

4. Трет'яков Н.О., Белов Р.О. Заняття фізичною культурою та спортом за місцем помешкання. – К.: Здоров'я, 1988. – 98с.
5. Андреева О. Особливості фізичної рекреації різних груп населення // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2004. - №1. – С.10-13.

АКТИВІЗАЦІЯ ФІЗКУЛЬТУРНО – ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Надія Хоменко

Глухівський державний педагогічний університет

Постановка проблеми. Протягом останніх десятиліть вчені вказують на різке погіршення стану здоров'я та фізичну підготовленість студентів. Це пов'язано не тільки зі змінами в економіці, екології, а й недооцінкою в суспільстві оздоровчої та виховної ролі фізичної культури.

Аналіз стану здоров'я випускників шкіл свідчить про те, що мало хто з них починає своє студентське життя абсолютно здоровим. За даними Міністерства охорони здоров'я України 90% дітей, учнів, студентів мають відхилення в стані здоров'я.

Роки навчання у вузі - важливий етап становлення майбутніх учителів. Саме в цей період розкриваються їхні здібності, розширюється коло інтересів. На жаль, здоров'я не завжди займає перше місце в ієрархії інтересів, потреб студентської молоді. До того ж великий обсяг аудиторних навчальних занять, самостійна підготовка вдома, порушення режиму харчування, сну, рухової активності негативно впливають на погіршення здоров'я студентів.

Сьогодні під поняттям сучасного молодого спеціаліста розуміють не лише професіонала своєї справи, а й особистості фізично культурної, яка вміє підтримувати своє здоров'я, веде здоровий спосіб життя. Особливо це актуально для майбутніх учителів, які не тільки самі повинні прагнути бути здоровими, а й виховувати здорове молоде покоління.

Таким чином, слід констатувати, що в наш час виявлено суперечність між вимогами, що висуває суспільство до здоров'я майбутніх учителів і невідповідністю засобів, форм, методів організації спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої діяльності в вузі.

Мета дослідження - проаналізувати руховий режим студентів, виявити їхні інтереси до різних видів рухової активності, впровадити в навчально-виховний процес різні форми фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Рухова активність – основна функція людського організму. Проблема нормування рухової активності студентів має важливе значення для збереження їхнього фізичного, психічного і соціального здоров'я. За даними В. Г. Сапронова, недостатня фізична активність студентів протягом п'яти років навчання призводить до зменшення їхньої розумової працездатності [3]. За даними Г. Є. Карповського та С. І. Сучкова, найбільш високою успішністю студентів є за умов виконання рухового режиму в обсязі 8-12 годин на тиждень [2]. Якщо врахувати, що студенти відвідують заняття з фізичного виховання два рази на тиждень, то на самостійні заняття вони мають відводити не менше 6 годин, тобто 60 хвилин кожного дня.

З метою виявлення форм рухової активності, систематичності й тривалості занять фізичними вправами ми провели анкетування 208 студентів Глухівського педагогічного університету. Дані нашого анкетування свідчать про те, що щоденно або майже щоденно самостійно займаються різними формами рухової активності тільки 12,5% - 17,5% студентів різних факультетів. Тривалість занять у багатьох студентів не перевищує 30 хвилин. Таким чином, більшість студентів університету не виконують необхідний мінімум рухової активності.

Нині у вищих навчальних закладах на заняттях з фізичного виховання основна увага приділяється лише підвищенню рівня загальної фізичної та спортивно-технічної підготовки студентів. Формування умінь і навичок самостійних занять фізичними вправами найчастіше здійснюється стихійно або зовсім ігнорується. Існуюча система контролю, тестування теж не сприяє заохоченню студентів до систематичних занять фізичними вправами.

Проведене нами анкетування показало, що разом з такими ефективними засобами фізичного виховання, як гімнастика, спортивні ігри, легка атлетика студенти педагогічного-інженерного факультету віддають перевагу атлетизму, єдиноборствам, туризму; студенти факультету початкового навчання – аеробіці, шейпінгу. Загалом, у студентів значно підвищується інтерес до занять фізичною

культурою, коли вони мають можливість займатися фізичними вправами, які їм подобаються.

Організація фізкультурно–оздоровчої діяльності в Глухівському педагогічному університеті здійснювалася в двох взаємозв'язаних і взаємообумовлених напрямках: інформаційно–пропагандистська діяльність і рухова активність.

Інформаційно–пропагандистська діяльність передбачала створення постійно діючих у вузі стендів, які відображали проведення фізкультурно–оздоровчих та спортивно–масових заходів та викладення теоретичних відомостей про вплив занять фізичною культурою на зміцнення організму, фізичний розвиток через курс лекцій, бесід.

Рухова активність здійснювалася через залучення студентів до масових фізкультурно–оздоровчих заходів, проведення секційних занять за інтересами, активізацію самостійних занять фізичними вправами, виконання оздоровчих перерв, активного відпочинку.

Враховуючи індивідуальні фізичні можливості студентів, навчальна робота з фізичного виховання для студентів основного та підготовчого відділень проводилася як традиційно, так і за інтересами студентів. У навчальний процес впроваджені оздоровчі секції з атлетичної гімнастики, туризму для чоловіків, аеробіки, шейпінгу – для жінок. Спортивне відділення з окремих видів спорту відвідують студенти, які мають відповідний спортивний розряд. Практичні заняття з фізичного виховання у спеціальних медичних групах проводилися з урахуванням відхилень в стані здоров'я студентів. Також їм надавалася можливість, з дозволу лікаря, відвідувати оздоровчі секції та фізкультурно – оздоровчі заходи.

Для активізації систем організму студентів у навчально–виховний процес вузу ввели оздоровчі перерви, під час яких студенти мали можливість грати в настільний теніс, бадмінтон, волейбол, займатися на нестандартному обладнанні.

Велике значення мала організація самостійних занять студентів з фізичного виховання. Вони дозволили активізувати руховий режим, сприяли відновленню працездатності студентів. Самостійна робота проводилася індивідуально також у групах, що дозволило студентам займатися за індивідуальними програмами в зручній час.

Позаурочна діяльність передбачала проведення спортивно–масових та фізкультурно–оздоровчих заходів, днів здоров'я,

туристичних походів, перебування студентів в оздоровчих таборах, на турбазах.

Особливий інтерес виявляли студенти до оздоровчо-спортивного туризму. Стало традиційним проведення походів вихідного дня до урочищ «Борок» та «Лобосівщина». Організація туристичної роботи зі студентською молоддю переконала нас в тому, що різноманітні види оздоровчо – спортивного туризму сприяють активізації рухового режиму студентів, дозволяють змістовно проводити дозвілля та зміцнюють здоров'я.

План спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи складався на навчальний рік з зазначенням кошторису і відповідальних за проведення заходів. Основним завданням при проведенні фізкультурно-оздоровчих заходів було залучення максимальної кількості студентів, а також викладачів і співробітників університету.

Однак, як показало наше дослідження, досягти позитивних результатів в активізації фізкультурно-оздоровчої діяльності студентської молоді неможливо тільки силами кафедри фізичного виховання і спорту. До цього процесу треба залучати весь педагогічний колектив вузу: адміністрацію, деканати, профком, виховний відділ, студентське самоврядування, кураторів груп.

Отже, на основі вищезазначеного можна зробити такі висновки:

1. Аналіз рухової активності студентів педагогічного університету свідчить про те, що він не задовольняє біологічної потреби в русі, негативно впливає на стан здоров'я, фізичний розвиток, фізичну підготовленість майбутніх учителів.

2. Активізації рухового режиму студентів сприяє впровадження в навчально-виховний процес таких популярних засобів фізичного виховання як туризм, атлетизм, аеробіка, шейпінг, які відповідають інтересам студентської молоді.

3. Організація фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи в вузі здійснюється в двох напрямках:

а) інформаційно-пропагандистська діяльність передбачає створення стенду, який відображає фізкультурно-оздоровчу роботу; викладання теоретичного матеріалу з фізичної культури проводиться в поєднанні з курсами методики фізичного виховання, валеології.

б) рухова діяльність здійснюється через включення студентів у масові фізкультурно-оздоровчі заходи, оздоровчі секції за інтересами, активний відпочинок.

Література:

1. Дегтяр В. Д. Основи оздоровчо-спортивного туризму: Навч. посіб. для закладів освіти. - К.: Науковий світ, 2003.- 203 с.
2. Карповский Г. Е., Сучков С. И. Распорядок жизни и академическая успеваемость студентов // Физическая культура в научной организации труда студентов педагогических вузов.- М.: МГПИ, 1981.
3. Сапронов В. Г., Кучеров А. А., Гавриленко Н. Г. Научные проблемы оздоровительно-спортивной работы в высшей школе // Научные проблемы физического развития студентов и повышение их работоспособности. - Донецк, 1984.

ЗМІНИ СТАНУ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ В ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ У ВНЗ

Любов Корінчак

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

Актуальність. Здоров'я - головний та істинний здобуток людини і найвища соціальна цінність. Добре здоров'я, яке розумно зберігається і зміцнюється самою людиною, забезпечує їй довге й активне життя. Людина завжди прагнула до зміцнення свого здоров'я, збільшення спритності і витривалості, але поки відчуває себе здоровою, вона не витрачає сил і часу для нього. Бурхливий науково-технічний прогрес, поява нових складних видів трудової діяльності змінюють звичайний ритм і характер життя. Зменшується фізичне навантаження, збільшується нервово-емоційне напруження і погіршуються екологічні умови в яких знаходиться сучасна молодь.

Здоров'я та фізична підготовленість студентської молоді є важливим чинником фізичного потенціалу української нації. Але дослідження останніх років показують, що зі вступом у вищі навчальні заклади, для молоді характерним стає недостатній рівень рухової активності, що веде до низького функціонального стану та зниження фізичної підготовленості [1, 3, 4].

Багато науковців України констатують тенденцію погіршення стану здоров'я студентів, які навчаються у вищих навчальних закладах. Майже 90% молоді мають відхилення у стані здоров'я, а понад 50% - незадовільну фізичну підготовленість (О.Д.Дубогай,