



Залучення фізично пасивних студентів до занять фізичною культурою та спортом, як шлях формування здорового образу життя на прикладі студентів ХНУРЕ

Коноваленко О.К., Оршацька Н.В.

Харківський національний університет радіоелектроніки

Мета: На прикладі ХНУРЕ продемонструвати, що залучення фізично пасивних студентів до занять фізичною культурою і спортом є шляхом до формування здорового способу життя.

Матеріал і методи: Нами застосовувався вивчений матеріал, який дає можливість скласти засновану на умовах характерологічних типів класифікацію фізично пасивних людей.

Результати: у статті розкриваються причини появи фізичної пасивності у студентів, вказано шляхи залучення їх в активні заняття фізичною культурою і спортом на прикладі студентів ХНУРЕ. **Висновки:** спортивно-масова робота, що проводиться в ХНУРЕ, приносить, високий результат. Старі девізи «від масовості до майстерності» і «в здоровому тілі здоровий дух» не втратили свій сенс і дозволяють залучити до занять ФВ і спортом фізично пасивних студентів, що є одним із засобів досягнення кінцевої мети - виховання здорової нації.

Ключові слова: фізична пасивність, психолого-педагогічні аспекти, фізичне виховання у ЗВО, студентський спорт, здоровий спосіб життя.

Вступ. У нашому суспільстві ми спостерігаємо зниження інтересу до фізичної культури: зменшення фінансування, відсутність в навчальній програмі Вузу дисципліни «Фізичне виховання», скорочення кафедр і т.д. І оскільки залучення до занять фізичною культурою і спортом студентів, це один із засобів досягнення кінцевої мети.

Формування здорового способу життя, дана робота на прикладі навчальної та спортивно-масової роботи ХНУРЕ досягти найкращих результатів в даній області.

Мета дослідження. На прикладі ХНУРЕ продемонструвати, що залучення фізично пасивних студентів до занять фізичною культурою і спортом є шляхом до формування здорового способу життя.

Матеріали та методи. Поняттям «фізично пасивний» ми позначаємо того студента, який знаходиться поза сферою впливів методів фізичного виховання (ФВ) у ЗВО і хто згодом об'єктивних і суб'єктивних причин порушує вимоги здорового способу життя.

Вивчений матеріал [1-5] дає нам можливість скласти засновану на умовах характерологічного типів класифікацію фізично пасивних людей.

Група 1. Студенти, цілком байдужі до ФВ. Вони мають у своєму розпорядженні хибні уяви про малу користь фізичних вправ для здоров'я, вважають за краще проводити час в тиші, спокої і фізичній бездіяльності. В основному це особи хворобливі (які мають проблеми зі здоров'ям) і фізично слабкі.

Група 2. Студенти, які вважають, що їм немає потреби відвідувати заняття по ФВ, тому що вони здорові і те фізичне навантаження, яке вони виконують постійно (переїзди в університет і назад, студенти, що підробляють фізичною працею, які займаються спортом безсистемно у дворах і т.п.) їх влаштовує. Вони часто висловлюються відверто проти спорту, вважають це заняття забавою.

Група 3. Студенти, які усвідомлюють цілюще вплив спорту на здоров'я, але нічого не роблять для цього практично. Вони люблять хвалитися своїми природними здоров'ям, спритністю і силою.

Група 4. Студенти, зі слабо вираженим інтересом до занять по ФВ і спорту. Вони безвольні, недовірливі, не вірять в свої сили, прагнуть більш легким шляхом досягнути оздоровчого ефекту.



Група 5. Студенти, які займаються ФВ і спортом нерегулярно, вони ліниві і легко захоплюються різними «модними системами».

Представлена типологічна характеристика фізично пасивних студентів не може розглядатися, як досконала і вичерпна. Але все ж вона демонструє характерні риси окремих типів студентів, специфіку потреб і установ.

Цю типологію ми розглядаємо лише, як робочу схему, якої слід дотримуватися при веденні спортивно-масової роботи в ЗВО.

Спостереження за фізично пасивними студентами показує, що домінуючою в її мотиваційної схемою є прагнення обійти ФВ і спорт шляхом використання арсеналу прийомів самовиправдання та інших проявів, обумовлених, як правило недосконалістю соціально-психологічних відносин особистості. З цього залучення в заняття ФВ і спортом звичайними засобами і методами не дає позитивного результату, по-перше, через не знання об'єкта (відсутність або нерегулярними уроками в школі), по-друге, через негативного ставлення цих студентів до фізичної діяльності.

При цьому багато фізично-пасивних студентів виявляються просто морально невідповідними до фізкультурно-спортивної діяльності, тому необхідні додаткові зусилля для того, щоб спочатку підготувати їх до занять ФК та спортом.

Шляхи залучення фізично-пасивних студентів у фізкультурно-оздоровчу діяльність визначається декількома факторами. По-перше, вони в більшості випадків відчувають природне прагнення до фізичного виховання. По-друге, вони зазвичай схильні до наслідування тим, хто вже активний в цьому плані. Фізично-пасивні студенти можуть наслідувати не тільки зовнішнім, а й внутрішнім психологічним якостям тих, хто вже займається спортом (характер, воля, світогляд та ін.). Це особливо проявляється у тих, хто тільки приступає до активних занять спортом. А в міру накопичення досвіду активних занять ФВ і спортом на перше місце поступово висуватися елемент свідомості і вдосконалення.

Отримані результати. Вважаємо, що основні шляхи залучення фізично-пасивних студентів в заняття ФВ і спортом з урахуванням різної певної типології наступні:

1. Агітаційно-пропагандистська робота. У цьому пункті дуже важлива, як на прикладі ХНУРЕ повна матеріальна і моральна підтримка кафедри фізичного виховання і спорту ректором, ректоратом, деканами, спортклубом, студентським профкомом і сенатом. У нашому університеті бути спортивним - це модно. Вже давно вух образ програміста: німецького, в окулярах і т.д. і на зміну йому прийшов образ спортивного, підтягнутого, хлопця і людини, здатного відмінно вчитися, швидко приймати необхідні рішення і не боятися долати труднощі.

Всі спортивні заходи всередині університету і поза ним (місто, область, Україна, Європа і Світ) негайно освячуються на сайті кафедри фізичного виховання і спорту, на сайті Університету. На кафедрі великим інтересом користуються яскраві і сучасні стенди з інформацією про збірних командах (32 видів спорту), кращих спортсменів ХНУРЕ і т.д.

2. Зміна звичного укладу життя.

В ХНУРЕ для студентів немає звільнень від заняттями ФВ. Всі студенти основний і підготовчої групи займаються за обраною ними спеціалізації: футбол, волейбол, баскетбол настільний і великий теніс, бадмінтон, самбо, дзюдо, східні единоборства, бокс, легка атлетика, пауерліфтинг, різні види аеробіки і т.д.

Крім обраної спеціалізації (обов'язкові заняття) студенти займаються і в секціях з 32 видів спорту.

Студенти спеціальної медичної групи навчаються за окремою програмою, розбитою за медичними діагнозами. Всі студенти основний і підготовчої групи на початку і в кінці навчального року складають державні тести, для визначення рівня



фізичної підготовленості. Узагальнюючи і вивчаючи результати тестів можна простежити динаміку рівня фізичної підготовленості студентів на період їх навчання в ХНУРЕ. На цю тему на кафедрі фізичного виховання і спорту ведеться науково-дослідницька робота з висновками і рекомендаціями, якими користуються викладачі кафедри фізичного виховання і спорту при побудові занять за спеціалізаціями.

3. Важливий ритм, організованість занять. Залучення до участі в змаганнях, де б на ділі були видні результати фізичної підготовленості.

В ХНУРЕ спортивні заняття проводяться з 9.00 до 21.00 і студенти можуть вибрати будь-який для себе зручний час.

Комплексна спартакіада ХНУРЕ починається зі змагань всередині спеціалізації (групи) далі факультет і фінал - змагання серед факультетів. Також прийом Державних тестів проводиться в змагальній формі і з виявленням переможців.

4. Залучення до організаційної фізкультурної діяльності. Масові спортивні свята (підведення спортивних підсумків навчального та календарного року) дозволяють студентам проявляти свої організаторські якості, до спортивних свят залучаються всі студенти.

5. Опора на інтерес до занять ФВ і фанатизм уболівальників. На спортивних змаганнях та інших спортивних заходах залучаються уболівальники (одногрупники, однокурсники, друзі і т.д.), серед них проводять конкурси (найактивніша група підтримки).

Під методами пропаганди здорового способу життя (ЗСЖ) ми розуміємо способи впливу на студентів для формування у них інтересів, потреб і переконань в необхідності ЗСЖ. І ці методи не допускають стереотипних рішень і шаблонів. Творчий підхід до використання цих методів - обов'язкова умова успіху.

До методів, організуючим ЗСЖ можна віднести - привчання, яке передбачає визначальну, продуману організацію життя студентів, їх навчання, відпочинок і прилучення до виконання фізичних вправ.

В ХНУРЕ прилучення студентів до ЗСЖ починається з 1 вересня, зі свята «Посвята в студенти». На стадіоні збираються всі, хто вступили до ХНУРЕ, їх батьки та родичі.

На трибуні стадіону: керівництво Університету, випускники, які є керівниками найбільших фірм і компаній, які на своєму прикладі показують, що сучасний спосіб життя ІТ-шника - це не «дохляк у окулярах», а фізично тренувана і розвинена людина, здатна не тільки вирішувати складні завдання, а й протистояти труднощам, адаптуватися в суспільстві, бути комунікабельним.

Так само на святі «Посвята в студенти» виступають провідні спортсмени та збірні команди Університету з показовими виступами. І тоді у студента та його батьків зароджується думка: в цьому Вищому навчальному закладі (ВНЗ) немодно бути кволим і слабким, а модно - відмінно вчитися і займатися фізичною культурою і спортом, вести здоровий спосіб життя.

Метод вправи ставить собі за мету виробити і закріпити у студентів активне ставлення до фізичної культури і спорту. Цей метод полягає в створенні таких умов життя і діяльності, в яких будуть вироблятися навички і звички ЗСЖ.

І як приклад, хочеться привести створення тренажерних залів у всіх гуртожитках ХНУРЕ.

У студентів є можливість після занять не витратити кошти на відвідування дорогих спортивних клубів, та не виходячи за межі гуртожитку «по-домашньому» займатися самостійно, обговоривши перед цим програму тренувань з викладачами-тренерами. І такий студент, наврядчи піде пити пиво, а досягнувши певних результатів і порівнявши себе з студентами, які обрали «пасивний» спосіб



життя - буде прагнути до самовдосконалення.

Приклад. Сутність цього методу полягає в спрямуванні уваги на позитивному прикладі оздоровчої діяльності займаючись фізичною культурою і спортом.

Спостерігаючи за життям, вчинками, діями таких нетренованих студентів, що займаються, вони краще засвоюють правила ЗСЖ. Сила впливу прикладу полягає в тому, що потрібні погляди, вчинки, дії не нав'язуються фізично-пасивним студентам. Вони самі «помічають» все, що привертає їх увагу, і приймають це як образ для себе.

Вище були описані приклади «реклами» студентів, які займають призові місця на змагання різного рангу і масштабу.

Зараз хотілося б зупинитися на Спартакіаді «Здоров'я» серед викладачів та співробітників ХНУРЕ, яка проводиться щорічно.

Всі студенти можуть спостерігати, як їх викладач, доцент, професор, завідувач кафедри, декан, ректор майстерно змагаються, здобувають перемогу, наприклад: футбол, баскетбол, волейбол, настільний теніс, бадмінтон, шашки, шахи.

Побачивши «граючих» викладачів студенти на власні очі переконуються, що ЗСЖ веде до творчого довголіття і захочуть бути схожими.

Висновки.

Підводячи підсумки можна сказати, що спортивно-масова робота, що проводиться в ХНУРЕ, приносить, високі результати. Старі девізи «від масовості до майстерності» і «в здоровому тілі здоровий дух» не втратили свій сенс і дозволяють залучити до занять ФВ і спортом фізично пасивних студентів, що є одним із засобів досягнення кінцевої мети - виховання здорової нації.

Список використаної літератури

1. Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні: Матеріали I Всеукраїнської електронної конференції "COLOR OF SCIENCE", (Вінниця, 30 січня 2018 р.) / ред. А.А.Дяченко, В.В.Мельник. В.: ВДПУ, 2018. 273 с.
2. Актуальні питання вдосконалення системи фізичного виховання і спортивної роботи у вищій школі. Збірник наукових праць за матеріалами I науково-практичної конференції з міжнародною участю (м. Ужгород, 19-20 квітня 2018 року). Ужгород: в-во Бест-Принт, 2018. 123 с.
3. Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту в сучасних умовах: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. Вид-во «Нова Ідеологія», Дніпро, 2017. 206 с.
4. Ільїн Е. П. Психологія спорту. СПб.: Пітер, 2018. 352 с: іл. (Серія «Майстри психології»).
5. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. М.: Советский спорт, 2010. 320 с.

Відомості про авторів

Коноваленко Оксана Костянтинівна, доцент кафедри фізичного виховання і спорту,
Харківський національний університет радіоелектроніки,
м. Харків, Україна
E-mail: oksana.konovalenko@nure.ua

Оршацька Наталія Володимирівна, старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту,
Харківський національний університет радіоелектроніки,
м. Харків, Україна
orcid.org/ 0000-0003-3186-340X
E-mail: natalia.orshatskaia@nure.ua