

УДК 37.037

ФОРМИРОВАНИЕ У СТУДЕНТОВ ПОТРЕБНОСТИ В ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ ВО ВНЕАУДИТОРНОЕ ВРЕМЯ

Щербак П. И., Благинин В. М.

У статті обґрунтовується необхідність формування потреби фізичного вдосконалення студентів педагогічних університетів, вказуються деякі шляхи розвитку такої якості в позааудиторній роботі.

Ключові слова: позааудиторна робота, потреба фізичного вдосконалення студентів, фізкультурно-оздоровчі та спортивно-масові діяльності.

В статье обосновывается необходимость формирования потребности физического совершенствования студентов педагогических университетов, указываются некоторые пути развития такого качества во внеаудиторной работе.

Ключевые слова: внеаудиторная работа, потребность физического совершенствования студентов, физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые деятельности.

The article substantiates the necessity to form the need for physical self-improvement in students of pedagogical universities and describes some ways of fostering this trait in extracurricular activities.

Key words: extracurricular activities, the need for physical self-improvement in students, sports for health improvement and public activities.

В Государственной национальной программе "Образование" ставится задача обеспечить "в каждом учебно-воспитательном учреждении общепринятых в мире условий для обучения и воспитания нравственно, физически и психически здоровой личности" [1, с. 3]. В решении этой задачи большое значение имеет физическое воспитание, которое должно соответствовать запросам времени к уровню подготовки молодого специалиста.

Более полноценное использование потенциала физической культуры в рамках вузовской программы видится нам в рассмотрении проблематики физического воспитания в контексте формирования потребности личности. Основы формирования потребности физического совершенствования у учащихся разработаны в исследованиях М. И. Жаворонковой, Н. А. Козленко, Н. С. Солопчука и др. Н. Д. Зубалий и Н. В. Туленков указывают, что процесс формирования у студентов потребности в физическом совершенствовании предусматривает воспитание самосознания, дисциплинированности, самостоятельности, стремления быть здоровым, а также развития основных физических качеств. Иными словами, реализация потребности в занятиях физическими упражнениями способствует совершенствованию природы человека и активно влияет на его социальную сущность [5].

Большое значение в формировании у будущих учителей потребности в физическом совершенствовании имеет внеаудиторная физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая деятельность, которая является органическим продолжением учебной работы. Нами были определены основные направления совершенствования данной работы, включающие: методическое обеспечение внеаудиторной физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы студентов; подготовку физкультурного актива, осуществляющего руководство этой работой; системное планирование физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в общежитии, на факультете, в университете; участие студентов в организации и проведении спортивных соревнований, туристических походов и других мероприятий. Реализация этих направлений позволила обогатить спортивный досуг студенческой молодежи и расширить клубные формы работы; создать устойчивую структуру самоуправления физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой внеаудиторной работой; привлечь большинство студентов к участию в смотрах-конкурсах физкультурно-оздоровительной работы; повысить физическую подготовленность, двигательную активность и заинтересованность студентов в занятиях физической культурой и

спортом; привлечь их к самостоятельным занятиям физическими упражнениями в общежитии, университете и по месту жительства; изучить приемы контроля и самоконтроля за своим самочувствием и физическим состоянием.

В процессе формирования у студентов устойчивых физкультурно-спортивных интересов и мотивации к занятиям физической культурой и спортом была использована разработанная нами "Программа здоровья" как одно из направлений методического обеспечения занятий физическими упражнениями будущих учителей гуманитарных факультетов. Разработка и внедрение "Программы здоровья" было направлено на достижение следующих целей:

- во-первых, на развитие у студентов устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом как предпосылки к формированию потребности в физическом самосовершенствовании;

- во-вторых, на осуществление оперативного контроля за динамикой физического развития и двигательной подготовленности каждого студента;

- в-третьих, на развитие у будущих педагогов привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями в режиме дня.

Реализация содержания "Программы здоровья" способствовала повышению уровня функциональных показателей, физического развития, двигательной подготовленности и закаленности организма.

Методика внедрения "Программы здоровья" среди студентов предусматривала реализацию трех основных направлений опытно-экспериментальной работы: обучение самоконтролю за динамикой психофизического состояния и физической подготовленности; овладение методикой самостоятельных занятий; освоение оперативных способов самооценки эффективности этих занятий и их влияние на повышение уровня функциональных показателей, физического развития, двигательной подготовленности и закаленности организма.

Исходя из того что физическое воспитание в вузе направлено на решение оздоровительных, воспитательных и образовательных задач, во внеаудиторных формах работы нами была создана соответствующая система педагогических воздействий, таких как использование рекомендаций общеоздоровительного характера, информирование студентов о значении для укрепления здоровья правильного планирования режима дня, соблюдение рационального питания, личной гигиены, осознание регулярных физкультурных занятий на свежем воздухе и закалывания. Для этого студентов знакомили с результатами современных исследований по гигиене учебного труда, о характере воздействий на здоровье и успеваемость вредных привычек. Полученные сведения они имели возможность проверить на собственном опыте, так как оценка эффективности самостоятельных занятий учитывала влияние и этих факторов. Таким образом, самостоятельные занятия служили своеобразным механизмом превращения абстрактных знаний в убеждение, подкрепленное личным опытом физкультурно-спортивных занятий.

Известно, что режим дня студентов в большой мере зависит от целого ряда внешних объективных факторов: места проживания и расстояния от него до университета; расписания занятий и их количества; экзаменационных сессий и каникул; педагогической практики в школах и школьных оздоровительных лагерях и др. В связи с этим обязательными составляющими режима дня, рекомендуемого нами, были: утренняя гигиеническая гимнастика; прогулки на свежем воздухе; выполнение комплексов упражнений физкультурных пауз на коротких перерывах во время самоподготовки к семинарским и другим занятиям; самостоятельные физкультурные занятия по индивидуальному графику; тренировки в спортивных секциях, занятия в группах здоровья и группах общей физической подготовки; походы выходного дня; правильный режим питания и сна. Большое внимание уделялось закалыванию студентов как предпосылке к укреплению здоровья и повышению устойчивости организма к неблагоприятным факторам.

Для комплексного развития физических качеств, повышения работоспособности и тренированности организма мы рекомендовали студентам использовать круговую тренировку. Регулярное ее применение оказывало на организм занимающихся комплексное воздействие: развивало мышечную силу, совершенствовало работу внутренних органов, способствовало формированию настойчивости и целеустремленности, то есть решало в определенной мере и воспитательные задачи. Ее

достоинством была также возможность индивидуализировать нагрузку, которая определялась с помощью испытаний на максимальное число повторений по каждому упражнению. В зависимости от результатов максимального теста программировалась тренировочная нагрузка на последующие занятия.

Различные виды занятий студентов физическими упражнениями по "Программе здоровья" позволили довести их двигательную активность до 6–8 часов в неделю. Кроме того, у них заметно повысилась ответственность за свою физическую подготовленность, сохранение здоровья, уровень знаний, учений и навыков по физической культуре. У студентов также возросли интерес и убежденность в жизненной необходимости систематических занятий физическими упражнениями в режиме дня. Это свидетельствует о том, что у них сформировались определенные уровни потребности в физическом совершенствовании, ведении здорового образа жизни.

Анализ организации и методики проведения физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы во внеаудиторное время показал, что было невозможно проводить ее эффективно без должной помощи общественного физкультурного актива. Соединение усилий общественных организаций и вузовских подразделений, работающих по общему плану подготовки общественных физкультурных кадров, позволило исключить дублирование работы, заметно повысило качество их подготовки. Широкое использование внеаудиторных форм работы с физкультурным активом, периодическая проверка полученных студентами навыков, участие их в проведении многочисленных физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий, а также спортивных соревнований и туристических походов позволили усовершенствовать процесс подготовки общественных физкультурных кадров и значительно сократить его сроки.

Агитационно-организационная работа включала:

1. Разработку календарного плана спортивных соревнований, положений о спартакиаде общежития, смотрах-конкурсах на лучшую постановку физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в студенческом общежитии, на лучшего инструктора-общественника, тренера, судью по спорту, на лучший комплекс ритмической гимнастики.

2. Создание спортивного стенда с ежемесячным выпуском фотомонтажа о спортивной жизни студентов в общежитии.

3. Проведение походов выходного дня и многодневного туристического похода.

4. Проведение спортивного вечера по итогам физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в учебном году.

Материально-техническое и методическое обеспечение предусматривало:

1. Радиофикацию комнат проживания студентов и спортивных площадок.

2. Ремонт и оборудование помещений для занятий на тренажерах и ритмической гимнастикой.

3. Создание возле общежития гимнастического городка.

4. Подготовку программ занятий по различным видам спорта, разработку режима дня студентов, календаря физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий.

5. Обеспечение студентов методическими разработками "Физические упражнения в режиме дня", "Закаливание водой", "Аутогенная тренировка", "Оздоровительный бег", "Ритмическая гимнастика", "Психофизическая тренировка" и др.

Физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия включали:

1. Розыгрыши кубков общежитий по различным видам спорта.

2. Проведение классификационных турниров по прикладным видам спорта.

3. Проведение спартакиады общежитий университета.

4. Организацию дружеских спортивных встреч между командами соседних общежитий, сборными командами студентов и профессорско-преподавательского коллектива.

5. Проведение спортивных праздников и соревнований по нетрадиционным видам спорта и др.

Улучшению физического воспитания в студенческих общежитиях способствовал смотр-конкурс "На лучшую постановку физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в студенческих общежитиях", который проводился ка-

федрой физического воспитания и спортивным советом общежитий на протяжении ряда лет.

Систематические занятия физической культурой и спортом, непрерываемые в период экзаменационных сессий, помогали студентам лучше организовать здоровый образ жизни, поддерживать установившийся режим дня и, в то же время, способствовали предотвращению наступления эмоционально-психического перенапряжения. В период экзаменов рекомендовалась и аутогенная тренировка, рассматриваемая как средство психофизической саморегуляции через самоубеждение, воздействие на себя с помощью логических доводов и самовнушение. Суть аутогенной тренировки состояла в том, что на фоне мышечного расслабления ослаблялась психическая активность студентов, особенно внимание, память, мышление, эмоции. Это помогало ослабить их возбуждение, преодолеть бессонницу, снизить нервное и физическое утомление.

Таким образом, обобщенной характеристикой эффективного влияния физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы во внеаудиторное время являлось состояние высокой работоспособности студентов в учебно-трудовой деятельности. Их характеризовала ускоренная срабатываемость; способность к ускоренному восстановлению; эмоциональная и волевая устойчивости к неблагоприятным факторам; средняя выраженность эмоционального фона; успешное выполнение учебных требований и хорошая успеваемость; высокая организованность и дисциплина в учебе, быте и отдыхе; рациональное использование бюджета свободного времени для формирования гармонически и всесторонне развитой личности.

Итоговым результатом проведения физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы во внеаудиторное время была направленность ее на самовоспитание и подготовку будущих учителей к педагогической деятельности. Осознание студентами профессиональной направленности физического воспитания в педагогическом вузе как необходимой в их профессионально-педагогической подготовке, формировании убеждений в социальных ценностях физической культуры являлось важнейшей предпосылкой и условием формирования у них потребности в физическом совершенствовании.

Литература

1. Державна національна програма "Освіта" (Україна 21 століття). – К. : Міністерство освіти України, 1993. – 72 с.
2. Зайцев Г. К. Потребностно-информационный подход в физическом воспитании / Г. К. Зайцев // Советская педагогика. – 1991. – № 11. – С. 29–32.
3. Козленко Н. А. Школьникам – привычку заниматься физкультурой / Н. А. Козленко. – К. : Рад. школа, 1985. – 120 с.
4. Пономарев Н. И. О формировании потребности человека в физкультурно-спортивной деятельности (теоретический аспект) / Н. И. Пономарев, В. М. Рейзин // Теория и практика физической культуры. – 1991. – № 4. – С. 2–4.
5. Туленков М. В. Формування у студентів потреби фізичного вдосконалення / М. В. Туленков, М. Д. Зубалій // Соціально-психологічні проблеми професійної підготовки майбутнього вчителя – К. : КДПІ, 1992.
6. Щербаков А. И. Совершенствования системы психолого-педагогического образования будущего учителя / А. И. Щербаков // Вопросы психологии. – 1981. – № 5. – С. 13–21.