

СЕКЦІЯ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, ОЛІМПІЙСЬКІ ТА НЕОЛІМПІЙСЬКІ ВИДИ СПОРТУ»

УДК 796

Атаманюк С. І.

канд. наук з фіз. виховання і спорту, доц. НУ «Запорізька політехніка»

ФАКТОРИ, ЯКІ ВИЗНАЧАЮТЬ ЕФЕКТИВНІСТЬ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Одним із найважливіших завдань, котрі поставлені перед системою фізичного виховання у ЗВО України, є зміцнення здоров'я і підвищення рівня загальної і спеціальної професійно-прикладної фізичної підготовленості студентської молоді, сприяння оволодінню навичками і вміннями самостійно використовувати засоби фізичної культури і спорту в повсякденному житті для підтримки високої працездатності і відновлення організму.

Рухова активність складається із рухів, які є однією із необхідних умов життя. Вона підвищує працездатність, покращує здоров'я, забезпечує різнобічний гармонійний розвиток, функціонування серцево-судинної, дихальної, гормональної та інших систем організму, активізує нервово-м'язовий апарат і механізми передачі рефлексів з м'язів на внутрішні органи.

Фізична підготовка – один із найважливіших параметрів, що характеризують стан рухової активності. За останні роки виявлена тенденція зниження рівня функціонального стану та фізичної підготовки студентів. До зниження рівня фізичного стану призводять неможливість регулярних занять у платних секціях. Отже, для абсолютної більшості студентів основною формою систематичних і організованих занять фізичними вправами залишаються заняття з фізичного виховання у ЗВО.

У зв'язку з цим студенти віддають перевагу заняттям різними видами рухової активності, що свідчить про широке коло фізкультурно-спортивних інтересів студентів. Виявлені фізкультурно-спортивні пріоритети студентів слід враховувати при розробці змісту фізичного виховання у вищому навчальному закладі. Біля 40% студентів не були залучені до регулярних занять фізичним вихованням до вступу в університет. Рухова активність не увійшла до режиму основної діяльності і відіграє роль додаткового факту стосовно навчання, побуту, розваг.

Недостатній рівень фізкультурної освіти студентів, що виявляється в нечітких уявленнях про сутність здоров'я і здорового способу життя, про роль рухової активності у формуванні здорового способу життя є резервом для подальшого удосконалення організації і змісту фізичного виховання студентів у вищих навчальних закладах.

Прагнення розробити ефективну систему фізичного виховання студентів, індивідуалізувати заняття стало можливим тільки при урахуванні багатьох факторів оцінки - фізкультурної освіти, характеру попередньої рухової активності, самооцінки стану здоров'я і фізичної підготовленості.

До зовнішніх факторів відносяться умови життя, матеріальне забезпечення, спосіб життя, знання в області фізичної культури та спорту, організація фізичного виховання, умови навчання у ЗВО, режим рухової активності, відношення батьків, відношення мікросередовища, преса, телебачення, вплив загальноосвітньої школи.

Внутрішні особистісні фактори з однієї сторони відображають вплив зовнішніх факторів та можуть оцінюватися як реакція особистості у вигляді мотиву діяльності, зацікавленості, переконливості та, в той же час, виступають як самостійний фактор, який впливає на відношення до зовнішніх умов, тією або іншою формою індивідуальної відповідної реакції в залежності від спрямованості особистості, рівня домагань, соціотипу, типу темпераменту.

У кожного студента фізкультурно-спортивна діяльність формує домінуючі потреби, інтереси, цінності, орієнтації. Наявність таких домінант не тільки спонукає студентів до активних занять фізичними вправами і спортом, але й формує їх спрямованість, внутрішньо духовно збагачує та активізує їх рухову активність.

Завдяки інтегративній функції світогляду у свідомості студентів узагальнюються знання, навички і набутий досвід, що дозволяє їм правильно орієнтуватися в соціальних цінностях, виробляти особисті й суспільні ідеали, формувати актуальні та стратегічні цілі. Все це забезпечує особистості студента можливість реалізувати цілеспрямовану діяльність щодо задоволення своїх потреб, формувати й реалізовувати активну життєву позицію.

Для підвищення ефективності фізичного виховання у ЗВО необхідно створити умови для індивідуалізації навчального процесу, урізноманітнити форми проведення навчальних занять і позанавчальної роботи, надати студентам свободу вибору засобів фізичного виховання, а також включити їх в спільне управління спортивно-масовими і фізкультурно-оздоровчими заходами.