

ЗДОРОВ'Я І КУЛЬТУРА В ІЄРАРХІЇ ПОТРЕБ МОЛОДІ

Шепеленко Т.В., Лучко О.Р., Буц А.М.

Українська державна академія залізничного транспорту

Введення Фізична культура і спорт у теперішній час виступає не тільки як ефективний засіб розвитку фізичних якостей людини, зміцнення та охорони її здоров'я, але й сферою спілкування, формою організації проведення дозвілля. Вони впливають на всі сторони людського життя: авторитет у суспільстві, трудова діяльність, естетичних ідеалів, ціннісних орієнтацій. Необхідно відмітити, що все це стосується не тільки спортсменів, але й тренерів, суддів та глядачів. За допомогою фізичної культури та спорту кожна людина має великі можливості для самовираження, розвитку та затвердження у суспільстві. У багатьох видах спорту спортсмен та тренер у змозі проявити свої творчі здібності.

Вочевидь, якщо займатися фізичною культурою та спортом, людина, в першу чергу, удосконалює та зміцнює свій організм, своє тіло, свою здібність керувати рухами та руховими діями. Це необхідність. Ще у 1927 році, у першій монографії, яка присвячена психології фізичної культури, професор О.П. Нечаєв писав: «Пора, нарешті, визнати, що не можна говорити про повне виховання там, де відсутнє виховання рухів. Спритність, витривалість та наполегливість, у певному сенсі, можуть бути названі мускульним надбанням, а стомленість, апатія, капризний настрій, нудьга, занепокоєння, неухважність та відсутність рівноваги – мускульними пороками». [4]

«Для мене спорт – це радість, гра сили, удосконалення людської гідності, швидка реакція, кмітливість, фантазія, несподіваність та відкриття», - казав визнаний у минулому спортсмен та тренер Станіслав Жук.

Фізична культура та спорт поряд із живописом, скульптурою, музикою та балетом поступово переконує людей, що людська досконалість – це одна з найвищих цінностей життя. Так кажуть філософи, а їх думки співзвучні з висловлюваннями спортивної громади.

У висловлюваннях представників соціально-політичних систем багато спільного. Усі великі спортсмени, крім суперництва та боротьби, бачать в спорті дружбу, доброзичливість між людьми.

Спортивна діяльність, на відміну від щоденності, більш повна подіями та яскравими кольорами спілкування між людьми, незалежно від того, що спорт потребує значних фізичних сил, прояву волі. Отже, спорт для людини – могутній засіб самопізнання, самовираження та самозатвердження. [5]

Мета роботи – показати морально-етичні та соціальні аспекти фізичної культури і спорту, їх роль у формуванні всебічно розвинутої особистості студентів УкрДАЗТ.

Особливу увагу у становленні та розвитку всебічно розвинутої особистості необхідно приділяти молоді. Задача викладачів вищих навчальних закладів забезпечити студентам найкращі умови для навчання, правильно організований навчальний процес, сформувати у студентів потребу у постійному розвитку розумових здібностей, фізичної підготовленості, мотивів та переконань, які організують та спрямовують вольові зусилля, пізнавальну та практичну діяльність. Відповідно з цим задача викладачів фізичного виховання поширити кругозір студентської молоді у відношенні до фізичної культури, націлити їх на здоровий спосіб життя, фізичне удосконалення.

Навчальний процес в академії залізничного транспорту організований таким чином, щоб студенти могли постійно бачити результати своєї діяльності, як в об'єктивних показниках, пов'язаних з фізичною підготовленістю, рівнем і якістю спеціальних та професійних знань, умінь, навичок, так і в суб'єктивних – поліпшені загального самопочуття, зменшенні частоти простудних захворювань та інше. Тоді в них поступово формується стійка потреба у фізичному самовдосконаленні.[1,2]

Кругозір особистості студента у сфері фізичної культури визначають знання, які можна перевірити теоретично, методично та практично.

В УкрДАЗТ навчальна програма занять складається з практичних, методичних та теоретичних занять. На теоретичних заняттях особлива увага приділяється основам фізичної культури, як основним чинникам здорового способу життя, основам загальнолюдських цінностей та забезпечення професійної діяльності, основам професійно-прикладної фізичної підготовки. Обговорюються питання методики формування професійно важливих рухових якостей, навичок та вмінь і профілактика захворювань та релаксація фізичного стану студентів. Піднімаються питання лікарського контролю, самоконтролю, методи загартування та методи

фізичного виховання з урахуванням відхилень у стані здоров'я студентів.

Зміст теоретичного та методичного розділів програми фізичного виховання розрахований на 2 роки навчання. Для підготовки студентам надається відповідна навчально-методична література, за допомогою якої вони самостійно готуються до здачі теоретичного та методичного розділів.

Студенти у кожному контрольному модулі методом тестування відповідають на 30 запитань, відповідно з кількістю правильних відповідей отримують бали від 10 до 100.

Практичні заняття проводяться зі студентами Іх та ІІх курсів два рази на тиждень (4 години на тиждень). Основна задача – розвивати та удосконалювати фізичні якості студентів. Студенти на початку навчального року мають можливість обрати самостійно вид спорту, яким би хотіли займатися (кафедра фізичного виховання та спорту УкрДАЗТ культивує: волейбол жіночий та чоловічий, баскетбол жіночий та чоловічий, настільний теніс, футбол, легка атлетика, художня гімнастика, оздоровча аеробіка, важка атлетика, спортивна боротьба; студенти з відхиленнями у стані здоров'я (за висновками лікаря) мають можливість займатися у спеціальних медичних групах. Студенти, які мають певну фізичну підготовленість та здібності до того чи іншого виду спорту, продовжують удосконалювати спортивні здібності у групах спортивного удосконалення з різних видів спорту на протязі усього терміну навчання в академії.

В академії залізничного транспорту викладачі кафедри «Фізичне виховання та спорт» виховують студентів не тільки морально-етично, але й розвивають в них творчі здібності.

Творчі здібності далеко не новий предмет дослідження. Якщо брати той факт, що частка розумової праці у багатьох професіях постійно зростає, а більша частина виконавчої діяльності перекладається до виконання машинами, стає очевидним, що творчі здібності студентів слід признати найсуттєвішою часткою їх інтелекту і задачу їх розвитку – одну з важливіших задач у вихованні сучасної молоді. [3]

Творчі явища грають важливу роль у спорті, вони є у всіх його видах. Але необхідно враховувати, що у різних видах спорту творчий зміст має різні прояви та функції. У більшості видів спорту спортсмени виконують дії у присутності інших людей, які спостерігають за ними (тренери, судді, глядачі та ін.). У цьому плані діяльність спортсмена схожа на гру актора.

Процес підготовки та, безпосередньо, участь у масових спортивних заходах – є стимуляторами розвитку творчого мислення, але є один значний недолік – це наявність переможців та переможених.

Можливість пошуку та застосування нових, нестандартних, оригінальних прийомів присутня у всіх видах спорту, особливо в ігрових, естетичних (в УкрДАЗТ – художня гімнастика, аеробіка та черлідінг) видах. Головним змістом ігрових видів є «боротьба» двох команд, безпосередня фізична протидія суперників, які мають у своєму складі декількох спортсменів. Успіх приходить до тих, хто здібний до дійсно творчих дій, які виявляються у технічній та тактичній підготовці: володінні м'ячем, можливістю виконання технічних прийомів, тією чи іншою частиною тіла.

У таких видах спорту, як художня гімнастика, аеробіка та черлідінг, творчі здібності знаходять своє застосування у поєднанні композиції з музикальним супроводом, у характері той чи іншої вправи, підбір елементів та поєднання їх у композиції, підбір відповідних костюмів, які повинні підкреслювати рівень технічної майстерності та образу. В цих видах спорту оцінка безпосередньо пов'язана з характером рухів спортсменів – творчі цінності є провідними компонентами. [1,3]

Висновок Успішний розвиток морально-етичних, фізичних якостей та здібностей можливі при здійсненні визначених умов, які сприяють до формування всебічно розвинутої особистості студента сучасності. Особливими умовами є : інтелектуальний та фізичний розвиток, вміння самостійно приймати рішення поставлених задач, які потребують максимальних зусиль, свобода у виборі діяльності, комфортне психічне оточення, заохочення. Всі ці умови забезпечують в УкрДАЗТ. По перше, студенти мають можливість самостійно обрати ті види спорту, якими бажають займатися, де спільно з викладачами можуть планувати роботу у той чи інший групі спеціалізації; безпосередньо приймають активну участь у підготовці та проведенні змагань з видів спорту (Спартакіада академії I-х курсів та серед факультетів академії, змагання у гуртожитках та ін.), масових спортивних заходах – Фестиваль Аеробіки та Художньої гімнастики, традиційному фізкультурно-спортивному святі «День здоров'я». Збірні команди академії постійно беруть участь у змаганнях з видів спорту, які проводить Харківське Обласне Управління Фізичного виховання та спорту, Міжнародних турнірах, Кубках та Чемпіонатах країни.

Студенти академії залізничного транспорту розвиваються не тільки інтелектуально, фізично та творчо, а ще й науково. Під керівництвом викладачів кафедри «Фізичне виховання та спорт» беруть участь у студентських науково-технічних, науково-методичних, та електронних

конференціях академії, міста, країни. Найкращі доповіді відправляються до участі у Всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт.

Заняття фізичною культурою та спортом в УкрДАЗТ є не тільки засобом зміцнення здоров'я молоді, її фізичного удосконалення, раціональної формою проведення дозвілля, засобом підвищення соціальної активності, але й суттєво впливають на інші боки студентського життя, у першу чергу на трудову діяльність, моральні та інтелектуальні якості.

Література:

1. Шепеленко Т.В. Мета і завдання фізичного виховання. Фізична культура і система фізичного виховання у вищих навчальних закладах : консп. лекц. / Шепеленко Т.В., Буц А.М., Шевченко В.П. – Харків : УкрДАЗТ, 2011. – 18 с.

2. Буц А.М. Профілактика захворювань та релаксація фізичного стану студентів : навч. посіб. [для студ. вищ. навч. закл.] / А.М. Буц, Т.В. Шепеленко. – Харків : УкрДАЗТ, 2007. – 130 с.

3. Фізична культура і спорт у системі загальнолюдських цінностей, забезпечення здоров'я і професійної діяльності : консп. лекц. / Т.В. Шепеленко, О.Р. Лучко, С.С. Довженко, М.І. Дорош. – Харків : УкрДАЗТ, 2013. – 29 с.

4. Тимушкин А.В. Физическая культура и здоровье : учеб. пособ. [для препод. и студ. высш.учеб. зав.] / Тимушкин А.В. – Балашов : Изд-во «Николаев», 2004. – 120 с.

5. А.И. Любиев Здоровье нации, традиции, эволюция общего и физкультурного образования в эпоху глобализации запада и востока : учеб. пособ / А.И. Любиев, Т.В. Бондаренко, А.С. Горлов. – Харьков : НТУ «ХПИ», 2010. – 268 с.: ил.

Інформація про авторів:

Шепеленко Тетяна Валеріївна, старший викладач, кафедра «Фізичне виховання та спорт»
shepelenkouiv@mail.ru

Українська державна академія залізничного транспорту

Лучко Ольга Ростиславівна, старший викладач, кафедра «Фізичне виховання та спорт»

Українська державна академія залізничного транспорту

Буц Алла Миколаївна, доцент, завідувачка кафедрою «Фізичне виховання та спорт»

Українська державна академія залізничного транспорту

Поступила в редакцію 20.02.2014