

Оздоровчо – реактивна фізична культура: основні характеристики

Харченко Р. М., ст. викладач Сумський національний аграрний університет

У статті розглядаються актуальні проблеми фізичної культури і спорту (навчання, формування мотивації і раціональних підходів студентської молоді до здобуття цілісності, збалансованості співвідношення інтелектуальних, психофізичних і рухових компонентів людини), а також досліджуються фактори, що характеризують функціональні можливості ФК в процесі навчання й освіти молоді.

Постановка проблеми і її актуальність. У сучасних соціально - економічних умовах значно зростають вимоги роботодавців до випускників вищих навчальних закладів. Однак, за даними багатьох авторів, майже 90 % студентів мають відхилення в стані здоров'я і 50 % студентів мають незадовільний рівень фізичної підготовленості [13]. З кожним роком кількість студентів, які мають відхилення в стані здоров'я, яке продовжує погіршуватися й у процесі їх навчання у ВНЗ, неухильно зростає [12].

Тому все актуальнішою стає провідна роль ФВ, формування ФК студентів і, як результат, створення здорового колективу в період навчання у виші і на виробництві [11, 8, 12].

Якщо тіло і душа молодої людини будуть розвинуті в однаковій мірі, то вона буде здоровою і, ставши дорослою людиною, створивши сім'ю, зможе фізично правильно й духовно грамотно виховувати своїх дітей. У неї будуть сили і потреба брати активну участь у підвищенні добробуту нації, у долі свого народу [11].

ФВ у вищих навчальних закладах завжди було і буде не просто педагогічним процесом. Це суто культурне явище, яке вирішує проблеми і створює єдність між тілесним і інтелектуальним вихованням студентів, духовним і фізичним розвитком молодшої людини, моральним, естетичним розвитком, а також професійно-прикладною фізичною підготовкою (ППФП) [6].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Ще давньогрецький філософ Платон (427–348 рр. до н. е.) називав кульгавою людину, тіло і душа якої не були розвинені в однаковій мірі. У наш час, в умовах постійного підвищення розумових навантажень із зростанням їхньої інтенсивності, у реаліях комп'ютеризації (інформатизації) та глобалізації соціуму, ми, як і переважна більшість учених усього світу, вважаємо головним джерелом розвитку і зміцнення ресурсів здоров'я людини, збереження найтоншим чином організованого механізму регуляції її життєдіяльності саме систематичну фізичну активність протягом усього життя індивідуума [1, 2, 3, 4, 6, 7, 8]. Це і зміна виду діяльності, і шлях до всебічного розвитку особистості, до збереження та зміцнення здоров'я за будь-яких несприятливих зовнішніх умов і різних внутрішніх напругах.

Усвідомлена систематична фізична активність комплексно впливає на зміцнення здоров'я людини і її всебічний розвиток: рівень розвитку фізичних якостей, формування рухових умінь і навичок, рівень загальної фізичної працездатності, морфофункціональні зміни організму, засвоєння системи знань, умінь і навичок вести здоровий спосіб життя (ЗСЖ) [5, 6, 8, 9, 4, 10].

Мета і завдання дослідження. Метою дослідження є виявлення прихованих резервів системи ФВ студентів у вищих навчальних закладах, а також постановка завдань і визначення шляхів підвищення здоров'я молоді в сучасних умовах.

Аналізуючи суперечності в сучасній системі ФВ, ми бачимо необхідність широкого застосування науково обґрунтованих підходів і створення умов технологічного забезпечення ФК.

На їх базі необхідно розвивати стійку потребу студентів до здатності пізнавати, творчо використовувати широке коло теоретичних і методичних знань у фізкультурно-спортивній практиці [8], оскільки, на нашу думку, у вирішенні актуальних завдань ВФ величезне значення зараз належить саме саморозвитку, самовдосконаленню, самоосвіті й самоорганізації студентів.

Виклад основного матеріалу. Процес ФВ починається зі з'ясування студентом цілей і завдань цієї дисципліни: розвиток і вдосконалення функціональних і рухових можливостей особистості, засвоєння системи теоретичних знань, оволодіння методичними вміннями в плануванні та здійсненні фізкультурно-спортивної діяльності. У комплексі вони становитимуть процес загальної фізкультурної освіти (ЗФО) студента [11].

Співвідношення категорій ФК, відображених на рис. 1: перші дві відображають переважно навчальну роботу з предмета; третя (ФВ) включає також позанавчальну роботу, форми і види занять фізичними вправами: позаविшівські, сімейні та дворові.

Загальна фізична освіта (ЗФО) – це і процес ФВ, і результат оволодіння знаннями, фізичними вправами, способами їх самостійного вивчення та використання в житті [4]. Тому основні поняття теорії ЗФО в області ФК можна розділити також на дві групи: процес рухової діяльності («ФВ», «освіту за ФК» тощо) і результат рухової діяльності («фізична досконалість» тощо) [10].

Технологічна модель предмета «Фізичне виховання», вибудована за цими вимогами, складається з ряду квадратів (форм ФВ). Кожен квадрат, будучи самостійним об'єктом, об'єднаний завданнями в єдине ціле:

– навчальні заняття: дві пари на тиждень по 90 хвилин забезпечують 24,83 % тижневої рухової активності студентів;

– академічне заняття об'єднується з домашніми завданнями; останні виконуються 3–4 рази на тиждень по 20 хвилин і складають 8,28 % рухової активності студента;

– ранкова гімнастика: при щоденному виконанні становить 29,31 % тижневої зайнятості студента;

– спеціалізована гімнастика: щодня перед першою парою і триває 15 хвилин; вирішує завдання підвищення загального тону ЦНС і займає 14,48 % часу;

– самостійні тренування проводяться за індивідуальними планами занять; за умови трьохразових тренувань на тиждень тривалістю 20 хвилин становлять 8,28% від загального бюджету часу;

– інші заняття фізичними вправами: тренування в спортивній секції, день здоров'я, туристична робота, ігри (рухливі, спортивні) тощо; можуть становити 150 і більше хвилин тижневої рухової активності, що дорівнює в цілому 24,83 % бюджету часу.

Безперервність і комплексність процесу ФВ реалізується шляхом постановлення і вирішення наскрізних завдань ФВ в триместрах, у канікулярний час, у період літнього відпочинку. У цілому порядок процесу діяльності студента в ФВ наочно подається у вигляді ієрархічної структури (рис. 3): мета (М), завдання (З), засоби (З), методи (М), організація процесу (О), результат (Р), контроль (К).

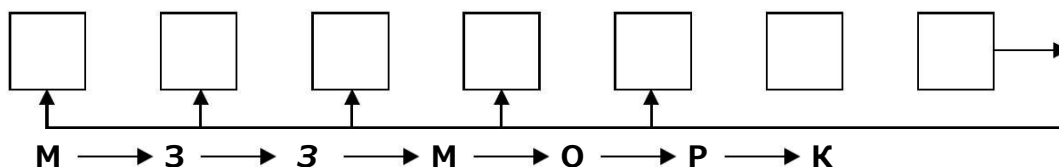


Рисунок 3 – Порядок процесу діяльності студента в ФВ

Під час занять з ФВ у студентів підвищується всебічна ЗФП:

- загальна ФП спрямована на підвищення рівня фізичного розвитку (ФР), широкої рухової підготовленості як передумов успіху в різних видах діяльності;

- спеціальна ФП – спеціалізований процес, що сприяє успіху в конкретній діяльності (вид професії, спорту тощо) і висуває спеціалізовані вимоги до рухових здібностей людини;

Фізичний розвиток – це процес становлення, формування і подальшої зміни морфофункціональних властивостей організму індивідуума і заснованих на них фізичних якостей і здібностей. Формується він протягом усього життя індивідуума, починаючи з народження. ФР визначається не тільки законами спадковості й вікової ступінчастості, єдності організму і середовища, єдності форм і функцій організму його діяльності; а також біологічним законом виконання вправи.

Однак не всі ознаки ФР однаковою мірою піддаються виправленню в студентському віці: найважче – зріст (правильніше, довжина тіла), значно легше – маса тіла (вага) і окремі антропометричні показники (окружність грудної клітки, стегон тощо) [12].

Вирішення цієї проблеми, як і проблеми налагодженого функціонування всіх ланок концепції ФР студентів, можливо і необхідно прискорити шляхом синтезу багатогранності завдань ФВ.

Концептуальні вимоги до процесу ФВ:

- оптимізація, інтенсифікація та ритмування процесу ФВ: заняття фізичними вправами будуються шляхом створення раціонального рухового режиму студента, групи, академії в цілому;

- комплексний підхід до вирішення завдань ФВ: на базі ефективного планування, формування мотивації та потреби студентів у систематичних заняттях фізичними вправами, творчої взаємодії викладача і студентів, демократизації та гуманізації педагогічного процесу;

- вікова і статева адекватність у постановці завдань, визначення засобів і методики занять фізичними вправами;

- диференціація та індивідуалізація занять;

- психологічне забезпечення ФВ, опора на знання сучасної біологічної науки.

Висновки. Враховуючи складність і різноманіття сучасної дійсності,

багаторівневість, усвідомлюючи постійне зростання напруженості як у внутрішньому стані студентів, так і в природних, а також соціальних процесах, необхідно:

- у процесі занять фізичними вправами забезпечувати різнобічний ФР студентів, забезпечити високий рівень їхнього здоров'я;

- формувати належний рівень морального виховання на основі освітнього стандарту з ФК;

- сприяти інтеграції вітчизняної вищої школи до європейської системи вищої освіти шляхом впровадження інноваційних технологій;

- сприяти формуванню та розвитку інтересу студентської молоді до впровадження нетрадиційних оздоровчих програм (східної культури), оздоровчих практик (йога, цигун, ушу), а також деяких видів єдиноборств

(джюдо, айкідо) з урахуванням особливостей і можливостей адаптації до нашого клімату, способу життя, національних особливостей.

Перспективи подальших досліджень. Реалізація різноманітних форм і напрямів фізичного виховання студентів покликана відображати потреби суспільства в навчанні й вихованні, у фізичному розвитку молоді з урахуванням вимог ХХІ століття. Потребує подальших науково-методичних досліджень проблема розвитку якостей індивідуума, його стосунків з соціумом (адаптація з системою фізичного виховання), з природними компонентами світу (власне внутрішня рівновага, природні аномалії), тим самим сприяючи формуванню критеріїв пізнання, встановленню і зміцненню зв'язків з ними, а також гармонізації особистості, розширенню свідомості молоді, зміцненню моральних і духовних сил, фізичної працездатності і функціональних можливостей організму.

Література

Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособ. для студ. высш. учеб. заведений / Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. – М. : Академия, 2003.

Янсон, Ю. А. Физическая культура в школе: научно-педагогический аспект : книга для учителя / Янсон Ю. А. – Ростов н/Д : Феникс, 2004.

Лях, В. И. Методика физического воспитания учащихся : пособие для учителя / Лях В. И. – М. : Просвещение, 2000.

Ашмарин, Б. А. Теория и методика физического воспитания : пособие для учителя / Ашмарин Б. А. – М. : Академия, 2001.

Круцевич, Т. Ю. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник [для высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта] / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олимпийская литература, 2003. – Т. 2. – 391 с.

Пристинський, В. М. Удосконалення підготовки вчителя фізичної культури на основі цілеспрямованого розвитку професійно-педагогічної мотивації / В. М. Пристинський, Т. М. Пристинська // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. ; за ред. проф. Єрмакова С. С. – Харків : ХХП, 1999. – № 8. – С. 3–4.

Раевский, Р. Т. Физическое воспитание студенческой молодёжи в XXI веке: прогностическая концепция / Р. Т. Раевский, С. М. Канишевский, В. Г. Лапко // Олимпийский спорт и спорт для всех : тез. V междунар. научного конгресса ; под ред. М. Е. Кобринского. – Мн. : Белорус. гос. акад. физ. культуры, 2001. – 374 с.

Лукьяненко, В. П. Современное состояние и концепция реформирования системы общего образования в области физической культуры : монография / В. П. Лукьяненко. – М. : Советский спорт, 2005. – 256 с.

Курысь, В. Н. Физическая культура как общеобразовательный предмет / В. Н. Курысь, Л. Н. Следнева // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 9. – С. 57–60.

Лубышева, Л. И. Концепция формирования двигательной культуры человека / Л. И. Лубышева. – М. : ГЦОЛИФК, 1992.

Айдаров, Р. А. Общее образование в области физической культуры: его место в системе физического воспитания и анализ взглядов на содержательную сущность данного понятия / Р. А. Айдаров // Педагогико - психологические и медико-биологические проблемы физической культуры спорта. – 2013. – Т. 29. – С. 7–17.

Зайцева, В. В. Компьютерная модель индивидуального подхода в физическом воспитании на основе учёта типа морфофункциональной конституции / Зайцева В. В. // Моделирование спортивной деятельности в искусственно созданной среде (стенды, тренажёры, имитаторы) : материалы конференции. – М., 1999. – С. 162–165.

Илюхин, А. А. Новые формы и методы организации физкультурно - спортивной жизни студентов / А. А. Илюхин // Слобожанський науково- спортивний вісник. – № 1. – 2010. – С. 7–8.

В статье рассматриваются актуальные проблемы физической культуры и спорта (обучение, формирование мотивации и рациональных подходов студенческой молодёжи к обретению целостности, сбалансированности соотношения интеллектуальных, психофизических и двигательных компонентов человека), а также исследуются факторы, характеризующие функциональные возможности ФК в процессе обучения и образования молодёжи.

U suchasnih sotsialno-ekonomichnih umovah znachno zrostayut vimogi robotodavtsiv na rinkah pratsi do vipuschnikiv vischih navchalnih zakladiv: zdorov'yu, profesionalizmu, adekvatnosti, adaptatsiyi, mobilnosti, stresostiykosti, ta in. faktoram.

Відомості про автора:

а)прізвище, ім'я, по батькові: Харченко Роман Миколаєвич

б)посада: старший викладач

в) місце роботи: СНАУ, кафедра фізичного виховання

**г) адреса для листування: 40000, м. Суми, вул. Кірова 160, кафедра
фізичного виховання**

