

Організація роботи спортивних секцій у вищому навчальному закладі

І. Д. Ліфінцев, старший викладач, Сумський національний аграрний університет.

Актуальність теми статті полягає в пошуку шляхів підвищення керованості системою фізичного виховання студентів у зв'язку з тим, що існуюча система не призводить до досягнення поставленої мети – зміцнення та підвищення рівня фізичного здоров'я підлітків, який є одним з головних завдань фізичного виховання. Фізичне виховання є невід'ємною частиною всієї навчально-виховної роботи коледжу і займає важливе місце в підготовці студентів до життя та суспільно-корисної праці. Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Взаємозв'язок між організацією й методикою фізичного виховання і здоров'ям студентів не викликає сумніву. Зміст програмного забезпечення повинен враховувати біологічні й педагогічні закономірності керування фізичним станом організму людини в процесі фізичного виховання. Ігнорування цих закономірностей перешкоджає реалізації педагогічного процесу та не призводить до досягнення оздоровчої мети фізичного виховання – підвищення рівня фізичного стану, функціональних резервів і резистентності організму, і як результат – зменшення захворюваності.

Мета статті – визначити вплив сучасних тенденцій у фізичному вихованні студентів; обґрунтувати зміст уроків фізичного виховання з використанням інноваційних технологій для підвищення рівня фізичного (соматичного) здоров'я та фізичної підготовленості.

Результати дослідження та їх обговорення. У сучасних умовах в Україні склалася критична ситуація зі станом здоров'я молоді. Майже 90 % студентів мають відхилення в стані здоров'я, понад 50 % – незадовільну фізичну підготовку, мають низький та нижчий за середній рівні фізичного здоров'я в

61 % молоді у віці 16–19 років, 67,2 % – у віці 20–29 років. Тільки впродовж останніх п'яти років на 41 % збільшилася кількість студентської молоді, віднесеної за станом здоров'я до спеціальної медичної групи. Нервово-емоційна й розумова напруженість розумової діяльності студентів, яка часто супроводжується недотриманням режиму навчання та відпочинку, нераціональним харчуванням, погіршенням екологічної обстановки й іншими факторами, поглиблюється недостатнім рівнем рухової активності. Усе це негативно відображається на стані здоров'я студентів, їхньому фізичному розвитку та рівні фізичної підготовленості [1–10].

Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми. Велика кількість досліджень із проблем організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах указує на необхідність пошуку нових технологій, які сприятимуть формуванню в студента престижності мати високий рівень здоров'я, що залежить від виховання особистісної мотивації, певних знань і поведінки конкретної особистості, а також є результатом спільної праці викладача й студента. В умовах вищого навчального закладу якість фізичного виховання, зокрема оздоровчої направленості, відіграє важливе значення, оскільки майбутній випускник повинен бути високоосвіченим спеціалістом із відповідним рівнем фізичної підготовленості. Розвиток фізичної культури і спорту в Україні регламентований рядом документів. Так, наприклад, Указом Президента України від 28 вересня 2004 року № 1148/2004 затверджено Національну доктрину розвитку фізичної культури і спорту. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту (далі – Доктрина) – це система концептуальних ідей і поглядів на роль, організаційну структуру та завдання фізичної культури й спорту в Україні на період до 2016 року з урахуванням стратегії розвитку держави та світового досвіду. Метою Доктрини є орієнтація українського суспільства на поетапне формування ефективної моделі розвитку фізичної культури й спорту на демократичних та гуманістичних засадах. В основу Доктрини покладено ідею задоволення потреб кожного громадянина держави у створенні належних умов для занять

фізичною культурою й спортом. Згідно Доктрини, фізична культура як складова загальної культури, суспільними проявами якої є фізичне виховання та масовий спорт, є важливим чинником здорового способу життя, профілактики захворювань, організації змістовного дозвілля, формування гуманістичних цінностей та створення умов для всебічного гармонійного розвитку людини. Держава реалізовує заходи, спрямовані на формування, подальше вдосконалення сфери фізичної культури й спорту. Важливим завданням є забезпечення оптимальної рухової активності громадян у повсякденній діяльності, подолання недооцінювання можливостей фізичної культури у формуванні здорового способу життя, зміцненні здоров'я (передусім серед молоді), у розв'язанні інших важливих соціально-економічних проблем. Держава стимулює об'єднання зусиль заінтересованих державних, громадських, приватних організацій та широких верств населення для визначення стратегічних напрямів розвитку сфери фізичної культури й спорту, прогнозування перспективних процесів, використання системного і програмно-цільового підходів у розробленні й здійсненні практичних заходів. Організація й зміст фізичного виховання в загальноосвітніх і професійно-технічних навчальних закладах, ВНЗ незалежно від типів, форм власності та підпорядкування, регламентуються Законами України «Про освіту», «Про загальну середню освіту», «Про професійно-технічну освіту», «Про фізичну культуру і спорт», актами Президента України та Кабінету Міністрів України, нормативно-правовими й іншими актами Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України, Міністерства охорони здоров'я України щодо фізичного виховання учнівської молоді. До них належать: Національна доктрина розвитку освіти, затверджена Указом Президента України від 17.04.2002 № 347; Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту в Україні, затверджена Указом Президента України від 28.09.2004 № 1148; Міжгалузєва комплексна програма «Здоров'я нації», затверджена постановою Кабінету Міністрів України від 10.01.2002 № 14. Для попередження нещасних випадків із

смертельними наслідками на уроках фізичної культури у майбутньому слід дотримуватися вимог техніки безпеки під час проведення занять, а особливо при складанні контрольних навчальних нормативів, коли студенти виконують вправи з максимальним навантаженням. При цьому потрібно дотримуватись таких вимог. Контрольні навчальні нормативи складають студенти основної медичної групи, які на момент прийняття нормативу не скаржаться на погане самопочуття й стан здоров'я. Кожній заліковій вправі 220 передують цілеспрямована підготовка, яка повинна забезпечити формування тренувальних ефектів (не менше, як на двох заняттях). Перед складанням нормативу викладач проводить розминку, а після – відновлювальні вправи. Студенти мають можливість перездати норматив на визначеному викладачем занятті. Викладач зобов'язаний забезпечити безумовне дотримання правил і виконання вимог щодо безпеки під час здачі нормативів. Педагогічна стратегія орієнтування студента на здоровий спосіб життя включає в себе дії викладача ознайомчого, рекомендуючого, підтримуючого характеру, направлені переважно на інформування студента про здоровий спосіб життя, адекватне оцінювання ним свого способу життя, активізацію здоров'я зберігальної діяльності, збагачення досвіду здорового способу життя. Пріоритетним завданням системи фізичного виховання означена формування відповідального ставлення людини до власного здоров'я як до найвищої індивідуальної й суспільної цінності. Таким чином, для забезпечення ефективного функціонування системи фізичного виховання студентів в умовах радикальної мінливості українського суспільства виникає гостра проблема пошуку новітніх оптимальних й ефективних систем фізичного виховання й оздоровлення молодого покоління [2]. Зміст програми для коледжу представлено тільки базовими спортивними вправами, які найчастіше не враховують інтереси дітей, їх бажання займатися сучасними формами спортивно-оздоровчої роботи. З-поміж засобів, що підвищують мотивацію до занять фізичною культурою дівчат-підлітків, багато спеціалістів рекомендують використовувати вправи сучасних форм

оздоровчо - кондиційної спрямованості: ритмічної гімнастики, шейпінгу, йоги тощо [3].

Одним з таких інноваційних підходів до організації уроків фізичного виховання з дівчатами-підлітками є заняття аеробікою. Використання засобів аеробіки в обов'язкових формах занять у варіативній частині програми знайшло своє відображення в ряді наукових праць. Цінність використання аеробіки, яка позитивно впливає на фізичний та психоемоційний стан дівчат-підлітків, полягає в тому, що ці заняття комплексно впливають на організм: зміцнюють усі м'язові групи, розвивають рухливість суглобів, сприяють підвищенню еластичності зв'язок і сухожиль, підвищують рівень розвитку аеробних можливостей, зміцнюють серцево-судинну й дихальну системи, розвивають м'язову силу, гнучкість, координацію рухів, сприяючи підвищенню рівня фізичної підготовленості, збагачують фонд рухових навиків. Оздоровчий ефект занять степ-аеробікою полягає в загально - фізіологічному впливі на організм, підвищенні обміну речовин, профілактиці захворювань серцево-судинної системи та опорно-рухового апарату, корекції постави й покращенню психоемоційного стану, розвитку творчої активності [1].

Однак застосування новітніх технологій у фізичній культурі, які були б адаптовані до різних вікових груп, потребує глибокого науково-методичного обґрунтування. Наукові дослідження свідчать, що в підлітковому віці спостерігається значне зниження рухової активності на фоні падіння зацікавлення до уроків фізичної культури у коледжі й негативного ставлення до занять фізичною культурою взагалі. Для підвищення ефективності впливу фізичного виховання на розвиток організму студентів, оптимізації їхньої рухової активності вчені шукають нові підходи до складання спортивно-оздоровчих програм; опрацьовують питання оптимізації дозування фізичних навантажень з урахуванням типологічних, психофізіологічних і соціальних особливостей студентів; визначають результативні форми організації діяльності студентів та методичні прийоми й засоби, котрі посилюють

мотивацію студентів до уроків фізичного виховання. Ще одним з інноваційних підходів до організації уроків фізичного виховання є туризм. Теоретичний аналіз показав, що туристично-краєзнавча діяльність сьогодні розглядається як спосіб життя людини, засіб реалізації різних цінностей, проведення дозвілля й активного відпочинку, фізичного вдосконалення й зміцнення здоров'я. Є потреба в розробці оптимальних режимів діяльності підлітків в умовах багатоденних походів на основі дослідження термінових і кумулятивних адаптаційних реакцій з метою підвищення ефективності оздоровчо-спортивного туризму. Із метою уникнення негативного впливу (психоемоційні стреси, імуннодіфіцитні стани тощо) технології життя в умовах переходу більшості країн до інформаційного суспільства виникає нагальна потреба комплексного впливу на організм людини раціонально підбраної рухової активності й різноманітних рекреаційно-туристичних ресурсів. Окрім вирішення виховних завдань, туристсько-краєзнавча робота сприяє фізичному розвитку кожного студента. Це підтверджує ціла низка досліджень, які довели, що туристичні маршрути (походи) впливають на фізичний розвиток студента, а саме: під час занять туризмом залучаються всі основні групи м'язів кінцівок і тулуба; туризм позитивно впливає на серцево-судинну, нервову й дихальну системи; туризм сприяє загартуванню організму, підвищує його опір негативним зовнішнім впливам, різним захворюванням. Дослідники констатують, що проведені ними дослідження дають змогу простежити, як упродовж туристського походу підвищуються показники фізичної працездатності й психологічна стійкість особистості. І як висновок, учені акцентують увагу на тому, що в туристському поході адаптація до фізичного й психічного навантаження проходить набагато легше, адже його учасник потрапляє в природні умови, а саме в таких умовах органи й системи організму людини взаємодіють особливо гармонійно.

У процесі адаптації людина накопичує фізичні кондиції, мобілізує й розвиває внутрішні ресурси організму. Такі профілактичні й оздоровчі ефекти засобів туристичної діяльності пов'язані з впливом фізичних вправ на

фізіологічний і психологічний стани організму, що перешкоджає появі й розвитку захворювань. Викладач фізичного виховання займає домінуючу позицію та відповідає за формування здорового способу життя підростаючого покоління. Окрім цього, під час занять фізичного виховання, участі в туристичних походах, змаганнях зі спортивного орієнтування та екскурсіях на фахівців фізичного виховання покладається місія сприяти розвитку в студентів таких фізичних якостей, як витривалість, м'язова сила, гнучкість, спритність, координація рухів, швидкісні здібності. Саме оздоровчо-спортивний (активний) туризм як засіб фізичного виховання приховує в собі великі потенційні можливості щодо всебічного розвитку особистості студента. Аналіз сучасних підходів до програмування й змісту спортивно - оздоровчих занять з підлітками показав необхідність їх подальшого вдосконалення. Індивідуальна акселерація й ретардація біологічного розвитку супроводжується значною варіативністю морфофункціональної зрілості, фізичної працездатності й фізичної підготовленості підлітків одного паспортного віку. Різні темпи фізичного розвитку підлітків у цей період створюють своєрідний комплекс індивідуальних кількісних і якісних параметрів диференціації фізіологічних систем. Індивідуальні особливості біологічного розвитку організму студентів визначають різні здібності до навчання. У зв'язку з пубертатними процесами, в організмі студентів індивідуальне випередження або ж відставання від середніх величин за рівнем біологічного, функціонального й рухового розвитку можуть сягати 5 років. Програми з фізичного виховання в коледжі зорієнтовані на середньостатистичного студента й не враховують особливостей біологічного розвитку підлітків. У зв'язку з цим, практичний інтерес становить розробка методик диференційованого фізичного виховання й оцінки рівня фізичної підготовленості підлітків на основі визначення біологічного віку й пов'язаних з ним індивідуальних темпів морфофункціонального й рухового розвитку. Згідно з даними літератури, у підлітковому віці специфіка функціонування організму більшою мірою

визначається ступенем біологічного розвитку, ніж календарним віком. Істотні розходження в термінах біологічного дозрівання дівчат і хлопців, індивідуальні особливості його темпу призводять до виникнення значної неоднорідності складу студентів кожної групи. В одній групі можуть навчатися студенти з різним ступенем біологічної зрілості, а от - же, і з різними функціональними й адаптаційними можливостями. Аналіз наукових джерел, практика функціонування системи фізичного виховання в коледжах України виявили наявність суттєвого протиріччя між суспільним запитом щодо удосконалення системи фізичного виховання у студентів методами сучасних спортивно-оздоровчих систем та відсутністю науково-обґрунтованих педагогічних механізмів їх поєднання з уроками фізичної культури. Найперспективнішим напрямом оптимізації є збагачення уроків комплексами вправ аеробного спрямування, під впливом яких значно підвищуються показники всіх функціональних систем організму.

Висновки. Розкрито значення використання сучасних тенденцій фізичного виховання. Визначено вплив на студентів з різним рівнем фізичного стану. Упровадження нових інноваційних технологій і методик проведення занять із фізичного виховання у вищих навчальних закладах є відкритим та єдиним засобом збільшення рухової активності, яка сприятиме покращенню фізичної й розумової працездатності, активізації психічних процесів, позитивному впливу на навчальну діяльність. Засоби розв'язання окреслених проблем вбачаємо у проведенні моніторингу стану здоров'я студентської молоді; збільшенні рухової активності студентів за рахунок відвідування спортивних секцій при ВНЗ, виконання самостійних практичних завдань із фізичного виховання; розробці допоміжної навчально-методичної літератури для підвищення грамотності та обізнаності студента з питань здоров'я, фізичного виховання й спорту. Сучасна система організація роботи спортивних секцій студентів не забезпечує достатнього рівня витривалості, частоти й інтенсивності навантаження, що не дає можливості достатньою мірою розвивати фізичні якості й функціональні резерви

функціональних систем організму студентів. Існує ряд апробованих методик, котрі враховують розвиток фізичних якостей та аеробних можливостей організму. Проте вони мають обмежене впровадження на окремих вікових групах.

Література

1. Balton, A. The fitness leaders. Handbook. Forth edition / A. Balton, L. Champion, N. Champion et el. – FISAF. Kandaroo Press, 1998. – 177 p.
2. Абасов, З. А. Понятийно-терминологический аппарат инновационной педагогической деятельности / З. А Абасов // Философия образования. – 2006. – № 1 (15). – С. 56–62.
3. Анохина, И. А. Ритмическая гимнастика как средство компенсации дефицита двигательной активности у студенток : автореф. дис. на сосикание уч. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 – теория и методика профессионального образования / Ирина Анатольевна Анохина. – М. : Малаховка, 1992. – 24 с.
4. Апанасенко, Г. А. Физическое развитие детей и подростков / Г. А. Апанасенко – К. : Здоров'я, 1985. – 80 с.
5. Ареф'єв, В. Г. Акселерация и детский спорт : детская спортивная медицина / В. Г. Ареф'єв, Г. А. Єдинак ; под. ред. С. Б. Тихвинского, С. В. Хрущева. – 2-е изд. – М., 1991. – С. 203–211.
6. Ареф'єв В. Г. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту) : навч. посіб. для студ. навч. закладів II–IV рівнів акредитації / В. Г. Ареф'єв, Г. А. Єдинак. – 2-е вид., переробл. і доповн. – Кам'янець-Подільський : Абет-ка-НОВА, 2002. – 384 с.
7. Ареф'єв, В. Г. Методика викладання фізичної культури в школі / В. Г. Ареф'єв. – К. : Вид. ін-ту змісту і методів навчання, 1996. – 192 с.
8. Балахнічова, Г. В. Формування професійної майстерності майбутнього фахівця фізичної культури : навч.-метод. матеріали для студ. випускних курсів ін-тів фіз. культури / Г. В. Балахнічова, Л. В. Заремба. – Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 2004. – 82 с.

9. Бальсевич, В. К. Физическая активность человека / В. К. Бальсевич, В. А. Запорожанов. – К. : Здоров'я, 1987. – 224 с.

10. Бальсевич, В. К. Основные положения концепций интенсивного инновационного преобразования национальной системы физкультурно-спортивного воспитания детей, подростков и молодежи России / В. К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 3. – С. 2–4, 23, 24.

Відомості про авторів:

а) прізвище, ім'я, по батькові: Ліфінцев Іван Дмитрович

б) посада: старший викладач

в) місце роботи: СНАУ, кафедра фізичного виховання

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