

МОТИВАЦІЙНО-ЦІННІСНЕ ВІДНОШЕННЯ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ

Єфремова А. Я.

Українська державна академія залізничного транспорту

Вступ. На сьогоднішній день система фізичної культури України перебуває у кризовому стані. Низький рівень якості освіти, слабка науково-методичне забезпечення та незадовільна матеріально-технічна база багатьох кафедр фізичного виховання у вищих навчальних закладах сприяє стійкому зниженню ефективності всієї системи фізичної підготовки студентської молоді. З кожним роком стан здоров'я студентів все більше знижується.

На сьогоднішній день у професійній освіті відбувається активний пошук нових, більш сучасних, форм і методів фізичного виховання, які б сприяли підвищенню загального рівня здоров'я студентів та оптимізації якості професійної підготовки майбутніх фахівців у вищих навчальних закладах.

У зв'язку з вищезазначеним метою дослідження стало - дослідити рівень самооцінки здоров'я студентів I – II курсів, їх відношення до занять фізичною культурою і потреби в заняттях фізичними вправами студентів Української державної академії залізничного транспорту.

Актуальність. З кожним роком зростає рівень розумового напруження і навантаження на студентів і, як наслідок, збільшується рівень гіподинамії, завдяки чому все більше молоді веде малорухомий спосіб життя. Встановлено, що під час всього періоду навчання у ВНЗ кількість груп спеціальної медичної підготовки постійно зростає (І.Р. Боднар, 2000; А.І. Драчук, 2001). Проте, вимоги до стану здоров'я, фізичної підготовленості, розумової і фізичної працездатності, професійної надійності сучасного фахівця досить високі і зростають з кожним роком.

Аналіз наукової літератури показує, що форми і методи, які використовуються в організаційному процесі занять фізичного виховання у вищій школі є застарілими і недосконалими для забезпечення високого і надійного рівня фізичної підготовленості студентів (Т. Ю. Круцевич, 2003; Р. Т. Расвський, С. М. Канішевський, 2004). Серед недоліків наголошується також слабка наукове обґрунтування технологій фізичного виховання, методик

оздоровчого тренування. Оптимізація занять з оздоровчого тренування стримується рядом чинників, серед яких недостатній рівень рухової і фізичної підготовленості студентів, дефіцит вільного часу, слабе матеріальне становище умов проживання і життєзабезпечення [2, 3].

Результати дослідження. Проблема пошуку нових методик оздоровчого тренування студентів з низьким рівнем здоров'я є предметом уваги вже тривалий час. Різноманітність форм фізичного виховання потребує кардинальних змін, відмови від стандартизації змісту навчально-виховного процесу фізичного виховання, створення інноваційних програм, які враховують матеріально-технічне забезпечення конкретних вищих навчальних закладів, потреби і інтереси студентів, а також вимоги їх майбутньої професійної діяльності.

Рівень фізичної підготовленості і стан здоров'я студентів по ряду критеріїв не відповідає сучасним вимогам. Вони часто хворіють, мають надлишкову масу тіла, порушення опорно-рухового апарату, перебувають під впливом несприятливих та шкідливих умов довкілля, піддаються нервовим перевантаженням, нераціонально харчуються та не дотримуються принципів здорового способу життя і лише приблизно 30% знаходяться у хорошому фізичному стані.

Аналіз проведеного анкетування студентів I курсу стосовно оцінки стану власного здоров'я показав, що 27% оцінили його як відмінний, 61% - як добрий, 9% - як задовільний, 3% - як незадовільний. Серед студентів II курсу 22% оцінюють стан свого здоров'я як відмінний, 56% - як добрий, 19% - як задовільний і вже 3% - як незадовільний.

Результати анкетування щодо ролі фізичної культури у житті студентів показують, що активний спосіб життя веде 62% студентської молоді на I-му і 60% - на II курсі, регулярно займаються фізичною культурою 18% першокурсників і 16% другокурсників, 8% студентів I курсу і 12% II курсу обрали відповідь «бажано було б займатися фізичною культурою для підтримки здоров'я, але можна обходитися і без цього»; 12% студентів-першокурсників та 10% другокурсників вважають, що їх здоров'я вистачає на те, щоб взагалі обходитися без фізичної культури.

Слід зазначити, що 25% опитаних респондентів займаються фізичною культурою менш ніж 2 години на тиждень. Ця інформація, може свідчити про байдуже відношення до занять фізичною культурою і фізичними вправами, про недостатнє розуміння важливості покращення власного здоров'я засобами фізичної культури. До того ж, більшість студентів на старших курсах зовсім

припиняють займатися фізичною культурою і спортом, що веде в подальшому до виникнення гіподинамії.

Доведено, що зниження рухової активності призводить до зниження фізичної і розумової працездатності, адаптивних можливостей організму, особливо у осіб, що займаються розумовою працею. Дослідження показали, що останніми роками у зв'язку з гіподинамією спостерігається зростання серцево-судинних захворювань у студентів, особливо на старших курсах [5].

Так, у порівнянні з кількістю захворювань студентів I-II курсів у старшокурсників число серцево-судинних захворювань вище в три рази і, головним чином, за рахунок розвитку гіпертонічної хвороби.

Проведені нами дослідження показали, що додатково у спортивних секціях займаються 57% першокурсників, 43% другокурсників, але на IV-V курсах цей показник склав лише 21%.

Доведено, що регулярні заняття фізичними вправами дають можливість покращити фізичну підготовленість молоді та збільшити резерви організму. Як вважає Т.Ю. Круцевич (2008), погіршення стану здоров'я і працездатності має зворотній функціональний характер та завдяки спеціально підібраним фізичним вправам можна в повному обсязі відновити фізичну форму людини, її підготовленість і працездатність [3, 4].

Для досягнення і збереження високого рівня здоров'я потрібне постійне і оптимальне фізичне навантаження, поступовість і систематичність. Особливу увагу в оздоровчому тренуванні студентів з низьким рівнем здоров'я потрібно приділяти психофізіологічній підготовці, гармонійному розвитку та удосконалюванню органів і функціональних систем, що забезпечують оптимальне здоров'я, високу працездатність і надійність організму, стійкість і витривалість до впливу несприятливих факторів зовнішнього і виробничого середовища. Заняття з оздоровчого тренування повинні бути спрямовані на цілеспрямоване формування і удосконалення фізичних і психічних якостей, рухових навичок, витривалості, сили всіх м'язових груп, гнучкості, спритності, швидкості, навичок правильної постави, раціональних робочих поз та ін. [2].

Для загартовування і тренування захисних сил організму більшість часу практично-оздоровчих занять рекомендується проводити на відкритому повітрі, не менше двох занять на тиждень з урахуванням індивідуального рівня фізичної підготовленості і стану здоров'я студентів.

Висновки. Отже, організація і методика проведення занять у вищих навчальних закладах потребує удосконалення і шляхів підвищення якості

викладання фізичного виховання, спрямованого на зміцнення і покращення здоров'я студентів.

Найбільшого рівня ефективності оздоровчого тренування можна досягти за умови використання поступовості і безперервності фізичного навантаження, адекватності фізичного навантаження до рівня здоров'я, цілеспрямованості засобів оздоровчого тренування.

Перспективи подальших досліджень спрямовані на вивчення інших компонентів оздоровчого тренування студентів вищих навчальних закладів.

Література:

1. Пильненький В. В. Характеристика стану здоров'я та фізичного розвитку студентів гуманітарних спеціальностей вищих навчальних закладів України // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Вип. 7. – Т. 2. – Л.: 2003. – С. 229-234.

2. Раевский Р. Т., Канишевский С.М., Попичко А. Ф., Лапко В. Г. Здоровье студенческой молодежи и пути его формирования в системе образования // Здоров'я і освіта: проблеми та перспективи: Матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції. – Донецьк: ДонНУ, 2004. – С. 351-357.

3. Теорія і методика фізичного виховання / Підручник під ред. Т. Ю. Круцевіч. Том 2. – Київ.: «Олімпійська література», 2008. – 367с.

4. Церковна О. В. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів технічних вищих навчальних закладів на основі факторної структури їх рухової та психофізіологічної підготовленості: автореферат дис.. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О.В. Церковна; Харківська держ. академія фізичної культури. – Х., 2007. – 21 с.

5. Чухланцева Н. В., Шестерова Л. Є. Мотивація до занять фізичною культурою і складові професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів / Н. В. Чухланцева, Л. Є. Шестерова // Збірник наукових праць Бердянського державного педагогічного університету (Педагогічні науки). – Бердянськ: БДПУ, 2007. - № 3. – С. 101-106.

Інформація про автора:

Єфремова Анжеліка Яковлівна, здобувач, викладач

spark2005@mail.ru

Українська державна академія залізничного транспорту

Поступила в редакцію 20.02.2014