

## **Механізм функціонування фізичного виховання ВНЗ**

*Національний університет водного господарства та природокористування (м. Рівне)*

**Постановка наукової проблеми та її значення.** Відповідно до Закону «Про вищу освіту» (1 липня 2014 р.) у вищих навчальних закладах відбувається реформування фізичного виховання та спорту. Основне завдання фізичного виховання – формування соціально активного, усебічно розвиненого, висококультурного, фізично й морально здорового фахівця. Мета реформування фізичного виховання та спорту – переконати студентів у важливості цього завдання. Проблеми, що виникають у роботі (відсутність стовідсоткового добровільного відвідування занять із фізичного виховання, немотивоване отриманням заліку студентами), спонукають викладача до якісної особистої перебудови й удосконалення методів викладання дисциплін із фізичного виховання.

Найважливішими досягненнями законодавчої реформи вищої освіти, що започаткована влітку, стала гарантія автономії українських університетів. Віднині ВНЗ самостійно формують свої програми та визначають, які саме дисципліни в них закласти. Більше того, щонайменше чверть від загального обсягу навчальної програми формуватимуть самі студенти, обираючи дисципліни, запропоновані різними кафедрами університетів. Тепер будь-яка кафедра може планувати курси на власний вибір, урахувавши низку чинників: від розкриття та реалізації освітнього потенціалу до вимог суспільства [9]. Якісна реклама й вчасно надана кафедрами фізичного виховання потрібна студентам інформація побудують платформу для конкурентоспроможної боротьби на всіх рівнях: як між кафедрами університету, так і між викладачами (ідеться про конкуренцію за академічну якість), що є сучасним механізмом забезпечення якості у вищій освіті. Слід пам'ятати про ще одне важливе завдання, яке можна виконати лише завдяки наданню студентіві можливості самому формувати траєкторію власного навчання. Ідеться про зменшення з наступного навчального року навантаження викладачів із 900 до 600 годин на рік. Ці зміни насамперед спрямовані на те, щоб педагоги мали більше часу для оновлення своїх курсів і звернули серйозну увагу на наукову роботу, адже без науки немає вищої освіти [8; 9].

Поєднання науки з практикою фізичного виховання у своїй основі має революційний характер. Аналізуючи основні дослідження та публікації, бачимо чітко визначений розподіл вищої освіти на вчених і практиків. Небезпідставні переконання: хто вміє тренувати – не займається «наукою», та навпаки: амбіційні «наукові спеціалісти» фізичного виховання роблять усе можливе для ускладнення процесу фізичного виховання через свою значимість у пошуку вільної «ніші» [5]. Запропонований природний відбір у потребі професіоналів із фізичного виховання звільнить навчальний простір і поєднає практику з наукою, узявши за основу стандарти Європейської клубної спортивної діяльності в організації процесу з фізичного виховання. За принципом індивідуального підходу до студентів він визначить напрям руху й виокремить основні питання функціонування фізичного виховання у ВНЗ.

**Аналіз досліджень цієї проблеми.** Давньогрецький філософ Платон писав про соціальне призначення спорту, указуючи на нього як на біологічну необхідність, засіб реалізації вродженого (природного) імпульсу рухів і звільнення від агресії, яка властива людині; використання гри задля пом'якшення почуття тривоги [7]. Питання формування мотивів, потреб та ставлення студентів до занять фізичними вправами розкрито в роботах М. Я. Віленського, М. Є. Кутепова, В. М. Рейзіна, О. П. Внукова й ін. Загальнотеоретичні питання формування потреб особистості розглянуто в працях В. Г. Афанасьєва, М. І. Михайлова, Л. П. Станкевича; психологічні основи формування особистісних потреб досліджено в роботах Б. Г. Ананьєва, Л. І. Божович, Л. С. Виготського, А. М. Леонтєва та ін. М. І. Пономарьов і В. М. Рейзін відзначають, що, формуючи в студентів потреби фізичної досконалості, слід виходити з того, що потреба є і біологічною – розвивальною, і соціально-психологічною – виховною [6].

Суспільство визнало просту істину: саме від особистісних якостей педагогічного працівника, його комунікативних здібностей залежить установа гуманістичних відносин із вихованцями, що впливає на результати професійної діяльності. Викладач фізичного виховання, тренер-педагог має бути професійно компетентним; він повинен засвоїти загальнолюдські цінності, які є частиною його духовного світу, цінності та традиції світової й національної культури; уміти застосовувати педагогічні технології та знати новітні досягнення педагогічної науки, бути активним учасником су-

спільно корисних справ [1; 2; 7]. Усе це стане рушійною силою безперервного фізичного виховання й впливатиме на суспільне життя.

**Мета дослідження** – визначити способи професійної необхідності якісного реформування фізичного виховання.

**Завдання:**

– дослідити психологічний складник мотивації студентів до занять фізичним вихованням;  
– розробити та експериментально перевірити ефективність авторської методики (на прикладі спортивно-ігрових видів).

**Методи дослідження** – теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел, педагогічне спостереження, анкетування, методи психодіагностики, математичної статистики.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Із питання мотивації студентів до занять фізичним вихованням нами проведено соціологічне дослідження серед студентів Національного університету водного господарства та природокористування (опитано 192 особи). Було поставлено таке питання: «Чи достатньо Ви свідомі для занять фізичним вихованням без критеріїв оцінювання?» Аналіз відповідей на нього студентів I курсу показав, що майже 80 % опитаних юнаків і дівчат не мають бажання систематично займатися фізичними вправами. Це свідчить про те, що в більшості першокурсників не сформовано потребу щодо регулярних занять фізичними вправами, а це, зі свого боку, указує на їхню недостатню активність у роботі над собою, відсутність бажання контролювати власний фізичний розвиток й удосконалення. На II і III курсах у відповідях на поставлене запитання цифри змінюються в бік бажання до занять фізичними вправами: кількість тих, які не бажають систематично займатися фізичними вправами, становить 37 %, на IV курсі – 18 % від опитаних.

Основними мотивами для занять фізичним вихованням студентів НУВГП є бажання мати гарну фігуру (45,1 % опитаних); бажання зміцнити здоров'я (39,3 % досліджених); підвищити рівень фізичного розвитку (30,4 % досліджених); фізична культура й спорт сприяють підвищенню працездатності, покращенню самопочуття та настрою (24,3 % студентів); спосіб життя сучасної людини вимагає займатися фізичною культурою й спортом (16,5 % опитаних).

Ураховуючи складність процесу формування мотивацій студентів I курсу, опираючись на аналіз анкетування, у подальшому запропоновано такі **педагогічні умови**, поєднані з практикою:

1. Упровадження в практику викладання сучасних видів спорту як методів і засобів активізації студентів до фізичного виховання (залежно від матеріально-технічної бази та спеціалістів).
2. Розширення сфери фізкультурної діяльності студентів за рахунок позааудиторних форм роботи та надання вчасних якісних рекламно-інформаційних послуг із фізичного виховання.
3. Забезпечення тісного взаємозв'язку фізичного виховання з професійною орієнтацією особистості майбутнього спеціаліста.
4. Розроблено й експериментально перевірено ефективність авторської методики (на прикладі жіночого волейболу, міні-футболу, настільного тенісу та жіночого самозахисту), ураховуючи особистий приклад викладача й індивідуальний підхід до кожної студентки [2; 3; 4].

Формувальний експеримент проводили для перевірки ефективності запропонованої системи заходів стимулювання активності студентів до фізкультурно-спортивної діяльності. Його ефективність визначали порівнянням результатів експериментальної та контрольної груп й оцінювання статистичної достовірності різниці сформованості активності до фізкультурної діяльності на початку та в кінці дослідження за допомогою методів математичної статистики.

Із позиції сучасних наукових досліджень ігрова діяльність є необхідною потребою людини, реалізація якої має великий стимуляційний вплив на студенток [4]. Виходячи з того, що систематичне проведення ігор підвищує тонус організму, відновлює працездатність, загострює увагу, забезпечує продуктивність навчальної роботи у виконанні поставлених завдань, нами обрано, такі спортивні види, як жіночий волейбол, міні-футбол, настільний теніс для експериментальної групи, жіночий самозахист – для контрольної. Заняття з обраного спортивного виду проводили за загальною схемою, що складалася з трьох частин: підготовчої, основної й завершальної. Обов'язковість такої структури обумовлена психофізіологічними закономірностями функціонування організму під час м'язових навантажень. На початку навантаження організм долав інерцію спокою за рахунок поступового підвищення функціональної працездатності органів і систем (фаза впрацювання). Далі оптимальний (високий) рівень працездатності зберігається (із великими коливаннями) протягом певного проміжку часу (фаза стійкої працездатності). Під час виконання фізичних вправ поступово відбувається витрата резервів робочих органів і систем організму (фаза втоми). До кожної частини заняття, ураховуючи поставлені завдання основної частини занять, на основі психофізичних закономірностей нами підбрано музичний супровід.

Послідовність розвитку фізичних якостей була такою: спочатку – вправи на швидкість, потім – на силу, а далі – на витривалість. Оптимальний педагогічний ефект досягався тільки під час використання фізичних вправ, які раціонально збалансовані за спрямованістю, потужністю й обсягом з урахуванням індивідуальних особливостей організму студенток.

Експериментальні дані, що характеризують рівень сформованості активності студентів до фізкультурно-навчальної діяльності, представлено в табл. 1.

Спосіб побудови авторської методики передбачав визначення тривалості періоду розвитку та необхідну кількість занять і малих циклів у ньому, динаміку (підвищення, зниження) навантаження, поєднання локальних програм, послідовність у розвитку якостей, вибір засобів педагогічного контролю.

Отримані перед початком формуального експерименту результати щодо сформованості активності до фізкультурної діяльності в студентів експериментальних та контрольної груп практично не відрізнялися. Так, в експериментальній групі з високим рівнем активності виявлено 6,2 % студентів, із достатнім рівнем – 27,4 %, середнім – 28,8 %, низьким – 37,6 %.

У контрольній групі ці показники були близькими: із високим рівнем – 7,2 %, із достатнім – 27,1 %, середнім – 27,6 %, низьким – 38,1 %.

У кінці експериментального дослідження кількість респондентів, у яких виявлено низький рівень активності, зменшилася в експериментальних групах до 4,8 %, у контрольній – до 31,1 %.

Таблиця 1

**Порівняльні дані активності запропонованої системи заходів студенток експериментальних груп (жіночого волейболу, міні-футболу, настільного тенісу), контрольної (жіночого самозахисту)**

Критерій активності до фізкультурної діяльності	Контрольна група								Експериментальна група							
	високий		достатній		середній		низький		високий		достатній		середній		низький	
	абс.	%	абс.	%	абс.	%	абс.	%	абс.	%	абс.	%	абс.	%	абс.	%
Ставлення до навчальної дисципліни «Фізичне виховання»	19	12,5	44	28,9	49	32,2	40	26,4	46	31,5	62	42,5	29	19,8	9	6,2
Сформованість мотивів фізкультурної діяльності	19	12,5	43	28,2	49	32,2	41	27,1	56	38,4	58	39,7	24	16,4	8	5,5
Систематичність самостійних занять фізичними вправами	11	7,2	32	21,0	44	29,1	65	42,7	39	26,7	56	38,4	46	31,5	5	3,4
Динаміка фізичного розвитку	6	4,0	61	40,1	42	27,6	43	28,3	36	24,6	57	39,1	49	33,6	4	2,7
Середній показник активності запропонованої системи заходів	14	9,0	45	29,6	46	30,3	47	31,1	44	30,1	58	39,7	37	25,4	7	4,8

Позитивними були кількісні та якісні зміни в студентів із достатнім і середнім рівнями сформованості активності. Якщо на початку дослідження таких було в експериментальних групах, відповідно, 27,4 % і 28,8 %, а в контрольній – 27,1 % та 27,6 %, то в кінці в експериментальних – 39,7 % із достатнім і 25,4 % із середнім рівнями; а в контрольній – 29,6 та 30,3 % осіб, відповідно. Наведені цифрові дані свідчать, що значної відмінності в кількісних показниках за цими рівнями не виявлено.

Після дослідження можна зробити **висновок**, що студенти нефізкультурного ВНЗ мають поверхове уявлення про фізичну культуру та її значення для здорового життя людини, хоча здоровий спосіб життя вони уявляють у комплексі таких заходів, як повноцінний сон, збалансоване харчування, екологія, спортивна підготовка, фізична сила, витривалість, загартовування організму та висока рухова активність. На основі проведеного дослідження нами розроблено **практичні рекомендації** щодо формування мотивації до фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів нефізкультурного ВНЗ. Необхідні нові (інноваційні) підходи до формування особистості студентів методом творчого сприйняття ними досягнень фізичної культури й спорту. Зазвичай у спорті виховуються вміння та навички, приділяється увага розвитку гнучкості тіла; про єдність душі й тіла, гармонійний розвиток людини забу-

вають, а це з часом призводить до збільшення кількості необґрунтованих травм. Щоб сформувати правильне ставлення студентів до здоров'я та здорового способу життя, необхідна розробка спеціальної програми, яка повинна включати компонент знання, діяльнісний та емоційний компоненти. Для реалізації цієї програми потрібно створювати всі умови, щоб забезпечити кожному студентові, по-перше, можливість вибору зайнятися цікавою справою, по-друге, це сприятиме збереженню й зміцненню його здоров'я.

Важлива умова ефективного функціонування системи фізичного виховання студентської молоді – наявність у ВНЗ сучасної матеріально-технічної бази: спортивних споруд, достатньої кількості обладнання, інвентарю, технічних засобів для проведення фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходів, тренажерної й комп'ютерної техніки, проблемної лабораторії.

#### *Джерела та література*

1. Бережанський В. О. Актуальні проблеми фізичної культури та спорту в сучасних соціально-економічних і екологічних умовах / В. О. Бережанський. – Запоріжжя 2007. – 294 с.
2. Годлевський П. М. Методика проведення самостійних занять студентками спортивного учбового відділення із самозахисту / П. М. Годлевський. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т. 2014. – Вип. 16. – 185 с. – С. 26–29.
3. Годлевський П. М. Елементи настільного тенісу в тренувальних заняттях із самозахисту / П. М. Годлевський, В. Ф. Пінчук. // Психолого-педагогічні основи гуманізації навчально-виховного процесу в школі та ВНЗ : зб. наук. пр. – № 2 (10). – Рівне : РВЦ МEGУ ім. акад. С. Дем'янука, 2013. – С. 242–247.
4. Железняк Ю. Д. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения : учебник для ВУЗов. / Ю. Д. Железняк. – Изд. 5-е. – М. : Академия, 2008. – 520 с.
5. Кашуба В. А. Современные подходы к здоровьесбережению студентов в процессе физического воспитания / В. А. Кашуба, А. В. Футорный // Физическое воспитание студентов. – 2012. – Т. 5. – С. 50–58.
6. Мунтян В. С. Особенности формирования положительной мотивации студентов к физическому воспитанию / В. С. Мунтян // Вісник ЧНПУ. – Вип. 98. – Т. 1. – Чернігов : ЧНПУ, 2012. – С. 174–178.
7. Туленков М. В. Формування у студентів потреби фізичного вдосконалення / М. В. Туленков, М. Д. Зубалій // Соціально-психологічні проблеми професійної підготовки майбутнього вчителя : тези доп. і повідомл. міжвуз. наук.-практ. конф. – К. : КДПІ, 1992. – Ч. 3. – С. 387–388.
8. Про схвалення Концепції загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012–2016 роки : розпорядження Кабінету Міністрів України від 31.08.2011 за № 828-р [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.kmu.gov.ua> <http://zakon1.rada.gov.ua>
9. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.pravda.com.ua>

#### *Анотації*

*У результаті дослідження визначено орієнтовні способи професійного реформування фізичного виховання в умовах сьогодення. Досліджено психологічний складник мотивації студентів до занять фізичним вихованням. Розроблено та експериментально перевірено ефективність авторської комплексної методики (на прикладі спортивно-ігрових видів). Запропоновано практичні рекомендації формування мотивації до фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів нефізкультурного ВНЗ.*

**Ключові слова:** жіночий волейбол, міні-футбол, настільний теніс, самозахист, експериментальна група, контрольна група, педагогічний експеримент, студентки.

**Віталій Пінчук, Александр Григорович, Ирина Демчук, Оксана Підгурская, Юрий Кособуцкий, Петр Годлевский. Механизм функционирования физического воспитания в высшем учебном заведении.** *В результате исследования определены ориентировочные пути профессионального реформирования физического воспитания в современных условиях. Исследована психологическая составляющая мотивации студентов к занятиям физической культурой. Разработана и экспериментально проверена эффективность авторской комплексной методики (на примере спортивно-игровых видов). Предложены практические рекомендации формирования мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности студентов нефизкультурного вуза.*

**Ключевые слова:** женский волейбол, мини-футбол, настольный теннис, самозащита, экспериментальная группа, контрольная группа, педагогический эксперимент, студентки.

**Vitaly Pinchuk, Oleksandr Grigorovich, Irina Demchuk, Oksana Pidgurska, Yuriü Kosobutskiy, Petro Godlevskiy. Functioning Mechanism of the Physical Training of HEE.** *The study identified ways of indicative occupational reform of physical education in today's conditions. Psychological component motivate students to physical education. Developed and tested the effectiveness of the integrated authoring techniques (for example, sports-game species). Practical recommendations are offered for building motivation to sports and recreation activities students which are not studying at athletic university.*

**Key words:** Women's volleyball, mini football, table tennis, self-defense, the experimental group, the control group, pedagogical experiment, student.