖИЗНИ СТУДЕНТА

Стасюк Р. Н., Куриленко А. В.

Сумской государственной университет

В статье был поднят вопрос значения и роли физической культуры и спорта в жизни студента. Исследование проводилось со студентами I - IV курсов Сумского государственного университета. При работе рассматривалось также влияние физических занятий на организм и здоровье студента, рассмотрены основные средства физической культуры и их характеристика. Установлены факторы, которые способствуют здоровому образу жизни.

Ключевые слова: физическая культура, физическое воспитание, спорт, здоровье, человек, образ жизни.

VALUE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN LIFE OF STUDENTS

Stas'uk R.M., Kurylenko A.V.

Sumy State University

The article raised the question of the meaning and role of physical culture and sports in life. During the project we also considered the influence of physical exercise on the body and health. also considered the main means of physical culture and their characteristics. we have Established the factors that contribute to a healthy lifestyle.

Keywords: physical education, physical education, sports, health, people, lifestyle.