

**ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧА РОБОТА У СТУДЕНТСЬКИХ ГУРТОЖИТКАХ
ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ЯК ЗАСІБ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я
СТУДЕНТІВ**

Харченко Сергій, Ліфінцев Іван

Сумський національний аграрний університет

Рибалко Петро

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

Анотації:

Отримані позитивні результати і докази ефективності даної роботи дозволять розробити рекомендації по використанню комплексної програми фізкультурно-оздоровчої роботи для студентів, які проживають у студентських гуртожитках. Вона може бути використана і для студентів середніх спеціальних навчальних закладів держави.

Результатом дослідження є удосконалення системи підготовки і розширення спортивних активів гуртожитку; введення нової структури керівництва спортивним активом гуртожитку; інтенсифікація процесів і скорочення термінів підготовки спортивного активу.

Ключові слова:

студент, гуртожиток, фізкультурно-оздоровча робота, здоровий спосіб життя, вищий навчальний заклад.

The positive results and evidence of the effectiveness of this work will develop the recommendations for the use of a comprehensive program of sports and recreation activity for the students living in the student hostels. It can be used for the students of secondary specialized educational institutions of the state.

The result of this research is to improve the system of training and extension of the sports assets of the hostel; the introduction of a new management structure of sports asset of the hostel; the intensification of the processes and reduce of the time of preparation of sports asset.

a student hostel, sports and recreation activity, a healthy lifestyle, higher educational institution.

Полученные положительные результаты и доказательства эффективности данной работы позволят разработать рекомендации по использованию комплексной программы физкультурно-оздоровительной работы для студентов, проживающих в студенческих общежитиях. Она может быть использована и для студентов средних специальных учебных заведений страны.

Результатом исследования является совершенствование системы подготовки и расширения спортивных активов общежития; введение новой структуры управления спортивным активом общежития; интенсификация процессов и сокращения сроков подготовки спортивного актива.

студент, общежитие, физкультурно-оздоровительная работа, здоровый образ жизни, высшее учебное заведение.

Постановка проблеми. Проблема зміцнення здоров'я населення держави є на сьогодні дуже важливою. У державних документах часто розглядаються питання розвитку фізкультурного руху, масового спорту, формування потреб у здоровому образі життя. Охорона та зміцнення здоров'я людини є дуже важливою справою, і головним тут є, як вірно вона використовує свій вільний час.

Метою фізичного виховання у вузах є підготовка всебічно розвинених спеціалістів, використовувати та впроваджувати фізичну культуру та спорт в умовах майбутньої виробничої діяльності. Реалізація цієї мети є необхідною з позицій нових вимог, наданих до вищої школи. Адже багато студентів в майбутньому займуть важливі позиції на виробництві, і від того, який запас теоретичних і практичних фізкультурних умінь та навичок вони отримають за період навчання у вузі, залежить їх особиста участь у заняттях та пропаганді фізкультурно-спортивного життя, творча активність, та здоровий побут [6].

Велику увагу звертають на необхідність розвитку широкого студентського самоврядування, організацію раціонального використання вільного часу з метою всебічного розвитку особистості, встановлення у студентському оточенні здорового, культурного способу життя [4].

З метою охоплення всієї молоді заняттями фізичною культурою і спортом міністерствами та відомствами було запропоновано підвищити якість та ефективність навчальних занять, активізувати позанавчальні форми фізкультурно-оздоровчої роботи між студентами, створити необхідні умови для щоденних занять фізичною культурою та спортом, особливо у гуртожитках, прийняти заходи що до розвитку матеріально-технічної бази фізичної культури та спорту у навчальних закладах. На Україні біля 70 відсотків студентів

вищих навчальних закладів проживають у гуртожитках. Саме тому даний контингент вимагає великої уваги зі сторони спеціалістів в галузі фізичного виховання [5].

Для того щоб успішно рухатися вперед, необхідно працювати по-новому, переборювати рутинність і консерватизм у будь-яких їх проявах. Треба упорядкувати кардинальні міри, направлені на покращення охорони здоров'я, розвиток масової фізкультури та спорту, туризму, забезпечення дозвілля людей, особливо молоді. При цьому дуже важливе значення має робота з пропаганди здорового способу життя, переборювання пияцтва і алкоголізму [2].

Велика увага при цьому відводиться цілеспрямованій орієнтації на систематичне заняття фізичною культурою та спортом, формування потреб у фізичному удосконаленні [1].

Фізична культура є найкращим засобом боротьби з гіподинамією. Заняття фізичними вправами мають неабиякий вплив на центральну нервову систему і сприяють виникненню позитивних емоцій.

Фізична культура і спорт беруть на себе роль організатора у спілкуванні людей, раціонального використання вільного часу, згуртованості трудових колективів [2], формують здоровий спосіб життя, урізноманітнюють та поширюють дозвілля. До того ж заняття фізичною культурою розвивають елемент змагання, який переходить потім у виробничу діяльність [7].

Аналіз останніх досліджень і публікацій: Науковці виокремлюють такі підходи щодо організації фізкультурно-оздоровчої роботи в системі освіти: удосконалення нормативно-правової бази галузі фізичної культури і спорту; збільшення в навчальних закладах усіх типів обсягу рухової активності на тиждень; поступове оновлення матеріально-технічної бази закладів фізичної культури і спорту; популяризація здорового способу життя та подолання стану суспільної байдужості до здоров'я нації; широке впровадження соціальної реклами різних аспектів здорового способу життя в усіх засобах масової інформації та заборони усіх прямих та прихованих видів реклами алкоголю, тютюну тощо.

А.А.Гужаловський [3] пропонує виділити три рівні занять фізкультурою у житті сучасної молоді:

1. Фізкультурно-гігієнічний мінімум, який включає ранкову гімнастику, загартовані процедури, прогулянки перед сном.
2. Фізкультурно-оздоровчий, загальнопідготовчий мінімум. Об'єм фізкультурно - гігієнічного мінімуму, плюс щодня час активного відпочинку для дітей і молоді з направленим використанням фізичних вправ, якщо можливо на свіжому повітрі.
3. Фізкультурно-спортивний оптимум (перші два рівні плюс 3-6 годин фізкультурних і спортивних занять на тиждень).

Отже, студентська молодь - резерв висококваліфікованих спеціалістів для народного господарства, вона повинна охоплювати різноманітні форми фізкультурно-оздоровчої роботи.

Нині в науковій літературі активізуються дослідження щодо організації фізкультурно-оздоровчої роботи засобами загартування (В. Семененко), шейпінгу (У. Шевців), фінтесу (В. Нечаєв), спортивної аеробіки (Л. Левчук), у процесі ігрової діяльності (А. Савченко). Науковці пропонують інноваційні програми та підходи до організації фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями початкової (Н. Москаленко) та загальноосвітньої школи (І. Когут, В. Маринич).

Мета інноваційної програми фізкультурно-оздоровчої роботи, запропонованої Н. Москаленко [6], полягає у формуванні фізично розвиненої особистості, здатної реалізувати творчий потенціал, активно використовуючи фізичну культуру для зміцнення і збереження здоров'я, усвідомленого ставлення до формування власного здоров'я, захисту від несприятливих природних і соціальних факторів.

Мета статті – науково обґрунтувати програму фізкультурно – оздоровчої роботи у студентських гуртожитках вищих навчальних закладів

Задачі:

1. Виявити зацікавленість студентської молоді до самостійних занять фізкультурно-спортивної направленості.
2. Теоретично обґрунтувати, комплексну програму фізкультурно-оздоровчої роботи у студентському гуртожитку.
3. Удосконалити систему підготовки студентського спортивного активу гуртожитку.

Результати дослідження та їх обговорення

Відомо, що формування стійкої цікавості до фізичної культури і звичка самостійно займатися фізичними вправами закладаються під час навчальних занять з фізичного виховання [4; 7].

Формують активний інтерес до спорту заняття спортивними іграми [6], участь у спортивних змаганнях [2], клубні форми з видів спорту [3]. У житті студентів значну роль відіграє агітаційно-пропагандистська робота.

На посилення фізкультурно-спортивних інтересів студентів впливає самооцінка фізичного стану у процесі фізичного виховання [6], зниження захворюваності за рахунок проведення занять на свіжому повітрі [5; 7].

Орієнтація студентів на підвищення фізичної активності у вільний час є дійовим засобом створення стійкого інтересу до фізичної культури і стану здоров'я.

Визнаючи відношення студентів до занять фізичною культурою і спортом і виявляючи фактори, які негативно впливають на стан здоров'я і успішності, було проведено анкетування яке показує, що:

- 1) Велика кількість студентів-юнаків займалися спортом до вступу у вуз із тих що проживають у гуртожитку: 63,1% проти 45,5 % студентів, які проживають вдома, або на 17,6%. дівчата, які проживають у гуртожитку, більше відвідують заняття (на 23,1%) ніж ті, які проживають вдома (47,5% проти 24,4%).
- 2) Більший інтерес до занять у спортивних секціях за місцем проживання проявили юнаки, що мешкають у гуртожитку (на 18,1%) і дівчата, які живуть вдома (на 6,2%).
- 3) У середньому 30% студентів, що мешкають у гуртожитках виявили бажання займатися за індивідуальними оздоровчими програмами.
- 4) Студенти, які проживають в гуртожитку, внесли більше пропозицій щодо покращення фізкультурно-оздоровчої і спортивної роботи у вузі (чоловіки на 17,3%, а жінки на 12,1%).

Таким чином, можна сказати, що великий спортивний інтерес до занять фізичною культурою і спортом виявляють студенти, які проживають в гуртожитку. Враховуючи цю важливу обставину, необхідно створити умови для розширення оздоровчо-спортивної роботи саме з цим контингентом студентів. Перш за все розширити матеріальну базу і забезпечити її спортивним інвентарем, підготувати необхідну кількість громадських інструкторів з видів спорту. Розробити програми для самостійних занять фізичною культурою і спортом.

Основними напрямками перебудови вищої та середньої спеціальної освіти в країні передбачено "всебічно розвивати студентське самоуправління, робота вузів у вирішенні всіх питань студентського життя".

Аналіз організації та змісту фізкультурно-оздоровчої роботи у студентських гуртожитках вузів говорить про її низьку ефективність. Причин цього становлення декілька. Це відсутність певного взаємозв'язку з навчальною роботою з фізичного виховання у гуртожитку; недостатні матеріально-технічна база та методичне забезпечення самостійних занять; незадовільна робота з підготовки громадського спортивного активу та керування ним.

I. Науковий напрям

Саме цьому намічається вирішення ряду важливих задач в плані розширення фізкультурно-оздоровчої роботи [1], в тому числі і в студентських гуртожитках: - підготовки та підвищення кваліфікації громадських фізкультурних кадрів і активу; - участь у розробці комплексних програм "Здоров'я", умов змагань з питань фізкультурно-масової, оздоровчої та спортивної роботи; - участі у будівництві спортивних споруд разом із адміністрацією та профспілковим комітетом; - організація будівництва найпростіших спортивних споруд на громадських починаннях.

Підготовка громадського спортивного активу для роботи у студентському гуртожитку вузу бере початок на кафедрі фізичного виховання.

Кафедра фізичного виховання повинна розробити навчальний план підготовки суспільного громадського активу і реалізувати його спільно із спортивним клубом і громадськими організаціями, а також медпунктом вузу у процесі навчальних і самостійних занять з фізичного виховання, в масовій оздоровчій, фізкультурній і спортивній роботі в позаурочний час.

З'єднання зусиль всіх цих підрозділів і громадських організацій, які працюють за одним планом підготовки спортивних кадрів для гуртожитку, дозволяє викликати дублювання, підвищити якість підготовки. Більш широке використання позанавчальних форм роботи зі спортивним активом, чиста перевірка навичок, які отримали студенти під час організації і проведення багатьох масових фізкультурно - оздоровчих заходів і спортивних змагань в гуртожитку, дозволили інтенсифікувати процес підготовки кадрів і значно скоротити його час.

Підготовка спортивного активу повинна проводитись за чотирма напрямками спеціалізації:

- громадські інструктори (за ранковою гігієнічною гімнастикою, виробничою гімнастикою, масовою фізичною культурою);
- фізкультурні організатори (для роботи із студентами, які проживають на кожному поверсі гуртожитку і в окремих кімнатах);
- громадські тренери за видами спорту;
- спортивні судді.

Ця програма відрізняється від програми по підготовці громадських тренерів зі спорту і спортивних суддів, дозволяє якісно готувати спортивний актив до роботи в студентському гуртожитку вузу протягом одного навчального року.

В кожному гуртожитку повинні бути спортивні ради. Вибір і підготовка кандидатів в члени спортивної ради здійснюється на навчальних заняттях з фізичного виховання.

Не менш важливу роль у підготовці спортивної ради до роботи відводиться коменданту гуртожитку - викладачу кафедри фізичного виховання. Комендант постійно надає методичну допомогу в складанні й реалізації плану роботи ради і, разом з іншими викладачами кафедри, проводить семінари з підготовки інструкторів і громадських тренерів, спортивних судів до практичної роботи, допомагає спортраді в підготовці спортивного активу.

Спортивна рада повинна організовувати і проводити роботу по секторах агітації і пропаганди, навчально-спортивному, оздоровчому.

Як правило, кожний сектор повинні очолювати два члени спортивної ради (старшокурсник і студент молодших курсів). Це дозволяє легше підтримувати і передавати досвід роботи, не допускати випадків невиконання плану роботи ради.

Підготовка і вибір спортивного активу повинні проводитися дуже уважно. Кожна кандидатура обговорюється в суспільних організаціях і затверджується деканатом.

Клуби за спортивними інтересами повинні створюватись з урахуванням бажань студентів, матеріальної спортивної бази, підготовлених інструкторів і громадських тренерів, розвитку професійно-прикладних видів спорту в навчальних закладах.

Висновки:

1. Враховуючи, що найбільш значна частина студентів проживає в гуртожитках, необхідно більше уваги фізкультурно-оздоровчої роботи перенести саме на цей контингент.
2. З метою підвищення ефективності позанавчальної роботи з фізичного виховання, слід впроваджувати комплексні програми фізкультурно-оздоровчої роботи в студентських гуртожитках, які охоплюють основні напрямки: підготовку кадрів, планування і методичне забезпечення занять з урахуванням специфіки матеріально-технічної бази, рівня кваліфікації нетехнічної бази, розвитку професійно-прикладних видів спорту у вузі.
3. З метою забезпечення методичної допомоги і контролю за роботою нормативного активу гуртожитку можна використати кураторів-викладачів кафедри фізичного виховання.
4. Для ефективного впровадження комплексних планів фізкультурно-оздоровчої роботи найбільш доречно використовувати проведення спеціально розроблених бліц-конкурсів, які включають підготовку спортивного активу, агітаційно-організаційну роботу, матеріально-технічне забезпечення.
5. Фізкультурно-оздоровчу роботу рекомендуємо здійснювати шляхом проведення кубкових змагань і класифікаційних турнірів з різних видів спорту, спартакіад, спортивних свят і нестандартних масових змагань, а також дружніх спортивних зустрічей, традиційних спортивних свят.

Література:

1. Андрущенко В. Університетська освіта України: Європейський вибір / В. Андрущенко // Освіта. – 2001. – 29 серпня.
2. Бардак З. Нетрадиційні методи фізкультурно-оздоровчої роботи / З. Бардак, Т. Штим // Палітра педагога. – 2008. – № 6. – С. 17–20.
3. Гужаловский А.А. Оптимальный объем занятий физкультурой в жизни современного человека / А. А. Гужаловский // Тез. Всесоюзн. науч.-практ. конф., 13-17 октября 1981 г.-М., 1981.-С.14-15.
4. Друзь Ю. Позитивна мотивація та умови успішності навчально-ігрової діяльності студентів /Ю. Друзь // Рідна школа.- 2000.- № 7- с. 56-57.
5. Національна доктрина розвитку освіти // Освіта України. – № 33. – 23 квітня 2002 р.
6. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту // спортивна газета, 2003р., 4 грудня. Спец. випуск.
7. Формування навичок ведення здорового способу життя засобами фізкультурно-оздоровчої роботи. – Режим доступу : <http://sort-ref/narod/ru>