

## **ФОРМУВАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО ІНТЕРЕСУ СТУДЕНТІВ ВНЗ: ОСНОВНІ АСПЕКТИ ВИРІШЕННЯ ПРОБЛЕМИ**

В. В. Мелюшкина, старший викладач, Сумський національний аграрний університет.

*У даній статті автор піднімає проблему стану здоров'я сучасної молоді. Наведено дані дослідження медичного та валеологічного характеру, які доводять необхідність здійснення заходів щодо зміни образу життя студентів, що сприяло авторським пошукам основних аспектів вирішення проблеми формування в студентів ВНЗ фізкультурно-спортивного інтересу.*

**Постановка проблеми.** Одним із важливих завдань національної вищої освіти є підготовка висококваліфікованих кадрів. Сучасний викладач ВНЗ у такому разі повинен виконувати важливу соціальну функцію – здійснювати духовний, розумовий, фізичний розвиток і виховання особистості кожного студента.

Разом із тим, фізкультурно-оздоровча діяльність є необхідною умовою гармонійного розвитку студентської молоді, що набуває якості цілеспрямованого впливу на конкретну людину згідно її потреб. Тому, в умовах загострення проблеми здоров'я сучасної молоді, актуальною є потреба формування в неї стійкого фізкультурно-оздоровчого інтересу.

**Аналіз актуальних досліджень.** Проблеми здоров'я молоді та шляхів його збереження й поліпшення є предметом наукового вивчення В. Блажиєвський, О. Вакуленко, Л. Попова та ін. Мотивація до фізичної діяльності та спорту, формування фізкультурно-оздоровчого інтересу молоді є предметом наукових пошуків В. Бочелюк, В. Воронової, Є. Ільїна, В. Кузнєцов, Ж. Холодов, О. Черепехіної та ін.

**Мета статті:** розкрити основні аспекти проблеми вирішення проблеми формування стійкого фізкультурно-спортивного інтересу студентів вищого навчального закладу.

**Виклад основного матеріалу.** Насамперед зауважимо, що необхідною умовою гармонійного розвитку особистості студента є його достатня рухова активність. В останні роки через значне навчальне навантаження у вищому навчальному закладі (ВНЗ), вдома, на роботі (останнім часом спостерігається збільшення кількості працюючих студентів) чи з інших причин у більшості студентів відзначається дефіцит у режимі дня, недостатня рухова активність, яка обумовлює появу гіпокінезії, що може викликати ряд серйозних змін в їхньому організмі.

Дослідження гігієністів [2] свідчать, що до 82–85% денного часу більшість студентів перебуває в статичному положенні (сидячи). Навіть у студентів перших курсів навчання доволі низька рухова діяльність займає тільки 16–19% часу доби, з них на організовані форми фізичного виховання припадає лише 1–3%. У цілому, зі вступом до ВНЗ загальна рухова активність студентів падає майже на 50%, знижуючись від перших курсів вже до четвертого. Встановлено, що рухова активність на III–IV курсі менше, ніж на I курсі, дівчата роблять за добу менше кроків, ніж хлопці; рухова активність у вихідні більша, ніж у навчальні дні. Відзначено зміну величини рухової активності у різні пори року, зокрема, рухова активність студентів особливо мала взимку; навесні і восени вона зростає [2].

Відмітимо, що малорухливе положення відбивається на функціонуванні багатьох систем організму людини, особливо серцево-судинної і дихальної. Негативні наслідки гіпокінезії проявляються так само в опорі молодого організму простудним й інфекційним захворюванням, створюються передумови до формування слабкого, нетренерованого серця і пов'язаного з цим подальшого розвитку недостатності серцево-судинної системи. Гіпокінезія на фоні надмірного харчування з великим надлишком вуглеводів і жирів в денному раціоні може привести до ожиріння [3].

Єдина можливість нейтралізувати негативне явище, що виникає у студентів при тривалій та напруженій розумовій праці – це активний відпочинок від навчального закладу та організована фізична діяльність. Так,

руховий режим студента має складатися в основному з ранкової фіззарядки, рухливих тренувань на заняттях фізичної культури, занять у спортивних секціях на базі ВНЗ або в інших спортивних клубах, прогулянок перед сном, активного відпочинку у вихідні дні.

Основу спонукальної сили до рухової активності людини становить насамперед біологічна потреба в русі. Еволюція цієї потреби, норм і способів її задоволення на рівні індивідів і соціальних груп багато в чому визначає фізичну культуру особистості та суспільства. Фізична культура людини може розглядатися як якісна характеристика особистості, обумовлена певним рівнем її фізичного розвитку й освіти, усвідомленням способів досягнення цього рівня і виявляється в різноманітних видах фізкультурно-спортивної діяльності, стає потребо-мотиваційною сферою [3].

Однак, нині констатованим є факт зниження інтересу до занять спортом, що пов'язано, певною мірою, із недостатньою поширеністю спортивних знань та належної інформації про них, а також із відсутністю необхідної кількості спортивних секцій і можливостей у них займатися. При цьому, перехід студентів до старших курсів, їх ставлення до фізичної активності у переважній більшості стає більш негативним відносно занять фізичною культурою та спортом. Тому важливо дбати не лише про підвищення фізичної активності студентів, а й про те, щоб їх активність із віком не знижувалася [1; 3; 6].

У такому разі необхідною є розробка у вищому навчальному закладі правильного комплексу фізкультурно-спортивних заходів. Це вимагає з'ясування засадничих положень серед яких: сутність основних понять, визначення принципів, необхідних для організації такого процесу фізичного виховання студентів, який би сприяв формуванню їх фізкультурно-спортивного інтересу.

Отже, на основі вивчення низки літературних джерел [4; 5; 7; 8; 9] визначимо основні поняття:

1) фізкультурно-спортивну активність (ФКСА) – це критерій фізкультурно-спортивної діяльності, об'єктивний інтегральний показник залученості особистості в фізкультурно-спортивну діяльність;

2) фізкультурно-спортивний інтерес (ФКСІ) – це форма усвідомлення людиною потреби в заняттях фізичними вправами і спортом, цілеспрямоване прагнення займатися певним видом спорту;

3) фізкультурно-спортивна потреба – це є один із головних спонукальних чинників фізкультурно-спортивної активності людини, що характеризується наявністю в неї бажання у фізичному вдосконаленні, й формування на цій основі фізкультурних і спортивних інтересів.

На наш погляд, необхідного рівня стану залученості студентів до фізкультурно-оздоровчої діяльності можна досягти тільки при проведенні навчально-тренувальних занять із суворим дотриманням закономірностей і виконанням методичних принципів при побудові тренувальних занять ФК та секційних занять. Ці принципи визначають загальні положення щодо управління процесом удосконалення спортивної підготовки та, відповідно, сприяють формуванню стійкого фізкультурно-спортивного інтересу. Ми поділяємо думку Д. Безухова [1] й А. Максименко [4] про те, що методичними принципами, якими необхідно керуватися на навчально-тренувальних заняттях, зокрема заняття ФК, є: принцип свідомості і активності, наочності, доступності, систематичності й динамічності. Розкриємо їх сутність.

*Принцип свідомості й активності* передбачає визначення шляхів творчої співпраці викладача й студента при досягненні цілей у навчально-виховній діяльності. Його сутність полягає у формуванні в індивіда стійкої потреби в освоєнні цінностей фізичної культури, у стимулюванні його прагнення до самопізнання та самовдосконалення. У зв'язку з цим одним із найважливіших вимог даного принципу є визначення адекватних цілей і поточних педагогічних завдань, а також роз'яснення їх сутності [1; 4].

З практики фізичного виховання відомо: якщо студенти володіють високим рівнем мотивації, наприклад, бажанням зміцнити здоров'я, здійснити корекцію статури, досягти високих спортивних результатів, тобто визначальним в них є потреби та інтереси в фізкультурно-оздоровчому процесі, то ефективність останнього буде високою. У будь-якому випадку важливо, щоб був сформульований чіткий особистий мотив до занять фізичними вправами і розвивався стійкий інтерес до них.

Викладач, при цьому, повинен уміти розкрити сутність та зміст будь-якого завдання і донести його до студентів. Він може пояснити, чому пропонується така, а не інша вправа, чому необхідно дотримуватися саме такого алгоритму виконання, а не іншого. Студентам слід пояснити, що шлях до фізичної досконалості – це тривала напружена праця, де неминучими є виснажливі, нерідко одноманітні вправи, іноді навіть нудні заняття, подолання певних індивідуальних труднощів.

*Принцип наочності* передбачає формування у студентів точного чуттєвого образу техніки, тактики, які проявляються не тільки зоровим відчуттям, але головним чином сукупністю відчуттів, що надходять від інших органів чуття: слуху, вестибулярного апарату, рецепторів м'язів. Тому на практиці для реалізації даного принципу слід використовувати різноманітні форми наочності [1].

Насамперед, це – показ, демонстрація студентам вправи самим викладачем або найбільш підготовленим студентом, використання схем, плакатів, фотографій чи відео, діафільмів та кінофільмів із зразками техніки виконуваних вправ. Це створює стійкі зорові уявлення про правильне їх виконання. Використання звукових сигналів або музики завдяки слуховому аналізатору дає уявлення про тривалість, частоту й ритм рухів. При цьому, врахування принципу наочності необхідно не тільки на етапі початкового навчання, а й на інших етапах технічного вдосконалення рухової дії або навіть спортивної майстерності [4].

*Принцип доступності* залежить як від можливостей студентів, так і від об'єктивних труднощів, що виникають при виконанні завдань: координаційної складності, надмірної енергоємності, небезпеки. Досягнення студентами на занятті повної, з педагогічних позицій, відповідності між труднощами та можливостями характеризує оптимальну міру доступності фізкультурно-оздоровчих вправ. Якщо рівень складності завдання буде значно перевищувати можливості студентів, то його виконання може призвести до порушень техніки рухів, функціонального перенапруження. І навпаки – спрощені завдання знижують розвиваючий вплив фізкультурно-оздоровчого процесу студентів. Тому правильне визначення оптимальної доступності є одним із важливих аспектів управлінської діяльності викладача фізичної культури [1; 4].

У регулюванні міри складності завдань викладач повинен керуватися програмними вимогами і нормами навантажень, розробленими для кожної вікової групи студентів, а також результатами поточної та оперативної діагностики їх стану й підготовленості. У практиці реалізації принципу доступності необхідно дотримуватися такого правила: від простого до складного, від легкого до важкого, від невідомого до відомого, від головного до другорядного [8].

*Принцип систематичності* вимагає безперервності фізкультурно-оздоровчого процесу, раціонального чергування фізичних навантажень і відпочинку на одному занятті, наступності та послідовності тренувальних навантажень від заняття до заняття [1; 4].

Відзначимо, що будь-яке навантаження має чотири фази: витрачання енергії, відновлення, надвідновлення, повернення до вихідного рівня [7]. Ось чому навчальні заняття з фізичної культури ніколи не проводять протягом двох днів підряд. Крім того, саме програмна вимога з дисципліни «Фізична культура» – регулярне відвідування всіх занять, передбачених навчальним розкладом. Якщо ж тренувальні заняття проходять епізодично або з великими перервами, то вони стають неефективні й призводять до зниження досягнутого рівня тренуваності.

*Принцип динамічності* визначає необхідність постійного підвищення вимог до студентів, застосування нових, більш складних фізичних вправ, збільшення тренувальних навантажень за обсягом та інтенсивністю. Перехід до більш високих тренувальних навантажень повинен проходити поступово, з урахуванням функціональних можливостей та індивідуальних особливостей студентів [1; 4]. Підвищення тренувальних навантажень проявляється в різних формах. Так, прямолінійне підвищення навантажень використовується, коли загальний рівень їх порівняно невисокий і потрібно поступово втягнутися в роботу; ступінчаста ж динаміка різко стимулює тренуваність на базі вже виконаної роботи; хвилеподібні коливання навантажень у тижневому, місячному, річному циклах є своєрідним підґрунтям, на який накладаються прямолінійні й ступінчаста динаміка [5]. Ігнорування принципу поступовості, прискорена підготовка не сприяє досягненню запланованих результатів і може бути шкідливою для здоров'я.

**Висновки.** Отже, на наш погляд, з метою формування стійкого фізкультурно-спортивного інтересу студентів фізкультурно-оздоровчі заняття у вищому навчальному закладі необхідно будувати на засадах таких основних принципів: принцип свідомості і активності, наочності, доступності, систематичності і динамічності. Усі перераховані методичні принципи знаходяться в тісному взаємозв'язку й не можуть реалізуватися в процесі навчально-тренувальних занять окремо, оскільки вони відображають окремі сторони і закономірності одного й того ж процесу фізичного виховання.

#### **Література:**

1. Безухов Д. М. Фізичне виховання студентів у вищій школі / Д. М. Безухов // Валеологічна освіта в навчальних закладах України: стан, напрямки й перспективи : Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. – Кіровоград: РВВ КДПУ ім. В. Винниченка. – 2006. – С. 40-43.
2. Блажиевський В. Проблема здоров'я та здорового способу життя дітей та молоді у сучасних умовах / В. Блажиевський : Електронний ресурс – Режим доступу : <http://eprints.zu.edu.ua/5893/2/°C.....pdf>
3. Заруда О. В. Проблема фізкультурної активності молоді у сучасних умовах / О. В. Заруда // Валеологічна освіта в навчальних закладах України: стан, напрямки й перспективи: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. – Кіровоград : РВВ КДПУ ім. В. Винниченка. – 2007. – С. 68–70.

4. Максименко А. М. Теория и методика физической культуры : учеб. для студентов вузов / А. М. Максименко. – М. : Физ. культура, 2005. – 544 с.
5. Менхин Ю. В. Физическое воспитание: теория, методика, практика / Ю. В. Менхин. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: СпортАкадемПресс : Физкультура и спорт, 2006. – 312 с.
6. Плачинда Т. С. Формування позитивного ставлення студентської молоді до занять фізичною культурою / Т. С. Плачинда // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : Зб. наук. пр. за ред. Єрмакова С. С. – Харків-Донецьк : ХДАДМ (ХХІІІ). – 2005. – № 10. – С. 47–50.
7. Теория и методика физической культуры : учебник / под ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – М. : Сов. спорт, 2004. – 464 с.
8. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 3-е изд., стер. – М. : Академия, 2004. – 480 с.
9. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1 / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Навчальна книга «Богдан», 2004. – 55–56 с.

В данной статье автор поднимает проблему состояния здоровья современной молодежи. Приведены данные исследования медицинского и валеологического характера, которые доказывают необходимость осуществления мероприятий по изменению образа жизни студентов, способствовало авторским поискам основных аспектов решения проблемы формирования у студентов вузов физкультурно-спортивного интереса .

This paper raises the issue of the health of today's youth. Data research and medical valeological character, proving the need for measures to change the lifestyle of students , contributing author to finding the main aspects of solving the problem of the formation of university students sports interest

**Відомості про авторів:**

**а) прізвище, ім'я, по батькові:** Мелюшкина Вікторія Володимирівна

**б) посада:** старший викладач

**в) місце роботи:** СНАУ, кафедра фізичного виховання

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