

Валерій Яцук

СТАН ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УНІВЕРСИТЕТІ “ОСТРОЗЬКА АКАДЕМІЯ”

У статті визначено проблеми оцінки показників фізичного розвитку, ставлення до фізичної культури, самопочуття після занять нею. Даються пропозиції щодо удосконалення фізичного виховання.

Рух як такий може по своїй дії
замінити будь-які ліки, але всі
ліки світу не в змозі замінити
дію руху

Тиссо

Здоров'я – безцінний дар, який дає людині природа. Хіба без нього життя було б цікавим і щасливим? Але як часто ми витрачаємо цей дар марно, забуваючи, що загубити здоров'я легко, а відновити його... дуже важко.

Скільки людей, втративши здоров'я, набувши цілий букет усіляких хвороб, накидаються на модні ліки і чекають моментального зцілення. А зцілення не приходить. Вони продовжують лікуватися пігулками, мікстурами і не хочуть замислитися, у чому ж причина хвороби, чому втрачена бадьорість, спритність, сила. Відповідь на ці запитання надзвичайно проста. Виною всьому – неправильний спосіб життя.

Згадайте, у який час ви лягаєте спати, скільки ви рухаєтесь і буваєте на повітрі, як харчуєтесь у теперішній складний для всіх час, як відпочиваєте і найголовніше – якими способами боретесь із простудою, перевтомою, безсонням, які підстерігають кожну практично здорову людину. І ви одразу зрозумієте, що багато чого ви робите не так, як хотілося б, що ви нізащо маєте просту, добре відому всім істину: здоровий спосіб життя – запорука щастя.

Людина не квітка, яку можна внести в “Червону книгу”, заборонити виривати і, таким чином, зберегти. Людина може і повинна турбуватися про себе сама. Наше здоров'я – в наших руках. Цю просту істину повинен зрозуміти кожен.

Справитися з цим допоможуть вам фізичні вправи, різні види масажу, аутогенне тренування, розвантажувальні дієти, водні процедури, правильний розпорядок дня.

Вивчаючи стан фізичного виховання в Острозькій Академії, із метою його покращення, було проведено ряд науково-дослідних заходів, а саме:

визначення методом анкетування інтересу студентів до рухової активності вивчаючи особливості режиму життєдіяльності студентів, провели дослідження бюджету часу, зробили аналіз стану успішності і відвідування студентами Острозької Академії занять з фізичного виховання.

За даними анкетування на питання:

“Скільки часу на тиждень Ви приділяєте заняттям фізичною культурою та спортом?” більшість респондентів – 22,1% відповіли, що займаються від 1 до 2 годин, 21,7% – від 3 до 4 годин, 16,7% – займаються менше 1 години, 15,2% – від 5 до 6 годин, 11,5% – від 7 до 8 годин, 5,2% – понад 8 годин і 7,6% – взагалі не займаються. Останні, найбільш ймовірно, ті, що за станом здоров'я звільнені від фізичних навантажень. Дивлячись на ці дані, можна зробити висновок, що більшість студентів займається фізичною культурою лише на заняттях з фізичного виховання.

“Що ж заважає більш ефективно займатися фізичною культурою?” Більшість студентів (27,6%) скаржиться на брак часу (у деякій мірі з цим можна погодитись – в Академії високі вимоги до кожної дисципліни, рейтингова система зобов'язує студента готуватися до кожного практичного заняття). На друге і третє місце студенти поставили відсутність належної спортивної бази (25,2%) і відсутність комфортельних умов для занять (13,9%). Разом з тим 11,6% респондентів вважають, що більш ефективно займатися фізичною культурою заважають звичайні лінощі. Відповідь ця відверто смілива, але змушує замислитись над тим, що в дошкільних закладах та школах втрачено освітню і виховну спрямованість уроків, недостатньо ведеться пропаганда здорового способу життя. Молоде покоління не вірить, що засобами фізичної культури і загартовуванням можна запобігти, а то й вилікувати безліч хвороб. Одне тішить, – усі респонденти вважають, що заняття фізичною культурою і спортом – надзвичайно потрібна справа.

“Якою, на вашу думку, повинна бути мета фізичного виховання у вузі?” 33,5% студентів вважає, що – зміцнення здоров'я, 19,5% – розвиток моральних, вольових та естетичних якостей особистості; 17,1% – підвищення фізичного розвитку і фізичної підготовленості; 8% – сприяння розумовому розвитку студентів, і на останньому місці (1,8%) – формування спеціальних знань у галузі фізичної культури і спорту.

У дослідженні визначено проблеми оцінки і показників фізичного розвитку, ставлення до фізичної культури, самопочуття після занять фізичною культурою. Так, наприклад, 20,9% опитуваних турбуються про пропорції будови тіла, 19,9% – про розвиток спритності і 18,3% – про свою вагу; 46,5% йде на заняття без особливого бажання, 44,4% – йде з великим бажанням, і тільки 9,1% опитаних йде на заняття без бажання.

У дослідженні було визначено, що після занять фізичною культурою самопочуття студентів покращується у 60,6%, у 28,3% – лишається без змін, і лише у 11,1% опитаних воно погіршується.

Незважаючи на велике навчальне навантаження, 72,7% студентів відчувають втому тільки після тривалої і напруженої роботи, 21,2% втомлюються досить швидко і лише 6,1% втомі майже зовсім не відчувають.

Більшість студентів (88,9%) хвилює оцінка, яку навколишні дають їхньому фізичному розвитку і здоров'ю, і тільки 11,1% опитаних це питання зовсім не хвилює.

Мотивуючи відвідування занять з фізичного виховання, студенти на перше місце ставлять зміцнення здоров'я, на друге – підвищення фізичного розвитку і фізичної підготовленості, на третє – звичку до сумлінного виконання будь-яких зобов'язань і на четверте – оволодіння технікою різних видів спорту.

Одним із завдань соціологічного дослідження було вивчення питання: "Якими видами спорту бажають займатися студенти?" На першому місці студенти, що бажають займатися плаванням (38,2%), на другому місці (31,9%) – бажаючи займатися туризмом, а 30,3% опитаних бажають займатися східними бойовими мистецтвами.

Таким чином, проведене соціологічне опитування дозволило визначити запити, потреби та орієнтації студентів у царині фізичної культури та спорту.

Однією з проблем, яка виникає у фізкультурно-виховному процесі, є втрата зв'язку між людиною і природою, абсолютизується соціальне начало. Але справжній прогрес суспільства завжди був пов'язаний із удосконаленням живої людської природи, тілесної організації індивіда.

Тому фізична культура повинна перетворитися із засобу підготовки людини до праці, служби в армії та інших видів соціальної діяльності у відносно самостійний спосіб виробництва тілесної культури людей, який би поєднував соціальну і природну сфери їх життєдіяльності в єдине ціле.

У зв'язку з цим процес подальшого удосконалення системи фізичного виховання, на наш погляд:

по-перше, повинен пролягати через створення такої виховної системи, яка б увібрала в себе фізичне і морально-психологічне тренування і дала людині знання та уміння фізичного і психологічного регулювання свого здоров'я;

по-друге, фізична культура як спосіб виробництва тілесного життя стала частиною загальної культури людини, в якій би гармонійно поєдналися праця, навчання, ігри, змагання, відпочинок, спорт, спілкування в єдину життєдіяльність. Захоплення фізичними вправами і спортом може успішно використовуватись не лише для фізичного вдосконалення людини, а й для формування в неї певних психічних, моральних, естетичних, комунікативних та інших здібностей.

Можна стверджувати, що вирішення проблем, які стоять перед фізичним вихованням, дозволить значно оперативніше та ефективніше впроваджувати здоровий спосіб життя серед студентського середовища.

Література

1. Бузюк О.І., Завадський В.І., Завадська Л.А. Практикум з фізичної культури в умовах загальноосвітніх закладів. – Луцьк, 1994.
2. Волков Л.В. Методика виховання фізичних здібностей учнів. – Київ, 1980.
3. Новоселецький В.Ф. Методика урока фізичної культури в старших класах. Київ, 1989.

The article determines the problems of evaluation, the physical development indexes, attitude to physical culture, and state of health after training.