

ОСОБЛИВОСТІ РЕЙТИНГОВОЇ СИСТЕМИ ОЦІНЮВАННЯ ФОНОВИХ КОМПОНЕНТІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Присяжнюк С.І.

Національний аграрний університет, м. Київ

Специфічною відмінністю фізичного виховання від розумової освіти є його направленість на біологічну сферу людини: зміну форм, функціональних можливостей, як окремих систем, так і організму в цілому, розвиток та вдосконалення психофізичних і психофізіологічних якостей, навчання руховим діям, вдосконалення комунікабельності в колективі тощо. Педагогічний процес фізичного виховання в цілому має дві сторони: задоволення усвідомлюваних і не усвідомлюваних потреб особистості і освітньо-виховну [3].

За даними наших досліджень, значна частина молоді погоджується з твердженням, що здоров'я людини при напруженому ритмі сучасного життя, зміні соціальних орієнтирів має першочергове значення, - саме їхнє особисте здоров'я [1,2].

Загальновідомо, що найбільш складним компонентом в процесі формування і зміцнення здоров'я є проблема внутрішньої мотивації, усвідомлення ведення здорового способу життя.

Внутрішня мотивація тісно взаємопов'язана з потребою у досягненні, яку можна визначити, як бажання відповідати деякому внутрішньому стандарту досконалості. Але не всяка діяльність надає людині задоволення.

Досить часто фізичне навантаження асоціюється у студентів з якоюсь надмірною за інтенсивністю та виснажливістю тренувальною програмою. Разом з тим корисні і відчутні для здоров'я дії можна виконувати легко, із задоволенням, без значних витрат додаткового часу. До того ж, якщо ці заняття фізичними вправами проводяться у лісопарковій зоні, студент отримує безкоштовно сеанс фітотерапії. *Дуже важливо зрозуміти студентській молоді, і взагалі суспільству в цілому, що заняття фізичною культурою і спортом необхідно розглядати не як навчальну дисципліну, а як спосіб життя!*

Студентам з ослабленим здоров'ям та недостатньою фізичною підготовленістю під час виконання фізичних навантажень бажано дотримуватись простого правила – безпечно, систематично, повільно і поступово, від простого до складного. Головний мотив для щоденної рухової активності - покращити самопочуття, здоров'я та надати свіжий творчий імпульс життя уже зараз (а не з гіпотетичного понеділка, як багато хто планує). Студентам ми рекомендуємо задуматись, які найменші зміни способу життя, що сприяють у більшій мірі залучити своє тіло до руху, вони могли б ініціювати уже нині.

При цьому вони повинні набрати не менше 1 год 30 хв. фізичної активності (5 балів за кожен день), переважно щоденно або майже усі дні тижня. Ці 1,5 год середньої активності можна накопичити протягом дня за кілька разів, дотримуючись таких принципів.

1. Виконувати комплекс нескладних вправ ранкової гімнастики, органічно вплетених в процес пробудження та підготовки до початку нового навчального дня.

2. По можливості надавати перевагу пересуванню ходьбою в протипагу їзди на транспорті до університету і назад, а також у нагальних справах. Як це не парадоксально: простіше за все для зміцнення здоров'я більше ходити, - а також простіше за все це недооцінювати. До ходьби багато хто із наших студентів відноситься скептично (яскравий приклад тому, пересування тих студентів до університету, які проживають у гуртожитках 2, 3, 8, 1, 9, 10, 11), не вважаючи цей вид фізичних вправ ефективним засобом розвитку витривалості. Разом з тим, ходьба входить до символічної п'ятірки видів фізичної діяльності, які максимально сприяють розвитку аеробних можливостей організму.

3. Слід взяти за правило не користуватися без нагальної потреби ліфтом, а підійматися на поверхи по сходах (чудове тренування серцево – судинної, дихальної та м'язової систем).

4. Виконувати ізометричні вправи па окремі групи м'язів, які можна виконувати в будь – яких умовах (в транспорті, аудиторії, під час перерви між парами тощо), оскільки вони зовсім непомітні для оточуючих. Це особливо важливо під час тривалого статичного положення, а також в умовах низької температури повітря.

5. Виконувати нескладну гімнастику для очей після напруженої розумової праці (конспектування лекції, читання, занять на комп'ютері).

6. Використовувати елементи методики свідомого дихання з метою зняття психоемоційного напруження (перед відповіддю викладачеві, контрольною роботою, публічним виступом тощо).

7. Використовувати малі форми активного відпочинку впродовж навчального дня та у години самопідготовки.

Фонові компоненти фізичної культури можуть суттєво сприяти оптимізації динаміки оперативної працездатності, її відновлення після стомлюючої розумової та фізичної діяльності, підтримання рівня функціональних можливостей організму і деякому їх підвищенню, формуванню позитивного емоційного стану, гарного самопочуття.

Студентам з ослабленим здоров'ям та недостатньою фізичною підготовленістю ми рекомендуємо хоча б 1 раз на тиждень намагатися „віднайти” 2 – 3 год для активного відпочинку в умовах природного ландшафту: піші прогулянки у лісопарковій зоні тощо (25 балів).

Отримати додаткове фізичне навантаження допомагають різні щоденні побутові та господарські роботи: прибирання кімнати, прання, приготування їжі, роботи на городі та подвір'ї (5 балів за кожен день). Необхідно мати на увазі і романтичні вечірні прогулянки закоханих (5 балів) кохання незмінно додає імпульс для продуктивної діяльності студентів (якщо звичайно не „втратити голову” від раптово нахлинутих почуттів).

Якщо студенти цієї категорії, поряд із систематичними відвідуваннями занять з фізичного виховання, за тиждень набирають 100 балів по фоновим його компонентам, то ти самим вони роблять вагомий вклад в процес збереження та підвищення функціональних резервів організму.

Особливої уваги потребують студенти, які набирають за даної системи оцінки 20 балів і менше.

Отже, основним завданням визначеного підходу є створення умов психолого-педагогічного супроводження студентів в рамках взаємної поваги автономії кожного із суб'єктів спілкування, перетворення єдиного психологічного простору для успішного будування моделі особистого стану досконалості і зміцнення здоров'я.

Література:

1. Присяжнюк С.І., Краснов В.П. Проблема якості фізичної підготовленості студентів – першокурсників Національного аграрного університету //Матер. Всеук. наук. – прак. конф. „Реформування системи аграрної вищої освіти в Україні: досвід і перспективи”. – К.: НАУ, 2005. – Част. 2. – С. 27 – 29.
2. Присяжнюк С.І., Краснов В.П., Кійко В.Й., Козубей П.С. Вплив мотиваційних пріоритетів на ефективність занять фізичного виховання студентів аграрних вищих навчальних закладів //Теорія і практика фізичного виховання. – 2004. - № 3. – С. 188 – 191.
3. Матвеев Л.П. Теорія и методика физической культуры. Введение в предмет: Учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. 3 – е изд. /Л.П.Матвеев. – СПб.: Изд-во „Лань”, 2003. – 160 с.С