

The state of health of children and young people of Ukraine, reasons of origin of diseases and means of correction of locomotorium, is investigated among student. The use of the health swimming is examined in a complex with a correcting gymnastics as innovative methodology in the process of physical education of students of university.

Key words: disease, locomotorium, special educational separation, health swimming, correcting gymnastics.

УДК: 613.71-057.875

Гусев Т.П.,

завідувач кафедри фізичного виховання і здоров'я
Національного медичного університету імені О.О. Богомольця,
кандидат педагогічних наук, доцент;

Дяченко А.П.,

доцент кафедри фізичного виховання і здоров'я
Національного медичного університету імені О.О. Богомольця,
кандидат педагогічних наук, доцент;

Чекмарьова В.В.,

старший викладач фізичного виховання Гуманітарного інституту
Київського університету імені Бориса Грінченка

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНИХ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ ЗІ СТУДЕНТСЬКОЮ МОЛОДДЮ

В статті розглянута проблема організації самостійної фізкультурно-оздоровчої роботи студентів ВНЗ у поза навчальний час. Надаються рекомендації щодо можливостей використання різноманітних засобів фізичного виховання.

Ключові слова: фізичне виховання, студентська молодь, самостійні заняття.

Навчання у вищих навчальних закладах — важка і напружена розумова праця в умовах дефіциту часу на фоні різкого зниження рухової активності студентів. Однією з дійових умов з підвищення розумової працездатності та охорони здоров'я студентів є збільшення їхньої рухової активності шляхом виконання фізичних вправ у процесі занять фізичною культурою і спортом.

Згідно сучасних даних наукових досліджень, у молодого покоління різко прогресують хронічні хвороби серця, неврози, артрити, сколіози, ожи-

ріння тощо. За даними МОЗ України, 80 % молоді мають відхилення у стані здоров'я, [4, 18]. Ситуація загострюється через зростаючу популярність у молодіжному середовищі привабливих видів нефізичної діяльності (перегляд телевізійних передач, комп'ютерні ігри тощо). За даними національного соціологічного дослідження «Спосіб життя молоді України», проведеного Українським інститутом соціологічних досліджень, в групі молоді віком від 10 до 22 років головним чинником ризику здоров'я є знижена фізична активність, зокрема, перегляд передач більше чотирьох годин на добу або робота за комп'ютером понад 10 годин на тиждень (24 %). За ним ідуть психологічний дискомфорт (22 %), тютюнопаління (20 %), вживання алкогольних напоїв (14 %), наявність хронічних захворювань (10 %), вживання наркотичних засобів (5 %) та надмірна вага (4 %) [1, 65]. Тобто, недостатня фізична активність визнається провідним чинником ризику для здоров'я.

Таким чином, гостра необхідність формування стійких цінностей здорового способу життя зумовлена постійним зростання захворюваності та погіршенням здоров'я студентської молоді. Отже, закономірно, що основні зусилля мають бути спрямовані на пропаганду і популяризацію здорового способу життя.

На сьогодні студентська молодь не достатньо інформована про значення фізичних вправ для підтримання необхідного рівня працездатності і їхня фізична підготовленість не є достатньою для виконання навчальних програм з фізичного виховання для вищих навчальних закладів.

В той же час навчальні заняття з фізичного виховання у закладах освіти не можуть відновити дефіцит рухової активності студентів, забезпечити відновлення їхньої розумової працездатності, запобігання захворюваності, що розвивається на фоні хронічного стомлення.

Нині доведено, що одно-, дворазові заняття з фізичного виховання на тиждень є недостатніми і належну фізичну підготовку мають лише ті студенти, які систематично займаються індивідуально або у спортивних секціях [3, 151–154].

Ця проблема може бути вирішена завдяки ефективному плануванню та регулярному проведенню самостійних занять з фізичного виховання з студентами впродовж 4-6 годин на тиждень [2, 214–216].

Індивідуальні заняття з фізичного виховання мають сприяти підвищенню рухової активності, підтриманню тижневого рухового режиму, забезпечення всебічного розвитку і рухової активності студентів [5, 256].

Організація самостійних занять студентів передбачає: підвищення рівня в галузі теоретичних знань, в галузі фізичного виховання та спорту, підготовку до здачі державних тестів і залікових нормативів, надбання та удосконалення вмій і навичок, підвищення фізичної підготовки та удосконалення фізичного розвитку студентів [8, 35–36].

За своїм характером самостійні (індивідуальні) заняття фізичними вправами діляться на дві групи: індивідуальні і групові.

Основні форми індивідуальних занять:

- виконання домашніх завдань з теоретичної підготовки, розвитку рухових якостей та удосконалення рухових дій;
- щоденна ранкова фізична гімнастика;
- спеціалізована гімнастика;
- виконання комплексів вправ з метою підвищення загальної і фізичної підготовленості, розвитку сили, витривалості, швидкості, спритності, гнучкості;
- участь у різних спортивних та фізкультурно-масових заходах.

Кожна з цих форм має зміст та специфіку, відрізняється за тривалістю та обсягом фізичного навантаження.

Індивідуальне завдання може бути короткочасним, невеликим за обсягом виконуваної тренувальної роботи. Як правило, воно є епізодичним, а то й разовим, спрямованим на ліквідацію відставання в якій-небудь одній вправі, на закріплення нових рухових навичок. Студент може сам визначити свої слабкі сторони у техніці руху, недостатність витривалості, сили тощо, сформулювати завдання і самостійно вдосконалювати техніку даного руху, закріпити слабо засвоєний навик, підвищити рівень потрібної фізичної якості [6, 67].

Загальноорозвиваючі та спеціальні вправи дають уявлення про засоби, дозволяють вірно вибрати потрібні вправи для домашнього завдання. Займаючись таким чином, можна швидко ліквідувати відставання, підготуватися до здавання залікових нормативів.

Ранкова спеціалізована гімнастика передбачає не епізодичні, а систематичні щоденні заняття, що заміняють ранкову гігієнічну гімнастику. Перед такою спеціалізованою гімнастикою ставляться серйозні завдання, які розраховані на перспективу: вдосконалити окремі елементи техніки рухів, прискорити покращення фізичних якостей, швидко досягти спортивних результатів. Це – практично «мале тренування», спрямоване на досягнення достатньо високого рівня фізичної підготовленості.

Ранкова спеціалізована гімнастика має проводитись щоденно протягом 40–50 хвилин. За своєю структурою вона схожа із тренувальним заняттям, але коротша за нього за змістом і менша за обсягом тренувального навантаження.

До самостійних форм фізкультурно-оздоровчих занять відносяться: спортивні ігри, туристичні походи, змагання з різних видів спорту, рухові ігри, інші види занять фізичними вправами.

Спортивні ігри є досить ефективним засобом для зміцнення здоров'я та підвищення фізичного розвитку. Правильна організація занять спортивними іграми сприяє зміцненню кістково-м'язового апарату, посиленню

обміну речовин, вдосконаленню різноманітних функцій організму. Завдяки цим факторам, спортивні ігри використовуються в якості одного з оздоровчих засобів у вищих навчальних закладах. До того ж, заняття спортивними іграми сприяють розвитку таких якостей, як сміливість, рішучість, наполегливість і самовідданість, ініціативність та дисциплінованість, прагнення до досягнення спільної мети, тобто якостей, які необхідні у повсякденному житті людини.

Особливою популярністю серед студентів користуються заняття з обтяженнями та атлетичною гімнастикою.

Для індивідуальних занять з атлетичної гімнастики можна рекомендувати використання гантель різної ваги, еспандери, гумові жгути, штанги різної ваги, тренажерне обладнання тощо. Крім цього, для розвитку сили можна використовувати власну вагу тіла.

При програмуванні індивідуальних форм фізкультурно-оздоровчих занять треба враховувати, що серед студентів жіночої статі особливою популярністю користуються такі види рухової активності, як аеробіка, шейпінг, пілатес тощо [7, 48–52].

Основна мета таких занять полягає в надбанні гарних форм тіла, а також оволодінні основами координації рухів, розвитку фізичних якостей, формуванні життєво необхідних і професійно-прикладних навичок.

Висновки.

1. Індивідуальні заняття з виконання домашніх завдань з фізичного виховання сприяють профілактиці та зміцненню здоров'я студентської молоді, підвищенню їх життєвого потенціалу.

2. Індивідуальні заняття, сприяють підвищенню фізичної підготовленості студентів, розвитку фізичних якостей, таких як сила, гнучкість, спритність, витривалість, координація рухів, позитивно впливають на весь організм.

3. Аналіз даних опитувань студентів I–II курсів свідчить про те, що для 60 % опитуваних ведучими мотивами для занять фізичним вихованням є зміцнення або збереження здоров'я, а для 37 % – покращення настрою та самопочуття. Значно нижче оцінюються такі важливі для суспільства цінності, притаманні фізичній культурі, як всебічний розвиток особистості, естетичне виховання, працелюбність, моральні та вольові якості, активізація розумової діяльності, самоорганізація, тощо. Тому, саме ці аспекти, вочевидь, потребують підвищеної уваги при популяризації фізичної культури і спорту серед студентства.

4. Доцільно рекомендувати студентам вищих навчальних закладів використовувати індивідуально запрограмовані форми фізкультурно-оздоровчих занять, що дозволить цілеспрямовано та ефективно впливати засобами фізичної культури і спорту на організм для досягнення високого рівня фізичного розвитку.

ДЖЕРЕЛА

1. Галайтый Г.Д., Маглєваный А.Д., Сафронова Г.Б. Работоспособность студентов с разной структурой недельной двигательной активности./ Молодёжь на пороге третьего тысячелетия: поиск приоритетов: Тезисы Международной научно-практической конференции. — Одесса. — 1995. — С. 65.
2. Гусев Т.П., Дяченко А.П., Малинский І.Й. Возможности використання засобів самоконтролю та самоорганізації в процесі фізичного виховання студентів-медиків // Український медичний альманах. — Т. 10. — № 3. — 2007. — С. 214—216.
3. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. — К.: Олімпійська література, 2008. — С. 151—154.
4. Маглєваный А.Д. Взаимосвязь умственной и физической работоспособности у студентов с различным уровнем двигательной активности: Автореф. дис. канд. биол. наук. — Львов, 1988. — 18 с.
5. Мурза В.П. Фізичні вправи і здоров'я. — К.: Здоров'я, 1991. — 256 с.
6. Платонов В.Н. Теория спорта. — К.: Вища школа, 1984. — 424 с.
7. Попов М.Д., Сорокіна Т.Р. Навчально-методичний посібник із організації самостійних занять оздоровчого спрямування (на прикладі аеробіки). — К.: ІЗІН, 2005, — 125 с.
8. Физическая культура и здоровье: учебник /под ред. В.В. Пономаревой. — М.: ГОУ ВУНМЦ, 2001. — 352 с., ил.

В статье рассмотрена проблема организации самостоятельной физкультурно-оздоровительной работы студентов вузов во внеурочное время. Представлены рекомендации о возможностях использования разнообразных средств физического воспитания.

Ключевые слова: физическое воспитание, студенческая молодежь, самостоятельные занятия.

The article dedicated decision's ways of organizations of students individual self-training. Have been done recommendation of possibility of using different physical educations means.

Key words: physical education, students, individual self-training.