

РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ В ЖИТТІ СТУДЕНТІВ ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

В статті було розкрито питання значення та роль фізичної культури та спорту в житті студентів. Під час роботи розглядався також вплив фізичних занять на організм і здоров'я. А також розглянуто основні засоби фізичної культури та їх характеристику. Встановлено фактори, які сприяють здоровому способу життя. Зауважено, що систематичне виконання фізичних вправ, активний руховий режим сприяють зміцненню здоров'я, оскільки фізичні вправи продовжують тривалість продуктивної фізичної та розумової праці студентів. Розкрито теоретичні підходи і особливості формування компетенції підтримки здоров'я у суспільстві.

Ключові слова: фізична культура, фізичне виховання, спорт, здоров'я, студент.

Гриб Т.А., Рубаненко А.В. Роль физической культуры в жизни студентов высшего учебного заведения. В статье был раскрыт вопрос о значении и роли физической культуры и спорта в жизни студентов. Во время работы рассматривалось также влияние физических занятий на организм и здоровье. А также рассмотрены основные средства физической культуры и их характеристики. Установлены факторы, которые способствуют здоровому образу жизни. Замечено, что систематическое выполнение физических упражнений, активный двигательный режим способствуют укреплению здоровья, поскольку физические упражнения продолжают продолжительность продуктивной физической и умственной работы студентов. Раскрыты теоретические подходы и особенности формирования компетенции поддержания здоровья в обществе.

Ключевые слова: физическая культура, физическое воспитание, спорт, здоровье, студент.

Gryb T., Rybanenko A. A role of physical culture is in life of students of higher educational establishment. In the article a question was exposed about a value and role of physical culture and sport in life of students. During work influence of physical employments was examined also on an organism and health. And also the fixed assets of physical culture and their description are considered. Factors that assist the healthy way of life are set. It is noticed that systematic implementation of physical exercises, active motive mode assist strengthening of health, as physical exercises continue duration of productive physical and mental work of students. Theoretical approaches and features of forming of competence of maintenance of health are exposed in society. Off-grade or ineffective realization of physical employments in higher educational establishments does the organism of student of no adaptation and vulnerable to the different diseases, especially for modern youth for that nonkinezia characteristic. Therefore a role and value of P.E of students of institutions of higher learning in modern terms increase considerably, and it requires rethinking of role and functions of P.E of the young generation, perfections of forms and management methods by this process, is an actual research and practice task. Main efforts of public organs of management must be taken education of young people to development of base state criteria of raising of P.E in institutions of higher learning, that will be used for their attestation and accreditation and to stimulation of guidance of institutions of higher learning and teachers in the improvement of process of physical perfection of students in form different смоппов - competitions, taking into account all aspects of work in this direction

Key words: physical culture, P.E, sport, health, student.

Постановка проблеми. Аграрна освіта є ключовою в системі підготовки кадрів для сільськогосподарського виробництва. Визначаючи основні завдання аграрної освіти, на наш погляд, науковці-методисти цієї галузі недостатньо зосередили увагу на питаннях вивчення майбутніми фахівцями аграрного виробництва теоретичних засад та принципів організації оздоровчої фізичної підготовки та спортивного тренування, як важливої ланки в підготовці сучасного ефективного фахівця. На вирішення цих задач і спрямована дане дослідження. Актуальність значення фізичної культури і спорту, яка поставлена в даній статті надзвичайно важлива. Головними чинниками всебічного розвитку, перш за все, є розвиток усіх видів діяльності людини та вміння використовувати їх у повсякденному житті. Явище фізичної культури є досить багатограним. Саме тому в теорії фізичного виховання воно розглядається з різних точок зору та в різних аспектах: ціннісний, діяльнісний, персоніфіковано-результативний. Цінності фізичної культури мали свою специфіку в конкретному історичному періоді і зрештою, акумулювали в собі практичні надбання та погляди суспільства. Саме тому, розуміння змісту та суті сучасних цінностей фізичної культури неможливе без вивчення їхнього змістовного компоненту та історичної еволюції. Такий підхід дозволяє зрозуміти важливість тих чи інших цінностей фізичної культури для сучасної людини [2, 4].

Зв'язок роботи з науковими програмами. Дослідження виконано згідно плану наукових робіт кафедри фізичного виховання Сумського національного аграрного університету.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Науковцями і дослідниками в галузі теорії і методики фізичного виховання, на наш погляд, добре розроблені питання фізичної підготовки студентів, їх фізичного самовдосконалення, в тому числі і сільської молоді [5]. Однак, недостатньо повно розкриті ще науково-методичні та організаційні основи фізичної підготовки та спортивного тренування студентства, не запропоновано відповідні методики, як, наприклад у відомих дослідженнях [6]. Фізичне виховання є головним напрямом впровадження фізичної культури і становить органічну частину загального виховання, покликано забезпечувати розвиток фізичних, морально-вольових, розумових здібностей та професійно-прикладних навичок людини. Можна сказати, що фізичне

виховання, як і виховання в цілому, є процесом вирішення певних освітньо-виховних завдань, який характеризується всіма загальними ознаками педагогічного процесу, або здійснюється в умовах самовиховання [1, 3].

Мета дослідження: визначити значення фізичної культури і спорту на суспільство у повсякденному житті; встановити основні цінності сучасної фізичної культури. Визначити змістовний компонент сучасних цінностей фізичної культури для здоров'я та організму студента, в цілому.

Результати дослідження та їх обговорення. Значення фізичної культури і спорту для здоров'я, розвитку і загального стану людини важко перебільшити. З малих років батьки, педагоги, засоби масової інформації - радіо і телебачення - вселяють дитині унікальну корисність фізичної активності і спонукають дітей активно займатися спортом. У цьому віці заняття спортом проходять як правило під наглядом досвідчених тренерів та фахівців, що стежать за правильним і гармонійним розвитком зростаючого організму. У шкільному віці цю роль в основному виконують вчителі фізичної культури в школі.

Дослідження проводились в Сумському національному аграрному університеті. В дослідженні приймали участь 154 студенти I курсів. До 16 -ти років самосвідомість людини формується. Саме з цього моменту ігровий характер заняття спортом перетворюється на серйозне і повне усвідомлення індивіда всієї корисності і радості, яку приносять йому фізичні вправи. Він усвідомлює, що спритність, гнучкість і витонченість прекрасні, а вони так само, як енергійність і сила, розвиваються в результаті занять спортом. Крім того, є ще один позитивний аспект: спорт допомагає зустрітись з цікавими людьми, налагоджувати дружні взаємини, відчувати радість спілкування і відчувати себе розкутою і оновленим. Разом з цим приходить і необхідність самостійної оцінки своїх фізичних можливостей і відповідно до цього, реально розраховувати свої сили. Хотілося б ще згадати, що фізичні навантаження, активний рух дуже сприятливо позначаються на успіхах в розумовому праці, що аж ніяк не зайве для учнів, студентів, робітників і службовців, і навіть пенсіонерам. Велике значення належного фізичного розвитку дітей зумовлювалось цілком реальними життєвими потребами. Сила і витривалість, швидкість і спритність у народні завжди високо цінувалося і цінується. Тому ці фізичні якості батьки прагнули виховувати у дітей. Крім того, багато авторів відзначають, що фізичне виховання невід'ємно пов'язане з іншими сторонами формування особистості.

За результатами анкетування основними спонукальними причинами для занять фізичними вправами і спортом для студентів були: вплив школи (39,6%), однокласників (20,9%), засобів масової інформації (19,6%), враження від відвідування змагань (9,8%). Враховуючи, що основний контингент студентів надходить в інститут після школи (97,8%), то її вплив на вироблення потреби у фізичному самовдосконаленні студентів є домінуючим. При добре організованій постановці справи з фізичного виховання в школі, в інституті необхідно було б лише розвинути вироблену потребу в регулярних заняттях фізичними вправами до мотиву діяльності, тобто до конкретно-предметної діяльності в тому чи іншому виді спорту. Але справи в шкільному фізичному вихованні залишають бажати кращого, про що свідчать і відповіді викладачів, (59,2%) яких вказують на дефекти в поставі першокурсників, пов'язані з незадовільним фізичним розвитком, перш за все, зі слабким розвитком сили різних м'язових груп. Слід, однак, відзначити, що інтерес до фізичної культури виникає в більшості студентів ще в дошкільному віці, розвиваючись у молодшому і середньому шкільному.

Таким чином, у старшому шкільному віці необхідно лише розвивати цей інтерес до життєвої потреби в регулярних заняттях фізичними вправами. Але цього, на жаль, в школі не відбувається і те, що не вирішує шкільне фізичне виховання, лягає на плечі викладачів фізичного виховання ВНЗ. Результати тестування ми представили у вигляді діаграми (Рис.1).

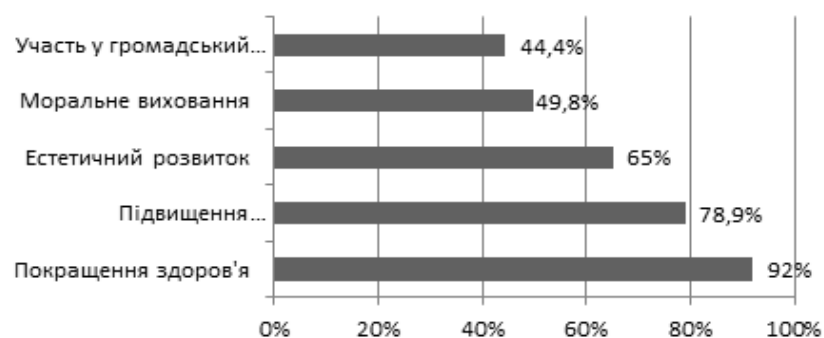


Рис. 1. Роль фізичної культури в оздоровленні та вихованні студентів.

Причому, отримані відповіді рівнозначні в усіх групах опитаних як у юнаків, так і дівчат, і тих, хто не займається спортом. Молодь, що навчається у ВНЗ, розуміє оздоровче і виховне значення фізичної культури: (92%) юнаків і дівчат вважають, що заняття фізичною культурою сприяють покращенню здоров'я, (78,9%) опитаних указали, що ці заняття підвищують працездатність. На думку студентів фізична культура і спорт сприяють естетичному розвитку (65%), моральному вихованню (49,8%), активній участі в громадській роботі (44,4%). Встановлено, що у студентів потреба у фізичному самовдосконаленні формується тим успішніше, чим вище освітній рівень людини, ступінь розвитку інших потреб, тобто чим більш сформована їх особистість. Виявлено прямий взаємозв'язок між формуванням потреби у фізичному самовдосконаленні і професійній спрямованості особистості студента, що підтверджує наші висновки про діалектичну єдність фізичної і інтелектуальної діяльності. Для формування свідомого ставлення студентів до фізкультурно-спортивної діяльності необхідно реалізувати

світоглядний потенціал навчальної дисципліни «фізичне виховання».

Основними показниками стану фізичної культури і спорту є:

1. Рівень здоров'я і фізичного розвитку різних верств населення;
2. Ступінь використання фізичної культури в різних сферах діяльності, рівень розвитку системи фізичного виховання, самодіяльного масового спорту;
3. Високі досягнення спортсменів України в окремих видах спорту;
4. Рівень забезпеченості кваліфікованими кадрами, спортивними спорудами та майном.

За даними результатів дослідження встановлено, що одним з показників орієнтації на фізичне вдосконалення можна вважати наявність інтересу студентів до спортивного життя, де 63% респондентів вказали, що вони читають спортивні газети, спортивну літературу, дивляться спортивні передачі, виявляють увагу до спортивних подій університету, країни. Експериментально з'ясовано, що джерелами інформації в області фізичної культури для студентів є телебачення і радіо 42,4%; книги, журнали і газети 31,8%; 15,5 % студентів вважають, що основними джерелами знання для них з'явилися практичні заняття з фізичного виховання і тільки 10,3% студентів відзначають значимість лекцій з фізичного виховання. Результати опитування студентів I курсів (Рис. 2) показали, що головним на заняттях з фізичної культури студенти вважають досягнення всебічного розвитку 20,5%, підготовку до трудової діяльності 40,2%, захисту Батьківщини 26,6%, виховання вольових якостей 12,7%.



Рис. 2. Результати опитування студентів I курсу щодо ролі фізичної культури у їхньому житті.

Фізична культура повинна входити в життя людини з раннього віку і не залишати її до старості. При цьому дуже важливим є момент вибору ступеня навантаження на організм, тут потрібен індивідуальний підхід. Адже надмірні навантаження на організм людини як здорового, так і з яким-небудь захворюванням, може завдати йому шкоди. Заняття фізичною культурою - це насамперед профілактика різних захворювань і в першу чергу гіпертонії та ішемічної хвороби серця. Ці хвороби вимагають тривалого лікування. Але, на жаль, воно не завжди веде до одужання. Значно великий ефект дає їх профілактика. Для того, щоб домогтися профілактичного ефекту, необхідно займатися фізичною культурою не менше 2-х разів на тиждень по 30 хвилин з високою інтенсивністю, що підходить саме для конкретного віку займається, за умови, що у виконанні вправ будуть брати участь не менше 23 м'язів всього тіла. Для попередження хвороб опорно-рухового апарату (хребта, суглобів) слід робити гімнастичні вправи, які виконуються за участю всіх суглобів та ще з більшою амплітудою. У процесі заняття фізичними вправами підвищується працездатність. Про це свідчить зростаюча здатність людини виконувати велику роботу за певний проміжок часу. З наростанням працездатності в стані м'язового спокою зменшується частота серцевих скорочень. Людина починає більше працювати, але при цьому менше втомлюється. Відпочинок і насамперед сон використовується організмом повністю.

ВИСНОВКИ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

1. Комплексна програма з фізичного виховання студентів має оздоровчий напрямок. Тому роль вчителя фізичної культури в поліпшенні здоров'я, підвищенні працездатності його студентів і їх правильному фізичному розвитку дуже велика.
2. Заняття фізичною культурою і спортом сприяють гармонійному функціонуванню організму людини. Під впливом щоденних фізичних вправ укріплюється ріст тіла, збільшується об'єм грудної клітини, життєва ємкість легень, м'язова сила, поліпшується робота серцево-судинної системи.
3. Заняття фізичними вправами допомагають в навчанні. По-перше, регулярні заняття фізкультурою і спортом покращують здоров'я і підвищують загартованість організму. По-друге, під дією тренувань покращується фізичний розвиток, робота серця, підвищується сила дихальних м'язів.
4. Реалізація принципу оздоровчої спрямованості системи фізичного виховання можлива тільки за умови, якщо заняття фізичними вправами стануть органічною частиною життєдіяльності людини. З іншого боку, фізичні вправи дадуть належний ефект тільки при дотриманні необхідних гігієнічних норм.

Подальші дослідження в даному напрямку можуть стосуватися реалізації принципу оздоровчої спрямованості системи фізичного виховання.

ЛІТЕРАТУРА

1. Воронін Д.Є. Формування здоров'язберігаючої компетентності студентів вищих навчальних закладів засобами фізичного виховання: Автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.07/ХДУ. – Херсон, 2006. – 20 с.
2. Присяжнюк С.І. Критерії визначення біологічного віку, самооцінки здоров'я і патологічного індексу студентів НАУ

//Фізичне виховання в школі. – 2007. - № 4. – С. 52–56.

3. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: АРКТИ, 2006. – 320 с.

4. Astrand P.O., Ryhming J.A. Nomogram for calculation of aerobic capacity (physical fitness) from pulse rate during submaximal work // J. Appl. physiol. — 1954. — v.7, № 13. —P.218–221.

5. Maron B.J. Risk for sudden cardiac death associated with marathon running FREE / Barry J. Maron, Liviu C. Poliac, William

N. Roberts // Journal of the American College of Cardiology. – Aug. 1996. –Vol. 28, Issue 2. – P. 428–431

6. Volbekienė V. Health-related physical fitness among schoolchildren in Lithuania: a comparison from 1992 to 2002 / Vida Volbekienė, Aušra Gričiūtė // Scandinavian Journal of Public Health. – 2007. – № 35. –P. 235-242.