

РЕКРЕАЦІЙНЕ СПРЯМУВАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ У ПОЗАНАВЧАЛЬНИЙ ЧАС

Совгіра С.В., Гончаренко Г.Є.

Розвиток сучасного покоління здійснюється в умовах складних соціально-економічних змін, які потребують оперативного вирішення завдання збереження здоров'я студентів, як неодмінної складової їх життя. Дисбаланс у співвідношенні розумової та фізичної праці студентської молоді викликаний постійно зростаючим науково-технічним прогресом, що особливо проявляється в освітньому процесі студентів.

Проведений теоретичний аналіз чинників зміни стану здоров'я студентів, який свідчить про наявність тенденцій його подальшого погіршення, а також узагальнення результатів наукових робіт, виконаних в цій галузі, дозволяє констатувати наявність проблемної ситуації. У вузах не реалізується повністю оздоровчий потенціал фізичної культури, зокрема, повною мірою не використовується один з її видів – фізична рекреація. Не вивчені можливості фізичної рекреації для студентів педагогічних університетів і місце дозвільної рухової активності в їх професійній підготовці. Заняття з фізичної рекреації вирішують переважно оздоровчу задачу. Цьому сприяють різноманітні форми її проведення, які допускають зміни характеру і змісту фізичних вправ в залежності від мотивів, інтересів і потреб студентів.

Застосування фізичної рекреації в навчальному процесі дасть можливість сформулювати, відновити, зміцнити і зберегти здоров'я студентів у їх життєдіяльності. Необхідне поєднання фізичної рекреації зі спортивно-масовими заходами педагогічного університету [1].

Дані аналітичних досліджень свідчать про необхідність наукового обґрунтування нових підходів, що дозволяють вирішувати завдання заповнення дефіциту рухової активності студентів та підтримувати життєдіяльність їх організму на рівні освоєння освітніх програм вишу [2].

Для заповнення дефіциту рухової активності студентів педагогічного університету застосовується технологія самостійного фізичного тренування, яка вписується в освітній простір ВНЗ і взаємопов'язана з календарем спортивно-масових заходів; має механізми управління процесом самостійного фізичного тренування у позанавчальний час, що виключають передозування рухових навантажень; дозволяють оперативно вирішувати питання регулювання обсягу та інтенсивності фізичних навантажень в семестрових циклах; містить розроблений щоденник самоконтролю за власним фізичним станом.

Студенти з різних напрямів позанавчального фізичного виховання перевагу віддають оздоровчо-рекреаційному. Саме цей напрям домінує в планах фізичного виховання у позанавчальний час в педагогічному університеті. Наступну позицію займає культурно-просвітній і розважальний напрям, що передбачає організацію і проведення спортивних свят.

Анкетування, проведене серед студентів педагогічного університету, допомогло відобразити їх реальну рухову активність у позанавчальний час. Метою анкетування було виявлення дійсного регулярного використання студентами тих чи інших видів рекреаційної фізичної культури.

На запитання анкети «Як часто Ви самостійно займаєтеся різними видами рекреаційної фізичної культури?» студенти відзначають такі види як футбол, баскетбол, ранкову гімнастику, плавання.

В анкеті враховувалися шість градацій рівня регулярності занять рекреаційною фізичною культурою: 1) «щодня», 2) «4-6 разів на тиждень», 3) «2-3 рази на тиждень», 4) «щотижня», 5) «від випадку до випадку», 6) «відсутність занять».

У цілому, «щодня» відзначеними видами рекреаційної фізичної культури з 78 опитаних студентів педагогічного університету займаються 14%; «4-6 разів на тиждень» – 20%, «2-3 рази на тиждень» – 23%; «щотижня» – 16%; «від випадку до випадку» – 22%; «відсутність занять» – 5%. Згідно з результатами опитування більшість студентів самостійно займаються футболом, баскетболом, ранковою гімнастикою і плаванням 2-3 рази на тиждень, або від

випадку до випадку. Зовсім не користуються попитом у студентів заняття технічними видами спорту.

Студенти проявляють активність у позанавчальному фізичному вихованні протягом усього періоду навчання. Тому саме під час навчання студентів у вищому навчальному закладі слід акцентувати увагу на формуванні фізичної культури особистості та позитивному ставленні до цінностей фізичної культури і спорту.

При складанні плану фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходів у позанавчальний час необхідно включати всі наявні форми занять в залежності від інтересів і потреб студентської молоді. Чим різноманітніше будуть заходи, тим більше вірогідність охоплення у позанавчальний час фізичним вихованням більшої кількості студентів.

Основні заходи у позанавчальний час для фізичного виховання слід проводити щорічно в один і той же час. Це дозволить в найкоротші строки сформувати традиції вузу, зробити їх стійкими і постійними.

Діяльність студентів у процесі фізичного виховання у позанавчальний час необхідно враховувати й оцінювати. У цьому випадку критерії оцінки фізичного виховання мають бути конкретні, досяжні і добре відомі студентам, щоб виступати в якості одного з мотивів регулярних занять фізичною культурою і спортом.

Література

1. Выдрин В. М. Физическая рекреация – вид физической культуры / В.М. Выдрин // Культура физическая и здоровье. – 2004. – № 2. – С. 18–21.
2. Усатов А. Н. Дополнительные занятия физической культурой как фактор повышения двигательной активности студентов / А.Н. Усатов, В.Н. Усатов // Вестник спортивной науки. –2009. – №1. – С. 45–50.