

(педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків : 2012, № 8, серпень)

СТАН РЕКРЕАЦІЙНОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ ВНЗ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ

Леонід Пилипей

Державний вищий навчальний заклад «Українська академія банківської справи Національного банку України»

Анотація. Розглянуто рівень вимог, який існує в сучасній виробничій і соціальній сферах. Наведено результати досліджень стану фізичної підготовленості студентів вузів.

Встановлено незадовільний рівень стану фізичної підготовленості абітурієнтів, які вступають на перший курс ВНЗ Державного вищого навчального закладу «Українська академія банківської справи Національного банку України».

Досліджено сформованість рекреаційної активності у студентів Державного вищого навчального закладу «Українська академія банківської справи Національного банку України». Встановлено неефективність існуючої системи процесу фізичного виховання у вищому навчальному закладі і системи спортивних заходів, змагань, які не сприяють рекреаційній активності студентів, не відповідають їх потребам і інтересам, поведінковим і оціночним стандартам найближчого соціального оточення. Показано шлях поліпшення рекреаційної активності студентів через формування мотиваційної складової навчального процесу і системи міських, обласних змагань.

Ключові слова: студенти, здоров'я, виховання, спорту.

Аннотація. Пилипей Л.П. Состояние рекреационной активности студентов вузов на современном этапе. Рассмотрен уровень требований, который существует в современной производственной и социальной сферах. Приведены результаты исследований, состояния физической подготовки студентов вузов.

Исследованы сформированность рекреационной активности у студентов Государственного высшего учебного заведения «Украинская академия банковского дела Национального банка Украины». Установлено неэффективность существующей системы процесса физического воспитания в вузе и системы спортивных мероприятий, соревнований, которые не способствуют рекреационной активности студентов, не соответствуют их потребностям и интересам, поведенческим и оценочным стандартам ближайшего социального окружения. Показан путь улучшения рекреационной активности студентов через формирование мотивационной составляющей учебного процесса и системы городских, областных соревнований.

Ключевые слова: студенты, здоровье, воспитание, спорт.

Annotation. *Pylypey L.P. The condition of students recreational activity at the modern stage.* The level of requirements existing in modern industrial and social spheres is examined. The research results of students' physical training condition are presented.

The formation of recreational activity of the students of the State educational establishment “The Ukrainian Academy of Banking of the National Bank of Ukraine” is investigated. Inefficiency of the existing system of the physical training process in higher educational establishment and sports events, competitions that do not promote recreational activity of students, do not meet their needs and interests, behavioral and evaluation standards of the nearest social environment is established. The ways for improving the recreational activities of students are shown motivational component of the educational process and system of local, regional competitions.

Key words: students, health, training, sport.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій: високий рівень вимог, конкуренції, що панують у виробничій і соціальній сферах показує, що психофізична готовність більшої половини випускників вузів України не відповідають запитам практики [3].

Інтегрування національної системи у світовий освітній простір, реалізація основних завдань і заходів, визначених Дакарським (1999) і Паризьким (1998) всесвітніми форумами, Лісабонським проектом та Болонською декларацією вносить свої педагогічні особливості і в кредитно-модульну технологію навчання. Обов'язковим імперативом педагогічної парадигми гуманістичного підходу в освіті, у центрі якого – особистість, – найважливіша цінність суспільства [2, 4, 8].

Кредитно-модульна технологія навчання містить два дидактичні поняття кредиту і модуля, які суттєво впливають на формування цілісного алгоритму, засвоєння знань, умінь, навиків з фізичної культури, а також спонукають підпорядкувати інші навчальні компоненти (форми, прийоми, методи, засоби тощо) своїм вимогам.

Сучасне суспільство характеризується властивими для трансформаційних суспільств швидкими змінами у всіх сферах життя. Однією з характерних особливостей сьогодення є невизначеність, непередбачуваність, нестабільність ситуацій, що примушує людину діяти швидко, відповідно до обставин [11].

НТР вносить суттєві корективи в сферу виробничої діяльності спеціалістів, змінює, ускладнює вимоги до професійної підготовки студентів, їх трудової діяльності. А вирішувати проблеми сьогодення вчорашніми методами неможливо.

Водночас важливий той факт, що більше 50 % студентів мають низький рівень кондиційної фізичної підготовленості [14], а більше половини випускників вузів фізично не спроможні якісно працювати на виробництві [15]. При цьому у переважній більшості студентів немає ніякого інтересу до занять фізичним вихованням. Основна причина цього – у відсутності диференційованого підходу до характерних вправ і навантажень, які пропонують студенту. Відсутнє необхідне стимулювання до занять фізичною культурою. Розмови про те, що заняття фізичною культурою корисні для їх здоров'я, мають абстрактний характер у зв'язку з відсутністю конкретних

(об'єктивних) критеріїв, які використовуються на заняттях, і в теоретичній невідповідності студентів.

Останнім часом спостерігається незадовільний рівень фізичної підготовленості абітурієнтів, які вступають на перший курс ВНЗ. Вони мають нижчий від середнього рівень підготовленості (75 % дівчат і 74 % юнаків) [1]. Це вимагає враховувати рівень загальної фізичної підготовленості і здоров'я студентів при побудові системи фізичного виховання. Тобто актуальним перш за все є створення умов в вузі для фізичної рекреації студентів такого виду фізичної культури, яка передбачає використання фізичних вправ, а також їх видів у спрощених формах [7, 16, 17, 18].

У широкому сенсі феномен відпочинку зближується з явищем рекреації (від лат. recreation – повернення до здоров'я, відновлення). До недавнього часу поняття «рекреація» було малопоширеним, таким, що використовувався лише у вузьких колах фахівця з медичного оздоровлення людини. Це поняття пов'язувалось переважно з релаксацією і регенерацією життєво-фізіологічних сил людини.

Під рекреацією розуміють біологічну активність людини, спрямування фізичного потенціалу на оздоровлення душевних і духовних сил, які ослабляються в процесі роботи, хвороби. Тому нині рекреація практикується як цілісне фізичне і соціально-культурне оздоровлення [6].

Рекреаційна активність студента відповідає по-перше їх потребам, по-друге інтересам, традиціям їх культури, по-третє поведінковим і оціночним стандартам найближчого соціального оточення.

Рекреаційна активність вважається результативною, якщо в результаті виникають відновні (рекреаційні) ефекти [7, 16, 17, 18].

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконано згідно зі Зведеним планом науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2006-2010 рр. Міністерства у справах сім'ї, молоді та спорту України за темою «Теоретико – методичні основи професійно-

прикладної фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів» (3.1.8.3 п).

Мета роботи. Дослідити стан рекреаційної активності студентів ВНЗ на сучасному етапі.

Методи дослідження. Використовувався такий комплекс методів: теоретичний аналіз літературних джерел педагогічні спостереження, анкетування, експеримент, методи математичної статистики.

Для проведення експерименту використовувалися анкети, до яких входили 34 блоки питань, що відображали таку інформацію про респондентів: форми дозвілля і хобі у вільний від занять час; статус здоров'я і фізичної культури в мікросоціумі; уявлення про шляхи успішного оволодіння обраною професією; рівень досягнення в спорті та інших сферах діяльності; знання про свій стан здоров'я, перенесені травми і хвороби; засоби і методику занять фізичною культурою і спортом, нетрадиційними системами оздоровлення; наявність інвентарю, умов для занять за інтересами і мотивації до занять фізичною культурою і спортом.

При обробці результатів дослідження використовувався графічний спосіб зображення тому, що таблична форма недостатньо наочно характеризує закономірність виявлених процесів.

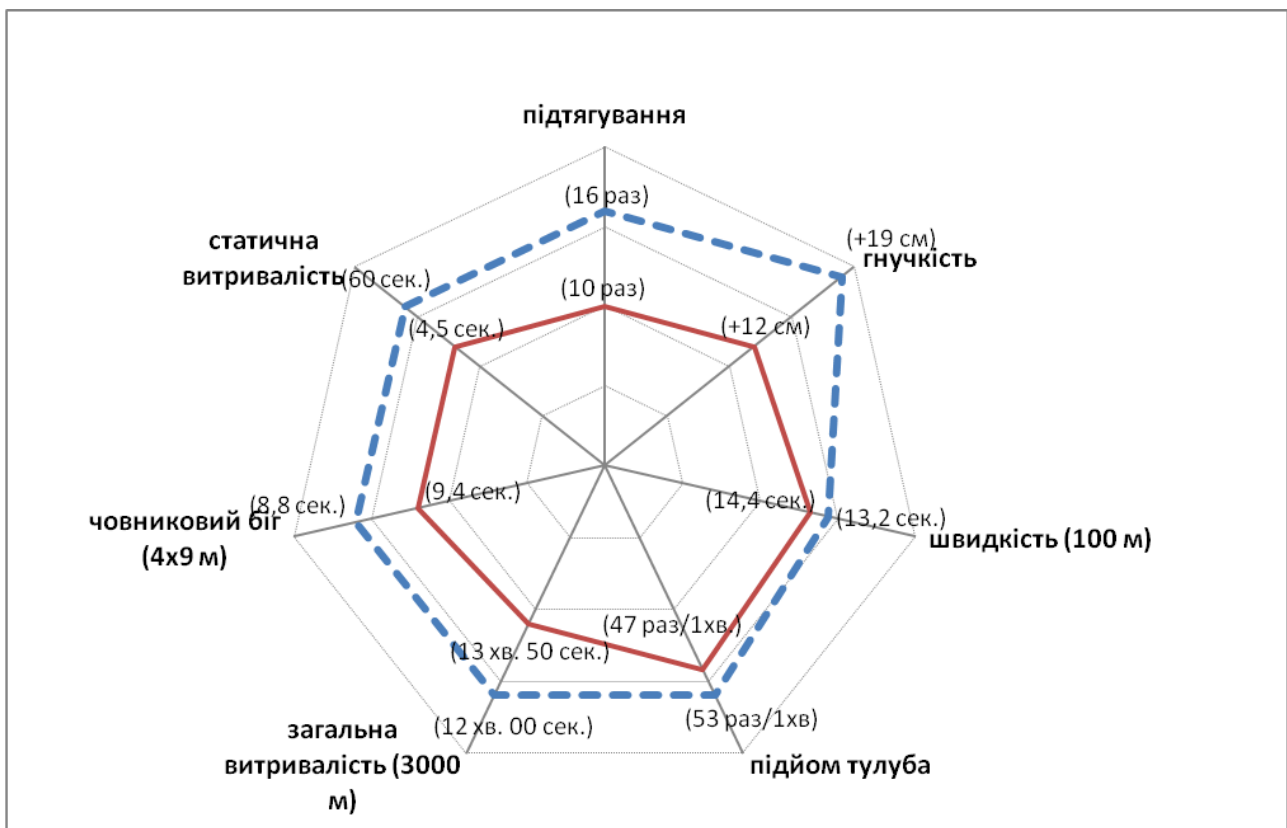
Графічне зображення дає найбільш правильне уявлення про результати досліджень, дозволяє краще зрозуміти суть досліджуваних процесів, виявити загальний характер функціональної залежності.

Результати дослідження та їх обговорення. Попередні тестування студентів 1 курсу підтвердили дані інших авторів про незадовільний стан фізичної підготовленості студентів вузів (рис. 1).

Як показують наші дослідження [12] та дослідження інших авторів [10], існуюча система фізичного виховання у вузах побудована на принципах і програмах, запозичених зі спортивної практики і видів спорту, які не досить адаптовані як до процесу формування завдань фізичної культури, процесу професійної підготовки, так і до умов, в яких знаходяться навчальні заклади.

Результатом такого запозичення є нормативні основи і вимоги до навичок і умінь з певних видів спорту, таких як гімнастика (вправи на снарядах), легка атлетика (техніка стрибків і метання), які звичайно пізно вже починати вивчати, можливо тільки вдосконалювати згідно з віковими і психофізіологічними особливостями студентів, розвитку фізичних якостей і вивчення техніки з видів спорту юнаків і дівчат віком 18-23 роки [5].

При цьому мотивація і особа студента другорядна в існуючих програмах і практиці роботи, а на перше місце виходить нормативний і технічний показники. Тому популярні серед студентської молоді сучасні види спорту, раціональна система вищої школи необхідно враховувати при побудові ефективної підготовки [13].



- рівень, який відповідає 5 балам за Державними тестами
- середній показник з фізичної підготовленості абітурієнтів

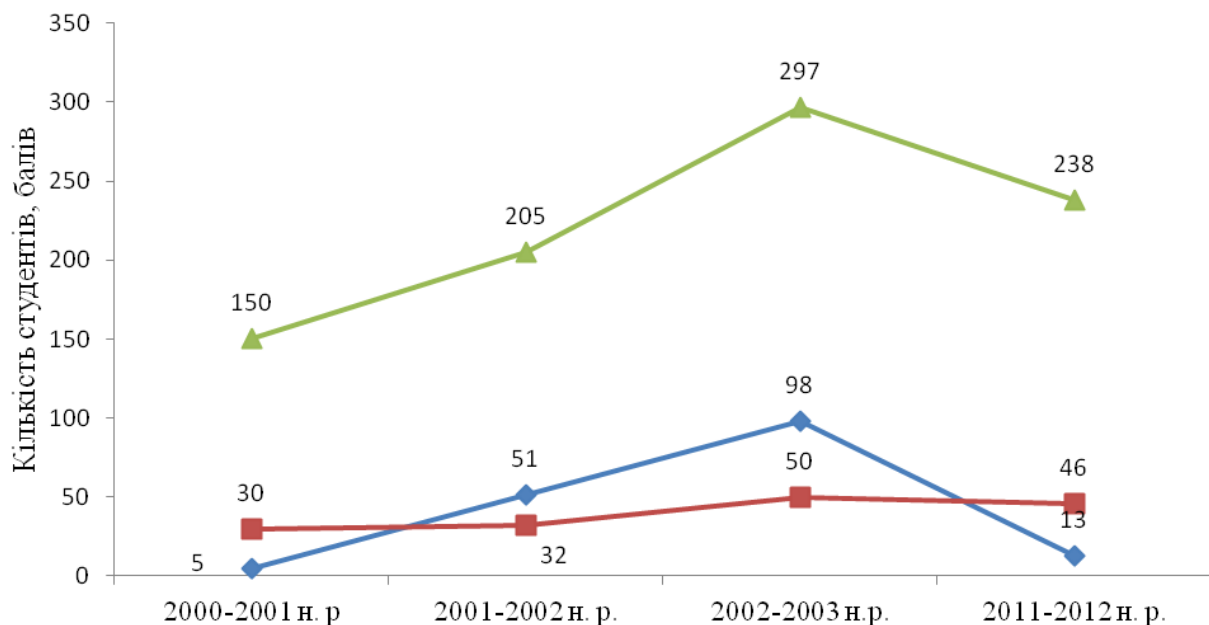
Рис. 1 Середній показник фізичної підготовленості абітурієнтів УАБС НБУ відносно моделі (5 балів) Державного тестування

Необхідно зазначити, що у переважній більшості студентів немає інтересу до занять фізичним вихованням. Основна причина цього – відсутність диференційованого підходу до характерних вправ і навантажень, які пропонують студенту. Відсутнє також необхідне стимулювання до занять фізичною культурою і ППФП. Розмови про те, що заняття фізичною культурою корисні для здоров'я, мають абстрактний характер у зв'язку з відсутністю конкретних (об'єктивних) критеріїв, які використовуються на заняттях, а також в теоретичній невідповідності студентів.

При обробці результатів дослідження використовувався графічний спосіб зображення тому, що таблична форма недостатньо надійно характеризує закономірність виявлених процесів.

Графічне зображення дає найбільш правильне уявлення про результати досліджень, дозволяє краще зрозуміти суть досліджуваних процесів, виявити загальний характер функціональної залежності. Для графічного зображення використовувалася система прямокутних координат.

Проведені медичні огляди, анкетування студентів академії, акти медичного огляду показують, що у абітурієнтів які вступають на I курс, протягом 1996-2005 навчальних років збільшилася кількість патологій в стані здоров'я: відхилення від норми в опорно-руховому апараті, серцево-судинній, ендокринній, нервовій системах, органах слуху і зору (див. рис. 2).



 – взято на диспансерний облік;

 – мають потреби в спеціальній медичній групі;

 – виявлено патологій.

Рис. 2 Динаміка результатів медичного огляду студентів академії

Як видно на рисунку 2, рівень перенесених і наявних респіраторних та інших захворювань є і в подальшому буде перешкодою для якісного і в повному обсязі оволодіння навчальними програмами, а в подальшому в тому, щоб стати працездатним професіоналом за своєю спеціальністю. Тобто на першому етапі професійно-прикладної фізичної підготовки головним завданням є базова підготовка і елементарне оздоровлення студентів за допомогою обраних видів рухової діяльності.

Рівень теоретичних знань формує у студентів світоглядну систему науково-практичних знань і правильне ставлення до фізичної культури. Такі знання необхідні, щоб розуміти природні і соціальні процеси функціонування фізичної культури суспільства і особи, творчо використовувати їх для професійного і особистого розвитку, удосконалення і організацію здорового способу життя при виконанні навчальної, професійної, соціокультурної діяльності.

Анкетування студентів I курсу показало, що у них відсутнє уявлення про валеологію, про те, як вести здоровий спосіб життя. Тільки 20,5 % опитаних мають приблизне уявлення про техніку окремих видів спорту і про те, як розвивати фізичні якості. У них відсутнє вміння оптимізувати свій психофізичний стан під час навчальної і професійної діяльності. 93 % респондентів не знають, що таке аутогенне тренування, релаксація, цигун, йога та інші системи психофізіологічної оптимізації стану. Знають правила самоконтролю під час самостійних занять фізичними вправами 5 % з опитаних, прослухали одну лекцію на фізкультурно-оздоровчу тематику 27 % опитаних.

Про існування системи професійно-прикладної фізичної підготовки у респондентів відсутні елементарні уявлення.

Дані анкетування показали, що всі студенти, незалежно від статі і рівня підготовленості, не тільки бажають, а й відчувають потребу в руховій активності, в оптимізації психофізіологічного стану під час навчального процесу.

Але обов'язковою умовою у 96 % відповідей респондентів при анкетуванні було бажання мати добровільні і позбавлені зовнішнього примусу комфортні форми занять.

За результатами анкетування для систематизації і побудови реальної системи управління аналіз здійснювався з шести напрямків і видів спорту: легка атлетика, спортивні ігри, шейпінг, аеробіка, силові види, єдиноборства, інші види. Як бачимо, дівчата-студентки найбільшу перевагу віддають шейпінгу, аеробіці (до 30,1% – в 2005 році), а юнаки-студенти переважно обирають спортивні ігри як основний засіб вдосконалення (36,2 % – у 2005 році).

Результати дослідження показують, що заняття фізичною культурою і спортом займають значне місце у дозвіллі студентів поряд з іншими формами відпочинку. Однак серед усіх респондентів фізкультурою і спортом займаються тільки 26 %. Причини цього найрізноманітніші. Так, відсутність умов та інвентарю за місцем проживання становить 74,6 %. Відсутність знань з методики і самостійних занять – 85 %, відсутність вільного часу – 62,8%. Не сприяла формуванню мотивації до занять, система фізичної культури і спорту у школах – (33 %). Система побудована на принципах і програмах, запозичених з програм спортивних тренувань, які не досить адаптовані, як до процесу формування фізичної культури, так і до умов, в яких знаходяться середні навчальні заклади. Результатом такого запозичення є нормативні основи, при яких особа другорядна, а на перше місце виходить середній нормативний показник. Особа ж з її індивідуальними особливостями важлива тільки як засіб досягнення певного заданого їй спортивного показника.

Система і організація проведення змагань не сприяє вихованню в соціальному, психічному і фізичному розумінню, ні справедливому визначенню переможців, а тим паче рекреаційному відновленню працездатності після розумової навчальної роботи. Обласні змагання проходять без глядачів та вболівальників. Спортсмени – студенти змагаються самі з собою тому, що у даному виді спорту вони заявлені одні. Час проведення змагань не враховується і не розраховується на присутність глядача, вболівальника. Присутні на змаганнях тільки тренери, судді, чиновники спортивного апарату. Змагання зі спортивних ігор проходять без врахування елементарного дотримання психофізіологічних навантажень. Протягом 4-5 днів кожен день гравці команд приймають участь в напружених поєдинках. Звичайно гравці за одну ніч відновитися не можуть, а тому приходять в стан хронічної перевтоми, навіть травм по закінченню турнірів.

Ні про які рекреаційні процеси відновлення працездатності, ні про які планомірні, технічні, тактичні корективи мови йти не може бути, тренери зробити за одну ніч це не в змозі. Звичайно сумнівно, чи отримують студенти задоволення від такої організації змагань. Не будемо говорити за стан споруд і умови під час змагань, що звичайно не сприяє ні іміджу, та формуванню мотивації до занять спортом, бажанню самовдосконалення у студентів. Порушена логічна система і послідовність процесу фізичного виховання і спорту. Змагання в колективах вузів ні зв'язані ні по часу, ні по організаційно-методичних підходах з міськими, обласними змаганнями. Вже спочатку порушений принцип підготовки змагань. Повинно бути передбачено по чергово: змагання в вузах, потім міські, обласні, всеукраїнські змагання. Відповідно успіхи колективу вузу аж ніяк не пов'язані з постановкою процесу фізичного виховання і спорту в вузі, а в більшості залежить від менеджерських здібностей завідувачів кафедру, викладачів і підбору окремих професійних спортсменів. Всі намагання в колективах вузу налагодити роботи у відповідності з постулатами теорії і методиками фізичного виховання, входять в протиріччя з

існуючою організацією змагань вище стоячих органів як по часу так, і технологією проведення.

Так практика проведення міських, обласних змагань з легкої атлетики не поліпшується, а навіть погіршується порівняно з часами СРСР. Втрачено практичний досвід, не враховуються науково-методичні напрацювання світової науки в спорті. Забуті розроблені на великому масиві даних, скориговані з вимогами часу таблиці оцінок результатів в легкій атлетиці, ІААФ. Без підстав переноситься досвід і практика оцінок результатів з Чемпіонатів України на міські, обласні змагання, не враховується специфіка контингенту учасників, або розробляється невідомо ким, і на яких базах даних, новоявлені таблиці, довірливі інтервали між очками в яких визначаються чиновниками «зі стелі». Так і чому за виконання II розряду потрібно давати 5 очок, а не 6, і ніхто не пояснює, так як ніхто не має уявлення про теорію побудови шкал оцінок. За кожний вид легкої атлетики колективи отримують надуману однакову кількість очок незалежно від показаного рівня досягнення, а при виконанні певного розряду отримують теж надумані бали. Тобто представникам команд головне відчувати в яких видах не буде учасників і в ці види заявити своїх представників команди і успіх, перемога гарантовані. За підсумками такого підходу, постійно в багатьох видах спорту приймають 1-2 спортсмени. І команди вузів навіть не змагаючись в багатьох видах з іншими вузами, можуть виграти або програти змагання в командному заліку. В той же час існуюча Таблиця оцінок результатів з легкої атлетики ІААФ, адекватно від показаних результатів, відповідно оцінює досягнення спортсмена і переможцем стає команда і студенти, які демонстрували вищий рівень майстерності за інших, а не навпаки. Це відповідає вищим законам спорту, а також моралі, що особливо важливо для студентського середовища.

Висновки. Підтверджено низький рівень фізичної підготовленості абітурієнтів і студентів ВНЗ, що є проблемою для підготовки фахівців ВНЗ України. Показана неефективність існуючої системи фізичного виховання і спорту в вузах, яка побудована на нормативно-командних підходах і особисто

не центрована на особі студента. Встановлено, що ні система заходів, змагань, програми, положення, база, не розраховані на рекреативну активність студентів, не відповідає їх потребам та інтересам і відсутні в мікросоціумі студентів ВНЗ.

Перспективи подальших досліджень передбачає дослідження і розробку використання комп'ютерних індивідуальних програм рекреативно-оздоровчих занять.

Література

1. Антикova В. А. Оптимізація фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції "Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні". – Київ, Луцьк: Вежа. – 1996, С. 209-213.
2. Бех І. Д. Деякі аспекти нової виховної парадигми. Педагогіка і психологія: Вісник АПН України. – 2001. – № 1, С. 5-17.
3. Домашенко А. В. Організаційно-педагогічні засади системи фізичного виховання студентської молоді України. Автореф. дис. канд. наук з фізичного виховання і спорту (24.00.02). Львів: Львівський ДІФК. – 2003, 20 с.
4. Зязюн І. А. Гуманізм освіти ХХІ століття: філософсько-психологічний аспект. Теорія і практика управління соціальними системами: філософія, психологія, педагогіка, соціологія. – 2002. – № 2, С. 23-34.
5. Круцевич Т. Ю. Учебник для высших учебных заведений физического воспитания и спорта. Теория и методика физического воспитания / под ред. Круцевич Т. Ю. Киев: Олимпийская литература. – 2003, С. 136-150.
6. Круцевич Т. Ю. Рекреация у фізичній культурі різних груп населення. Олімпійська література. Київ: 2010, 246 с.
7. Курамшин Ю. Ф. Засоби фізичного виховання. Теорія і методика фізичного виховання. К.: Олімпійська література. – 2008, С. 69-86.

8. Максименко С. Психологія проблеми модернізації освіти в Україні. Педагогічна газета. – 2004. – № 2, С. 1.
9. Ничкало Н. Г. Розвиток професійної освіти і навчання в контексті європейської інтеграції. Педагогіка і психологія: Вісник АПН України. – 2008. – № 1 (58), С. 57-69.
10. Осіпцов А. В. Актуальні теоретико-методичні та практичні аспекти організації професійно-прикладного фізичного виховання майбутніх фахівців металургійної галузі промисловості. Слобожанський вісник. – Харків: 2005. – № 8, С. 4–6 .
11. Пархоменко Б. В. Нові підходи до інформації як базової складової творчого трудового процесу. Проблеми науки. – 2006. – № 6, С. 2-5.
12. Пилипей Л. П. Використання антропних технологій для організації професійно-прикладної фізичної підготовки студентів. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. Київ: – 2006. – № 2, С. 61-65.
13. Платонов В. Н. Актуальные проблемы высшей школы и пути перестройки физкультурного образования. Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 4, С. 5-10.
14. Прапор С. С. Анализ статистических данных о состоянии студентов за последние 22 года. Организация и методика учебного процесса физкультурно-оздоровительной и спортивной работы : материалы VI Межд. универ. научн.-метод. конф. – М., 2000. – № 2, С.145–150.
15. Халайджі С. Соціальне замовлення на професійно-прикладну психофізичну підготовку фахівців енергетичного комплексу. Матеріали ІХ Всеукраїнської конференції аспірантів галузі фізичної культури і спорту – Львів: 2006, – Т. 3, С. 129-134.
16. Das Fitness. ABC DTB, Deutscher Turn- und Sportbund, Frankfurt, Main, 2000, – 96 s.
17. Franken R.E. Human Motivation, Fifth Edition, R. E. Franken – Thomson, Wadsworth, 2003.
18. Sokal J.A. Zdrowie szkodliwe, J.A. Sokal. – Lider, 1993.

Авторська довідка

Прізвище, ім'я по батькові: Пилипей Леонід Петрович

kf.uabs@gmail.com

Місце роботи: Державний вищий навчальний заклад "Українська академія банківської справи Національного банку України" вул. Петропавлівська, 57, м. Суми, 40030, Україна.

The address of the "Ukrainian Academy of Banking of National Bank of Ukraine": 57, Petropavlivska str., 40030, Sumy, Ukraine.

Посада: завідувач кафедри фізичного виховання

Науковий ступінь: доктор фізичного виховання і спорту

Вчене звання: доцент

Службова адреса:

Домашня адреса: м. Суми, вул. Дем'яна Коротченка, 14, кв. 90

Телефон: 8(0542) 619-912; 619-156