

ЛЕКЦІЯ 10

Перехід до регулярних самостійних занять після обов'язкових занять на перших двох курсах у вищих навчальних закладах, на наш погляд, можливий лише при умові формування готовності та потреби студентів до самостійних занять фізичною культурою. Шляхом аналізу спеціальної літератури та власного досвіду організації самостійних занять, ми виявили такі педагогічні умови, які дозволять ефективно сформувати готовність студентів до подальших самостійних занять фізичними вправами на старших курсах і впродовж усього життя:

- 1) організація і впровадження якісної неформальної фізкультурної освіти;
- 2) озброєння студентів знаннями, уміннями, практичними навичками та потребою до самостійних занять фізичними вправами;
- 3) гуманізація міжособистісних стосунків студента і викладача фізичного виховання;
- 4) передача викладачем власного досвіду, самостійної підтримки фізичних кондицій.

У відповідності до вищезазначеного нами розпочата робота з докорінної перебудови неформальної фізкультурної освіти та створення відповідного інформаційного простору. Викладачам роз'яснена необхідність зміни особистісних стосунків зі студентами, в яких категорично заборонений менторський тон і наказний стиль у роз'ясненні положень і методичних правил самостійного виконання фізичних вправ. Викладач повинен знайти засоби мотивації та стимулювання студентів до самостійних занять фізичною культурою, підібрати ефективний зміст, форми і методи навчання, впроваджувати інноваційні педагогічні технології, контрольні-оцінювальні тести, найпростіші засоби

матеріально-технічного забезпечення самостійних занять, намітити індивідуальні шляхи самовдосконалення.

На перше місце у бесідах, що проводять викладачі під час проведення практичних занять, повинна бути поставлена передача власного досвіду, самостійної підтримки фізичних кондицій в умовах парку, стадіону (шкільного або мікрорайонного рівня), власної квартири.

Не менш важливою педагогічною умовою є засвоєння студентами знань, умінь, практичних навичок виконання фізичних вправ і головне, створення потреби у заняттях обраним видом рухової активності. Реально - це біг у паркових зонах, на стадіонах та суспільно доступних спортивних майданчиках, слаломне катання на роликах та дошках у спеціально відведених для цього місцях, наприклад вулиці Політехнічна у Києві на території університету, де заборонено пересування транспортних засобів, велосипедні та лижні кроси на безпечних шляхах або лісних дорогах, плавання у басейні, відкритих водоймищах в літню пору. Для жінок додатковим доступним видом рухової активності за місцем проживання є аеробіка або шейпінг, танцювальні комплекси вправ з музичним супроводом, вправи зі скакалкою, гумовими бинтами, еспандерами, тощо. Для чоловіків відвідування фітнес-клубів та комплекси атлетичної гімнастики з гантелями чи штангою, вправи зі скакалкою, гумовими бинтами, еспандерами, тощо.

Незалежно від того, де займається студент фізичними вправами, він повинен обрати мету цих занять, що може складати чотири найбільш поширені варіанти:

- 1) підтримання фізичного стану та здоров'я на певному рівні;
- 2) підтримання рівня спеціальної підготовленості у тому чи іншому виді спорту та участь у змаганнях університетського рангу (першість факультету чи університету);
- 3) формування гарної статури;

4) відновлення рухливості суглобів та відповідного м'язового корсету після тих чи інших травм.

Підтримка фізичного стану та здоров'я передбачає перед усім, поліпшення якості функціонування серцево-судинної системи та загальної витривалості, зберігання рухливості та працездатності усіх суглобів. Для вирішення цього завдання достатньо кожного ранку виконувати індивідуальний комплекс загально-розвиваючих фізичних вправ та тричі на тиждень проводити індивідуальні самостійні заняття на витривалість з використанням бігу або іншого циклічного виду рухової активності у середньому темпі за самовідчуттям комфортності роботи, що виконується. Тобто, ви не повинні відчувати якісь неприємні больові відчуття, що найчастіше можуть бути локалізовані у районі серця, печінки, підшлункової залози, суглобів. Що стосується м'язів ніг та верхнього плечового поясу то іноді, після значних навантажень, або, якщо ви вперше напередодні виконували ті чи інші вправи, можуть виникати неприємні відчуття слабкого болю (кріпатура), що є закономірним і тимчасовим явищем, яке через нетривалий час (декілька днів) має зникнути. Зрозуміло, що під кінець бігу повинно бути відчуття втоми та середнє або значне потовиділення, деяке почервоніння шкіри. Якщо ці симптоми відсутні, то ви обрали дуже низький темп і не отримали відповідного для вашого рівня підготовленості навантаження, що є сигналом для збільшення швидкості пересування на наступному тренуванні. В ідеалі частота серцевих скорочень повинна бути в межах 130-150 ударів за хвилину. Чим вищий ваш вік і чим нижче ваш рівень підготовленості, тим ближче до 130 скорочень повинна бути зона роботи вашого серця, тобто воно повинно скорочуватись не долаючи поріг анаеробного обміну. Такий режим роботи серцево-судинної системи є найбільш ефективним для розвитку та підтримки витривалості і є найбільш вдалим для вирішення першого завдання.

Другий варіант фактично відповідає рекомендаціям попереднього підрозділу. До того ж, студент, що поставив таку мету, завжди може одержати рекомендації свого тренера-викладача. Головне, необхідно пам'ятати, що витривалість і необхідний фізичний стан можна підтримувати з допомогою різних вправ і необов'язково вони повинні бути специфічними, хоча їх перевагу ми не збираємось спростовувати. Тим більше, що на рівні масових розрядів ця перевага не настільки суттєва. Але що стосується інших спеціальних якостей того чи іншого виду спорту, то їх необхідно підтримувати за допомогою специфічних змагальних вправ.

Трете завдання потребує консультації фахівця з атлетичної гімнастики, але тренування можна виконувати і в домашніх умовах, якщо є гантелі чи снаряд подібний до штанги. Головне, щоб ви поступово збільшували величину навантаження і не працювали з максимальною для вас вагою! Оптимально, якщо на початку тренування вага гантелей дозволить у обраній вами вправі виконати не менше 6-8 повторень, поступово збільшуючи кількість повторень до 12-16. Тільки після того як ви з легкістю будете виконувати цю кількість повторів, можна переходити до більш значного навантаження, тобто збільшити вагу гантелей або кількість повторів. Кількість вправ на початку тренування не повинна перевищувати 10-12, а кожна вправа повинна бути відносно простою, без ривків та бажано виконувати їх з прямим хребтом.

Комплекси силових вправ з відносно комфортним навантаженням дозволяють за рік-два створити м'язовий корсет тулуба, верхнього плечового поясу, нижніх кінцівок, черевного пресу, що зміцнює також суглоби і в подальшому створює умови для більш рельєфної і локальної дії на ті чи інші групи м'язів або зони тулуба. Корисні також вправи, в яких навантаження створює власна вага тіла: згинання та розгинання рук в упорі лежачи, підтягування на поперечині, нахили тулуба у горизонтальному вихідному положенні з фіксацією нижніх кінцівок, тощо. Якщо необхідна

більш локальна дія на ті чи інші суглоби (після закінчення реабілітаційних процедур), необхідно розробити з допомогою фахівців з фізичної реабілітації і регулярно виконувати комплекс силових вправ з гумовими амортизаторами або гантелями. Подібний комплекс за своєю координаційною складністю, величиною навантаження, кількістю вправ і повторів повинен бути доступним для виконання. До того ж, виконавець повинен мати можливість виконувати його в домашніх умовах, краще зранку після невеликої ранкової гімнастики.

Серед новітніх інноваційних технологій актуалізації самостійної роботи у фізичному вихованні студентів необхідно виділити середовищно орієнтований підхід залучення молоді до самостійних занять певними видами рухової активності. Існує ряд обставин, від яких залежить функціонування поведінкових сеттінгів, що регламентують поведінку людини фізичним оточенням (спортивний майданчик, зал, басейн, стадіон), правилами видів спорту чи рухової активності, етикою взаємовідносин у даній групі спортсменів та аматорів. Головною обставиною привабливості спортивно-орієнтованих поведінкових сеттінгів є добровільність, безпечність, бажана безкоштовність відвідування подібних місць самостійних занять видами рухової активності, які сприяють актуалізації фізкультурно-спортивних потреб молоді через «включення їх в особистісна значиму діяльність» (А.Г.Асмолов). В той же час, додатковою обставиною є дуже поширена серед молоді фронда, тобто заперечувальна пофігістська поведінка на директивні методи управління, коли безпосередні заклики та вказівки студентам до занять фізичною культурою не спрацьовують, натомість створення особливого спортивно орієнтованого середовища, де дуже багато молоді і яке принципово відрізняється від злочних місць відпочинку притягує відвідувачів.

Побудову спортивно-орієнтованого середовища поблизу гуртожитків та навчальних корпусів вишів ми розглядаємо як спосіб підвищення

ефективності самостійної роботи з фізичного виховання та створення системних формуючих впливів просторово- предметного і соціокультурного оточення людини для поліпшення освітньо-виховного процесу, в якому активний педагогічний вплив на особистість студента доповнюється спеціальними умовами, що сприяють прояву спортивно-оздоровчих інтересів.

Такі можливості проведення вільного часу в умовах додатково створеної інфраструктури університету, що потребувала дуже незначних коштів, дозволили запуснути механізми внутрішньої активності студента в його взаємодії із середовищем, в якій і відбуваються саморозвиток і самовираження особистості. Провідна ідея спортивно орієнтованого середовища полягає в опосередкованому фізичному вихованні молоді через побудову та постійне збагачення спеціальних умов і місць спілкування та відпочинку молоді, особливо, якщо вони мають виражену фізкультурну оздоровчу спрямованість.

Таким чином, середовищно орієнтовний підхід до самостійних занять фізичним вихованням необхідно охарактеризувати як залучення молоді до фізкультурно- спортивного стилю життя на основі актуалізації фізкультурно-спортивних потреб та формування фізкультурно-спортивних компетенцій шляхом створення середовищних і соціокультурних умов та гармонізації тілесно-духовного потенціалу. Як вказано у методологічному плані середовищно-орієнтовний підхід базується, по теорії можливостей Дж. Гібсона, що привертає увагу до активного початку суб'єкта, який освоює своє життєве середовище («екологічний світ» по Гібсону). По-друге, на еко-біхевіоральних дослідженнях Баркера та Віллемса, які обґрунтували існування «поведінкових сеттінгів», що опосередковують поведінку людини в залежності від фізичного і соціального оточення. По-третє, на теорію та практику розвиваючого навчання та освіти (Ш. О. Амонашвілі, В. В. Давидов, Л. В. Занков, В. В. Рубцов, Д.Б.Ельконін),

вихідною позицією яких є гіпотеза Л.С.Виготського про динамічне співвідношення процесів навчання і розвитку.

Надання фізкультурно-спортивним середовищем тієї чи іншої можливості, компліментарної потребам суб'єкта, «провокує» його на прояв відповідної активності, приєднання до факту наявності своєї поведінки у середовищі. Поведінкові сетінги, такі як спортивні майданчики, зали, тощо - це зони, в яких відбувається взаємодія між людською діяльністю та фізичними умовами. Вони функціонують заради визначеної мети завдяки активності людей. У них співтовариство є екосистемою зі стійкими паттернами поведінки у навколишньому середовищі на основі імпліцитних правил, які приймають всі його учасники, слідують їм та стежать за дотриманням цих правил іншими. Причому право вибору різновиду поведінкового сетінгу залишається за людиною.

Основним завданням середовищно орієнтовного підходу до самостійних занять фізичним вихованням є залучення молоді до здорового способу життя на основі гармонізації тілесно-духовного потенціалу, актуалізації фізкультурно-спортивних потреб і формування фізкультурно-спортивних компетенцій з урахуванням природних і соціокультурних факторів.

Здоровий спосіб життя розглядають як самовираження особистості засобами фізичної культури і масового спорту, у відповідності до психофізіологічних особливостей та світогляду людини. Стратегічна ціль спрямована на зміцнення здоров'я, відновлення і підтримку працездатності, на фізичне і духовне самовдосконалення, організацію культурного дозвілля. Здоровий спосіб життя є своєрідною духовною нішею особистості, що дозволяє їй бути самою собою, забезпечуючи реалізацію ідеї самозбереження, саморозвитку, самовдосконалення і самовираження у світі природи, культури та соціуму.

Здоровому способу життя, в першу чергу, потрібно створення соціумом сприятливих умов життєдіяльності, досягнення такого рівня культури, як, зокрема, знань фізкультурної освіти та гігієни, досвіду, навичок та потреби практичного застосування регулярних занять фізичними вправами і спортом (при повній відсутності шкідливих звичок), що дозволяє особистості самостійно попереджати можливі порушення здоров'я, зберігати його та зміцнювати і підтримувати оптимальну якість життя.

Під якістю життя ми розуміємо стан здоров'я, як успадкований, так і набутий; рівень світогляду, який забезпечує саморозвиток і самореалізацію; рівень комфортності взаємодії людини з суспільством (захищеність, безпека, душевний спокій, побутові умови, матеріальні блага, соціальний статус та ін. чинники і можливості) та природою (стан біосфери та екології довкілля).