

Значення самостійних занять фізичними вправами для студентів груп фізичної реабілітації

Тернопільський національний педагогічний університет імені В. Гнатюка (м. Тернопіль)

Постановка наукової проблеми та її значення. Здоров'я – одне з основних джерел щастя, радості та повноцінного життя. Воно є не лише особистою справою кожного громадянина, а й загальнонародним скарбом, одним із важливих показників культурного рівня народу. На питання, що найцінніше для людини, один із давніх мудреців відповів: «Ні багатство, ні слава не роблять людину щасливою. Багатство й гроші, слава та почесні – усе це не має цін для хворої людини. Хворобливий стан, безгрошів'я вбивають у людині всяку радість життя, усякі плани й надії. Здоровий жебрак щасливіший від хворого короля» [7, 154–155].

На жаль, багато хто з людей лише тоді починає по-справжньому цінувати здоров'я, коли воно вже серйозно порушено. Глибоко помиляється той, хто сподівається за допомогою медикаментів поправити здоров'я. Що ж робити? [2].

Сьогодні в Україні простежується тенденція до погіршення стану здоров'я студентів. Це обумовлено посиленням негативного впливу екологічних, економічних, соціальних та інших факторів. Статистика свідчить, що при вступі до вищих навчальних закладів кожна третя молода людина має різноманітні відхилення в стані здоров'я. Одна з причин цього – недостатня рухова активність [6].

Велике значення для зміцнення здоров'я, підвищення рухової активності, працездатності та зниження втомлюваності сучасного студента в період навчання – самостійні заняття фізичною культурою. Особливо, коли йдеться про тих, хто займається в групах фізичної реабілітації. Низька рухова активність характерна для більшості студентів із відхиленнями в стані здоров'я. Тому важлива умова їхнього фізичного стану та розумової працездатності – дотримання правильного рухового режиму.

Найбільш масовою й доступною формою оздоровчої фізичної культури є самостійні заняття. Вони справляють значний виховний вплив: удосконалюють самодисципліну, зміцнюють волю, формують упевненість у своїх силах. Завдяки самостійному виконанню комплексів вправ оздоровчої спрямованості збільшують опір організму до несприятливих впливів довкілля та великих психічних навантажень [4].

У процесі самостійних занять, науковці з проблем оздоровчої фізичної культури [1; 5] радять між вправами робити невеликі паузи для відпочинку. Відчуття помірної фізичної втоми, легкий піт, незначний біль – природні відчуття, а тому не повинні ставати на заваді продовженню занять. Кожне заняття має проходити досить інтенсивно, інакше не досягнеться бажаний результат. Проте й перенапруження шкідливі. Саме тому комплекси ускладнюють поступово, так само, як і навантаження. Лише за таких умов вони дадуть бажаний ефект [3].

Щоб компенсувати дефіцит рухової активності, підвищити свої фізичні показники, зміцнити здоров'я, у вищих навчальних закладах організуються самостійні заняття фізичними вправами [9]. Особливу роль вони відіграють для студентів з ослабленим здоров'ям, після перенесених захворювань.

Фізичні вправи для самостійної роботи за простотою виконання, інтенсивністю дають змогу самим контролювати навантаження, своє самопочуття, за мінімальною участі викладача, що також має велике виховне значення, уселяючи впевненість у своїх силах, почуття приналежності до категорії здорових та активних членів суспільства [8].

Фізичні вправи на самостійних заняттях повинні виконуватися в режимі дня студента та включають ранкову гігієнічну гімнастику, прогулянки на свіжому повітрі, індивідуальні завдання, виконання комплексів вправ реабілітаційно-корективного характеру та правильне їх виконання відповідно до захворювання. Самостійні заняття сприяють вихованню свідомого ставлення студентів до занять фізичною культурою, формування вмінь і перехід у навички вести здоровий спосіб життя та поступовий розвиток фізичних якостей [3].

Означена проблема постійно перебуває в полі зору науковців і практиків. Аналіз науково-методичних джерел виявив, що питанню фізичної культури студентської молоді приділяється належна увага. Мотиваційно-ціннісне ставлення до фізкультурної діяльності розглядали А. Ковальов, Г. Лещенко, С. Сичов, О. Смакула, Є. Столітенко та ін.; розуміння дії й взаємодії потреб, мотивів і цілей осо-

бистості, механізми їх формування в процесі педагогічної діяльності досліджували В. Бальсевич, М. Віленський, О. Дубогай, В. Ільїна, В. Новосельський, М. Симонова, Б. Шиян та ін.; питання формування потреб фізичного вдосконалення в студентів вищих педагогічних навчальних закладів розглянуто в роботах О. Внукова й П. Щербака.

Такий широкий спектр наукових досліджень повністю не розкриває проблеми самостійних занять фізичними вправами, що й спонукало нас до більш глибоко вивчення проблеми.

Завдання роботи – вивчити ставлення студентів груп фізичної реабілітації ТНПУ ім. В. Гнатюка до самостійних занять фізичними вправами.

Методи дослідження. Для розв'язання завдань використовували такі методи дослідження: теоретичні – аналіз та узагальнення матеріалів вітчизняної й зарубіжної науково-методичної літератури; періодичні видання та Інтернет-ресурси; емпіричні – опитування. Результати анкетування обробляли із застосуванням програми методів математичної статистики.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Велику увагу приділено оздоровленню студентів груп фізичної реабілітації за допомогою аудиторних занять фізичними вправами в процесі навчання, проте фізичне виховання студентів не повинне обмежуватися лише цими заняттями за розкладом. Вони мають включати позаурочні заняття, що реалізуються тами формами: самостійні заняття в режимі робочого дня (поза навчальним розкладом); ранкова гігієнічна гімнастика; фізкультпауза між заняттями; виробнича гімнастика; масові оздоровчі, фізкультурні й туристичні заходи.

Самостійні заняття, з одного боку, допомагають заповнити дефіцит рухової активності, сприяють успішному оволодінню ними життєво необхідними руховими навиками та розвитком основних фізичних якостей. З іншого боку, такі заняття сприяють вихованню свідомого ставлення до свого здоров'я, своєї особистої фізичної культури.

Для визначення ставлення студентів до самостійних занять фізичними вправами проведено опитування студентів за допомогою розробленої нами анкети закритого типу. В анкетуванні брали участь 150 студентів груп фізичної реабілітації першого й другого курсів Тернопільського національного педагогічного університету ім. В. Гнатюка.

Дослідження різних сторін ставлення студентів до самостійних занять фізичним вправами виявило, що 36,7 % опитаних вважають важливими заняття фізичною культурою та спортом у позанавчальний час, епізодично займаються 47,3 %, 16 % зовсім не займаються фізичними вправами самостійно (табл. 1).

Більшість опитаних (52,7 %) визнали самостійні заняття фізичними вправами одним із дієвих засобів для корекції ваги й покращення фігури, 28 % – засобом формування красивої постави та культури рухів. Лише 15,3 % досліджуваних використовують самостійні заняття фізичними вправами для зняття втоми й підвищення працездатності. 4 % респондентів займаються самостійно лише для вчасного отримання заліку з фізичного виховання. Така думка студентів дає змогу говорити про те, що сучасний студент, передусім, займається самостійно для покращення стану свого здоров'я, а потім уже для складання заліку з фізичного виховання.

Таблиця 1

Ставлення студентів груп фізичної реабілітації до самостійних занять фізичними вправами

№ з/п	Запитання анкети	%
1	Чи займаєтеся ви фізичною культурою й спортом у позанавчальний час?	
	• так	36,7
	• ні	16
2	• нерегулярно	47,3
	• Що спонукає Вас займатися фізкультурно-спортивною діяльністю?	
	• оптимізувати вагу, покращити фігуру	52,7
	• зняти втому й підвищити працездатність	15,3
	• сформувати красиву поставу, культуру рухів	28
	• вчасно отримати залік із фізичного виховання	4
	• не знаю, не думав	0
3	Що заважає вам займатися фізкультурно-спортивною діяльністю (вказуйте не більше 3-х варіантів відповіді)?	
	• відсутність вільного часу	90,7
	• не вистачає фізкультурних знань для організації самостійних занять	4

• немає секції з улюбленого виду спорту в навчальному закладі	9,33
• слабка організаторська робота	11,3
• стан здоров'я	6

При з'ясуванні думки респондентів стосовно того, що заважає займатися фізкультурно-спортивною діяльністю, 90,7 % опитаних указали на брак вільного часу. Студенти на сьогодні завантажені навчальним матеріалом так, що в них немає вільного часу на самостійні заняття фізичними вправами. Важливий фактор для усунення цієї причини для проведення самостійних занять фізичними вправами – навчити студента, як потрібно правильно організовувати самостійні заняття фізичними вправами, складання й планування графіка роботи наступного робочого дня, ведення щоденника щодо проведення самостійних занять фізичними вправами й ін.

Також у подальшій роботі ВНЗ потрібно оптимізувати навчальні плани, робочі програми, академічні години, тим самим дати більше вільного часу студентам для самостійної й творчої роботи. Деякі студенти, а саме 4 %, потребують збільшення кількості спеціальних знань для організації самостійних занять. Не менш важливу роль в організації самостійних занять відіграє матеріальна база. Відсутність у ВНЗ спеціальних приміщень, спортивних залів, тренажерних комплексів – причина, яка не дає змоги 9,33 % опитаних студентів самостійно займатися фізичними вправами. При спілкуванні зі студентами, під час більш глибокого обговорення цього питання звучали бажання про те, що вони хочуть займатись у басейнах, тренажерних залах, критих спортивних майданчиках і легкоатлетичних доріжках.

Частина студентів (11,3 %) жаліється на слабку організаторську роботу. У цьому аспекті зростає роль університетських спортивних клубів, громадських організацій, спортивних товариств та студентського самоврядування, що має доносити до свідомості студента важливість занять фізичними вправами, показувати їм це на власному прикладі.

Висновки. Аналіз науково-методичних джерел засвідчив, що проблема самостійних занять фізичними вправами досить широко представлена й розробляється багатьма науковцями. Водночас ставлення студентів до самостійних занять фізичними вправами в науково-методичній літературі недостатньо досліджене. Проведене анкетування виявило, що 52,7 % студентів груп фізичної реабілітації визнали самостійні заняття фізичними вправами одним із дієвих засобів для корекції ваги та покращення фігури, 28 % – як засіб сформування красивої постави й культуру рухів. Лише 15,3 % опитаних застосовують самостійні заняття фізичними вправами для зняття втоми й підвищення працездатності.

Перспективи подальших досліджень спрямовуватимуться на пошук шляхів, покращення форм, засобів фізичного виховання.

Джерела та література

1. Амосов М. М. Роздуми про здоров'я / М. М. Амосов. – К. : Здоров'я. – 1990. – С. 94.
2. Єжова О. О. Здоровий спосіб життя : навч. посіб. / О. О. Єжова. – Суми : Університет. кн., 2011. – 127 с.
3. Пуздимір М. І. Організація фізичного виховання зі студентами, що мають відхилення у стані здоров'я. Практикум для спеціальної медичної групи / М. І. Пуздимір, Л. А. Совик. – Вінниця : ОЦ ВНАУ, 2010. – 21 с.
4. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання : навч. посіб. / С. І. Присяжнюк. – К. : Центр учб. л-ри, 2008. – 504 с.
5. Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи / за заг. ред. М. Лук'янченка, Ю. Шкретія, Е. Боляха, А. Матвеева. – Дрогобич : КОЛО, 2005. – 124 с.
6. Суббота Ю. В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом / Ю. В. Суббота. – К. : Кондор, 2011. – 164 с.
7. Шинкарьов С. І. Фізичне виховання студентів спеціальних медичних груп / С. І. Шинкарьов // Освіта та педагогічна наука. – 2012. – № 5–6. – С. 154–155.
8. Фізична самопідготовка студентів : метод. рек. для студ. усіх спец. академії / уклад.: О. К. Камаєва. – Х. : ХНАМГ, 2008. – 55 с.
9. Міністерство освіти і науки України, наказ 11.01.2006 № 4. Зареєстровано в Міністерстві юстиції України 10 берез. 2006 р. за № 249/12123. Про затвердження Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах – Режим доступу : <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/z0249-06>

Анотації

Мета дослідження – вивчити ставлення студентів груп фізичної реабілітації ТНПУ ім. В. Гнатюка до самостійних занять фізичними вправами. На основі аналізу науково-методичних джерел виявлено, що проблема самостійних занять фізичними вправами розкрита не повністю. Аналіз наукових досліджень засвідчив, що в студентів зазвичай не сформована потреба піклуватися про власне здоров'я. Вони покладаються на діяльність

лікувальних закладів і нехтують ефективними, економічно вигідними засобами оздоровлення – фізичними вправами. Результати анкетування показали, що для більшості опитаних (90,7 %) брак вільного часу заважає самостійним заняттям фізичними вправами, а 4 % – відчують недостатню кількість фізкультурних знань для організації самостійних занять. Більшість опитаних студентів (52,7 %) визнали самостійні заняття фізичними вправами одним із дієвих засобів для корекції ваги й покращення фігури, 28 % – засобом сформування красивої постави та культури рухів. Лише 15,3 % опитаних використовують самостійні заняття фізичними вправами для зняття втоми й підвищення працездатності.

Ключові слова: фізична культура, групи фізичної реабілітації, самостійні заняття, здоров'я, студент.

Петр Петрица. Значение самостоятельных занятий физическими упражнениями для студентов групп физической реабилитации. Цель исследования – изучить отношение студентов групп физической реабилитации ТНПУ им. В. Гнатюка к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. На основе анализа научно-методических источников обнаружено, что проблема самостоятельных занятий физическими упражнениями раскрыта не полностью. Анализ научных исследований обнаружил, что у студентов обычно не сформирована потребность заботиться о собственном здоровье. Они полагаются на деятельность лечебных заведений и пренебрегают эффективными, экономически выгодными средствами оздоровления – физическими упражнениями. Результаты анкетирования показали, что для большинства опрошенных (90,7 %) нехватка свободного времени мешает самостоятельным занятием физическими упражнениями, а 4 % – отмечают недостаточное количество физкультурных знаний для организации самостоятельных занятий. Больше половины опрошенных студентов (52,7 %) признала самостоятельные занятия физическими упражнениями как одно из действенных средств для коррекции веса и улучшения фигуры, 28 % – как средство образования красивой осанки и культуры движений. Лишь 15,3 % опрошенных используют самостоятельные занятия физическими упражнениями для снятия усталости и повышения работоспособности.

Ключевые слова: физическая культура, группы физической реабилитации, самостоятельные занятия, здоровье, студент.

Petr Petrytsa. Meaning of Independent Physical Exercises Practicing for Students of Groups of Physical Rehabilitation. The objective of the research is to study the attitude of students of groups of physical rehabilitation of V. Hnatiuk Ternopil National Pedagogical University to independent practicing of physical exercises. On the basis of the analysis of scientific methodological sources it was found out that the problem of independent physical exercises practicing wasn't revealed fully. The analysis of scientific studies has shown that usually students don't have a well formed need in care for own health. They rely on the activity of health care establishments and neglect effective and economically effective means of health improvement – physical exercises. The results of the survey have shown that most of the questioned (90,7 %) lack of free time disturbs practicing of independent physical exercises practicing, and 4 % – feel that they don't have enough physical culture knowledge for organization of independent classes. More than half of the questioned student (52,7 %) recognized independent physical exercises practicing as one of means of weight correction and figure improvement, 28 % as means of beautiful posture training and movement culture. Only 15,3 % of the questioned use independent physical exercises classes as removal of fatigue and increasing of workability.

Key words: physical culture, physical rehabilitation groups, independent training, health, student.