Тетяна Плачинда

Позааудиторна робота з фізичного виховання як засіб активізації фізкультурної діяльності студентської молоді

Актуальність. Одним із важливих завдань вищих навчальних закладів є формування активності майбутнього вчителя до фізкультурної діяльності, яка зумовлює прояв ініціативності, цілеспрямованості, рішучості, є важливим засобом поліпшення фізичного, психічного здоров'я й, у той же час, одним з показників ефективності професійної підготовки.

Аналіз досвіду освітньої та виховної практики свідчить, що існує проблема дефіциту рухової активності, зниження імунітету та поширення пов'язаних з цим захворювань серед студентів вищої педагогічної школи. Зазначені явища зберігають стійку тенденцію, що обумовлюється протиріччям між декларативним та реальним ставленням до фізичної культури, відбивається на стані здоров'я, фізичному розвитку й підготовці студентів, їхніх ціннісних орієнтаціях, ставленні до власного фізичного та психічного благополуччя і, врешті-решт, на майбутній професійній діяльності.

Дослідження психолого-педагогічної літератури дозволило встановити, що проблему самостійних занять фізичними вправами досліджували О.М. Козленко, Г.Б. Мейксон, Г.А. Пастушенко, К.Г. Плотніков, В.В. Шерета та ін.; формування в молоді прагнення до фізичного самовдосконалення розглянуті в дослідженнях М.Д. Зубалія, М.П. Козленка, М.С. Солопчука, В.В. Столітенка та ін.

Мета дослідження.

Метою нашого дослідження було вивчення та аналіз значення позааудиторної роботи з фізичної культури у стимулюванні активності студентської молоді до фізкультурної діяльності.

Результати дослідження.

Реалізовуючи завдання зі стимулювання у студентів активності до фізкультурної діяльності, нами було визначено й апробовано оптимальні методи та засоби її удосконалення у навчально-виховному процесі. Вони передбачають удосконалення змісту навчальних занять і системи оцінювання; організацію способу життя студентів, при якому вони поступово накопичують знання, вміння, досвід, розвивають свої фізичні й професійні якості, що необхідні у майбутній педагогічній діяльності; покращення системи фізкультурно-оздоровчих і спортивно-масових заходів у групах, на факультеті, гуртожитку, які приносять почуття радості, задоволення, емоційного піднесення й взаємної відповідальності; уникнення негативних емоцій; сполучення принципів обов'язковості й добровільності, при яких адміністративний тиск поступається місцем внутрішнім вимогам; поєднання фізкультурно-спортивної мотивації з більш широкими соціальними мотивами; здійснення контролю і самоконтролю за фізичною підготовленістю кожного студента; забезпечення узгодженості зовнішніх і внутрішніх факторів, що сприяють формуванню потреби у фізичному самовдосконаленні.

Велике значення у стимулюванні в майбутніх вчителів фізкультурної

активності мала участь у позааудиторній фізкультурно-оздоровчій та спортивно-масовій діяльності (див. рис. 1), яка є органічним продовженням навчальної роботи. При її організації та проведенні враховувались виявлені в констатувальній частині експерименту причини, що перешкоджають формуванню позитивного ставлення студентів до занять фізичними вправами. Нами були визначені основні напрямки удосконалення даної роботи, що включали: методичне забезпечення позааудиторної фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи студентів; підготовку фізкультурного активу, який допомагає у керівництві даним процесом; системне планування фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи в гуртожитку, на факультеті, в університеті; участь студентів в організації й проведенні спортивних змагань, туристичних походів та інших заходів.

Реалізація цих напрямків в експериментальних групах дозволила збагатити спортивне дозвілля студентської молоді; створити стійку структуру самоуправління фізкультурно-оздоровчою та спортивно-масовою позааудиторною роботою; залучити значну кількість студентів до участі у заходах з фізкультурно-оздоровчої роботи; підвищити фізичну підготовленість, рухову активність і зацікавленість студентів до занять фізичною культурою та спортом; залучити їх до самостійних занять фізичними вправами в гуртожитках, університеті та за місцем проживання; навчити прийомам контролю та самоконтролю за власним самопочуттям і фізичним станом.

В процесі формування у студентів стійких фізкультурно-спортивних інтересів в дослідно-експериментальних групах робота спрямовувалась на досягнення наступних цілей:

– розвиток у студентів стійкого інтересу до занять фізичною культурою та спортом як передумови прояву активності до фізкультурної діяльності;

– здійснення оперативного контролю за динамікою фізичного розвитку і рухової підготовленості кожного студента;

– розвиток у майбутніх педагогів звички самостійно займатися фізичними вправами в режимі дня.

Реалізація змісту формувального експерименту сприяла підвищенню рівня функціональних показників, фізичного розвитку, рухової підготовленості та загартованості організму. Студенти мали змогу на будь-якому етапі експерименту чітко визначити як співвідносяться отримані ними результати з навчальними нормативами, чи рівномірно розвиваються у них фізичні якості, що необхідні в майбутній професійній діяльності. Виявлене відставання у будь-якому з показників націлювало експериментатора й студентів на необхідність перегляду змісту занять, для чого використовувалися відповідні орієнтовні програми самостійного розвитку основних фізичних якостей. В процесі роботи над досягненням оптимального рівня фізичної підготовленості студентів формувались навички й вміння самостійних занять фізичними вправами.

Робота з експериментальною групою передбачала реалізацію трьох основних напрямів: навчання самоконтролю за динамікою психофізичного стану і фізичної підготовленості; оволодіння методикою самостійних занять; оволодіння оперативними способами самооцінки ефективності цих занять та

їх впливу на підвищення рівня функціональних показників, фізичного розвитку і рухової підготовленості.

Рис. 1. Основні форми фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи студентів експериментальної групи у позаудиторний час

Навчання студентів здійсненню самоконтролю за власним психофізичним станом і фізичною підготовленістю починалось з формування вміння визначати вихідний рівень функціональних показників організму та рухової підготовленості, які фіксувались студентами у щоденниках самоконтролю. В процесі реалізації комплексу заходів з навчання студентів методики само- та взаємоконтролю також вирішувались завдання підвищення свідомості на заняттях, формування у студентів системи знань з фізичної культури.

Важливим напрямком експериментальної роботи було навчання студентів методики самостійних занять фізичними вправами. Підвищення у майбутніх вчителів рівня методичних знань і вмінь самостійно займатись фізичними вправами дає змогу збільшити їх рухову активність, націлює на свідоме ставлення до удосконалення власної фізичної підготовленості, розвитку основних фізичних якостей [3; 4; 5]. Для підвищення якості навчання студенти отримували методичну інформацію і рекомендації загальнооздоровчого характеру, а також орієнтовні програми з удосконалення фізичної підготовленості, оволодіння методикою комплексного розвитку основних рухових якостей тощо.

Виходячи з того, що фізичне виховання у ВНЗ спрямоване на вирішення оздоровчих, виховних і освітніх завдань, у позааудиторних формах роботи нами була використана відповідна система педагогічних впливів, а саме:

використання рекомендацій загальнооздоровчого характеру; інформування студентів про значення правильного планування режиму дня для зміцнення здоров'я й підтримання високої розумової та фізичної працездатності, дотримання основ раціонального харчування, особистої гігієни; усвідомлення значення регулярних фізкультурних занять на свіжому повітрі і загартування. Студентів експериментальної групи ознайомлювали з результатами сучасних досліджень з гігієни навчальної праці про характер впливу на здоров'я та успішність у навчанні шкідливих звичок. Отримані відомості вони мали можливість перевірити на власному досвіді, оскільки оцінка ефективності самостійних занять враховувала вплив цих факторів. Самостійні заняття були своєрідним механізмом перетворення абстрактних знань у переконання, підкріпленим особистим досвідом фізкультурно-спортивних занять.

Режим дня студентів у значній мірі залежить від ряду зовнішніх об'єктивних факторів: місця проживання і відстані від нього до навчального закладу; розкладу занять і їх кількості; екзаменаційних сесій і канікул; педагогічної практики у школах і літніх оздоровчих таборах тощо [6; 7; 8]. У зв'язку з цим обов'язковими складовими режиму дня, що рекомендувались нами для експериментальної групи, були: ранкова гігієнічна гімнастика; прогулянки на свіжому повітрі; виконання комплексів вправ фізкультурних пауз під час самопідготовки до семінарських та інших занять; самостійні фізкультурні заняття за індивідуальним графіком; тренування у спортивних секціях, заняття в групах загальної фізичної підготовки; походи вихідного дня; правильний режим харчування та сну.

Не залишилась поза межами програми експерименту й організація фізичного виховання студентів під час заліково-екзаменаційних сесій. Це пов'язано зі значним напруженням їх у даний період. Результати досліджень свідчать, що під час заліків інтенсивність навчальної праці підвищується на 35-50% по відношенню до навчальних занять [9]. Екзамени ж характеризуються певною невизначеністю результату, що є сильним стресоутворюючим фактором. У той же час екзамени стають певним стимулом до збільшення обсягу і тривалості роботи, інтенсифікації навчальної праці, мобілізації сил організму. У багатьох студентів, за даними дослідників, у даний період виникають негативні емоції – невпевненість у власних силах, надмірне хвилювання, страх тощо [1; 2].

За таких умов заняття фізичними вправами набували в експериментальній групі нового значення. Вони були засобом зняття нервової напруги і збереження психофізичного здоров'я. Підвищена рухова активність у даному випадку відігравала роль охоронного збудження, оскільки такий спосіб нервово-емоційної розрядки є одним з найбільш ефективніших. Крім того, систематичні заняття фізичними вправами під час сесії надавали можливість студентам підтримувати стійкість організму до стресових факторів заліково-екзаменаційного періоду на достатньо високому рівні. Про це свідчать і відносно невеликі зрушення в їх фізіологічних і психомоторних функціях. Ці студенти менше хвилювались на екзаменах, у них зберігався

більш високий рівень розумової працездатності в процесі екзаменів і відбувалося більш швидке її відновлення.

Систематичні заняття фізичною культурою та спортом, що не припинялись під час екзаменаційних сесій, допомагали студентам підтримувати встановлений режим дня, вести здоровий спосіб життя, сприяли попередженню емоційно-психічної перенапруги. У цей період заняття фізичними вправами мали свою специфіку та особливості. Вони включали щоденну ранкову гігієнічну гімнастику, фізкультхвилинки й фізкультпаузи під час самостійної підготовки до заліків та екзаменів, прогулянки на свіжому повітрі до 1,5 години на день, раціональну організацію режиму роботи та відпочинку, харчування. Крім того, студентам пропонувалось проводити два рази на тиждень 40-ка хвилинні індивідуальні або групові заняття, переважно на свіжому повітрі. Орієнтовний об'єм рухової активності студентів експериментальної групи у період заліково-екзаменаційної сесії зображено на рис. 2.

У даний період не ставились завдання з оволодіння новими вправами й удосконалення раніше вивчених. У процесі цих занять використовувались вправи на розслаблення, циклічні вправи помірної інтенсивності (ходьба, біг, їзда на велосипеді тощо).

Після здачі того чи іншого екзамену з метою прискорення відновлювальних процесів та зняття нервової напруги, використовувались помірні циклічні навантаження. Особливо ефективними у цей період були не тривалі спортивні ігри (волейбол, баскетбол, футбол тощо).

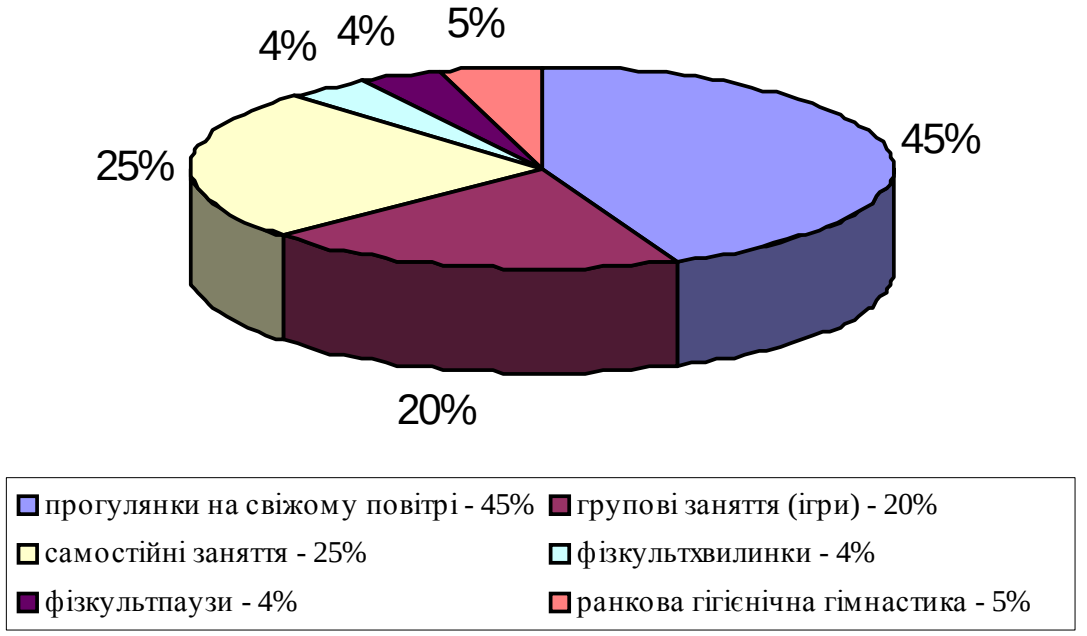

Рис. 2 Орієнтовний об'єм рухової активності студентів експериментальної групи у період заліково-екзаменаційної сесії

В екзаменаційний період рекомендувалось аутогенне тренування, як засіб психофізичної саморегуляції через самопереконання, вплив на себе за

допомогою логічних доводів і самонавіювання. Суть аутогенного тренування полягала в тому, що на фоні м'язового розслаблення знижувалась психічна напруга студентів. Це допомагало знизити їх збудження, нервову та фізичну втому, подолати безсоння. Цілеспрямовано регулюючи емоційний та психофізичний тонус, аутогенне тренування сприяло повноцінному відпочинку студентів, подоланню дратівливості, схильності до надмірного хвилювання, різноманітних страхів, мобілізації власних інтелектуальних і творчих можливостей. Таке тренування давало можливість студентам відновлюватись і підтримувати високу працездатність, коригувати свою поведінку в напружених умовах заліково-екзаменаційної сесії.

Висновок. Підсумковим результатом проведення фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи в експериментальній групі у позааудиторний час була її спрямованість на самовиховання і підготовку студентів до педагогічної діяльності. Усвідомлення студентами професійної спрямованості фізичного виховання у педагогічному навчальному закладі як необхідного елементу в їх фаховій підготовці, формування переконання в соціальних цінностях фізичної культури було важливою передумовою активізації їх до фізкультурної діяльності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бачерников Н.Е., Воронцов М.П., Добромиль Э.Е. Психогигиена умственного труда учащейся молодежи. – К.: Здоровье, 1989. – 168 с.
2. Белов Р.А. Организация работы по физической культуре и спорту по месту жительства. – К.: Вища школа, 1987. – 239 с.
3. Зварищук О.М. Виховання відповідальності старшокласників за свій фізичний стан: Автореф. дис… канд. пед. наук: 24.00.02 / Львів. держ. ун-т фіз. культури. – Л., 2002. – 17 с.
4. Лещенко Г.А., Плачинда Т.С. Фізкультурно-оздоровча робота з студентами спеціального навчального відділення у вищій школі: Навчально-методичний посібник. – К., 2007. – 134 с.
5. Милькер Е.Г. Формула жизни: Медико-биологические основы оздоровительной физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 112 с.
6. Носко М.О. Теоретичні та методичні основи формування рухової функції у молоді під час занять фізичною культурою та спортом: Автореф. дис… д-ра пед. наук: 13.00.09 / Ін-т педагогіки АПН України. – К., 2003. – 53 с.
7. Третьяков Н.А., Белов Р.А. Занятие физкультурой и спортом по месту жительства. – К.: Здоровья, 1988. – 104 с.
8. Чудная Р.В. Адаптивное физическое воспитание. – К.: Наукова думка, 2000. – 358 с.
9. Щербак П.И. Формирование у студентов педагогических институтов потребности в физическом совершенствовании: Дис... канд. пед. наук:

13.00.01. – К., 1994. – 188 с.