

2. Андреев С. Н. и др. Футбол: Поурочная программа для учебно-тренировочных групп спортивного совершенствования ДЮСШ и СДЮШОР / С. Н. Андреев и др. – М., 1986. – 262 с

УДК 378.016:613.71-056.24

О.В. Непша, асистент,
Г.П. Суханова, старший викладач
(Мелітопольський державний педагогічний
університет імені Богдана Хмельницького)

ЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ СТУДЕНТІВ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ У СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУПАХ

Щорічно до вищих навчальних закладів України вступає значна кількість студентів, які мають відхилення в стані здоров'я. Багатьма авторами [1-3] відзначається постійне збільшення частки студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи (СМГ). Це вказує на необхідність подальшого вдосконалення процесу фізичного виховання студентів взагалі і особливо тих студентів, які мають ті чи інші відхилення у стані здоров'я. Одним з найбільш доступних і ефективних шляхів поліпшення стану здоров'я студентів є – заняття фізичною культурою.

Фізична культура представлена у вищих навчальних закладах як навчальна дисципліна і найважливіший базовий компонент формування загальної культури студентської молоді.

Основними елементами формування фізичної культури студентів є мотиваційна сфера особистості, теоретичні та методико-практичні знання, вміння і навички в області фізичної культури. Ціннісне ставлення до фізичної культури набувається особистістю в процесі активної діяльності, і в процесі цієї діяльності формується людина цілісна, так як дійсним змістом культури, в тому числі і фізичної, є розвиток людини в сукупності утворюючих його сутність відносин, здібностей та потреб.

Фізична культура студента формується в процесі систематичного, цілеспрямованого виховання і навчання на основі емоційно-ціннісного ставлення до свого здоров'я, до організації здорового способу життя, накопичення досвіду, застосування знань, умінь і навичок у повсякденному житті.

Проблема вдосконалення фізичного виховання обумовлена, перш за все, погіршенням стану здоров'я студентської молоді. Однією з причин зростання захворюваності є прогресуючий дефіцит рухової активності, обумовлений навчальними нормативами в освітніх установах протягом усього періоду навчання. Це негативно позначається на стані їх здоров'я, рівні фізичного розвитку та рухової підготовленості. Проблема загострюється ще більше для студентів з відхиленнями в стані здоров'я, віднесених до СМГ.

Студенти СМГ являються непристосованими до фізичних і емоційних навантажень. Тривале перебування на лекціях, семінарських і практичних заняттях значно загальмовує рухову активність студентів. Це знижує здатність внутрішніх органів і систем пристосовувати свою реактивність до зовнішніх подразників навколишнього середовища. Таким чином, створюються додаткові передумови для повторних і супутніх захворювань.

Важливим в заняттях з такими студентами є індивідуалізація навантаження. Систематичні і методично правильно організовані заняття сприяють зміцненню здоров'я і загартовуванню організму, підвищують рівень фізичної та функціональної

підготовленості, вдосконалюють адаптацію організму до фізичних навантажень і навколишньому середовищу. Фізичні вправи поліпшують трофічні процеси в м'язі серця, формують новий динамічний стереотип, що усуває або послаблює патологічний процес, що сприяє ліквідації порушень з боку внутрішніх органів.

Дослідження показують, що фізкультурна діяльність не є для більшості студентів нагальною потребою, а здоров'я і фізична підготовленість не входять до числа провідних цінностей значної частини молоді [1,3].

Нами було проведено дослідження в рамках виконання наукової теми кафедри теорії і методики фізичного виховання і спортивних дисциплін Мелітопольського державного педагогічного університету ім. Б. Хмельницького «Педагогічні та методичні аспекти фізкультурно-спортивної діяльності та корекція стану здоров'я методами фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації» (ДР 0115U001739). В дослідженні брали участь 53 студенти I та II курсу університету, вік яких становив від 18 до 20 років. Всі студенти за станом здоров'я на підставі медичного висновку відносяться до спеціальної медичної групи. Було виявлено, що 93,8% студентів, що займаються в групах СМГ, були звільнені від уроків фізичної культури в загальноосвітніх школах.

Вивчивши ставлення студентів до свого здоров'я, їх мотивації і інтерес до занять фізичною культурою, ми виявили, що тільки кожен другий студент добре оцінює стан свого здоров'я (47,6%) і фізичної підготовленості (43,9%). Більше половини студентів вважають, що їхнє здоров'я і фізична підготовленість знаходяться на задовільному і незадовільному рівнях, при цьому для кожного другого студента здоров'я є вищою цінністю, ніж професійна кар'єра.

Поряд з цим переважна більшість студентів відносяться до фізичних вправ як до дієвих засобів зміцнення і збереження здоров'я. Тільки невелика частка респондентів вважає, що заняття фізичними вправами не можуть істотно вплинути на здоров'я людини (0,9%) або надають на нього несуттєвий вплив (1,7%).

Усвідомлюючи високу оздоровчу значущість фізичних вправ, тільки 9,2% студентів дбайливо ставляться до свого здоров'я; у 27,6% цей показник виражено в меншій мірі, кожен третій з випробовуваних (35,9%) робить це час від часу. Решта студентів відрізняються недбалим ставленням до збереження та зміцнення здоров'я. Це свідчить про те, що усвідомлення, розуміння і переживання значущості здоров'я як цінності для частини випробовуваних не втілюється в практичних діях і вчинках.

Звертає увагу на те, що 27,3% студентів не займаються фізичними вправами самостійно, майже половина студентів займається час від часу – 1-2 рази в тиждень (43,9%). Ігнорування студентів здебільшого спеціальних медичних груп занять фізичними вправами є тривожним фактом, якщо взяти до уваги, що фізична культура є для них найбільш дієвими «ліками» від властивих їм захворювань. В якості основної причини відмови від занять фізичними вправами значна частина студентів вказує на недостатність вільного часу (30,9%), 59,5% – на силу волі.

Таким чином, з отриманих результатів був зроблений висновок, що процесуальна сторона практичних занять знаходиться на низькому рівні і виникає необхідність в її коригуванні та стимулюванні.

Література

1. Мозолев О.М. Розвиток мотивації до занять фізичною культурою у студентів спеціальних медичних груп / О. М. Мозолев // Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна», №1(7)/2013. – С.159-162.

2. Присяжнюк С. І. Обґрунтування змісту моделі здоров'я збережувальних технологій студентів спеціального медичного навчального відділення засобами фізичного виховання / С.І. Присяжнюк // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 1. – С. 68–74.

3. Яблонська А. М. Роль фізичних вправ у оздоровленні студентів спеціальної медичної групи/А.М. Яблонська// Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи: Збірник наукових праць. - Житомир, 2015. –С.254-256.

УДК 373.5.015.311:796

О.В. Непша, асистент,
В.С. Ушаков, старший викладач
(Мелітопольський державний педагогічний
університет імені Богдана Хмельницького)

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК СЕРЕДОВИЩЕ ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ

З розвитком теорії і практики фізичної культури, з переглядом її ціннісних ідеалів і з прийняттям особистісно-орієнтованої парадигми освіти процес фізичної підготовки учнів спрямовується не стільки на формування у них знань і досвіду використання фізичних вправ, скільки на формування з його допомогою фізичної культури особистості учня [2].

Фізичне виховання в освітньому середовищі сприяє всебічному розвитку особистості, забезпечуючи фізичне, розумове, моральне, естетичне і трудове виховання підростаючого покоління. Воно активно сприяє формуванню таких соціально цінних морально-вольових якостей особистості, як патріотизм, колективізм, цілеспрямованість, стійкість, сміливість, відповідальність, рішучість. Розширюючи діапазон творчих можливостей людини, воно відіграє важливу роль в соціалізації особистості [1].

Однак доводиться констатувати, що сьогодні фізичне виховання акцентовано на «механічне» освоєння школярами рухових умінь і навичок. Воно не створює передумов до безперервного фізичного вдосконалення, не формує гуманістичну спрямованість досвіду співпраці і спілкування. Школярі не опановують способами творчого застосування отриманих знань у своєму житті, а головне – не отримують стійкої мотивації до занять фізичною культурою, як способу збереження і зміцнення здоров'я. Таким чином, в теорії і практиці організації та проведення фізичного виховання в школі існують деякі суперечності: між задекларованими цілями фізичного виховання в школі і реальним рівнем їх реалізації; між широким вибором організаційних форм, методів і засобів фізичного виховання і недостатньою розробкою систем їх ефективною реалізації в школі; між багатоплановістю можливостей фізичного виховання в школі і акцентуванням всієї системи викладання тільки на діяльнісний компонент фізичної культури.

Одним із шляхів зміни даної ситуації є підвищення якості технології виховної діяльності вчителя фізичної культури, що розуміється як сукупність методологічних і організаційно-методичних установок, що визначають підбір, компонування і порядок задіяння виховного інструментарію. Це дозволить орієнтувати весь процес навчання на підвищення рівня грамотності школярів в питаннях фізичної культури і спорту, на розвиток в учнів ціннісного ставлення до сфери фізичного виховання і спорту, на збільшення досвіду рухової активності займаються за допомогою фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової діяльності. Результатом такої діяльності буде не тільки підвищення рівня фізичної підготовленості учнів, а й формування у них ціннісного ставлення до занять фізичною культурою, підтримання здорового способу життя, самостійного і активного використання засобів і методів фізичного виховання в процесі життєдіяльності, тобто буде виховуватися фізична культура особистості.