

УДК 796.011.3

Вовк Ігор
завідувач кафедри фізичного виховання
Львівський національний аграрний університет

ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ АГРАРНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

У статті висвітлено проблеми фізичного виховання студентів аграрних спеціальностей. Проаналізовано ставлення студентів-аграрників до занять із фізичного виховання. Визначено найбільш популярні види спорту серед студентів. Львівський національний аграрний університет, виокремлено відмінності в мотиваційній сфері студентської молоді (юнаків і дівчат). Наше дослідження було спрямовано на: вивчення ставлення студентів до занять з фізичного виховання; визначення найбільш популярних видів спорту серед студентів Львівського національного аграрного університету; оцінювання рівня сформованості фізичної культури студентів і розробку шляхів підвищення ефективності освітнянського процесу. Розроблено й експериментально обґрунтовано шляхи оптимізації навчального процесу з фізичного виховання і можливості ефективного залучення студентів університету до опанування ціннісного потенціалу фізичної культури. Використано дані анкетного опитування майбутніх фахівців-аграрників.

Ключові слова: фізична культура, спорт, студенти, мотивація, формування, інтереси, зацікавленість, здоров'я, фізичні вправи.

Игор Вовк. Формирование физического воспитания студентов аграрных специальностей в высших учебных заведениях. В статье отражены проблемы физического воспитания студентов аграрных специальностей. Снижение уровня физического развития, физической подготовленности и здоровья студенческой молодежи в Украине приобрели критический характер. Причинами неудовлетворительного состояния развития физических качеств у большинства представителей студенческой молодежи и ухудшение состояния ее здоровья существенное снижение двигательной активности и недостаточное внимание к физическому воспитанию в семьях, школах и высших учебных заведениях. Проанализировано отношение студентов-аграрников к занятиям по физическому воспитанию; определены наиболее популярные виды спорта среди студентов Львовского национального аграрного университета. Заинтересованность занятием по физическому воспитанию студентов по наиболее популярным видам спорта во время исследования среди юношей мы установили, что абсолютным фаворитом оказалась борьба (дзюдо) - 38% опрошенных, а наименьшее количество опитуванників выбрали такой вид спорта, как футбол, 4% - теннис, 3% - велосипедный спорт, 3% - танцы, 5% - оздоровительный бег, а также 2% опрошенных выбрали другой вид спорта, среди девушек мы установили, что абсолютным фаворитом оказался фитнес, что составляет 37%, а наименьшее количество выбрали 6% - водным видам спорта, 2% респондентов в принимали такой вид спорта, как борьба, 4% - занимаются йогой, 3% - предпочитают тенниса, 2% - другим видам спорта. Определены отличия в мотивационной сфере студенческой молодежи (юношей и девушек); разработаны и экспериментально обоснованы пути оптимизации учебного процесса по физическому воспитанию и возможности эффективного привлечения студентов университета к овладению ценностным потенциалом физической культуры. В исследовании использованы данные анкетного опроса будущих специалистов-аграрников.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, студенты, мотивация, формирование, заинтересованность, здоровье, физические упражнения.

Igor Vovk. Forming of physical education of students in the educational process of agrarian higher educational establishment. The article deals with the problem of physical education of students of agrarian trades. The decline in the level of physical development, physical fitness and health of student youth in Ukraine has become critical. The reasons for poor physical condition development in the majority of students and the deterioration of their health status are a significant decrease in physical activity and insufficient attention to physical education in families, schools and higher education institutions. Also the attitude of students to sports is analysed; the most popular kinds of sport among the students of Lviv National Agrarian University are defined, the differences are certain in the motivational sphere of youths and girls; the ways of improving the process of physical training and increasing the students' interest to the valuable sport potential are devised and worked out in detail. Interest in physical education training of students in the most popular sports during the study among young men we found that the absolute favorite was the fight (judo) - 38% of respondents, and the smallest number of respondents chose the sport, such as football, 4% - tennis, 3% - cycling, 3% - dancing, 5% - wellness running, and 2% of respondents chose a different sport, among girls we found that the absolute favorite was fitness, which is 37% and the least 6% - water sports. sports, 2% of respondents about took the kind of sport as wrestling, 4% - do yoga, 3% - prefer tennis, 2% - other sports. There are data of the questionnaire questioning of future specialists-agrarians.

Key words: physical training, sports, students, motivation, forming, interest, health, physical exercises.

Постановка проблеми. Політичні і соціально-економічні зміни, що відбуваються в Україні та світі, вимагають істотного реформування системи освіти, яка має забезпечити кожному студентові реальні умови для інтелектуального, духовного і фізичного розвитку та підвищення загальнокультурного і професійного рівня, що відповідає кращим світовим

стандартам.

Наразі зниження рівня фізичного розвитку, фізичної підготовленості і здоров'я студентської молоді в Україні набули критичного характеру. Причинами незадовільного стану розвитку фізичних якостей у більшості представників студентської молоді та погіршення стану її здоров'я є суттєве зниження рухової активності та недостатня увага до фізичного виховання в сім'ях, школах та ВНЗ. Сучасна система фізичного виховання в Україні не задовольняє природну біологічну потребу студентської молоді в руховій активності, не забезпечує студентів необхідним рівнем здоров'я, фізичної підготовленості, працездатності, науково обґрунтованими освітніми і оздоровчими технологіями, які можна використовувати в подальшій життєдіяльності. Адже виникла суперечність між потребами особистості студента у світоглядному, духовно-культурному, інтелектуальному збагаченні та фізичному вдосконаленні [2, 4, 5].

Фізичне виховання студентів у вищих навчальних закладах (ВНЗ) є невід'ємною частиною освіти. Питання фізичної підготовки і вдосконалення фізичних якостей студентів на сьогодні є найбільш актуальні, так як студентський вік має досить сприятливі оптимальні ресурси і можливості сприйняття тренувальних навантажень. У процесі формування фізичної культури студентів важливим елементом стає мотиваційна сфера особистості, обсяг теоретичних та методико-практичних знань, рухових умінь і навичок. Ціннісне ставлення до фізичної культури особистість набуває в процесі власної активної діяльності, а ефективність цього процесу залежить від реалізації принципу єдності її фізичного, інтелектуального і морального потенціалів.

Дослідженнями доведено, що за сучасними уявленнями освітянський процес, з одного боку, співвідноситься зі своїм соціально значущим змістом, а з іншого – обумовлений досвідом студента як суб'єкта освітянського процесу і носія власної культури [1, 3]. У зв'язку з кризовим демографічним станом в Україні все частіше стали говорити про фізичну культуру не тільки як про соціальний феномен, але й як про стійку якість особистості. Саме тому освіта у ВНЗ зорієнтована на формування студента як суб'єкта власної фізичної культури. Фізична культура – це складова частина загальної культури і багато в чому визначає поведінку людини в навчанні, побуті, спілкуванні, на виробництві. Вона однозначно сприяє вирішенню соціально-економічних, виховних і оздоровчих завдань [1].

Відомо, що за останні десятиліття відбулося зростання обсягів наукової інформації в переліку навчальних предметів ВНЗ. У зв'язку з цим підвищилася інтенсивність розумової праці студентів, як наслідок – зниження їхньої рухової активності, ослаблення організму, погіршення фізичної підготовленості та працездатності, збільшення кількості захворювань.

Програма фізичного виховання в Львівському національному аграрному університеті передбачає форми організації занять, які можуть певною мірою компенсувати дефіцит рухової діяльності студентів, що виникає в умовах насиченого загальноосвітнього процесу.

Для того, щоб фізичне виховання у вищому навчальному закладі виконувало свої функції і стало дійовим засобом зміцнення здоров'я й підвищення фізичної підготовленості студентів, головним принципом повинні бути його регулярність, достатність і гнучка варіативність, що відображає специфіку навчальної роботи й організації побуту молоді.

Аналіз актуальних досліджень. Для розв'язання протиріч, що склалися між рівнем соціальних вимог та ефективністю педагогічних дій у процесі фізичного виховання студентів, в Україні проведено багато різноманітних наукових досліджень, які представлені в фундаментальних працях М.М. Булатової, В.Л. Волкова, Л.В. Волкова, О.Д. Дубогай, М.В. Дутчака, С.С. Єрмакова, С.М. Канішевського, Т.Ю. Круцевич, О.С. Куца, А.В. Магльованого, М.О. Носко, Є.Н. Приступи, С.І. Присяжнюка, Р.Т. Раєвського, А.В. Цюся, Б.М. Шияна, Ю.М. Шкретія та ін.). Стратегія реалізації їх є очевидною, проте механізмів подальшого впровадження відповідних результатів не передбачено. А відтак, є лише окремі відображення створення методичної системи в дисертаційних дослідженнях (В.Б. Базильчук, Т.І. Дмитрієнко, А.В. Домашенко, О.Т. Литвин, О.М. Мікула, В.Г. Шилько, В.С. Якимович та ін.). Однак ці дослідження виконані поза моделлю методичної системи фізичного виховання студентів ВНЗ.

Розробкою теорії побудови методичних систем займалися В.П. Беспалько, Т.А. Бороненко, Л.І. Долинер, В.В. Краєвський, Н.В. Кузьміна, М.І. Моро, зокрема у професійній освіті К.Є. Романова, загальнотехнічних дисциплінах М.І. Наумкін, у геометрії А.М. Пишкало, у філології І.Є. Брякова, Р.О. Гришкова, у математиці С.І. Калінін, В.І. Снігурова, С.П. Семенець, Ю.В. Триус, у географії О.О. Таможня, у фізиці В.В. Мендерецький, О.О. Толстеньова, в екології М.В. Шептуховський та ін.

У центрі уваги дослідників перебувають проблеми: удосконалення методики фізичного виховання (В. І. Завадський, Н. М. Ковальчук, Г. Б. Сафрабова та ін.); виявлення залежності розумової діяльності від рівня фізичної культури (С. А. Горбунов, А. В. Дубровський та ін.); здоров'я як вищої цінності особистості (А. В. Ненашева, В. І. Харитонов та ін.). Мотиваційну основу навчання студентів досліджували Н. В. Підбуцька, С. В. Романчук, О. І. Подлесний, О. Ю. Марченко; мотивацію до занять різними видами спорту – В. В. Галдіна, В. В. Тригуб, Н. Г. Самойлов.

Мета статті – проаналізувати ставлення студентської молоді аграрних спеціальностей до занять з фізичного виховання; визначити найбільш популярні види спорту серед студентів; розробити й експериментально обґрунтувати шляхи оптимізації навчального процесу з фізичного виховання.

Виклад основного матеріалу. Останнім часом спостерігається погіршення здоров'я студентської молоді. Однією з причин є малорухливий спосіб життя. Навчальний день тривалістю 6 годин, після чого самостійна підготовка або безглузде витрачання часу в інтернеті, які не залишають студентам можливостей для занять фізичними вправами. Великою проблемою є ставлення студентів до занять з фізичного виховання у ВНЗ. У кращому випадку це неприємний обов'язок. У гіршому – ігнорування занять.

У зв'язку з цим перед викладачами фізичного виховання постає складне питання: як оздоровити та зацікавити студентську молодь, водночас покращуючи рівень їх фізичної підготовленості.

Фізичне виховання як навчальна дисципліна вищої школи – не тільки засіб зміцнення здоров'я, але й складова частина навчання та професійної підготовки студентів, виховання потреби в систематичних заняттях фізичними вправами. Після проходження курсу «Фізичне виховання» студент-аграрник повинен уміти давати рекомендації: для занять з метою розвитку окремих м'язових груп, розвитку сили, витривалості, гнучкості; для дозування навантажень під час оздоровчих та самостійних занять. Від того, наскільки здоровий студент залежить його успішність у навчанні, а в подальшому – професійна діяльність.

Що стосується студентів аграрних спеціальностей, то фізична культура значно сприяє вирішенню соціальних проблем працівників агропромислового комплексу, де варто виділити такі найважливіші напрями її ефективності, як: збільшення національного доходу за рахунок зниження захворюваності, інвалідності, смертності в працездатному віці, продовження періоду трудової діяльності сільського населення; зменшення витрат на лікування хворих у зв'язку зі зниженням захворюваності, підвищення продуктивності праці; раціональне використання вільного часу; профілактика пияцтва та алкоголізму. Крім того, використовуючи елементи творчості, властиві фізичній культурі та спорту, молодь формує себе як особистість [5, 6].

Для фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів України, і аграрних ВНЗ у тому числі, на погляд професора Р. Т. Раєвського, характерні такі недоліки: недостатня гуманістична і професійна спрямованість; неефективна теоретична та методична підготовка студентів; вибір неадекватних сучасному менталітету і мотиваційної зрілості студентів форм організації процесу фізичного виховання; відсутність належних умов для його ефективного функціонування (необхідного кадрового, науково-методичного, медичного, матеріально-технічного та фізичного забезпечення); слабка мотивація студентів до своєї фізкультурної освіти та самовдосконалення; відсутність науково обґрунтованої моделі подальшого розвитку системи в найближчому і віддаленому майбутньому в Україні в цілому, конкретно в кожному вищому навчальному закладі [5].

Наше дослідження було спрямовано на: вивчення ставлення студентів до занять з фізичного виховання; визначення найбільш популярних видів спорту серед студентів Львівського національного аграрного університету; оцінювання рівня сформованості фізичної культури студентів і розробку шляхів підвищення ефективності освітнянського процесу. Студентів Львівського національного аграрного університету, які брали участь у дослідженні, за даними анкетування, залежно від їх ставлення до фізичної культури і рівня фізкультурно-спортивної активності, умовно можна розподілити на чотири типологічні групи за часом, що витрачається на заняття фізичними вправами і спортом: 1) студенти, які не виявляють фізкультурно-спортивної активності. Витрати їх часу на заняття фізичним вправами не більше 1 години на тиждень (9,2%); 2) студенти з недостатньою фізкультурно-спортивною активністю, у яких витрати часу – не менше 6 годин на тиждень (52,2%); 3) студенти з оптимальною фізкультурно-спортивною активністю, у яких витрати часу – від 6 до 8 годин на тиждень (20,4%); 4) студенти з відносно високою фізкультурно-спортивною активністю, у яких витрати часу – перебільшують 8 годин на тиждень (18,2%).

Аналіз отриманих даних свідчить, що 8 % опитаних не приділяють уваги заняттям фізичною культурою, тому що не бачають у цьому мотивації, 52 % респондентів займаються фізичною культурою рідко, тому, що в них не вистачає на це часу; 12 % займаються охоче, коли в них є вільний час; і 28 % займаються регулярно (2–3 рази на тиждень).

Зацікавленість заняттям з фізичного виховання студентів щодо найбільш популярних видів спорту під час дослідження серед юнаків ми встановили, що абсолютним фаворитом виявилась боротьба (дзюдо) – 38% опитуваних, 13% респондентів обрали плавання, 5% опитуваних обрали такий вид спорту, як футбол, 4% – теніс, 3% – велосипедний спорт, 8% – баскетбол, 9% – волейбол, 3% – танці, 5% – оздоровчий біг, 10% – армреслінг, а також 2% опитуваних обрали інший вид спорту.

Під час дослідження серед дівчат ми встановили, що абсолютним фаворитом виявився фітнес, що становить 37% від усіх опитаних, 14% – танці, 12% – оздоровчий біг, 6% – відають перевагу ігровим видам спорту, 10% – аеробіці, 4% – велопрогулянкам, 6% – водним видам спорту, 2% респондентів обрали такий вид спорту, як боротьба, 4% – займаються йогою, 3% – надають перевагу тенісу, 2% – іншим видам спорту.

Щодо причин, які перешкоджають заняттям фізичною культурою і спортом є такі: дефіцит часу – 40%, відсутність спортмайданчиків – 19%, шкідливі звички – 8%, брак часу – 10%, відсутня мотивація – 23%.

За результатами дослідження встановлено, що суттєвий вплив на рівень фізкультурно-спортивної активності мають такі фактори: бажання зміцнити здоров'я – 32%, покращення статури – 21%, незадоволеність певними зовнішніми даними – 20%, необхідність отримання заліку – 15%.

Найменший відсоток (12%) припадає на бажання виховувати волю і характер. Результати дослідження довели, що чим старшим стає студент, тим менш систематичні його заняття фізичним вправами і спортом, а частина студентів не займаються спортом взагалі. Наприклад: студенти I курсу (19,9% – це спортсмени, 53,3% – фізкультурники, 26,8% – не займаються фізичною культурою); студенти II курсу (16,5% – спортсмени, 59,1% – фізкультурники, 24,4% – не займаються фізичною культурою); студенти III курсу (12,8% – спортсмени, 47% – фізкультурники, 40,2% – не займаються фізичною культурою).

Висновки. Проведене опитування підтвердило актуальність дослідження. Серед студентської молоді 52 % респондентів займаються фізичною культурою рідко, тому, що в них не вистачає на це часу, але 30 % опитуваних все таки проявляють інтерес до занять з різних видів спорту. Є нагальна потреба пропагувати здоровий спосіб життя, який, безпосередньо, включає в себе фізичну активність, для того, щоб формувати фізичне здоров'я громадян, а, відтак, здорову націю. Результати анкетування, опитування і бесід показують, що студентам не вистачає елементарних медико-біологічних і методико-практичних знань для якісного опанування основ фізичної культури. Увести лекційний курс неможливо у зв'язку з

незначною кількістю планових годин з дисципліни.

Очевидними можуть бути такі шляхи формування фізичної культури студентів: уведення в навчальний процес у повному обсязі теоретичного і методико-практичного розділів програми з фізичної культури, яку рекомендує МОН України; використання нових форм занять та інформаційних технологій, активних методів тощо; організація самостійного вивчення студентами в позанавчальний час теоретичного розділу програми шляхом використання комп'ютерних сайтів.

Підсумовуючи сказане, відмічаємо, що принципи гуманізації вищої освіти в Україні розповсюджуються як на всю систему фізичного виховання і спорту, так і на оздоровчий рекреаційний процес у студентському середовищі. Професійне і послідовне впровадження принципів гуманізації сприяє формуванню особистої фізичної культури студента, тому необхідно розвивати і неухильно удосконалювати соціальну систему фізичної культури.

Перспективу подальших пошуків у напрямку дослідження вбачаємо у вивченні гендерних відмінностей щодо занять різними видами спорту студентів ВНЗ.

Література

1. Бальсевич В. К. Интеллектуальный вектор физической культуры человека (к проблеме развития физкультурного знания) / Вадим Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 1991. – № 7. – С. 37–41.
2. Захаріна Є. А. Формування мотивації до рухової активності у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів : автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02 / Є. А. Захаріна. – К., 2008. – 18 с.
3. Лубышева Л. И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации / Людмила Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 1. – С. 5–11.
4. Підбуцька Н. В. Мотиваційна основа учіння майбутнього інженера / Ніна Підбуцька// Пудагогіка, психологія та медико-біологічні проблем фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 1. – С. 94–98.
5. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання : навч. посіб. / С. І. Присяжнюк, В. П. Краснов, М. О. Третьяков– К. : Центр учбової літератури, 2007. – 192 с.
6. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання / Б. Шиян. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2004. – Частина 1. – 272 с.

References

1. Balsevich, V. K. (1991). Intellectually vector of physical culture of a person (k probleme razvitiya fizkulturnogo znaniya). Teoriya i praktika fizicheskoy kulturyi. №7, 37–41.
2. Zakharina, Ye. A. (2008). Formuvannya motyvatsii do rukhovoї aktyvnosti u protsesi fizychnoho vykhovannya studentiv vyshchikh navchalnykh zakladiv : avtoref. dys... kand. nauk z fiz. vykhovannya ta sportu: 24.00.02. K. – 18.
3. Lubyisheva, L. I. (1996). Kontseptsiya fizkulturnogo vospitaniya: metodologiya razvitiya i tehnologiya realizatsii. Fizicheskaya kultura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka. № 1, 5–11.
4. Pidbutska, N. V. (2007). Motyvatsiina osnova uchinnia maibutnoho inzhenera. Pudahohika, psykholohiia ta medyko-biologichni problem fizychnoho vykhovannya i sportu. № 1, 94–98.
5. Prisyazhniuk, S.I., Krasnov, S. I., Tretiakov, M. O. (2004). Fizychno vykhovannya : navch. posib. K. : Tsentr uchbovoi literatury, 192.
6. Shyian, B. M. (2004). Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannya Ternopil : Navchalna knyha – Bohdan, Chastyina 1, 272 .

УДК 616.748 – 044.83 (045)

Волкова Світлана Степанівна,
кандидат педагогічних наук, професор, Запорізької обласної ради,
Яценко Світлана Олександрівна,
фізичний терапевт, комунальний заклад вищої освіти «Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія» Запорізької обласної ради, м. Запоріжжя

ВИКОРИСТАННЯ МІОФАСЦІАЛЬНОГО РЕЛІЗУ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТОПИ

У статті показано, що захворюваність опорно-рухового апарату займає одне з провідних місць. Стопа займає важливу частину опорно-рухового апарату. Болі в стопі ускладнюються і є причиною порушення функції стопи. У статті, обґрунтовано необхідність розробки методів зниження больових відчуттів і поліпшення працездатності стопи.

У статті представлена методика виконання міофасціального релізу, обґрунтовано застосування міофасціального релізу як методу поліпшення працездатності стопи.

В роботі проведено порівняння методів дослідження функцій стопи, доведено доступні для фізичного терапевта, такі візуальна аналогова шкала болю, мануального м'язового тестування та тести на рівновагу які можна рекомендувати для оцінки функцій стопи та ефективного втручання в практиці фізичного терапевта.

У статті представлена оцінка впливу міофасціального релізу на працездатність стопи. Поліпшилася сила м'язів 3,71 до 3,85 для правої ноги, і з рівня 4,23 до 4,2 для лівої ноги. На початку курсу відзначалася різниця в сили правої і лівої кінцівки, в кінці ця різниця стала менш помітна.

Ключові слова: біль, стопа, міофасціальний реліз, візуальна аналогова шкала, мануальне м'язове тестування.

Волкова С. С., Яценко С. А. Использование миофасциального релиза для улучшения работоспособности стопы. В статье показано, что заболеваемость опорно-двигательного аппарата занимает одно из ведущих мест.