

РОЗДІЛ 1. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

УДК 37.037

ОРГАНІЗАЦІЯ ПРОВЕДЕННЯ САМОСТІЙНИХ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ У ВНЗ

Ванюк О.І.

69000 Запорізький національний технічний університет, вул.Жуковського, 64, Україна

sashash1221sh@i.ua

У статті проаналізовано застосування системи фізкультурно-оздоровчих занять як ефективного засобу досягнення рекреації, оптимізації освітнього процесу щодо формування культури здоров'я та можливості більш ефективного залучення студентів ВНЗ до фізичної культури. Фізична культура представлена як навчальна дисципліна і як найважливіший компонент формування цілісного розвитку особистості студента. Вона є складовою частиною загальної культури, яка входить обов'язковим розділом у гуманітарний компонент освіти, значущість якого виявляється через гармонізацію духовних і фізичних сил. Проявом такого прагнення є участь студентської молоді у створенні і діяльності ініціативних об'єднань в галузі фізкультурної діяльності по інтересах, уміння змістовно і творчо проводити вільний час, використовуючи те різноманіття можливостей, яке дають різні види фізичної культури. Інтереси студентів у сфері фізкультурної діяльності тісно пов'язані з їхньою соціальною активністю, на яку істотний вплив здійснюють такі стійкі елементи психічної структури, якими є ціннісні орієнтації. Вони виступають важливими критеріями вільного вибору виду фізичної культури. Знання викладачами ціннісних орієнтацій студентів дозволяє доцільно і з високою ефективністю застосовувати засоби фізкультурної активності, оцінювати результати діяльності і чітко координувати їх у динаміці.

Ключові слова: фізична культура, спорт, здоров'я, фізкультурно-оздоровчі заняття, рекреація, ранкова гімнастика, фізкультурна пауза.

ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОВЕДЕНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ В ВУЗЕ

Ванюк А.И.

69000 Запорожский национальный университет, ул. Жуковского, 64, Украина

sashash1221sh@i.ua

В статье проанализовано применение системы самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий как эффективного средства достижения рекреации, оптимизации образовательного процесса относительно формирования культуры здоровья и возможности более эффективного привлечения студентов вуза к физической культуре. В высших учебных заведениях физическая культура представлена как учебная дисциплина и как важнейший компонент формирования целостного развития личности студента. Она является составной частью общей культуры, входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил. Проявлением такого стремления является участие студенческой молодежи в создании и деятельности инициативных объединений в области физической деятельности по интересам, умение содержательно и творчески проводить свободное время, используя то многообразие возможностей, которое дают различные виды физической культуры. Интересы студентов в сфере физической деятельности тесно связаны с их социальной активностью, на которую существенное влияние оказывают такие устойчивые элементы психической структуры, каковы ценностные ориентации. Они выступают важными критериями свободного выбора вида физической культуры. Знание преподавателями ценностных ориентации студентов позволяет целесообразно и с высокой эффективностью применять средства физической активности, оценивать результаты деятельности и четко координировать их в динамике

Ключевые слова: физическая культура, спорт, здоровье, физкультурно-оздоровительные занятия, рекреация, утренняя гимнастика, физкультурная пауза.

ORGANIZATION OF INDEPENDENT HEALTH AND FITNESS CLASSES IN THE UNIVERSITY

Vanyuk O.

69000 Zaporozhye National Technical University, Zhukovsky str., 64, Ukraine

sashash1221sh@i.ua

In this paper the application of the system were analyzed independent of fitness training as an effective means of achieving recreation, optimizing the educational process on the formation of a culture of health and the possibility of a more effective involvement of university students in physical education. In higher education physical education is presented as educational discipline and as an essential component of the formation of a holistic development of the individual student. It is part of the general culture, which is mandatory sections in the humanitarian component of education, the importance of which is through the harmonization of spiritual and physical strength. Formation of the need for cultural information and knowledge, the ability to recognize the true cultural values. A manifestation of this desire is involved students in creating and associations of initiative in the field of physical activity interests, skills and creative content to spend free time using that diversity of opportunities that give different types of physical training. The interests of students in the field of physical activity are closely related to their social activity, which make such a significant impact resistant elements mental structure that is value orientation. They are the important criteria of free choice of the type of physical training. Knowledge teachers value orientation allows students appropriate and high efficiency use means of physical activity, assess results and clearly coordinate their dynamics

Key words: physical culture, sport, health, fitness training, recreation, morning exercises, physical pause.

ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ

Фізична культура, маючи величезний потенціал не тільки в аспекті поліпшення фізичної підготовленості, здоров'я, але і як засіб формуючого впливу на особистість студента, може бути спрямована на вирішення ряду психофізичних, соціально-психологічних, естетичних завдань [10].

У вищих навчальних закладах фізична культура представлена як навчальна дисципліна і як найважливіший компонент формування цілісного розвитку особистості студента. Вона є складовою частиною загальної культури, яка входить обов'язковим розділом у гуманітарний компонент освіти, значущість якого виявляється через гармонізацію духовних і фізичних сил [1–3].

Формування потреби в культурній інформації і знаннях, уміння розпізнавати істинні культурні цінності. Проявом такого прагнення є участь студентської молоді в створенні і діяльності ініціативних об'єднань в області фізкультурної діяльності по інтересах, уміння змістовно і творчо проводити вільний час, використовуючи те різноманіття можливостей, яке дають різні види фізичної культури [2].

Практичний досвід підтверджує, що при формуванні інтересів студентів у фізкультурній діяльності слід виходити з «потреби в природному». Цей процес, мабуть, можна успішно здійснити при використанні фізичного самовиховання і самовдосконалення, яке перетворить фізкультурну діяльність у внутрішнє усвідомлене уявлення про її доцільність як найважливішу умову підготовки молоді до майбутньої життєдіяльності. Самовираження в різних видах фізичної культури, саморозвиток у цій своєрідній руховій діяльності служить одним з ефективних способів культурного розвитку особистості молодої людини.

Інтереси студентів у сфері фізкультурної діяльності тісно пов'язані з їхньою соціальною активністю, на яку істотний вплив здійснюють такі стійкі елементи психічної структури, якими є ціннісні орієнтації [1]. Вони виступають важливими критеріями вільного вибору виду фізичної культури. Знання викладачами ціннісних орієнтації студентів дозволяє доцільно і з високою ефективністю застосовувати засоби фізкультурної активності, оцінювати результати діяльності і чітко координувати їх у динаміці.

Залежно від характеру цілей і мотивів студентів у фізкультурній діяльності виділяються декілька груп інтересів:

1. Потреби спортивної спрямованості. Вони відрізняються єдністю характеру спортивних цілей (розряд, титул) і мотивів (прагнення до результату).
2. Потреби в самостійних фізкультурно-оздоровчих заняттях, які пов'язані з активним відпочинком із застосуванням фізичних вправ, елементів спортивних ігор.
3. Потреби реабілітаційної спрямованості. Вони властиві особам, у яких виникають проблеми відновлення здібностей, які були знижені або втрачені в процесі фізкультурної, побутової травми. Вони пов'язані з лікувальним використанням фізичних вправ (ЛФК).
4. Потреби в освітній спрямованості у сфері фізичної культури сприяють творчому, свідомому ставленню до завдань, засобів і методів фізичного вдосконалення. На жаль, цей важливий аспект фізичної культури ще недостатньо усвідомлюється студентською молоддю.

Проведене нами серед студентів м. Запоріжжя соціологічне опитування свідчить про те, що потреба в самостійних фізкультурно-оздоровчих заняттях є найбільш важливою для молоді (а саме для студентів).

Самостійне заняття фізичною культурою – це цілеспрямоване, вольове, регулярне фізичне самовиховання впродовж всього життя. А тому воно максимально повинно бути наближене до місця проживання. Існують три форми самостійних занять:

1. Щоденна ранкова гімнастика.
2. Щоденна фізкультурна пауза.
3. Самостійні заняття фізкультурою і спортом (не рідше, ніж 2–3 рази на тиждень).

Ранкова гімнастика (зарядка) прискорює приведення організму в працездатний стан, підсилює потік крові та лімфи у всіх частинах тіла і робить частішим дихання, що активізує обмін речовин і швидко видаляє продукти розпаду, що накопичилися за ніч. Систематичне виконання зарядки покращує кровообіг, укріплює серцево-судинну, нервову й дихальну системи, покращує діяльність травних органів, сприяє продуктивнішій діяльності кори головного мозку. Регулярні заняття фізичними вправами укріплюють руховий апарат, сприяють розвитку фізичних якостей, особливо таких, як сила, гнучкість, спритність. Крім того, під час гімнастики можна освоювати техніку багатьох спортивних вправ; зарядка дозволяє подолати гіподинамію, властиву сучасній людині, укріпити здоров'я, підвищити фізичну і розумову працездатність.

Вправи протягом навчального дня (фізкультпауза) виконуються в перервах між навчальними заняттями. Зміст і методика виконання цих вправ схожі з вправами ранкової гімнастики. Крім звичайних вправ, що входять до комплексу ранкової гімнастики (таких, як нахили і повороти тулуба, рухи руками, обертання тазу та ін.), у фізкультпаузу доцільно включати дихальні вправи і вправи для очей. Вони сприяють активізації нервової системи і підвищенню тонусу.

Самостійні тренувальні заняття можна проводити індивідуально або в групі. Групове тренування ефективніше, ніж індивідуальне. Займатися рекомендується 3–4 рази на тиждень по 1,5–2 години. Займатися менше ніж 2 рази на тиждень не доцільно, оскільки це не сприяє підвищенню рівня тренуваності організму. Кращим часом для тренувань є друга половина дня, через 2–3 години після обіду. Можна тренуватися і в інший час, але не раніше, ніж через 2 години після їжі і не пізніше, ніж за годину до їжі або до сну. Тренувальні заняття повинні мати комплексний характер, тобто сприяти розвитку всього комплексу фізичних якостей, а також зміцненню здоров'я і підвищенню загальної працездатності організму [6].

Система самостійних занять фізкультурою сприятиме фізичному розвитку студентів та дозволить зняти емоційне напруження.

Проте не слід забувати і про можливі небезпеки, яким можуть піддатися фізкультурно-оздоровчі програми. Виділимо чотири з них. По-перше, такі програми повинні всіляко підтримувати і заохочувати недискримінаційні форми спорту і уникати того, щоб не виявитися залученими в гегемоністський механізм суспільного контролю через спорт. По-

друге, спорт повинен пропонувати процеси ухвалення рішень по лінії «знизу-вгору», а не «зверху-вниз». По-третє, фізкультурно-оздоровчі програми повинні стати легітимною альтернативою олімпійському культурному комерційно-професійному спорту.

Аналіз сучасної наукової методичної літератури показує, що в останні роки значно підвищився інтерес науковців до проблем занять фізичною культурою та спортом самостійно, у вільний від навчання (роботи) час.

Удосконалення навчального процесу повинне передбачати планомірний перехід від обов'язкових форм до процесу фізичного самовдосконалення студентів. На думку Л.І. Лубишевої, такий шлях зумовлює посилення освітньої та методичної спрямованості педагогічного процесу, засвоєння студентами фізкультурних знань, які дозволяють самостійно та раціонально здійснювати фізкультурно-спортивну діяльність [4].

Аналіз літератури засвідчує, що посилену увагу сучасних теоретиків та практиків привертають потенціальні можливості дозвілля. Адже дозвілля для молоді, особливо студентів, є пріоритетною цінністю, у сфері дозвілля реалізується багато соціокультурних потреб особистості. Дозвільна сфера характеризується свободою особистості, що виявляється у вільному виборі форм, місця та часу проведення дозвілля. Саме на дозвіллі людина проявляє себе як вільна індивідуальність.

Дозвілля виявляється в самостійному занятті фізкультурно-оздоровчими вправами, звільненні від психічних та фізичних навантажень, у відновленні сил, задоволенні комунікативних потреб шляхом залучення до розважально-ігрових, оздоровчих форм дозвільної діяльності [5].

МЕТА, ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Отже, метою проведеного дослідження було застосування самостійних фізкультурно-оздоровчих програм у ВНЗ, вільних спортивних занять як ефективного засобу досягнення оптимізації освітнього процесу щодо формування культури здоров'я та можливості більш ефективного залучення студентів до засвоєння ціннісного ставлення до фізичної культури за умов дозвілля.

У зв'язку з метою дослідження перед роботою були поставлені такі завдання:

1. З'ясувати інтереси студентів у сфері проведення свого вільного часу, фізкультурної діяльності та розподілити їх за структурними складовими.
2. Дослідити вподобання студентів щодо форм самостійних занять у спортивних секціях.
3. Аргументувати необхідність використання системи самостійних фізкультурно-оздоровчих занять, як ефективної складової системи рекреації в сучасних умовах.

У роботі використовувались наступні методи: аналіз літературних джерел, опитування, статистична обробка даних. Під час опитувань було використано анкети. Усього було опитано 1000 студентів Запорізького національного технічного університету м. Запоріжжя, які навчаються на I–II курсах за різними спеціальностями. Тим самим була досягнута максимально можлива репрезентативність вибірки.

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

Дослідження проводилося у 2 етапи:

1. Анкетним методом з'ясовано потреби студентів у самостійних заняттях фізкультурою.
2. Проаналізовано інтереси студентів у сфері проведення свого вільного часу, фізкультурної діяльності та розподілено їх за групами.

Результати досліджень показують, що фізична культура і спорт займають значне місце поряд з іншими видами дозвілля студентів. Однак серед усіх респондентів фізкультурою і спортом займаються тільки 40,4 %. Причини цього найрізноманітніші. Так, відсутність умов та інвентарю за місцем проживання становить 50,1 %; відсутність знань з методики самостійних занять – 71,3 %; відсутність вільного часу – 44 %. При цьому 72 % студентів

виявили бажання брати участь у системі самостійних фізкультурно-оздоровчих програм. Вони виступали за те, щоб ефективно впроваджувати цю систему, адже, як уже зазначалося, відсутність вільного часу не є головною причиною незалучення до фізичної культури.

Значний науковий інтерес також представляють відповіді студентів ЗНТУ щодо способів проведення свого вільного часу. У загальному обсязі вільного часу такому виду дозвілля, як читання літератури, віддають перевагу 20,3 % дівчат і 15,1 % хлопців; перегляду телепередач та заняттям за комп'ютером – 32,1 % дівчат і 47,6 % хлопців; спілкуванню з друзями – 15,3 % дівчат, дещо вищим цей показник є у хлопців – 15,6 %; прогулянки як способу проведення часу є більш популярним серед дівчат, на це вказали 40,6 % опитуваних (хлопці ж віддають перевагу прогулянці усього у 17,2 % випадків); танці, вечори відпочинку відвідують 24,5 % дівчат і 14,4 % хлопців; велика частина хлопців (24 %) і досить незначна частина дівчат (6,8%) вважають за краще у вільний час займатися спортом (рис. 1, 2).

У вільний час у ВНЗ проводяться масові фізкультурно-оздоровчі і спортивні заходи. Ними передбачається:

- організація систематичних занять з різних видів спорту, за інтересами студентів;
- проведення масових спортивних змагань з різних видів спорту, туризму [9].

Головна мета фізкультурно-спортивної роботи полягає в тому, щоб залучити кожного студента до самостійного, щоденного виконання фізичних вправ на свіжому повітрі.

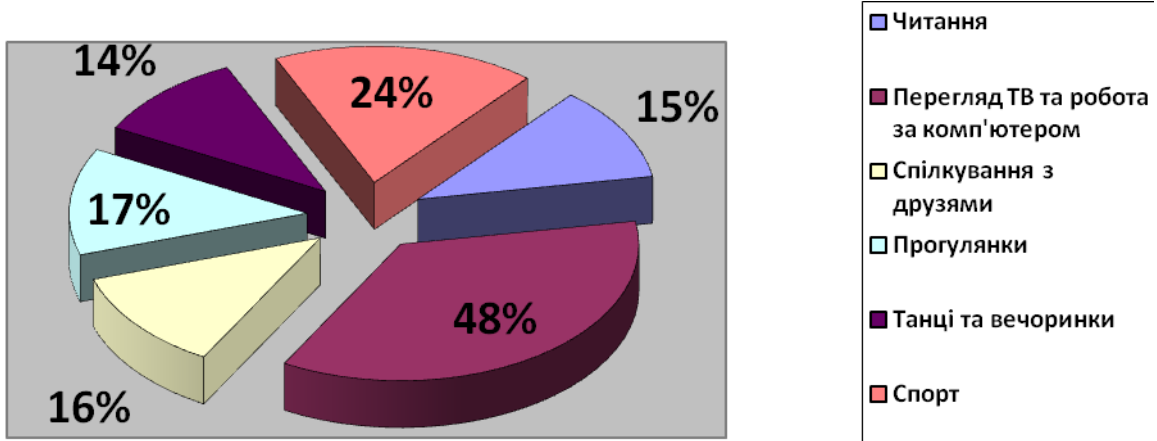


Рис. 1. Розподіл способів проведення вільного часу хлопців

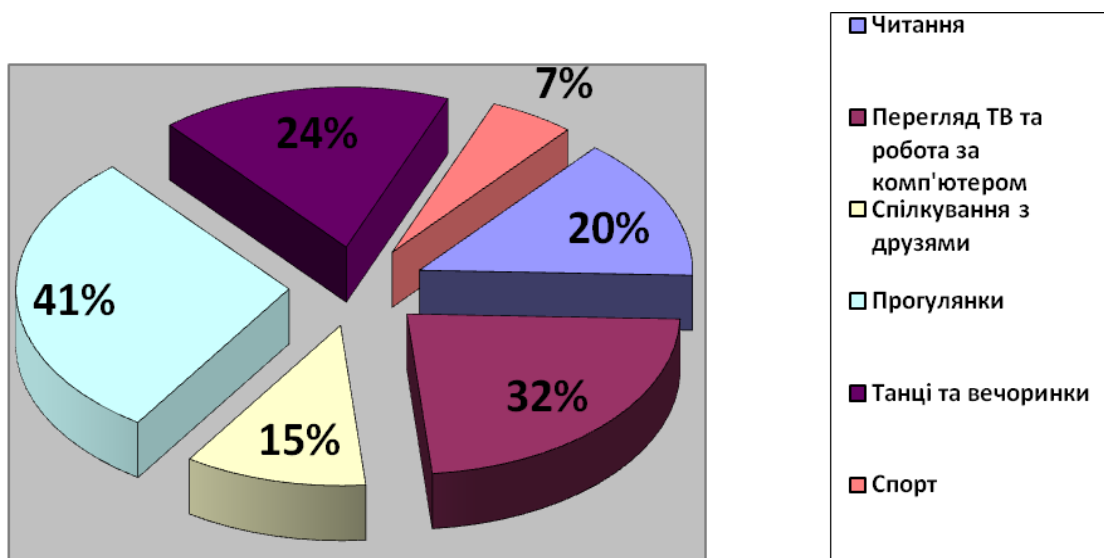


Рис. 2. Розподіл способів проведення вільного часу дівчат

Слід організувати щоденну фізкультурно-масову роботу, усіма педагогічними засобами привчати студентів до самостійних занять фізичними вправами.

Усі форми фізкультурно-оздоровчих і спортивних занять, які проводяться в процесі навчальної роботи, повинні відповідати головній вимозі – всіляко сприяти залученню кожного студента до щоденних самостійних занять фізкультурою і спортом. Здоров'я людини також великою мірою залежить від обсягу її знань і практичних умінь у використанні оздоровчих сил природи (в тому числі й холоду) для зміцнення здоров'я й профілактики захворювань.

Свідоме застосування загартовувальних процедур потребує від студента певного рівня фізичної культури. Вона формується в студента протягом усіх років навчання в ВНЗ шляхом роз'яснювання, переконання, організації їх практичної діяльності на заняттях [7;8].

Дані досліджень та практичний досвід свідчать про те, що ефективність таких загартовувальних процедур, як обливання водою, приймання душу, водні ванни в поєднанні з сонячними та повітряними ваннами дуже висока.

Серед засобів фізкультурно-оздоровчої роботи дуже важливе значення мають гігієнічні умови. Сюди відносяться твердий режим дня, під яким розуміється строго складений розпорядок повсякденного життя, раціонального розподілу часу праці і відпочинку, сну і харчування. Точне дотримання режиму дня виховує в людини такі цінні якості, як дисциплінованість, акуратність і організованість. Рекомендується заняття фізичними вправами завжди проводити на відкритому повітрі, повністю використовувати фактори загартовування – сонце, свіже повітря.

ВИСНОВКИ

Реальні цінності фізкультурної освіти, спортивної діяльності дозволяють розглядати фізичне виховання у ВНЗ як фундамент психофізичного розвитку і фізичного вдосконалення студентської молоді. Практичне використання її результатів має істотне значення для досягнення цілей у навчанні. Фізкультурно-оздоровча діяльність – це єдиний і необхідний елемент системи самостійних оздоровчих заходів у сучасних умовах діяльності студентів.

Створення та вдосконалення програм самостійних фізкультурно-оздоровчих занять у вищих навчальних закладах з урахуванням особливостей розвитку сучасних студентів та способів проведення їх вільного часу.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бишаева А. А. Физическая культура : [учеб.] / Бишаева А. А. – М. : Академия, 2009 – 408 с.
2. Даниленко Л. І. Управління процесом здійснення інноваційної діяльності в системі загальної середньої освіти / Даниленко Л. І. // Післядипломна освіта в Україні. – 2003. – № 3. – С. 70–74.
3. Кутс О.С. Фізична активність та розумова працездатність студентів / О. С. Кутс, О. В. Кузнєтсова // Молода спортивна наука України. – Львів, 2006. – Вип. 10. – Т. 4. – С. 136–142.
4. Макурина А. С. Формирование положительной мотивации в процессе физического воспитания студентов / А. С. Макурина // Прогрессивные технологии здравоохранения. – Челябинск, 2001. – С. 258–268.
5. Петрова І. В. Специфіка дозвілєвої роботи з дорослими / Петрова І. В. // Педагогічний вісник. – 2004. – № 4. – С. 82–89.
6. Полулях А. Формування здорового способу життя школярів засобами фізичного виховання в умовах ступеневої освіти / А. Полулях // Фізичне виховання в школі. – 2002. – № 4. – С. 35–38.
7. Тсюпак Л. В. Використання новітніх технологій для підвищення рухової активності студентів / Л. В. Тсюпак // Спортивна наука України. – 2008. – № 5. – С. 2–8.

8. Физическая культура: система работы с учащимися специальных медицинских групп / [Под ред. А. Н. Каинова]. – Волгоград : Учитель, 2009. – 185 с.

REFERENCES

1. Bishaeva A. A. Fizicheskaja kul'tura : [uchenik] / Bishaeva A. A. – M. : Akademija, 2009 – 408 s.
2. Danilenko L. I. Upravlinnja protsesom zdijsnennja innovatsijnoi dijtal'nosti v sistemi zagal'noi seredn'oi osviti / Danilenko L. I. // Pisljadiplomna osvita v Ukraïni. – 2003. – № 3. – S. 70–74.
3. Kuts O.S. Fizichna aktivnist' ta rozumova pratsezdatnist' studentiv / O. S. Kuts, O. V. Kuznetsova // Molo-da sportivna nauka Ukraïni. – L'viv, 2006. – Vip. 10. – T. 4. – S. 136–142.
4. Makurina A. S. Formirovanie polozhitel'noj motivatsii v protsesse fizicheskogo vospitanija studentov / A. S. Makurina // Progressivnye tehnologi zdravostroenija. – Cheljabinsk, 2001. – S. 258–268.
5. Petrova I. V. Spetsifika dozvillevoi roboti z doroslimi / Petrova I. V. // Pedagogichnij visnik. – 2004. – № 4. – S. 82–89.
6. Poluljah A. Formuvannja zdorovogo sposobu zhittja shkoljariv zasobami fizichnogo vihovannja v umovah stupenevoi osviti / A. Poluljah // Fizichne vihovannja v shkoli. – 2002. – № 4. – S. 35–38.
7. Tsjupak L. V. Viktoristannja novitnih tehnologij dlja pidvischennja ruhovoï aktivnosti studentiv / L. V. Tsju-pak // Sportivna nauka Ukraïni. – 2008. – № 5. – S. 2–8.
8. Fizicheskaja kul'tura: sistema raboty s uchaschimisja spetsial'nyh meditsinskih grupp / [Pod red. A. N. Kainova]. – Volgograd : Uchitel', 2009. – 185 s.

УДК 378: 796.011.3

ФОРМИ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Верховська М.В.

*49000 Дніпропетровський національний університет ім. Олеся Гончара,
пр. Гагаріна, 72, м.Дніпропетровськ, Україна*

ponomarenko-34@mail.ru

У статті представлено деталізацію впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій у традиційні форми фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів. Сьогодні загальноосвітні навчальні заклади отримали право вибору з-поміж існуючих варіантів навчання та виховання, а також конструювання нових. Тому закономірним виявляється рух учителів фізичної культури до використання фізкультурно-оздоровчих технологій на уроках фізичної культури, зміна концепції спортивної орієнтації фізичної культури на оздоровчу, що спрямовується на створення варіативних форм, розробку та апробацію нових технологій тощо. Впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій не змінюють логіки навчально-виховного процесу, але відмінюють жорстку нормативність і авторитарність шкільних програм, формують позитивну мотивацію до предмета «фізична культура», сприяють оздоровчому і тренувальному ефекту, коригують стан здоров'я всіх учасників цього процесу.

Ключові слова: фізкультурно-оздоровчі технології, урок фізичної культури, урок плавання, урок спеціальної медичної групи, фізкультхвилинка.