

ОСОБЛИВОСТІ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

У статті розглядається актуальність інтерактивних форм фізичного виховання студентів у сучасних вищих навчальних закладах. Особливу увагу зосереджено на принципах, що актуалізують їх запровадження. Розглянуто провідні законодавчі спрямування, щодо системи фізичного виховання студентів у країні.

Ключові слова: фізичне виховання, вищий навчальний заклад, інтерактивні форми фізичного виховання, фізична підготовка сучасного студента.

Постановка проблеми. Основними завданнями Національної доктрини розвитку фізичної культури і спорту є вдосконалення форм залучення різних груп населення до регулярних та повноцінних занять фізичною культурою і спортом, а також вплив розширення інтерактивної системи у сфері фізичної культури і спорту. Нові умови соціально-економічного та культурного розвитку, процеси гуманізації суспільства, у тому числі сфери фізичної культури і спорту, висунули питання про пошук нових форм роботи, які можуть реалізовувати широкий комплекс соціально-педагогічних завдань, що виникають перед фізкультурно-оздоровчим рухом України. Для вирішення цього практичного питання доцільним є вивчення і узагальнення провідного досвіду фізкультурно-оздоровчого руху в Україні та в інших країнах.

Аналіз останніх досліджень. В європейських країнах добре розуміють, що найпродуктивнішим способом поліпшення здоров'я населення, збільшення тривалості життя, підвищення його якості - є турбота про фізичний стан людей. Дослідження більшості науковців показують, що більша частина населення розвинених країн серед соціальних цінностей на перше місце ставлять здоров'я і зовнішній вигляд, фізичне і психічне благополуччя.

На даному етапі розвитку суспільства фізична культура є одним з найважливіших факторів у формуванні, зміцненні і збереженні здоров'я людини. До студентської молоді все це має безпосередній стосунок. Підвищення продуктивності фізичного виховання студентів сучасних ВНЗ вимагає розв'язання низки наукових проблем, пов'язаних з дослідженнями та науковим обґрунтуванням більш раціональних форм, способів і методів оптимізації їх стану здоров'я, фізичної працездатності.

За останні 5-6 років більш ніж у три рази збільшилася кількість студентів, які мають відхилення у стані здоров'я. Більше того у більшості студентів, які займаються в основній групі, виділені початкові стадії захворювань [6]. Як правило, за період навчання в інституті стан здоров'я погіршується. З кожним роком збільшується кількість студентів, які відносяться до спеціальної медичної групи [5].

Дослідження і розробки, націлені на вдосконалення навчально-тренувального процесу фізичного виховання у навчальних закладах знайшли відображення у ряді наукових досліджень.

Так, теоретичний аналіз науково-методичної літератури, що стосується проблеми організації фізкультурно-оздоровчих занять зі студентською молоддю показав, що у реальний час розроблена структурно-функціональна модель теоретико-методичного забезпечення фізичного навчання студентів вищих навчальних закладів; розроблено організаційні моделі спортивно-оздоровчої діяльності студентів на засадах змін в організації фізичного виховання у ВНЗ; експериментально обґрунтований, раціональний, спеціально організований режим рухової активності студентів ВНЗ гуманітарного профілю; розроблено і обґрунтовано педагогічні технології формування орієнтації студентів на валеологічні цінності, на базі використання адекватних способів і методів фізичної культури; розроблена методика нормування навантажень різної спрямованості на основі врахування індивідуальних інтересів і рівня фізичного стану студенток, які займаються оздоровчою аеробікою. Доведено доцільність використання способів і методів управління фізичною підготовкою студентів [4].

У той же час інтерактивна форма організації занять студентів ВНЗ частіше залишається за полем огляду вітчизняних фахівців. Тоді як закордонний досвід свідчить, що у більшості країн при організації масової та спортивної роботи з населенням все більше важливе значення віддається діяльності фізкультурно-оздоровчим інтерактивним видам діяльності. Так, наприклад, у Фінляндії 450 тис. населення (34%), в тому числі дітей та молоді, є членами різноманітних клубів рекреаційної спрямованості. Модель масового спорту в Бельгії теж реалізується через спортивні клуби.

Мета дослідження. Розробити інтерактивні форми організації фізичного виховання у вузах і з'ясувати їх продуктивність.

Завдання дослідження:

1. Виявити мотиваційні пріоритети студентів в відношенні до різних інтерактивних форм і видів занять фізичного виховання.

2. З'ясувати стану здоров'я студентів.

3. Розробити концепцію інтерактивної форми організації фізичного виховання.

Результати дослідження. У системі фізичного виховання студентів за останнє десятиліття відбулися значні зміни. Це пов'язано з введенням нової системи законодавства, великою свободою вищих начальних закладів у виборі програм навчання та інші. У більшості ВНЗ, особливо з дистанційною формою навчання, час на фізичне виховання скоротилося до мінімуму - 1,5-2 години на тиждень, крім того, частина цього часу витрачається на теоретичні заняття [1].

Традиційна методика фізичного виховання студентів, в першу чергу, спрямована на вирішення завдань навчання необхідного рівня рухових якостей, навчання рухових умінь і навичок, а також на здачу контрольних нормативів [4]. Метою фізичного виховання студентів відповідно державного просвітницького стандарту є формування фізичної культури особистості та її спроможності спрямованого використання різноманітних засобів фізичної культури, спорту і туризму, для збереження і зміцнення здоров'я, психофізичної підготовки і самопідготовки до майбутньої професійної діяльності.

У законах України "Про фізичну культуру і спорт" та "Про освіту" фізичне виховання студентів визначається в якості одного з основних напрямів вищої гуманітарної освіти, виступає якісним і результуючим заходом комплексного впливу різних форм, засобів і методів, на особистість майбутнього фахівця у процесі формування його професійної компетенції [3].

Зміст системи фізичного виховання студентів, стратегія пріоритетних напрямів у її розвитку піддаються активному впливу соціально-економічних факторів. Державна політика в галузі вищої освіти визначає соціальне замовлення на майбутнього фахівця і ступінь його фізичної готовності.

Сучасна система фізичного виховання студентської молоді не фізкультурних вузів є пріоритетною у формуванні фізичної культури як виду загальної культури людини, здорового способу і спортивного стилю життєдіяльності майбутніх фахівців виробництва, науки, культури.

Особливу актуальність ця проблема набула в умовах перебудови суспільства, реорганізації освіти у ВНЗ та її гуманізації. Свідченням цього – є гострі концептуальні дискусії з питань формування фізичної культури студентської молоді ВНЗ не фізкультурного профілю. Зокрема, Закон України "Про фізичну культуру і спорт" визначає зміст фізичної культури студентів як самостійну сферу діяльності в соціокультурному просторі, виділяючи при цьому її навчальні пріоритети [3].

Традиційний шлях освоєння цінностей фізичної культури з пріоритетом фізичної підготовки, спрямований на виконання уніфікованих програмних заходів нормативів, - це лише базис для формування всієї системи цінностей фізичної культури, які далеко не вичерпуються лише фізичними кондиціями студента.

Багатьма авторами фізична культура розглядається як одна з важливих складових загальної культури людини, а її основні компоненти - фізичне виховання, студентський спорт і активне дозвілля, - задовольняють потреби у фізкультурній діяльності практично кожної людини [4]. Всі види фізичної культури окремо доповнюють один одного і знаходяться в тісному взаємозв'язку. Особливий інтерес викликають дослідження, у яких започатковано оригінальним підходам до вивчення змісту, обсягу, структури фізичної культури, інноваційним рішенням при розробці її культурологічної концепції і технології реалізації в життєдіяльності молоді [4].

Упровадження різних інтерактивних видів фізичної культури в навчальний процес ряду ВНЗ протягом декількох років показало свою продуктивність, що підтверджується значним підвищенням активності студентів у використанні різного роду фізичних вправ протягом періоду їх навчання у ВНЗ.

Як відзначають Ю.Ф. Курамшин, Н.А. Третьяков, істотним недоліком фізичного виховання студентської молоді минулих років є її безсумнівний консерватизм, унітарність і виражена деперсоналізація (нездатність людини до особистісної тренуванні у відносинах з іншими людьми).

Існуюча система фізичного виховання була побудована на принципах, запозичених з спортивного тренування, погано адаптованою для процесу формування фізичної культури особистості в цілому як соціального завдання. Результатом такого запозичення є нормативні засади, при яких особистість, яка займається "другорядна", а на перший план виходить середній нормативний показник, і особистість (з усіма її індивідуальними особливостями) важлива лише як засіб досягнення певного, заданого їй показника. Тому на даному етапі переходу ВНЗ на багаторівневу систему гостро постає проблема пошуку нових нетрадиційних, інтерактивних підходів, що дозволяють підвищити її продуктивність. Оскільки, з боку збереження здоров'я ефективність традиційних занять фізичною культурою низька.

Для ефективної реалізації неспеціального фізкультурного навчання необхідно використовувати вже накопичений вузівський потенціал фізкультурних, педагогічних, фізіологічних, психологічних знань, широко використовуючи, при цьому інформаційний структури (телебачення, радіо, навчальні посібники, журнали, газети) і різні види пропаганди.

Як вказує Л.І. Лубішева, важливими аспектами відновлення педагогічної системи фізичного виховання повинні стати інноваційні підходи на усунення основних причин, що породжують деформацію ставлення до загальнолюдських цінностей фізичної культури. Для цього необхідно:

- перебороти педагогічний авторитаризм в системі фізичного виховання, відродити демократичні традиції ВНЗ, у тому числі і спортивні традиції;
- "знешкодити" зростаюче відмежування системи фізичного виховання і розвитку особистісної культури від суспільного життя, будувати нові відносини між педагогами і студентами на основі співдружності і довіри;

- скасувати в системі фізичного виховання стандартизацію навчальних програм, використовувати варіативність навчально-тренувального процесу, творчість та ініціативу викладачів і студентів.

Удосконалення організації фізкультурного виховання, створення нової системи уявлень, про цілі і завдання, форми і методи зміцнення здоров'я молоді та створення шляхів, їх фізичного (тілесного) удосконалення дозволяє говорити про його пріоритеті як найважливішому засобі формування особистості молодого фахівця, реалізованого у цілеспрямованому педагогічному процесі залучення молоді до цінностей вітчизняної та світової фізичної культури.

В.М. Видрін зазначає, що продуктивність нових концептуальних положень у фізкультурно-спортивній практиці можлива за умови формування *принципів, які обґрунтовують теоретичну і методологічну спрямованість фізкультурного виховання*. Так, провідними принципами у формуванні фізичних компонентів, що зумовлює освітню, методичну і практичну діяльну спрямованість педагогічної системи є наступні. Конкретизуємо їх.

Принцип діяльного підходу визначає специфічні умови, що викликають активність людини, і далі через неї сприяє її розвитку. Тут закладений *принцип активного навчання*, прояви ініціативи студентів, їх творчого мислення та необхідного рівня інтелектуальних здібностей, у плануванні самовдосконалення.

Принцип варіативності і різноманіття фізкультурного виховання заснований на індивідуалізації та диференціації, які створюють умови для прояву здібностей молоді в обраній ними фізкультурно-спортивної діяльності, яка організована з урахуванням інтересів, потреб і ціннісних орієнтацій.

Принцип оптимізації фізкультурного виховання визначає необхідність розумної достатності фізичних навантажень в організації технологічних впливів, збалансованих з індивідуальними здібностями і мотивацією кожного студента. Він передбачає дотримання етичних, гуманістичних, естетичних вимог при визначенні індивідуальних фізичних навантажень, можливості використання спортивних або оздоровчих методик, у відповідності з цілями людей, які займаються.

При аналізі занять фізичною культурою, застосованих студентською молоддю, доцільно використовувати системний підхід, що дозволяє виявити їх структуру, зміст, характер, способи взаємодії компонентного складу. Це особливо важливо для організації та планування процесу фізичної культури вищого навчального закладу при сучасній практиці регіонального впровадження навчальних програм, враховуючи введення засобів, методів і форм фізкультурної діяльності.

Згідно "Державним вимог до навчальних програм фізичного виховання в системі освіти", затверджений наказом Міністерства освіти і науки України (від 25.05.98 № 188) "Про нормативних документах з фізичного виховання" (1998) доцільно застосовувати наступне:

- організації фізкультурного виховання та його видів з урахуванням професійної спрямованості ВНЗ;
- ідеологічна навчання і фізичне виховання молоді у процесі неспеціальної фізкультурної навчання;
- керований педагогічний вплив на розвиток основних фізичних якостей і спеціальних рухових навичок;
- оцінку фізичної підготовленості та функціонального стану організму.

Продуктивним їх доповненням є фізкультурна активність людини, як спеціально організований і свідомо керований процес. Раціональне використання методів можна здійснювати за такими напрямками: управління системою у цілому та її компонентах (управлінська діяльність); забезпечення процесу фізкультурного виховання - ідеологічне, матеріальне, наукове, інформаційне, медичне тощо (що забезпечують діяльність); безпосереднє здійснення процесу фізкультурного виховання (виконавська діяльність).

До того ж багатьма дослідженнями встановлено, що основними характеристиками будь-якого виду фізкультурної діяльності є його зміст і форма. Під змістом неспеціальної фізкультурної освіти варто розуміти сукупність специфічних компонентів (ідеомоторна навчання і фізичне виховання), єдність і взаємодія яких забезпечує найбільш ефективний процес всебічного фізичного розвитку людини. У формі фізкультурної освіти розкривається внутрішня організація її змісту, для якої обов'язковою умовою стає єдність і взаємодія складових елементів, точно встановлений порядок педагогічного процесу відповідно до його метою і завданнями [4]. Провідним системо утворювальним чинником у фізкультурному вихованні є мета. Формуючись у відповідності до вимог суспільства, вона являє собою модель майбутнього результату і, як закон, визначає спосіб і характер дій людини.

Результати соціологічних досліджень свідчать, що найбільшою популярністю у студентської молоді користуються фізичні вправи оздоровчо-рекреаційної спрямованості, і потім - спортивна діяльність [3].

Пріоритет оздоровчо-рекреаційної діяльності у способі життя молоді пояснюється особливим ефектом і неповторною можливістю значного підвищення загального рівня працездатності, переключення з одного виду діяльності, на інший, що сприяє підвищенню успішності та творчої активності студентів. Проте, вільна форма занять фізичною рекреацією вирішує переважно оздоровчі завдання. Цьому сприяють різноманітні форми її проведення, які допускають зміни характеру і змісту фізичних вправ у залежності від мотивів, інтересів і потреб студентів у фізкультурній активності [6].

Відомо, що в останні роки постійно збільшується число першокурсників із різними відхиленнями у стані здоров'я, захворюванням хронічного характеру, різного роду, фізичними і психічними перенапруженнями, травмами [4, 5]. Однак, мова йде не про механічне перенесення обсягів та інтенсивності тренувального навантаження студентів не фізкультурних ВНЗ, а про використання найбільш продуктивних інтерактивних прийомів досягнення цілей удосконалення рухів в біомеханічному

і функціональному аспектах. Індивідуальний підхід допускає знання особистості, тобто того особливого, неповторного, що відрізняє однієї людини від всіх інших, і включає природні і соціальні, фізичні і психічні, вроджені та набуті властивості.

У більшості випадків підготовка здійснюється груповими методами. Тому завжди виникає питання про те, як індивідуалізувати підготовку у рамках спільного для групи плану і єдиного для всіх заняття. До речі, ця педагогічна проблема ще більше загострюється при заняттях з особами дорослого, зрілого віку, оскільки кожен, хто займається, має виражені індивідуальні особливості [5].

Для здійснення *індивідуального підходу* до тих, які займаються, враховуються *провідні характеристики*:

1. *Вікова індивідуальність*. Аналіз вікових особливостей дозволяє виявити індивідуальні та індивідуально психологічне розбіжність у кожній віковій групі.

2 *Відповідність резервних можливостей рівню підготовленості*. У відповідності з цим необхідно планувати програми навантажень в навчально-тренувальному процесі. Індивідуально, на жаль, цей підхід не використовується при підготовці студентів, які навчаються за спільними програмами, що значно знижує продуктивність занять. У зв'язку з цим, актуальним є дослідження можливості використання у практиці фізичного виховання студентів ВНЗ технологій оздоровчої фізкультури в умовах інтерактивної форми організації занять.

У навчальних закладах оздоровче навчання і фізичне виховання займають останні місця в списку значущості предметів, що викладаються. Вони часто належать до розряду дисциплін, які скорочують, у першу чергу, при нестачі бюджетних коштів.

Для більшості людей як і раніше недоступні безпечні, привабливі, контрольовані умови і можливості для занять оздоровчою фізичною культурою. Не дорогі рекреаційні програми для масової участі просто не в силах охопити всіх бажаючих.

Так, багато студентів погано уявляють собі вид і обсяг рухової активності, необхідної для підтримки їх здоров'я і підвищення фізичної підготовленості. Як і раніше не існує єдиної думки про обсяг, інтенсивність і видів рухової діяльності, адекватних для певних людей.

Отже, вектором інтерактивної форми організації занять фізичного виховання варто вважати особистий вибір способу проведення вільного часу. Значення обраних видів діяльності обумовлено їх змістом, а також процесом підготовки до цього виду діяльності.

Висновки. Одна з цілей навчання людини - дати йому можливість одержати позитивний досвід навчаючи їх самих різних видах діяльності. Проте, інтерактивні форми організації фізичного виховання у ВНЗ поки що не знайшли гідного відображення у наукових дослідженнях. Між тим, перебудова системи національної вищої освіти у напрямку інтеграції до Болонського процесу значно актуалізує цю форму організації фізичного виховання, через можливість виключення навчальної дисципліни "Фізичне виховання" з розкладу обов'язкових навчальних занять і перевести її до, наприклад, групи самостійної роботи.

ЛІТЕРАТУРА

1. *Амосов Н.М., Бендет Я.А.* Физическая активность и сердце / Н.М. Амосов, Я.А. Бендет. – К.: Здоровье, 1975. – 254 с.
2. *Антикова В.А.* Оптимизация физического воспитания в высших учебных заведениях / Антикова В.А. // Концепция подготовки специалистов физической культуры в Украине – тат. всеукр. наук.-практ. конф. – Киев-Луцк: Вежа, 1996. – С. 209 – 213.
3. *Бальсевич В.К., Запорожанов В.А.* Физическая активность человека / В.К. Бальсевич, В.А. Запорожанов. – К.: Здоровье, 1987. – 224 с.
4. *Булич Э.Г.* Физическое воспитание в специальных медицинских группах / Э.Г. Булич. – М.: Знание, 1986. – С. 17-20.
5. *Виленский М.Я.* Физическая культура в научной организации процесса обучения в высшей школе / М.Я. Виленский. – М.: Знание, 1982. – С. 3-15.
6. *Волков Л.В.* Проблемы профессиональной подготовки студентов в области физического воспитания и спорта / Волков Л.В. // Республиканская конференция I "Концепция подготовки физической культуры и спорта в Украине" : Материалы конференции. – Луцк, 1994. – С. 168-169.

Подано до редакції 05.10.12