
УДОСКОНАЛЕННЯ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ У ПОЗАНАВЧАЛЬНИЙ ЧАС

Уляна Катерина

Резюме. Рассмотрены вопросы эффективности современной системы физического воспитания студенческой молодежи и пути ее модернизации. Выявлены существенные резервы для повышения эффективности внеучебных форм занятий за счет внедрения деятельности учебно-оздоровительных комплексов, которые в совокупности с традиционными академическими занятиями будут способствовать оптимизации двигательной активности студентов.

Ключевые слова: двигательная активность студентов, физическое воспитание, учебно-оздоровительный комплекс.

Summary. The article reviews the questions of the effectiveness of a modern system of students' physical education and ways to its modernization. Significant potential was revealed to increase the effectiveness of extracurricular forms of classes through the introduction of activity of educational and health centers that together with the traditional academic classes will help to optimize the students' physical activity.

Key words: physical activity of students, physical education, educational and health center.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. На сучасному етапі розвитку суспільства стан здоров'я студентської молоді, однієї з найбільш чисельних груп населення, є актуальною проблемою. Аналіз останніх досліджень і публікацій свідчить, що близько 90 % студентів мають відхилення у стані здоров'я, понад 50 % – незадовільну фізичну підготовленість, близько 70 % дорослого населення – низький і нижче за середній рівні фізичного здоров'я, у тому числі у віці 16–19 років – 61 %, 20–29 років – 67,2 %. Варто відзначити й те, що стан здоров'я молоді характеризується тенденцією до зниження з кожним роком. Негативна тенденція у способі життя студентів пов'язана з низькою мотивацією та зниженням інтересу до традиційних занять фізичною культурою, а також зі збільшенням потоку інформації, необхідністю її переробки за короткі терміни, застосуванням різних технічних засобів навчання, які тягнуть за собою постійну інтенсифікацію навчального процесу [4, 9]. Обсяг засвоєної інформації, який щороку збільшується, вимагає від студентської молоді великих психічних напружень і фізичних зусиль. Причому студенти відносяться до кола найменш соціально захищених груп населення, тоді як специфіка навчального процесу та вікові особливості висувають підвищені вимоги практично до всіх органів і систем їх організму. Стан здоров'я молоді є найважливішим показником здорового потенціалу нації, тому його збереження і розвиток, формування у студентів здорового способу життя сьогодні має пріоритетне значення. Необхідність популяризації фізичної культури і спорту серед студентської молоді обумовлена соціальним замовленням суспільства на всебічно розвинену, гармонійну особистість фахів-

ця, який має високий рівень здоров'я та необхідну фізкультурну освіту.

Застосування засобів фізичного виховання вже давно визнається у науково-методичній літературі одним із провідних факторів у становленні здоров'я різних груп населення. Фізичне виховання виступає найважливішим засобом зміцнення здоров'я студентської молоді та суттєво підвищує можливості для ефективного навчання і оволодіння професійними навичками. Однак наявна система організації занять у вищих навчальних закладах не є ефективною та нездатна повною мірою реалізувати покладені на неї функції.

Проблемам підвищення ефективності чинної системи фізичного виховання присвячений ряд досліджень сучасних науковців, зокрема Д. Анікеєвим було запропоновано комплекс організаційно-методичних заходів, який спрямований на підвищення рівня рухової активності студентів та формування здорового способу життя молоді. Профілюванням фізичного виховання з урахуванням особливостей обраної професії та сучасних вимог виробництва, питаннями професійно-прикладної підготовки студентів займалися Л. Пилипей, П.Шмигов та ін. Упровадженням новітніх технологій у систему організації фізичного виховання, які б сприяли залученню студентської молоді до цінностей фізичної культури, підвищували рівень їх здоров'я та сприяли формуванню стійкої мотивації до систематичних занять фізичними вправами як у межах академічних занять, так і поза ними присвячені праці С. Сичова, Н. Турчини та ін.

Роботу виконано згідно зі Зведеним планом НДР у сфері фізичного виховання та спорту на 2011–2015 рр. за темою 3.1 «Вдосконалення програмно-нормативних основ фізичного виховання

в навчальних закладах» (номер держреєстрації 0111U001733).

Метою дослідження є визначення напрямів удосконалення системи фізичного виховання у вищих навчальних закладах шляхом упровадження діяльності навчально-оздоровчих комплексів студентської молоді.

Методи та організація дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення наукової літератури, нормативних актів і документальних матеріалів, педагогічне спостереження, бесіда, інтерв'ю.

Результати дослідження та їх обговорення.

Вагомий внесок фізичної культури у становлення особистості визначається на законодавчому рівні. Так, у Законі України «Про фізичну культуру і спорт» наголошується, що державна політика ґрунтується на засадах визнання фізичної культури і спорту як пріоритетного напрямку гуманітарної політики держави та важливого чинника всебічного розвитку особистості та формування здорового способу життя [1].

Однак сьогодні нам доводиться спостерігати кризу в системі фізичного виховання студентської молоді. У переважній більшості вищих навчальних закладів, особливо комерційного типу, заняття з фізичного виховання мають власне формальний характер та посідають одне з останніх місць у рангу дисциплін, які пропонуються студентам до вивчення. Байдужість як керівництва цих закладів, так і самих педагогів до підвищення авторитету фізичного виховання призводить до зниження інтересу і самих студентів, що виявляється у «фіктивному» відвідуванні навчальних занять із цього предмета.

Так, аналізуючи нинішній непривабливий стан системи фізичного виховання, М. Дутчак підкреслює її консервативність, інертність, нездатність реагувати на внутрішні й зовнішні зміни, та враховувати потреби, мотиви, ціннісні орієнтації кожної конкретної особистості. Це обумовлюється дією ряду об'єктивних факторів, серед яких, за визначенням ряду авторів, є невідповідність нормативно-правової бази щодо організації занять з фізичного виховання учнівської та студентської молоді з чинними нормативними документами, декларативність багатьох положень, застаріла методологія фізичного виховання в навчальних закладах, яка не має позитивного впливу на здоров'я молоді, не формує потреби до систематичних занять [3,10].

До того ж організація фізичного виховання у ВНЗ не сприяє ефективному вирішенню проблеми зменшення дефіциту рухової активності, що, за даними багатьох дослідників, призводить до погіршення адаптації серцево-судинної системи до стандартного фізичного навантаження, зниження ЖЄЛ, станової сили, надмірної маси тіла за рахунок відкладення жиру, підвищення рівня холестерину в крові.

Згідно з наказом МОН України «Про організацію вивчення гуманітарних дисциплін за вільним вибором студента» фізичне виховання було вилучене з блоку нормативних дисциплін, а організовані заняття є обов'язковими обсягом лише 4 год на тиждень, що задовольняє лише 25–30 % загальної добової потреби студентів у рухах. Водночас підвищення ефективності рухової активності студентів вимагає збільшення її обсягу, що не є можливим у межах зменшеного навчальними годинами навантаження. Також у цьому положенні зазначається, що фізичне виховання у формі аудиторних навантажень планується тільки для студентів першого та другого курсів, для студентів старших курсів заняття проводяться у формі секційних та самостійних занять [7].

Згідно з програмно-нормативними документами, які діють у сфері фізичного виховання і спорту, заняття у межах академічного часу є пріоритетними для спільного вирішення освітніх та виховних функцій, тоді як оздоровчі завдання виносяться на виконання у позанавчальний час [2].

Однак, як свідчить практика, позанавчальні та самостійні заняття неповною мірою застосовуються. В першу чергу, це пов'язано з недостатністю організаційного, програмно-методичного, матеріально-технічного забезпечення навчального процесу, а також несформованою мотивацією студентів. Про це свідчать дані багатьох досліджень, в яких доведено, що заняття різними видами рухової активності посідають одне з останніх місць у структурі дозвіллевої діяльності студентської молоді. За даними літератури, тільки 63 % студентів вважають за потрібне займатися фізичним вихованням і підтримувати свій фізичний стан, близько 17 % займаються певними видами спорту в спортивних гуртках і лише 5 % студентів продовжують заняття у спортивних секціях поза межами навчального закладу [5, 8]. У зв'язку з цим, інтеграція між навчальними та позанавчальними формами фізичного виховання все частіше набуває некоректних рис. У багатьох випадках позанавчальні та самостійні заняття ігноруються студентами, в результаті чого нездатні виконувати покладені на них функції.

Залежно від історично сформованих обставин, унаслідок надмірної ідеологізації спорту в ХХ ст. Україна відсунула оздоровчу спрямованість фізичного виховання та масовий спорт на другий план. У результаті цього викладачі, як і раніше, першочерговим завданням вважають планомірне вирішення освітніх завдань, складання контрольних нормативів з фізичного виховання, що неминуче впливає на зниження рівня здоров'я, зменшення обсягу рухової активності та втрати інтересу студентів.

Лімітуючими чинниками, які стають на шляху ефективного вирішення групи оздоровчих зав-

дань у позанавчальний час, на наш погляд, виступають:

- відсутність конкретної мотивації, необхідних знань, умінь і навичок у самостійній організації рухової активності студентської молоді;
- відсутність системи контролю з боку навчальних закладів за ефективністю реалізації позанавчальних форм фізичного виховання;
- ігнорування з боку викладачів новітніх технологій рухової активності та підходів щодо організації навчального процесу, що неминуче веде до зниження інтересу до систематичних занять у позанавчальний час;
- невідповідність програмно-методичного та нормативно-правового забезпечення що регламентують позанавчальну роботу ВНЗ сучасним вимогам суспільства;
- недостатнє фінансування галузі освіти з боку держави, і як результат, застаріла матеріально-технічна база, відсутність сучасного інвентарю та обладнання, низька оплата праці педагогів;
- байдужість як керівництва, так і викладацького складу ВНЗ щодо популяризації та залучення студентів до занять різними видами рухової активності у позанавчальний час;
- низький рівень поінформованості та теоретичних знань студентів щодо позитивного впливу занять руховою активністю на рівень здоров'я та фізичного стану людини;
- відсутність упорядкованої системи допомоги викладачам у проектуванні позакласної діяльності з фізичного виховання.

Варто відзначити й те, що більшість студентів вважають заняття з фізичного виховання нецікавими, що гостро ставить проблему використання нових нетрадиційних підходів, які дозволять підвищити ефективність процесу навчання та внесуть суттєві корективи в зміст фізичного виховання студентів, а також забезпечать модернізацію фізкультурної освіти.

Аналіз форм організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах в Україні та за кордоном свідчить, що сьогодні усе вагомніше значення відводиться клубним формам організації фізичного виховання, які реалізуються на основі діяльності навчально-оздоровчих комплексів та в сукупності з традиційними академічними заняттями сприяють оптимізації рухової активності студентів, а також дозволяють забезпечити варіативність і високу ефективність процесу фізичного виховання. Навчально-оздоровчі комплекси як структурні підрозділи можуть створюватися на базі ВНЗ, та як виконувати фізкультурно-оздоров-

чу, пропагандистську, інформаційну роботу зі студентами, адміністративними та педагогічними працівниками, так і надавати послуги різним групам населення.

В даному випадку клуби можуть відіграти роль «резервної ніші» для більш успішної реалізації освітньої програми в рамках традиційних академічних занять із фізичного виховання, а також сприяють ефективному вирішенню освітніх та виховних завдань.

Основними рисами клубної форми організації фізичного виховання є:

- ✓ проведення занять у групах за межами академічного розкладу;
- ✓ проведення занять із максимальним урахуванням мотивів, інтересів, ціннісних орієнтацій кожної конкретної особистості;
- ✓ добровільне членство, тематичне самовизначення, колективний підхід до реалізації прийнятих рішень, індивідуальні форми і методи роботи.
- ✓ доступність фізкультурно-оздоровчих занять для студентів різних курсів, а також професорсько-викладацького складу.

На нашу думку, саме такий підхід щодо планування фізичного виховання поза межами навчального часу дозволить залучити студентів та сформувати у них стійку потребу до систематичних занять. Це, в свою чергу, забезпечить значну активізацію їхнього рухового режиму студентів, особливо у другій половині дня, розширить можливості для повного охоплення позанавчальними формами організації занять із фізичного виховання, що сприятиме підвищенню рівня здоров'я та фізичного стану, професійно прикладної підготовки, формуванню стійкої мотивації.

Висновки

В ході дослідження було встановлено, що діюча система фізичного виховання не здатна повною мірою задовольнити вирішення оздоровчих завдань, що підтверджується низьким рівнем стану здоров'я студентської молоді. Виключно важливе та принципове значення для підвищення ефективності традиційної системи фізичного виховання у ВНЗ є створення такої системи позаурочних занять, яка б у тісному зв'язку та взаємодії з академічними заняттями створювала умови для підвищення рухової активності та рівня здоров'я студентів у реальних педагогічних умовах. На наш погляд, ці завдання цілком може вирішити впровадження у процес фізичного виховання студентів навчально-оздоровчого комплексу як структурного підрозділу ВНЗ.

Література

1. Закон України «Про внесення змін до Закону України «Про фізичну культуру і спорт» (від 18 червня 1999 року) // Голос України. – 1999, 17 липня.

2. Теория и методика физического воспитания: в 2 т. / под ред. Т. Ю. Круцевич. – К.: Олимп. лит., 2003. – Т. 2. – 392 с.
3. Канішевський С. М. Інтеграційні моделі організації навчальних і позанавчальних форм занять по фізичному вихованню студентів / С. М. Канішевський, Р. Т. Раєвський, А. Г. Рибовський, Н. А. Третяков // Теорія і практика фіз. виховання. – 2008. – № 1. – С. 107–113.
4. Карпюк І. Ю. Цільова орієнтація на ціннісний пріоритет здоров'я у навчальному процесі фізичного виховання студентів / І. Ю. Карпюк // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2007. – № 1. – С. 44
5. Кожевникова Л. Физическое воспитание как средство формирования здорового образа жизни и культуры досуга студенческой молодежи / Л. Кожевникова // Физ. воспитание студ. – 2010. – № 3. – С. 34–42.
6. Національна стратегія розвитку освіти в Україні на 2012–2021 роки.
7. Про організацію вивчення гуманітарних дисциплін за вільним вибором студента: наказ Міністерства освіти і науки України від 09.07.2009 р., № 642.
8. Турчина Н. І. Педагогічні особливості моделей фізичного виховання студентів вузів на різних курсах навчання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту: спец. 24.00.02 / Н. І. Турчина. – К., 2009. – 24 с.
9. Футорний С. М. Про необхідність здоров'язберігаючих технологій у процесі фізичного виховання студентської молоді / С. М. Футорний // Слобожан. наук.-спорт. вісн. – Х.: ХДАФК, 2012. – № 2. – С. 26–30.
10. Шкреттій Ю. Реалізація Закону України «Про фізичну культуру і спорт» у навчально-виховній сфері / Ю. Шкреттій // Фіз. виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – 2010. – № 1 (9). – С. 27–28.

References

1. *The Law of Ukraine "On Amending the Law of Ukraine "On Physical Culture and Sport" (from June 18, 1999) // Holos Ukrainy. – 1999, July 17.*
2. *Theory and methods physical education: 2 vol. / ed. by T. Yu. Krutsevych. – Kiev: Olympic literature, 2003. – 392 p.*
3. *Kanishevskiy S. M. Integrative models for organization of academic and extra-curricular physical education classes for students / S. M. Kanishevskiy, R. T. Raievskiy, A. G. Rybovskiy, N. A. Tretiakov // Theory and methodology of physical culture. – 2008. – N 1. – P. 107–113.*
4. *Karpiuk I. Yu. Targeted focus on value priority of health in physical education of students // Medical-biological problems of physical training and sports. – 2007. – N 1. – P. 44.*
5. *Kozhevnikova L. Physical education as a mean of formation of healthy lifestyle and culture of leisure time spending in students // Physical education of students. – 2010. – N 3. – P. 34–42.*
6. *National strategy for development of education in Ukraine for 2012–2021.*
7. *On the organization of humanitarian disciplines learning by a free choice of student: order of the Ministry of Education and Science of Ukraine from 09.07.2009, № 642.*
8. *Turchina N. I. Pedagogical features of the models of physical education for university students of various years of study: autoref. of the diss. ... cand. of sci. in physical education and sport: special. 24.00.02 / N. I. Turchina. – Kiev, 2009. – 24 p.*
9. *Futorny S. M. On the need for healthcare technologies in physical education for students / S. M. Futorny // Slobozhanskyi naukovо-sportyvnyi visnyk. – Kharkiv: HDAFK, 2012. – N 2. – P. 26–30.*
10. *Shkretii Yu. Implementation of the Law of Ukraine "On physical culture and sports" in the educational sphere / Yu. Shkretii // Physical education, sport and health culture in modern society: collected scientific papers. – 2010. – N 1 (9). – P. 27–28.*