

Організація самостійних занять з фізичної культури у закладах вищої освіти

Вінницький національний технічний університет

Анотація:

У даній статті розглянуто проблеми організації самостійних занять студентів денної форми навчання фізичною культурою, а також приділено увагу процесу фізичної підготовки та покращенню фізичних якостей.

Ключові слова: фізична підготовка, фізичні якості, самопідготовка, розумова працездатність.

Abstract:

This article examines the problems of organizing independent physical education classes for full-time students, and also pays attention to the process of physical training and improving physical qualities.

Keywords: physical training, physical qualities, self-training, mental performance.

Вступ

Вплив фізичного навантаження на розумову працездатність у режимі навчального дня, грає значну роль для студентів закладів вищої освіти. Навіть незначне порушення циркуляції крові, негативно впливає на інтелектуальну дієздатність людини. Тому, досить доцільним є використання засобів фізичної культури для покращення розумової працездатності студентів [1]. Фізична культура повинна стати важливою частиною щоденної культури життя сучасної людини, яка крокує у третє тисячоліття.

Основний вклад матеріалу

Раптові зміни звичного стилю життя є небажаними, краще і легше впроваджувати їх поступово. Особам, які протягом тривалого часу були пасивними до фізичних навантажень або просто їх не люблять, дуже важко розпочати регулярні тренування. Часто буває так, що людина припиняє виконувати фізичні навантаження, якщо через тиждень або через місяць після початку занять вона не відчуває істотних зрушень. Ми дуже швидко здаємося, так як мотивація дуже слабка, а «солом'яний запал» швидко минає [2]. Щоб викликати правдиву потребу у заняттях фізичними вправами, слід усвідомити всі позитивні впливи, які дає систематична рухова активність, і всі негативні наслідки рухової бездіяльності. Необхідно змінити власну думку щодо цієї проблеми, підійти до її розуміння з позитивної точки зору. На початку не слід вимагати від себе абсолютної дисципліни і тракту ваги фізичної активності, як прикрий обов'язок, бо це викликає додатковий стрес; постарайтесь її полюбити. Наперекір загальноприйнятим переконанням, усе, що сприяє здоров'ю, цілком не мусить бути неприємним [3].

Позитивний вплив м'язової діяльності на розумову працездатність пояснюється тим, що руховий аналізатор займає значну частину кори головного мозку та діє на механізми обмінних процесів, при яких поліпшуються відновні явища в нервових клітинах. Інтенсивна робота м'язів, їхня участь в обміні речовин – одна з необхідних умов підтримання внутрішнього середовища [5]. На тривалі відхилення у стані цього середовища нервові клітини реагують зниженням працездатності. М'язове навантаження позитивно відбивається на загальному тонусі, створюючи піднесений настрій, який є найсприятливішим тлом для розумової діяльності та важливим профілактичним засобом проти перевтоми [5].

У зв'язку зі введенням нових державних освітніх стандартів значна частина роботи з освоєння навчального матеріалу переноситься на самостійні заняття студентів. При цьому зміст і об'єм

навчальних програм залишається колишнім. Як правило, ефективність самостійної роботи студентів невелика, крім того, вона супроводжується підвищеними тимчасовими витратами як студентів на її виконання, так і викладачами на контроль за її виконанням [6]. Важливу роль у підвищенні продуктивності праці студентів, при самостійній роботі відіграє методичне забезпечення навчального процесу. Наразі особливого значення набуває процес розробки і впровадження в педагогічну практику досконалішої методики навчання, що забезпечує підвищення якості навчальної роботи, активізацію пізнавальної діяльності студентів, розвиток їх розумових здібностей. У вирішенні цієї проблеми значна роль відводиться формуванню у них умінь і навичок самостійної розумової праці. Необхідно навчити студентів самостійно набувати знання з різних джерел інформації та оволодіти великою різноманітністю видів самостійної роботи [3].

Розумова працездатність залежить від багатьох факторів: виховання, вид діяльності, вік, стать, освіченість дитини, мотивація, тощо, та взаємопов'язана з багатьма соціальними, гігієнічними, фізичними, екологічними та іншими чинниками, котрі враховуються при її оцінці [6].

З 2015 року у ВНЗ фізичне виховання стало вибірковою дисципліною організація якої має факультативний характер що не достатньо забезпечує руховою активністю студентів. Про це свідчить динаміка стану здоров'я та фізичної підготовленості студентів що виникла на протязі останніх п'яти років і залежить від рухової активності що сприяло вирішенню такої проблеми. Так з 2016 року урядом України було запропоновано та затверджено проведення обов'язкового щорічного оцінювання фізичної підготовленості та використання запропонованих ними рекомендацій щодо проведення та організації фізичного виховання у вузах відповідальність за виконання яких було покладених на керівників вузів. Разом з тим статистика щодо рухової активності та стану здоров'я молоді а також якість організації фізичної культури бажає лише кращого [2].

Однією з проблем процесу підготовки студентів є низький рівень самостійності в оволодінні і застосуванні знань, неміцність придбаних навичок, умінь. Як свідчить практика вищої школи, на етапі самостійного вивчення нового матеріалу є недостатньою лише перевірка отриманих знань, умінь і навичок [7].

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Фізичне виховання студентів: [курс лекцій]; за заг. ред. Р. Р. Сіренко. Львів: ЛНУ імені Івана Франка, 2011. 251с.
2. Основи здорового способу життя студентів. Методичні вказівки до вивчення дисципліни "Фізичне виховання" для студентів всіх спеціальностей. Уклад.: В. В. Овчарук, В. Г. Овчарук – Вінниця: ВНТУ, 2016. – 43 с.
3. Формування здорового способу життя: Навч. посібник /За ред. О. Яременко. – К., 2000. – 232 с.
4. Ільницький В.І., Ясінський Є.А. Фізичне виховання у середніх навчальних закладах. – Тернопіль, 2000.
5. Фізична самопідготовка студентів: метод. рек. для студ. усіх спец. академії / уклад.: О. К. Камаєва. Харків: ХНАМГ, 2008. 55 с.
6. Фурман Ю. М. Вплив фізичних тренувань різної спрямованості на фізичні якості студентів Вузів, Ю. М. Фурман, С. П. Драчук, Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми ФВ і С: зб. наук. праць за ред. С. С. Єрмакова. – Харків: ХДАДМ, 2004. – № 20.
7. Третьяков, М.О. Професійно-педагогічна фізична підготовка студентів педагогічних вузів до роботи в загальноосвітній школі [Текст]. М. О. Третьяков, В. А. Леонова, матеріали міжнародної наук.-практ. конф. «Фізична культура, спорт та здоров'я нації – нова епоха, нова генерація». – Вінниця, 1996. – С. 254-255.

Столярник Владислав Анатолійович – викладач кафедри фізичного виховання, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця. E-mail: vladstolarik067@gmail.com

Чхань Аліна Анатоліївна – старший викладач кафедри фізичного виховання, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця. E-mail: 44xanalina@gmail.com

Деркач Євгеній Юрійович – студент ФМІБ, Вінницький національний технічний університет, м. Вінниця. E-mail: derkaczena81@gmail.com

Stolyaryk Vladyslav A. – lecturer of the Department of Physical Education, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia. Email: vladstolarik067@gmail.com.

Chkhan Alina A. – senior lecturer of the Department of Physical Education, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia. E-mail: 44xanalina@gmail.com

Derchkach Evgeny Y. – FMIB student, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia. E-mail: derkaczena81@gmail.com