

Літовченко В. Ю.

СПОРТИВНО-ОРІЄНТОВАНА ФОРМА ЗАНЯТЬ В АКАДЕМІЇ

Сучасний прогрес та цивілізація, з одного боку поліпшують життя людства, а з іншого – відокремлюють людину від природи. Знизилася його рухова активність, що у сполученні із негативною екологією спричинює значну шкоду людському організму. Збільшується число хвороб, знижується активність імунної системи, багато хвороб, якими раніш хворіли в цілому літні люди, «помолодшали» і, як слідство, ведуть до скорочення продовження життя людини.

Навчання студентів у сучасному вищому навчальному закладі відбувається в специфічних умовах, пов'язаних з постійним зростанням обсягу навчальної інформації, високим рівнем відповідальності за результати навчання, переважанням інтелектуальної сфери, зниженням рухової активності. Крім того, низький рівень фізичної підготовленості випускників шкіл не дозволяє забезпечити достатній рівень розвитку загальної фізичної підготовленості студентів, що призводить до зниження показників здоров'я до рівня, що забезпечує достатню ефективність навчання.

За даними Всесвітньої організації здоров'я, здоров'я визначається як стан людини, якій властиво не тільки відсутність хвороб або фізичних вад, але і повне фізичне, психологічне та соціальне благополуччя. Проте, аналіз результатів досліджень ряду вчених свідчить про незадовільний стан фізичної підготовленості більшої частини сучасного студентства та постійне збільшення контингенту з ослабленим здоров'ям, як на початку, так і в процесі навчання. Це положення закріплено у Цільовій комплексній програмі «Фізичне виховання – здоров'я нації», де сказано, що близько 90% студентів мають різні відхилення в стані здоров'я, понад 50% – незадовільну фізичну підготовленість. Кількість студентів, які мають низький і нижче середнього рівні здоров'я, збільшилася з 59% в 2007 до 83% в 2009 році. У 2010 році тільки 42,3% студентів 1-го курсу були віднесені до основної медичної групи. Низький рівень фізичної підготовленості студентів спостерігається і в Українській інженерно-педагогічній академії. Кількість студентів, віднесених до спеціальної медичної групи в 2010-2011 н. р. становить 17,8% від загальної кількості студентів денної форми навчання.

Однією з найбільш актуальних форм організації фізичного виховання студентів в умовах Болонського процесу, на думку ряду вчених, є спортивно-орієнтована форма занять. Вчені зазначають, що саме спортивно-орієнтована форма організації фізичного виховання, яка передбачає заняття улюбленим видом спорту, сприяє зміцненню здоров'я студентів, підвищує рівень фізичної підготовленості, формує позитивні мотивації до занять.

Спортивно-орієнтована форма фізичного виховання студентів повинна ґрунтуватися на перевагах популярних у студентській молоді видів спорту. Останнім часом значне поширення серед студентів отримали силові види спорту. Ряд авторів відзначає високу популярність серед студентської молоді гирьового спорту. Узагальнюючи результати досліджень багатьох вчених, можна визначити низку переваг застосування гирьового спорту в спортивно-орієнтованій формі організації занять з фізичного виховання студентів. Серед них: доступність і простота, змістовність, оздоровча спрямованість і економічна ефективність. Заняття з гирями прості і доступні, засвоюються легко і швидко. Широкий вибір вправ дозволяє проводити заняття з високою щільністю, поліпшують здоров'я, фізичну підготовленість, функціональний стан і працездатність студентів, розвивають всі групи м'язів, ефективно вирішують завдання формування та корекції тіла, формують морально-вольові якості, підвищують спортивні показники.

Література: 1. Василевський В.В. Основи гирьового спорту. Навчально-методичний посібник по підготовці спортсменів масових спортивних розрядів. – Новий Розділ, 2003. 2. Воротинцев А.І. Гирі. Спорт сильних і здорових. – М.: Радянський спорт, 2002.