

УДК: 796.01

Н. Я. Захожа – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри здоров'я і фізичної культури Волинського національного університету імені Лесі Українки;

В. В. Пантік – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри здоров'я і фізичної культури Волинського національного університету імені Лесі Українки

Формування звички до самостійних занять фізичними вправами студентів вищих навчальних закладів

Роботу виконано на кафедрі здоров'я і фізичної культури ВНУ ім. Лесі Українки

У статті висвітлено ставлення студентів до фізичного виховання, розкрито комплексні завдання щодо формування в них звички до самостійних занять фізичними вправами як компонента загальнонародської культури.

Ключові слова: фізичне виховання, студенти, самостійні заняття.

Захожа Н. Я., Пантік В. В. Формирование привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями студентов высших учебных заведений. В статье отражено отношение студентов к физическому воспитанию, раскрыты комплексные задания относительно формирования у них привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями как компонента общечеловеческой культуры.

Ключевые слова: физическое воспитание, студенты, самостоятельные занятия.

Zahoga N. Ya., Pantik V. V. Forming of Habit to independent Employments by physical Exercises of Students of higher educational Establishments. In the article the attitude of students toward physical education is reflected, the complex tasks in relation to forming at them of habit to independent employments by physical exercises as a component of common to all mankind culture are exposed.

Key words: physical education, students, independent employments.

Постановка наукової проблеми. На етапі нового століття особливо гостро постає проблема особистості людини, формування її як індивідуальності. Потребують уваги питання, які стосуються людського прагнення до самовдосконалення. Формування високодуховної особистості допоможе людині визначитися в сучасному світі [1].

Для того, щоб вищий навчальний заклад зміг давати не тільки знання, а й максимально сприяти становленню особи студента, зміст вузівської освіти не може формуватися лише на основі науки. Він повинен відображати різні сфери духовної культури, й у тому числі фізичної.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. У сучасних умовах ринкових перетворень в Україні, пов'язаних зі зміною політичних, економічних, соціальних відносин, система фізичного виховання, фізичної культури і спорту опинилась у кризовому стані, що не сприяє задоволенню потреб більшості населення у фізичному розвитку та підтримці здоров'я за рахунок активних занять фізичною культурою і спортом. Поруч із дефіцитністю фінансових ресурсів, які необхідні для розвитку фізкультурно-оздоровчої інфраструктури, відбулися негативні зміни ідеологічних, психологічних та ціннісних пріоритетів молоді [2, 3].

Як не прикро, але студенти не завжди вміють використовувати всі можливості для реалізації своїх фізичних потреб. І одна з причин цього – відсутність у багатьох молодих людей інтересу до занять фізичними вправами. Такий інтерес повинен виховуватися, починаючи з дитячих років, тоді в студентському віці він буде міцним фундаментом, на який далі спираються всі дії людини, спрямовані на збереження працездатності, зміцнення сил та здоров'я.

Значний вплив на зміцнення здоров'я студентів, підвищення їх розумової та фізичної працездатності мають самостійні заняття фізичними вправами. Проте, щоб спонукати студентів до виконання фізичних вправ самостійно, необхідно сформувати у них звичку до таких занять. Більшість студентів погоджується з думкою про те, що систематичні самостійні заняття фізичними вправами поза навчальним процесом необхідні та корисні для здоров'я [4, 6].

Р. Сіренко зазначає, що самостійні заняття студентів протягом дня можна розглядати як процес самопізнання, самовиховання, формування особистості, як складову частину фахової підготовки. Їх можна розглядати і як педагогічну практику, і як засоби та методи, що використовуються у фізичному вихованні, оскільки самостійні заняття потребують оволодіння знаннями, методами, формами

організації, формування на базі одержаних знань професійних умінь і навичок для прийняття самостійних рішень у майбутній роботі [5].

Виховання інтересу до занять фізичними вправами нерідко поєднується з викорінюванням шкідливих звичок. Наприклад, під час формування у студентів звички займатися ранковою гімнастикою необхідно подолати шкідливу звичку полежати ще деякий час у ліжку після пробудження, повільно й кволо виконувати всі дії після підйому, нераціонально використовувати час. Для подолання шкідливих звичок студентів необхідно проявити волю та певні зусилля.

Мета дослідження – сприяти виробленню у студентів звички до занять фізичними вправами.

Методи та організація дослідження. Дослідження проводилося зі студентами 1 та 4 курсів Волинського національного університету імені Лесі Українки.

Результати досліджень та їх обговорення. За допомогою анкетування на початку навчального (2007/2008) року нами виявлено ставлення студентів 1 і 4 курсів до фізичного виховання. Дані анкетування свідчать, що жоден студент систематично не виконує фізичних вправ. Кількість студентів, які чотири-п'ять разів на тиждень займаються фізичною культурою, на першому курсі коливається в межах 9,9 %, а на 4 курсі – 11,7 %. Студентів, які два-три рази на тиждень виконують фізичні вправи, значно більше на 4 курсі. Наприклад, такий руховий режим засвідчили 48,9 % четвертокурсників порівняно з 17,0 % першокурсників. Занепокоєння викликає той факт, що 73,1 % студентів 1 курсу та 34 % четвертокурсників обмежують свій руховий режим тільки обов'язковими заняттями з фізичного виховання один раз на тиждень, а 5,4 % четвертокурсників зовсім не виконують фізичних вправ.

Ураховуючи біологічні закономірності впливу фізичних вправ на фізичний стан і здоров'я студентів, одноденних занять на тиждень звичайно недостатньо. На питання анкети, як впливають заняття фізичною культурою на стан здоров'я, студенти 1 курсу відповіли так: впливають позитивно – 80,4 %; не впливають – 9,6 %; не змогли відповісти – 10,0 %. Студенти 4 курсу відповіли: впливають позитивно – 93,8 %; не впливають – 2,0 %; не змогли відповісти – 4,2 %.

Головною причиною того, що в значній кількості студентів не сформована звичка до занять фізичними вправами, є недопрацювання насамперед батьків, котрі в дитячому віці не змогли сформувавши в дитини правильне ставлення до фізичного виховання. Для того, щоб у студентів виробилося позитивне ставлення до фізичних вправ, до способів їх виконання, вони повинні усвідомити, чому й для чого необхідно продовжувати заняття фізичними вправами, яким чином удосконалювати свою фізичну підготовленість, зміцнювати здоров'я, підтримувати в належній формі тілобудову. У цьому контексті особливого значення серед форм фізичного виховання у вищій школі набувають самостійні заняття фізичними вправами.

Після анкетування проведено бесіди зі студентами 1 та 4 курсів про оздоровче значення фізичних вправ, приклади оздоровлення, сучасні системи зміцнення здоров'я. Зауважувалося, що поліпшення стану здоров'я відбувається не від будь-якого виконання фізичних вправ. Цьому сприяють лише систематичні заняття. Ураховуючи те, що одного практичного заняття на тиждень для підвищення фізичного стану студентів недостатньо, велику увагу слід приділяти самостійним заняттям.

Організація та структура самостійних занять передбачає комплексний розвиток основних функціональних систем і фізичних особливостей організму. Досягнути оздоровчого ефекту в процесі самостійного виконання фізичних вправ можна лише за дотримання основних принципів: поступовості, систематичності, адекватності й різнобічної спрямованості тренувань.

Розроблена нами методика підготовки студентів до самостійних занять фізичними вправами передбачала:

- виховання позитивного ставлення та інтересу студентів до занять фізичними вправами;
- залучення до систематичних самостійних занять фізичними вправами;
- формування системи науково-практичних і спеціальних знань, необхідних для самостійних занять;
- формування відповідних умінь і навичок.

Формування звички до занять фізичними вправами студентів 1 та 4 курсів проводилося під час навчальної та позанавчальної діяльності. На заняттях фізичного виховання, поряд із вивченням основних вправ, студентів ознайомлювали з методикою самостійних фізичних вправ та технологією їх дозування. При цьому формувався принцип посиленості виконання вправ, поступового переходу від простих дій до складних.

Під час повторного анкетування в кінці навчального року виявлено, що серед 1 курсу 2,5 % студентів стали систематично виконувати фізичні вправи, 29,3 % виконують чотири-п'ять разів на тиждень, 55,4 % – два-три рази на тиждень, 12,8 % студентів фізичні вправи виконують один раз на тиждень. На початку експерименту цифри були іншими щодо частоти виконання фізичних вправ першокурсниками (рис. 1).

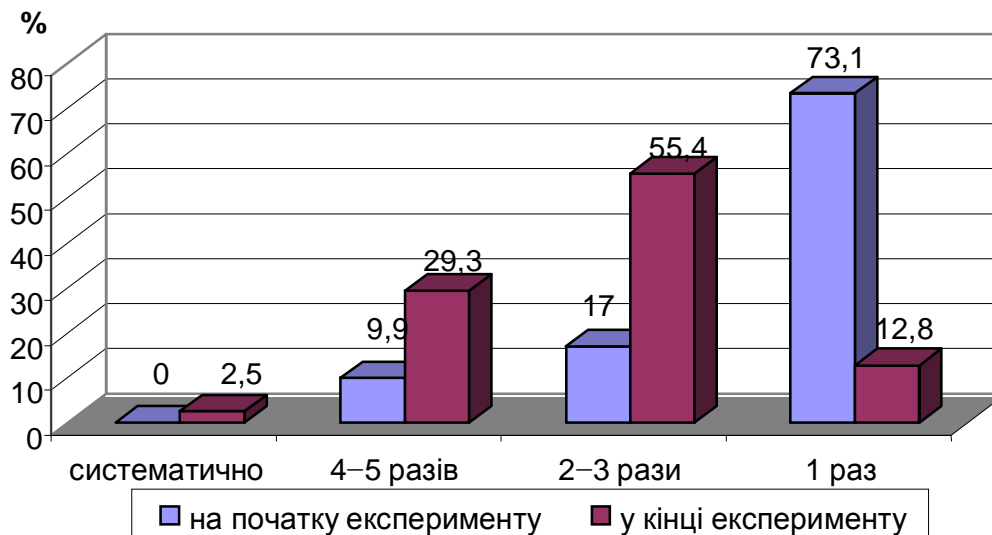


Рис. 1. Порівняльна характеристика виконання фізичних вправ студентами 1 курсу

Приємно відзначити те, що як серед першокурсників, так і серед четвертокурсників зріс інтерес до фізичного виховання. Після впровадження методики самостійних занять повторне опитування засвідчило, що студенти 4 курсу стали більше уваги приділяти самостійним заняттям фізичними вправами (табл. 1), тобто не виявлено жодного студента, байдужого до фізичної культури.

Таблиця 1

Систематичність виконання фізичних вправ студентами 4 курсу (у %)

Виконання фізичних вправ (разів)	На початку експерименту	У кінці експерименту
Систематично	–	4,9
4-5	11,7	29,3
2-3	48,9	59,4
1	12,8	6,4

Висновки. До основних прийомів виховання звички в студентів виконання фізичних вправ належать: постановка конкретних завдань навчання; постійне стимулювання самостійних занять у позанавчальний час; широке застосування технічних засобів навчання, нестандартного обладнання та інвентарю.

На початковому етапі нашого дослідження виявлено вищий інтерес до фізичного виховання в студентів 4 курсу порівняно з першокурсниками, систематичніше виконання ними фізичних вправ. Залучення студентів 1 та 4 курсів до самостійних занять фізичними вправами за розробленою нами методикою сприяло позитивним змінам щодо виконання ними цих вправ.

Література

1. Вовк В., Педагогические проблемы управления процессом преемственности физического воспитания личности / В. Вовк, Л. Вовк // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. ВНУ ім. Лесі Українки. – Луцьк : РВВ "Вежа" Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. – Т. 1. – С. 39–42.
2. Додонова О., Мотиваційні чинники в системі фізичного виховання студентської молоді / Додонова О., Григор'єва В., Єрмолова Т. // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. ВНУ ім. Лесі Українки. – Луцьк : РВВ "Вежа" Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. – Т. 1. – С. 77–81.
3. Домашенко А. В. Організаційно-педагогічні засади системи фізичного виховання студентської молоді України : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Львів. держ. ін-т фіз. культури / Домашенко А. В. – Л., 2003. – 20 с.
4. Лазорко В. Визначення потреби до занять фізичними вправами студентів технологічного вузу / Лазорко В. // Молода спортивна наука України : зб. наук. ст. з галузі фізичної культури та спорту. – Вип. 5. – Т. 2. – Л., 2001. – С. 142–144.
5. Сіренко Р. Методика забезпечення самостійної роботи з фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів / Сіренко Р. // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – Луцьк : Волин. обл. друк., 2005. – Т. 1. – С.186–189.

6. Цьось А., Програма самостійних занять фізичними вправами студентів вищих закладів освіти / А. Цьось, Є. Котов // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. ВНУ ім. Лесі Українки. – Луцьк : РВВ “Вежа” Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. – Т. 2. – С. 271–275.

Адреса для листування:
43 000, Луцьк, просп. Волі, 13.

Статтю подано до редколегії
10.09.2008 р.