

АКТИВІЗАЦІЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОГО НАВЧАЛЬНОГО ВІДДІЛЕННЯ

Грибан Г. П., к.пед.н.,
Ткаченко П. П., Ободзінська О. В., Пантус О. О., Денисовець А. П.

Постановка проблеми. Система фізичного виховання студентів спеціального навчального відділення у ВНЗ України, недостатньо вирішує завдання збереження здоров'я, відновлення працездатності та забезпечення нормальної життєдіяльності. Однією із причин є застаріла система засобів та технологій фізичного виховання із студентами, що мають відхилення в стані здоров'я, захворювання та низький рівень фізичної підготовленості. Якщо узагальнити сутність недоліків у системі фізичного виховання студентів спеціального навчального відділення, пропозиції і вимоги педагогів стосовно її реформування, то стає зрозумілим, що можна відшукати необхідні шляхи розв'язання цієї проблеми.

Аналіз останніх досліджень. За даними літературних джерел з кожним роком

кількість студентів, віднесених до спеціального навчального відділення, збільшується. Якщо у 2002–2003 навчальному році серед студентів-першокурсників було виявлено з певними захворюваннями 16,8 %, то на початку 2006–2007 – 18,8 %. Особливо прогресують захворювання серцево-судинної системи, органів зору, центральної нервової системи, сечостатевої системи [6]. Встановлено також, що протягом навчання у ВНЗ чисельність спеціальної медичної групи знаходиться в межах від 5,4 до 35,5 % [1, 2, 3, 4, 5]. Збільшується кількість звільнених від занять з фізичного виховання в межах 1,6–3,3 % [6] та від 0,5 до 2,2 % [3].

Найбільшої ефективності оздоровчого тренування із студентами спеціального навчального відділення можна досягти за умови використання методичних принципів: поступовості і безперервності фізичного навантаження, адекватності фізичного навантаження рівню здоров'я, цілеспрямованості засобів оздоровчого тренування, ритмічності застосування засобів різної спрямованості, збільшення рухової активності [3, 4, 5] та систематичним виконанням спеціальних комплексів вправ [6].

Мета, об'єкт та методи дослідження. Метою даного дослідження є вивчення причин та обґрунтування шляхів активізації рухової активності студентів, віднесених до спеціальної медичної групи. Об'єктом дослідження є навчально-виховний процес з фізичного виховання студентів спеціального навчального відділення. В процесі дослідження використані такі методи: аналіз та синтез літературних джерел; аналіз навчальних планів, програм, методичного забезпечення та якості проведення навчальних занять; анкетування; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Результати дослідження. Рухова активність студентів складається із рухів, які є однією із необхідних умов їх життєдіяльності. Вона підвищує працездатність, покращує здоров'я, забезпечує різносторонній гармонійний розвиток, функціонування серцево-судинної, дихальної, гормональної та інших систем організму, активізує нервово-м'язовий апарат і механізми передачі рефлексів з м'язів на внутрішні органи.

Проте дозована рухова активність має лікувально-профілактичний і оздоровчий вплив на студентів, що мають відхилення у стані здоров'я. Лише поєднані в певну систему фізичні навантаження забезпечують оздоровчий і тренувальний ефект. Особливо слід відзначити вибірковий вплив фізичного тренування під час розвитку фізичних якостей, забезпечення більш високого рівня функціонування окремих систем організму та відновлення функції окремих частин тіла та органів.

Аналіз бюджету часу відповідно до навчальних відділень показав, що на заняття фізичними вправами і оздоровчими тренуваннями студенти спеціального навчального відділення витрачають найменше часу серед інших відділень.

Тим часом самостійні заняття фізичними вправами, куди повинні увійти ранкова гігієнічна гімнастика на відкритому повітрі, туристичні походи і екскурсії, оздоровчий біг і ходьба, спортивні ігри, лижні прогулянки, катання на велосипеді, заняття на тренажерах тощо, ще не отримали достнього практичного впровадження в побут студентства. Дефіцит рухової активності студентської молоді є соціальним, а не біологічним феноменом. Тому в такому випадку суттєва роль покладається на фізичну активність студентів, яка в кінцевому результаті спрямована на зміну стану їх організму, на набуття нового рівня фізичних якостей та здібностей, яких не можна досягти ніяким іншим шляхом, окрім занять фізичними вправами та оздоровчими тренуваннями.

Вивчення структури мотивів, потреб та інтересів студентів до занять фізичною культурою та спортом є вихідними позитивними показниками, які суттєво впливають на рухову активність студента. Експериментальна оцінка мотивів, які спонукають студентів до занять фізичними вправами визначила їх рейтингову значущість в загальній ієрархії. Домінуючими мотивами є: поліпшення стану здоров'я, розвиток фізичних якостей, удосконалення будови тіла та позбавлення недоліків статури. Дослідження також показують, що існує різниця між значущістю мотивів у чоловіків і жінок (табл. 1).

Таблиця 1

Мотиви, що спонукають студентів до самостійних занять фізичними вправами та спортом (рангове місце, n = 648)

Мотиви	Стать	Рік навчання				Загальне місце
		I	II	III	IV	
Поліпшення стану здоров'я	чол.	2	2	2	1	1
	жін.	1	1	1	1	1
Розвиток фізичних якостей	чол.	1	1	1	2	2
	жін.	3	3	3	3	3
Удосконалення будови тіла та позбавлення недоліків статури	чол.	3	4	6	5	3
	жін.	2	2	2	2	2
Досягнення нових спортивних результатів	чол.	5	3	7	8	4
	жін.	8	7	8	10	10
Бажання придбати нові знання, уміння та навички	чол.	4	6	4	6	5
	жін.	9	8	9	9	9
Одержання задоволення від занять фізичними вправами	чол.	6	5	3	3	6
	жін.	10	10	5	7	8
Самоствердження	чол.	7	8	5	7	7
	жін.	5	9	7	8	7
Відпочинок від розумової праці	чол.	8	9	8	4	8
	жін.	4	4	4	6	4
Бажання бути привабливим і подобатися іншим	чол.	9	7	9	9	9
	жін.	6	6	10	5	6
Бажання схуднути	чол.	10	10	10	10	10
	жін.	7	5	6	4	5

Низький рівень теоретичного світогляду в галузі здоров'я і оздоровчої фізичної культури також негативно впливає на процес рухової активності, стан здоров'я, рівень фізичної підготовленості студентів спеціального навчального відділення. Вагомою причиною низької фізичної активності студентської молоді є також недостаток інформації про важливість фізичних вправ і рухів. Серед опитаних студентів 22,8 % чоловіків і 26,9 % жінок вказали, що однією із причин низького фізичного розвитку, невміння займатися фізичними вправами є відсутність теоретичної підготовленості і певних знань.

Окрім того, існуюча методична система фізичного виховання у ВНЗ не може повністю подолати дефіцит рухової активності студентів спеціального навчального відділення, забезпечити ефективне відновлення, збереження та зміцнення стану здоров'я. Найбільшого рівня ефективності оздоровчого тренування із студентами спеціального навчального відділення можна досягти за умови реформування методичної системи фізичного виховання, впровадження чотирьохрівневої моделі підготовки, яка включає: цільовий компонент (систему цілей розвитку фізичного виховання); змістовий компонент (програма навчання); процесуальний компонент, куди входять методи, форми, засоби навчання; діагностико-рефлексивний (контроль і оцінка ефективності навчання). У зв'язку з вищесказаним необхідно об'єднати дослідження великої кількості авторів і провести аналіз щодо удосконалення методичної системи фізичного виховання студентів спеціального навчального відділення.

Висновки. Активізація рухової активності студентів, віднесених до спеціального навчального відділення в значній мірі залежить від побудови системи виховної роботи у вищих навчальних закладах та проведення ряду заходів, де орієнтирами виступають такі критерії, як:

1. Наявність у студентів активної потреби глибокого самопізнання, саморозвитку та самооздоровлення на базі адекватної самооцінки свого організму, отриманої у процесі

розвиваючого та виховуючого навчання з фізичного виховання.

2. Усвідомлення студентами феномену цінності здорового способу життя як необхідної умови зміцнення здоров'я, збереження високої працездатності та життєдіяльності.

3. Активне прагнення студентів до усвідомлення краси спортивної пошти, естетичного сприйняття легких, граціозних, вишуканих рухів та створення свого естетичного образу.

4. Здатність студента створювати і послідовно втілювати власну програму фізичного саморозвитку.

5. Відкритість до удосконалення себе, яка стає можливою за наявності здібності до самокритики і позитивного сприйняття зауважень щодо свого фізичного розвитку і вдосконалення.

6. Удосконалення навчально-виховного процесу з фізичного виховання на основі використання здоров'язбережувальних та здоров'яформуючих інноваційних технологій оздоровчої, рекреаційної та лікувальної фізичної культури.

7. Максимальне забезпечення студентів сучасною спортивною базою та матеріально-технічним оснащенням фізкультурно-оздоровчих занять.

Використані джерела інформації.

1. Грибан Г.П. Аналіз стану здоров'я студентів вищих навчальних закладів / Г.П. Грибан, Т.Б. Кутек // Спортивний вісник Придністров'я: наук.-теорет. журнал Дніпропет. держ. ін-ту фіз. кул. і спорту. – № 7. – 2004. – С. 130–132.

2. Грибан Г.П. Вплив фізичних вправ на розумову та інтелектуальну діяльність студентів: [монографія] / Г.П. Грибан – Житомир: Вид-во "Рута", 2008. – С. 119–118.

3. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів: [монографія] / Г.П. Грибан – Житомир: Вид-во "Рута", 2009. – С. 389–432.

4. Грибан Г.П. Удосконалення організації і проведення навчальних занять зі студентами спеціальної медичної групи / Г.П. Грибан, П.П. Ткаченко, Д.О. Дзензелюк [та ін.] // Проблеми сучасної валеології, фізичної культури та реабілітації: зб. наук. праць за матер. V Всеукр. наук.-практ. конф. – Херсон, 2011. – С. 97–101.

5. Пильненький В.В. Організаційно-методичні основи оздоровчого тренування студентів з низьким рівнем соматичного здоров'я [Текст]: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / В.В. Пильненький – Львів, ЛДІФК, 2006. – 22 с.

6. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання: навч. пос. / С.І. Присяжнюк – К.: Центр навч. літератури, 2008. – 504 с.