

## СТУДЕНТСЬКИЙ АКТИВ В ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ У ВНЗ

**І.В. Кривенцова**

*Харківський національний педагогічний університет  
імені Г.С.Сковороди*

Стратегічним завданням реформування національної вищої освіти є виховання громадянина України як гармонійно розвиненої особистості, здатної віднайти застосування своїм знанням і вмінням на ринку праці в умовах жорсткої конкуренції. У вирішенні завдань відновлення, збереження і зміцнення здоров'я майбутніх фахівців, формування в них навичок здорового способу життя важлива роль належить фізичному вихованню і спорту. Необхідно підтримувати у студентському середовищі стимул до занять фізичною культурою і спортом. Треба досягти такого рівня, щоб заняття фізичною культурою не було примусовим, а виявом внутрішньої потреби студента [1].

Зважаючи на обов'язковість занять фізичною культурою у всіх вищих навчальних закладах (ст. 12 Закону України «Про фізичну культуру і спорт» від 24 грудня 1993 р.) та великі проблеми щодо збереження здоров'я молоді у державному масштабі (М.М. Амосов, Г.Л. Апанасенко, О.Д. Дубогай, В.І. Завацький, О.С. Куц та ін), однією з ключових проблем є організація фізкультурно-оздоровчої роботи ВНЗ силами студентства (В.М. Голіб, О.С. Іщенко, В.А. Масляков, В.М. Рейзін, Ю.А. Резніков, М.О. Третьяков та ін.) [3, 4, 5].

У навчальній програмі з курсу «Фізичне виховання» для вищих навчальних закладів України III—IV рівнів акредитації йдеться про те, що загальний обсяг індивідуальної рухової активності в середньому повинен складати не менш 8—10 годин на тиждень. При цьому, передбачається введення в навчальний розклад обов'язкових (аудиторних) занять з фізичного виховання в обсязі не менше 4-х годин на тиждень протягом усього періоду навчання за винятком останнього випускного семестру [2]. На жаль, у навчальних планах багатьох ВНЗ предмет «Фізичне виховання» обмежується лише годинами на аудиторну роботу. Хоча саме в цій Програмі (п. 4.1.3.) визначені позанавчальні заняття з фізичного виховання, їх організація та форми проведення: заняття у спортивних клубах, фізкультурно-оздоровчих центрах, секціях, групах за інтересами; самостійні заняття фізичними вправами, спортом, туризмом; масові оздоровчі, фізкультурні й спортивні заходи; заняття впродовж дня із за-

безпечення працездатності, післянавчальне відновлення, психорегуляція, корекція. Перелічені основні види позанавчальних занять (п. 4.1.4.), що використовуються в процесі фізичного виховання: оздоровче і спортивне тренування, туристичні походи, дні і години здоров'я; спортивні змагання; ранкова і вечірня зарядка, вступна, профілактична та відновлювальна гімнастика, фізкультурні паузи, фізкультурні хвилинки, мікро паузи, заходи після навчального відновлення, супровідні вправи. Саме ці заходи — в обсязі 4—6 годин на тиждень, повинні доповнювати рухову активність студентів. Але багато з них не виконуються, оскільки викладачі фізичного виховання не в змозі осягти весь робочий день студента. Необхідна ще й робота з боку самих студентів.

**Формулювання цілей роботи.** Проблема організації позанавчальних занять з фізичного виховання зумовили вибір теми написання статті.

*Метою даної статті* є обґрунтування роботи студентського фізкультурного активу як засобу організації позанавчальної фізкультурно-оздоровчої роботи у ВНЗ.

*Завдання.* 1. Довести, що за допомогою студентського активу можна організувати фізкультурно-оздоровчу роботу у ВНЗ.

2. Проаналізувати шкідливі для здоров'я студентів фактори (в процесі навчання у ВНЗ).

3. Розробити приклади комплексів гімнастики до навчальних занять, фізкультурних хвилин, пауз, які можуть самостійно проводити члени студентського фізкультурного активу.

**Результати дослідження.** У Харківському національному педагогічному університеті ім. Г.С.Сковороди за ініціативою студентів при студентських деканатах на кожному факультеті створюється фізкультурний актив, який на своїх загальних зборах обирає робочу групу, яка входить до студентського деканату як спортивний сектор. Очолює цей сектор голова фізкультурного активу, який підпорядковується студентському деканові. Фізкультурний актив формується зі спортсменів-розрядників з різних видів спорту і фізоргів груп за допомогою викладачів, які ведуть заняття з фізичного виховання. Саме ці студенти є найбільш мотивованими до фізичної культури, це їх

внутрішня потреба, своїм інтересом, особистим прикладом, вони здатні зацікавити інших, поки що неактивних у фізичному вихованні студентів. Викладачі проводять методичне заняття з фізкультурними активістами факультетів, щодо організації фізкультурно-оздоровчої роботи на факультетах силами студентського фізкультурного активу на основі технології «рівний — рівному». Вони ж надають методичну допомогу у створенні комплексів вправ у режимі навчального дня. Студентський фізкультурний актив допомагає викладачам у створенні збірних факультетських команд з різних видів спорту для підготовки та участі у змаганнях університетського або обласного рівнів.

На п'яти факультетах нашого університету зі студентами проводяться обов'язкові академічні заняття з фехтування в обсязі 4 години на тиждень (1, 2 курси) і 2 години на тиждень (3 курс і зимовий семестр 4 курсу). В університеті працює чимало спортивних секцій, де студенти можуть займатися за власним бажанням у позааудиторній години.

Відомо, що основу навчального процесу складає складний комплекс розумової діяльності з елементами нервово-психічного напруження. В цих умовах до організму студента висуваються високі вимоги і насамперед до психофізіологічних функцій і процесів. Якщо студент порушує руховий режим, не займається фізичною культурою або спортом, на заняттях досить швидко розвивається втома, яка пов'язана зі змінами як вегетативних функцій і ендокринної системи, так і з порушенням діяльності аналізаторів і вищих відділів центральної нервової системи.

Ні для кого зараз не є секретом, що за останні роки серед населення поширюється гіподинамія. Гіподинамія — це постійний дефіцит енерговитрат відносно фізіологічної норми, причиною якого є недостатня рухова активність. Гіподинамія може впливати на людину в багатьох напрямках:

- зміни у фізіологічних, психічних процесах;
- зменшення живлення та рівня регуляції окремих органів (так звана атрофія м'язів, кісток, зв'язок);
- зменшення «запасів здоров'я», легке та нібито безпричинне виникнення захворювань;
- накопичення жирів, заміщення ними м'язової тканини;
- швидка втома тощо.

До сталих факторів чи елементів гіподинамії умовно можна віднести:

- вимушене зменшення енерговитрат організму під час навчання (роботи), при інших видах щоденної життєдіяльності. Перш за все це тривалі пози без руху під час навчання;

— повторення такого психофізичного стану щоденно;

— витрати значного часу на самостійну роботу з виконання завдань, курсових і дипломних проектів, з підготовки до семінарів;

— шкідливі звички (в тому числі побутові: довгострокове сидіння біля телевізора, комп'ютеру, недостатня рухова активність), стрес, помилки у харчуванні.

Одночасно помилковим буде висновок, що для протидії гіподинамії людина повинна безперервно рухатися. Істина, як завжди, має «золоту середину». В щоденному розпорядку повинні знайти розумне співвідношення як абсолютний спокій, так і помітна рухова діяльність.

Відомо, що період навчання у будь-якому навчальному закладі характеризується різним ступенем розумового навантаження, одноманітністю робочої пози та недостатньою руховою активністю. В цей період відмічається висока напруга на розумові й психічні процеси (сприйняття, увагу, пам'ять та ін.). Однією з найбільш несприятливих сторін розумової діяльності є значне зниження рухової активності. Це призводить до зниження збудження нервових центрів, що у свою чергу рефлекторно знижує тонус підкоркових утворювань і тонус вегетативної нервової системи. При скороченні скелетних м'язів у мозок міцним потоком поступають імпульси, які визивають підвищення активності підкоркових утворювань. Останні у свою чергу підсилюють тонус й активність кори великих півкуль, отже, розумову діяльність людини.

Для студентів, які обмежуються лише відвідуванням обов'язкових занять, найтипівішим стає «нейтральна» рухова активність. Але для молодшої людини, яка не виявляє інтересу до фізичних вправ (придбання медичних довідок про звільнення від занять з фізичного виховання, небажання відвідувати спортивні секції, негативне ставлення до спорту взагалі), типовим є «пасивний» руховий режим. Він, як правило, не передбачає обгрунтованих і усвідомлених вправ для протидії гіподинамії. Найпоширеніший засіб рухової активності — ходіння пішки. Крім того, додаткові, але малоефективні фізичні навантаження, пов'язані з побутом.

На превеликий жаль, лише приблизно серед чверті, а то й менш студентів поширений «активний» варіант рухового режиму. Він включає постійні та досить систематичні (2—4 рази на тиждень) заняття одним чи кількома видами спорту. Цільові настанови при цьому різноманітні: самовдосконалення, підвищення чи підтримання набутої спортивної майстерності, спілкування

з друзями тощо. Достатні фізичні навантаження повністю компенсують вплив гіподинамії.

Тому зараз, як ніколи (коли працювало багато спортивних секцій, заняття в них були безкоштовними, фізична культура і спорт були досить престижними), зростає роль таких форм оздоровлення студентів, як гімнастика до навчальних занять, фізкультурних хвилинок на академічних заняттях, рухливих перерв та ін.

Ці форми фізичної або рухової активності повинні вирішувати наступні завдання:

1. Сприяти швидкому досягненню та довгостроковій підтримці високої працездатності, запобігання та зниження втоми.

2. Покращення фізичного розвитку та стану здоров'я, боротьба з гіподинамією.

3. Виховання організованості та дисциплінованості.

4. Виховання в студентів почуття потреби до регулярних занять фізичними вправами.

Гімнастика до навчальних занять є комплексом фізичних вправ, які виконуються з метою швидкого досягнення високої працездатності та зміцнення здоров'я студентів. Правильно організовані заняття гімнастикою сприяють підвищенню збудження та лабільності центральної нервової системи, аналізаторів та нервово-м'язового апарату, що сприяє скороченню періоду включення в навчання, прискорення готовності до навчання та підтримці працездатності тривалий час.

Ця гімнастика починається перед першою парою в аудиторії в присутності викладача, який веде теоретичне заняття. Фізорг групи, або курсу упродовж 3—5 хвилин проводить загальнорозвиваючі вправи зі студентами групи або курсу. Як правило, таке заняття починається з ходьби на місці, далі йдуть вправи на потягування для формування правильної осанки, вправи на дихання, загальнорозвиваючі вправи з поступовим зростанням навантаження, вправи для підвищення координації рухів і зосередження уваги. Фізіологічне навантаження треба поступово підвищувати до середини комплексу і знижувати наприкінці для того, щоб оптимально підготувати організм до сприйняття навчальної інформації. Наведемо декілька схем побудови комплексів фізичних навантажень які були нами розроблені.

### Приклад структури комплексу гімнастики до навчальних занять

1. Ходьба на місці в середньому темпі з широкою амплітудою рухів. Покращує кровообіг та дихання, підвищує загальний тонус організму,

акцентує підтримку постави, визиває рівномірність дихання.

2. Потягування. Збільшує легеневу вентиляцію, благодійно впливає на поставу. Виконується у повільному темпі. Дихання ритмічне, вдих швидкий, видих повільний.

3. Нахили в боки. Покращують кровообіг внутрішніх органів, підсилюють функцію дихання, сприяють незначному підвищенню частоти серцевих скорочень, а також підвищенню рухливості стегон та хребта. Виконуються в середньому темпі, дихання ритмічне.

4. Нахили назад та повороти тулуба. Укріплюють м'язи передньої та задньої поверхні тулуба, покращують рухливість хребта та грудної клітини, стимулюють функцію органів кровообігу та дихання. Виконуються в середньому темпі. Дихання вільне з акцентом на видих.

5. Нахили вперед. Покращують рухливість хребта, мозковий кровообіг і функцію дихання. Складні за координацією. Виконуються в середньому темпі. Дихання рівномірне, глибоке.

6. Повороти головою вправо-вліво. Виконувати обережно, темп повільний, дихання глибоке, рівномірне.

7. Нахили головою вправо-вліво, вперед-назад. Темп повільний, дихання глибоке, рівномірне.

8. Присідання. Покращує циркуляцію крові у малому тазі та в нижніх кінцівках, укріплює м'язи ніг і тазового поясу. Просте за координацією. Виконується в середньому темпі. Дихання рівномірне.

9. Вправа на дихання. У положенні сидячи упродовж 5 сек. виконується спокійний глибокий вдих та видих, після чого затримується дихання на 10 сек.

10. Вправа на точність, координацію та увагу. Посилює збудженість та покращує лабільність нервових процесів. Складнокоординаційна. Починається вправа у повільному темпі, закінчується у швидкому.

Фізкультурна хвилинка це комплекс фізичних вправ, які виконуються безпосередньо на заняттях з метою підтримки високої працездатності, ліквідації небажаних впливів втоми, покращення здоров'я студентів. Проводиться тоді, коли в студентів починають з'являтися перші ознаки втоми. Поза студента на заняттях — сидячи, не є комфортною, як що вона досить тривала. Стомлюються м'язи спини та шиї; можуть розвиватися застійні процеси в нижніх кінцівках, черевної та тазової порожнин, а також ослабленню м'язів плечового поясу та розгиначів спини. Останнє веде до порушення по-

стави: асиметрії плеч, сутулості, викривленню хребта.

Фізкультурна хвилинка може проводитися як на перерві між лекційними або семінарськими заняттями, так і безпосередньо на заняттях (тут краще використовувати скорочену фізкультурну хвилинку).

#### Приклад структури комплексу фізкультурної хвилинки

1. Потягування. Посилює кровообіг, покращує вентиляцію легенів, газообмін, рухливість плечових суглобів, грудної клітини та хребта. Виконується вільно з широкою амплітудою, в повільному темпі. Акцентується нахил хребта та глибоке дихання.

2. Нахили назад та повороти тулуба. Посилюється кровообіг в органах черевної порожнини, укріплюються м'язи передньої стінки живота, покращується рухливість хребта. Вправа комбінована, проста за координацією, виконується вільно, у середньому темпі, дихання ритмічне.

3. Нахили вперед. Сприяють покращенню регуляції кровообігу, знижують артеріальний тиск. Прості за координацією, виконується пружно, в середньому темпі. Акцентується швидкий та повний видих.

4. Присідання. Стимулюють діяльність органів кровообігу, укріплюють м'язи нижніх кінцівок. Прості за координацією. Присідання краще виконувати пружно або як напівприсіди. Рухи повільні, максимально розслабити м'язи рук і плечового поясу, дихання рівномірне. Закінчують вправу повільною ходьбою.

5. Махи руками і ногами. Посилюється кровообіг та дихання, покращується рухливість суглобів. Виконуються з широкою амплітудою, в спокійному темпі, максимально розслаблюючи м'язи ніг, рук та плечового поясу. Дихання рівномірне.

6. Кружіння тулуба. Покращує кровообіг в нижніх кінцівках та черевної порожнини, збільшує рухливість колінних та тазостегнових суглобів. Виконується вільно, в повільному темпі. Дихання рівномірне.

7. Нахили та повороти головою. Покращується мозковий кровообіг, зменшує внутрішньоочевий тиск, укріплюються м'язи шиї та очей. Виконуються досить обережно, з широкою амплітудою, у повільному темпі з незначною статичною напругою шийних м'язів.

#### Приклад структури комплексу фізкультурної паузи:

1. Потягування.

2. Ходьба у спокійному темпі. На 2—3 кроки — глибокий вдих, на 4—5 кроків — видих, на 12—14 кроки затримка дихання до відчуття нестачі повітря.

Студенти які проводять ці комплекси, повинні нагадувати, що виконувати вправи потрібно красиво, без напруження, особливу увагу приділяти правильному диханню. Вдих роблять через ніс, видих — через рот та ніс.

У ХНПУ ім. Г.С. Сковороди конкретні комплекси на заняття складаються фізорганами груп за допомогою викладачів секції фехтування або кафедри фізичного виховання. Кожен комплекс розраховується на 4—5 тижнів виконання. При введенні нового комплексу фізоргани обов'язково повинні проконсультуватися з викладачами.

#### Висновки

Враховуючи потреби і проблеми студентів щодо фізичних навантажень і запобігання гіподинамії й втоми, можна запропонувати спеціальну організацію фізичного навантаження в процесі аудиторних занять (робочого дня студентів). Це фізичне навантаження повинно розумно будуватися у режимі навчального дня студента і відповідати фізіологічним циклам (процесам) які відбуваються в організмі студента на протязі навчального дня.

Така організація фізкультурно-оздоровчої роботи є можливою за умов роботи студентського фізкультурного активу, власної активності студентів, методичної допомоги викладачів фізичного виховання, їх постійної співпраці.

#### Література

1. Ніколаєнко С.М. Вища освіта і наука — найважливіші сфери відповідальності громадянського суспільства та основа інноваційного розвитку. // Освіта України №24 від 29.03.2005. — С. 4—8.
2. Фізичне виховання. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III—IV рівнів акредитації (затверджено наказом МОН України від 14 листопада 2003 року, №757).
3. Готлиб В.М., Резников Ю.А., Турецкий Б.В. Самостоятельная работа студентов — важнейший компонент подготовки специалистов в системе физкультурного образования // Теория и практика ФК. — №10. — 1989. — С. 29—31.
4. Массовая физическая культура в вузе /под ред. В.А. Маслякова. — М.: Высшая школа, 1991.
5. Рейзин В.М., Ищенко А.С. Физическая культура в жизни студента / науч. ред. А.А. Логинов. — Мн.: Выш. шк., 1986. — 175 с.