

ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
“ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ”
МІНІСТЕРСТВА ОСВІТИ І НАУКИ,
МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ

ВІСНИК

ЗАПОРІЗЬКОГО
НАЦІОНАЛЬНОГО
УНІВЕРСИТЕТУ



2012 - № 1(7)

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ
ТА СПОРТ

ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ВНЗ ЗА ДОПОМОГОЮ ІГРОВИХ ВИДІВ СПОРТУ

Підлужняк О.І., ст. викладач, Шемчак І.А., ст. викладач

Вінницький національний технічний університет

У статті висвітлюється одна із основних проблем сучасної студентської молоді – зниження рівня здоров'я за роки навчання у ВНЗ. Стан здоров'я сучасної студентської молоді став предметом уваги багатьох дослідників. Висока цікавість до цієї проблеми пов'язана, передусім, з погіршенням за останній час в Україні стану здоров'я молоді, яка навчається. Причиною ситуації, що склалась, став спосіб життя студентів: нераціональна праця, недостатність відпочинку; зниження рухової активності; надлишок інформації; значні навчальні і емоційні перенапруження, хронічне недосипання стали причиною малорухомого способу життя студентів. Заняття ігровими видами спорту знайомі студентам ще зі школи. Це сприяє підвищенню зацікавленості в регулярних заняттях фізичним вихованням і зростанню рівня рухової активності. Тому потрібно опрацьовувати різні способи та методики залучення їх до регулярних занять. У статті наведені результати обробки літературних джерел з даної проблеми.

Ключові слова: ВНЗ (Вищий навчальний заклад), рівень здоров'я, рухова активність, ігрові види спорту.

Подлужняк А.И., Шемчак И.А. ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ ПРИ ПОМОЩИ ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА / Винницкий национальный технический университет, Украина.

В статье показана одна из основных проблем современной студенческой молодежи – снижение уровня здоровья за годы обучения в ВУЗе. Состояние здоровья современной студенческой молодежи стало предметом внимания многих исследователей. Высокий интерес к этой проблеме связан, прежде всего, с ухудшением в последнее время в Украине состояния здоровья учащейся молодежи. Причиной сложившейся ситуации стал образ жизни студентов: нерациональная работа, недостаточность отдыха, снижение двигательной активности; избыток информации; значительные учебные и эмоциональные перенапряжения, хроническое недосыпание стали причиной малоподвижного образа жизни студентов. Занятия игровыми видами спорта являются знакомыми студентам еще со школы это способствует повышению заинтересованности в регулярных занятиях физической культурой и росту уровня двигательной. Поэтому нужно прорабатывать различные способы и методики привлечения их к регулярным занятиям. В статье приведены результаты обработки литературных источников по данной проблеме.

Ключевые слова: ВУЗ (высшее учебное заведение), уровень здоровья, двигательная активность, игровые виды спорта.

Pidluzhnyak O.I., Shemchak I.A. RASING HEALTH STUDENTS WITH UNIVERSITY SPORTS GAME / Vinnytsa national technical university, Ukraine.

The article highlights one of the major problems of modern students – reducing health by years of study in high school. The health of current students has been the subject of attention of researchers. High interest in this problem is related primarily to the deterioration recently in Ukraine, the health of young people who are studying. The reason the situation has become a way of life of students: irrational job, not the sufficiency of rest, reducing physical activity, excess information, significant educational and emotional stress, chronic sleep deprivation caused the sedentary life of students. Classes are playing sports is familiar to students from school it promotes interest in regular physical education classes and increase the level of motor activity. So you need to work out different ways and methods of their involvement in regular exercise. The paper presents the results of treatment literature on this issue.

Key words: university, level of health, physical activity, play sports.

ВСТУП

Підвищення рівня здоров'я і розвиток необхідних фізичних якостей прямо пов'язані з руховою активністю студентів, яка на жаль, знижується як за час навчання у школі, так і впродовж навчання у ВНЗ.

За оцінками фахівців, в організації фізкультурно-оздоровчої роботи зі студентами, наразі існує низка суттєвих недоліків, серед яких малий обсяг навчального часу, відведеного на обов'язкові заняття фізичною культурою, незадовільне фінансове та матеріально-технічне забезпечення організації фізкультурно-оздоровчої роботи зі студентською молоддю та, насамперед, низька мотивація студентів до занять. Аналіз літературних даних свідчить про те, що традиційна форма фізкультурних занять сприяє зниженню зацікавленості студентів до процесу фізичного виховання та призводить до «відбування» навчальних занять з цього предмету. Потрібно впроваджувати нові методи мотивації студентів до занять. Багато фахівців вважають, що це можливо лише за умови надання вибору виду спортивної діяльності, тільки таким чином звертаючи увагу на бажання студентів займатись тим чи іншим видом спорту можна забезпечити підвищення їхнього рівня фізичної активності.

На думку багатьох вчених, найкращим є надання вибору серед ігрових видів спорту. Адже при заняттях саме ними студенти не тільки підвищують рівень своєї фізичної активності, але й перебувають у колективі, що ще більше спрямовує їх на заняття.

Зв'язок роботи із важливими науковими програмами або практичними завданнями. У сучасних умовах розвитку проблеми низького рівня здоров'я студентів, досить важливим є вивчення та впровадження всіх можливих способів залучення студентів до здорового способу життя, основою якого є оптимальна фізична активність.

Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

Мета дослідження – полягала в узагальненні теоретичних даних, що стосуються підвищення рівня здоров'я студентів ВНЗ за допомогою занять ігровими видами спорту.

Завдання:

- 1) проведення аналізу літературних джерел;
- 2) узагальнення отриманих даних.

Для вирішення цих завдань було використано такий метод: теоретичного аналізу і узагальнення даних науково-методичної літератури, практичного досвіду і емпіричних матеріалів наукового дослідження.

Вивчення динаміки фізичного розвитку, фізичної підготовленості та стану здоров'я студентів за весь період навчання у ВНЗ показує, що темпи приросту показників фізичної підготовленості в них після другого курсу сповільнюються, а на четвертому і п'ятому навіть помітно знижені. У старшокурсників, які покинули обов'язкові заняття з фізичного виховання і не займаються самостійно фізичними вправами та спортом, чітко проявляється зниження фізичної працездатності та погіршення стану здоров'я. [6]

Фахівці, розуміючи невтішний стан даної проблеми, вимагають диференційованого підходу не тільки до застосування засобів фізичної культури і спорту, але й до оцінювання результатів тестування рухової підготовленості, співвідносячи їх з індивідуальним рівнем здоров'я студентів [8].

Як зазначає В.Б. Базильчук, результати проведеного нею дослідження виявили низький рівень мотивації студентів усіх курсів навчання до обов'язкових навчальних занять з фізичного виховання. Найголовнішим мотивом відвідування занять з фізичного виховання є отримання залікової оцінки, а для задоволення власних потреб, пов'язаних зі зміцненням здоров'я, покращенням фізичних кондицій, їх відвідує незначна кількість студентів [1, с. 14].

Традиційному змісту занять більшість студентів дають задовільну та незадовільну оцінки. Студенти пропонують замінити його і запровадити заняття за вибором, що, на

їхню думку, підвищить рівень фізичної підготовленості, здоров'я, систематичність відвідування та інтерес до навчальної форми занять. Більшість опитаних студентів вважає доцільним присвячувати обов'язкові заняття одному виду спорту. Кількість таких відповідей становить 42,5%. Решта вважають доцільними заняття загальною фізичною підготовкою, різними видами спорту та професійно-прикладною фізичною підготовкою [1, с. 15].

Зараз ведеться активний пошук нових форм і методів підвищення якості фізичного виховання майбутніх фахівців з вищою освітою. Разом з тим аналіз спеціальної літератури (О.В. Дрозд, 1998; А.І. Драчук, 2001; В.П. Краснов, 2000; А.В. Домашенко, 2003; Т.Ю. Круцевич, 2003 та інші) свідчить про те, що теперішня організація фізичного виховання у ВНЗ недостатньо ефективна для підвищення рівня фізичної підготовленості, здоров'я та інтересу значної кількості студентів до занять фізичними вправами. Дослідники відзначають, що студентська молодь байдуже ставиться до змісту обов'язкових фізкультурних занять (С.М. Канішевський, 1998; Р.Т. Раєвський, 1998; О.О. Малімон, 1999; Є.М. Свіргунець, 2001; В.В. Романенко, 2003). І, навіть, заняття фізичним вихованням у ВНЗ не зацікавлюють, а навпаки - викликають негативні емоції в студентів (М. Зайнетдинов, 1993; В. Завойська, Л. Лукашевич, 2004; Т. Круцевич, О. Нестеренко, 2004). 80% з них не відвідували б занять, якби вони не були обов'язковими (Т.В. Доровських, 2001). Ліквідувати ці недоліки повинні навчальні заняття з фізичного виховання, які будь цікавими для теперішньої молоді. Саме тому спортивні ігри, що знайомі студентам ще з школи, мають великі переваги перед іншими видами фізичної активності.

Застосування методики фізичного вдосконалення з пріоритетним використанням засобів футболу або інших ігрових видів і параметрами навантаження, які урахують рівень підготовленості студентів, сприяє вірогідно більш вираженому приросту функціональних можливостей та загальної фізичної підготовленості студентів ВНЗ у порівнянні з впливом занять за чинною програмою фізичного виховання [8].

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Під час опрацювання літературних джерел з даної проблеми ми визначили, що не зважаючи на те, що фізичне виховання як навчальна дисципліна є найбільшим полем для формування здорового способу життя студентської молоді, у вищих навчальних закладах, значно знизилось навантаження, відведене на фізичну культуру. Перенавантаження студентів іншими предметами, нераціональний відпочинок та психологічно важкий період адаптації до студентського життя знижують не тільки мотивацію до занять, а й можливість виділити час на них. Багато студентів не витримують навчальних навантажень і через постійну втоми та недосипання не мають бажання займатись фізичною культурою. А студенти, які тренуються регулярно і професійно займаються будь-яким з видів спорту, не встигають виконувати потрібні навчальні завдання з інших предметів.

Дослідження організації спортивно-оздоровчої діяльності студентів до сьогоднішнього часу проведено недостатньо. Зовсім не проводилися дослідження ролі вищого навчального закладу в активізації спортивно-оздоровчої діяльності студентів у навчальний, позанавчальний та вільний час.

Ми згодні зі словами таких фахівців як С. Канішевський, Р. Раєвський, Г. Іванова та іншими вченими, які пропонують змінити систему фізичного виховання студентів ВНЗ, а також відзначають необхідність постійного вдосконалення навчального процесу з фізичного виховання. Навчальний процес фізичного виховання студентської молоді повинен бути не просто цікавим заняттям для проведення часу, він повинен індивідуально підбиратися для певної групи студентів також за рівнем фізичного розвитку. Адже студент, який буде виконувати не посильні для нього навантаження,

втрачатиме цікавість до занять через віддаленість вагомих видимих результатів фізичного розвитку. Примусові заняття студентів не цікавими для них видами спорту тільки погіршують ситуацію, що склалась у ВНЗ.

Це свідчить про нагальну потребу розробки нових науково обґрунтованих шляхів удосконалення організації фізичного виховання у ВНЗ з метою запобігання подальшому погіршенню стану здоров'я та фізичної підготовленості студентської молоді.

ВИСНОВКИ

У результаті проведеного дослідження ми дійшли таких висновків:

- у фізичному вихованні студентів існує декілька суттєвих недоліків, серед яких: малий обсяг навчального часу, відведеного на обов'язкові заняття фізичною культурою, недостатнє фінансове та матеріально-технічне забезпечення занять;
- узагальнюючи матеріали опрацьованої літератури можна сказати, що збільшення відведених годин на спортивні ігри підвищить рівень зацікавленості студентів заняттями фізичною культурою;
- слід підкреслити, що, на жаль, кількість студентів, які за станом здоров'я відвідують ЛФК та спеціальні групи, з року в рік зростає, що підтверджує висновки фахівців про незадовільний стан здоров'я студентів-медиків, який має тенденцію до погіршення.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. У перспективі кафедри фізичного виховання стоїть завдання залучати якнайбільшу кількість студентів до занять ігровими видами спорту. Це дасть змогу на базі кафедри провести більш ретельні дослідження впливу занять ігровими видами спорту на рівень здоров'я студентів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Афанасьєв В. В. Оцінка фізичного стану студентів навчального відділення настільного тенісу НТУУ «КПІ» / В. В. Афанасьєв, В. К. Щербаченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків, 2009. – № 1. – С. 5–7.
2. Базильчук В. Б. Організаційні засади активізації спортивно-оздоровчої діяльності студентів в умовах вищого навчального закладу: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук із фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / В. Б. Базильчук. – Львів, 2004. – 43 с.
3. Бондарев Д. В. Аналіз ефективності застосування модельних тренувальних завдань на заняттях зі студентами спеціалізації футбол / Дмитро Бондарев // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2004. - № 7. – С. 21-23.
4. Бондарев Д. В. Особенности психофизических возможностей студентов, занимающихся спортивными играми / Бондарев Д. В., Гальчинский В. А. // Физическое воспитание студентов творческих специальностей : [сб. науч. тр. под ред. С. Ермакова]. – Харьков, 2008. - № 1. – С. 59 - 64.
5. Гладошук О. Г. Педагогічні умови вдосконалення культури зміцнення здоров'я студентів в системі фізичного виховання у вищому навчальному закладі: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.02 «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)» / О. Г. Гладошук. - К., 2008. – С. 24.