

Сучасні теоретичні та організаційно-методичні аспекти й перспективи вдосконалення фізичної підготовленості студентів

Львівський державний університет фізичної культури (м. Львів)

Постановка наукової проблеми та її значення. Сучасні умови соціальної, екологічної й радіаційної ситуації все частіше висувують на перший план проблему продовження років здорового життя. Формування фізичних кондицій, удосконалення фізичної підготовленості – одна з найважливіших перспектив соматичного здоров'я. Багаторівневість структур, елементів та систем моторики людини забезпечує високий ступінь розвитку індивідуальності рухових проявів людини в процесі її фізичної активності [5].

Із позицій еволюційного підходу, процеси фізичного розвитку й змін рухової функції людини відбуваються згідно з певними соціально-біологічними закономірностями. Нелінійний, хвилеподібний характер розвитку різних систем морфології та функцій організму визначають рухову функцію людини. Це зумовлює наявність у процесі цілісного фізичного розвитку людини і її рухової функції генетично й соціально детермінованих періодів та етапів. Як наслідок, детермінованість абсолютних результатів розвитку елементів моторики й рухової функції екзогенними (зовнішніми, тобто характером та інтенсивністю зовнішніх впливів) й ендогенними (внутрішніми, тобто генетичними) чинниками.

Процес фізичного самовдосконалення студентської молоді набуває в умовах сьогодення нових властивостей. Використовується досвід, що формується роками життя людини, а це є відображенням надзвичайно важливих сенситивних станів у процесі самоосвіти [8]. Засвоюючи історично сформований досвід людства, студенти за допомогою сучасних засобів і способів фізкультурної діяльності стають відповідальними за власне здоров'я.

На сьогодні в нових соціально-економічних умовах, методики й технології покращення фізичної підготовленості залишаються актуальними через необхідність покращення соматичного здоров'я студентської молоді [9]. Окрім того, постійний розвиток науки змінює пріоритети між окремими її досягненнями, що зумовлює необхідність досліджень і внесення коректив у теоретичні та організаційно-методичні концепти вдосконалення фізичної підготовленості, фізичних кондицій, фізичного здоров'я студентів.

Аналіз досліджень цієї проблеми. Розв'язання проблем здоров'язбереження на основі теорії й методики фізичного виховання стосуються праці О. Дубогай, О. Тимошенка, Е. Вільчковського, Д. Давиденка, Є. Приступи, М. Носка, Б. Шияна та ін. Вивчення історичного досвіду минулого й сьогодення в галузі фізкультурної освіти, його теоретичне узагальнення здійснили Є. Приступа, О. Півень, А. Цьось та ін. Медико-біологічні дослідження методик покращення фізичної підготовленості проводили П. Анохін, Р. Баєвський, Л. Іващенко, А. Магльований; педагогічні – О. Дубогай, І. Поташнюк, Т. Круцевич, І. Медведєва й ін.

Студіювання наукових і спеціалізованих праць, педагогічних науково-методичних джерел (Т. Кириченко, Т. Мартиросова, В. Дорошенко) свідчить, що сформувалися різні способи оптимізації самостійної роботи студентів із фізичної підготовки. Активним пошуком сучасних форм організації процесу фізичної підготовки студентів у різних умовах займалися Л. Сергієнко, О. Тимошенко, Я. Олексієнко, В. Волков, О. Соколов та ін.

Виходячи з означеного, проблемі створення й упровадження в систему фізичного виховання новітніх технологій удосконалення фізичної підготовленості студентів стосуються численні дослідження, однак більшість із них фокусуються лише на окремих питаннях. Багатофункціональність системи фізичного виховання, з одного боку, і необхідність покращення фізичної підготовленості студентів – з іншого, зумовлюють необхідність пошуку сучасних теоретичних та організаційно-методичних аспектів розв'язання цієї проблеми.

Мета статті – обґрунтувати сучасні теоретичні й організаційно-методичні аспекти та перспективи вдосконалення фізичної підготовленості студентів. Для досягнення поставленої мети виконували такі **завдання**: виокремити структуру фізичної підготовленості валеологічного спрямування; виявити теоретичні й організаційно-методичні аспекти вдосконалення системи фізичної підготовленості студентів; узагальнити організаційно-педагогічні умови та принципи вдосконалення фізичної підготовленості студентів; розкрити особливості змісту сучасної технології покращення фізичної підготовленості студентів.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Ситуація, що склалася, визначається необхідністю досягнути таку логіку побудови системи покращення фізичної підготовленості студентів. Сьогодні в системі фізичного виховання дещо нівелюються психофізіологічна й соціокультурна сторони формування фізичної культури студентів. Первинні властивості онтогенетичного розвитку людини мають знайти відображення в змісті фізичного виховання через соціальну значущість та освітню спрямованість здоров'яорієнтованої педагогіки.

Науковими дослідженнями [1, 2, 4] встановлено, що динаміка розвитку фізичних якостей має нерівномірний і хвилеподібний характер із тенденцією до зростання впродовж першого періоду життєдіяльності людини. У динаміці розвитку рухових якостей чітко відслідковуються тенденції нерівномірних змін різних фізичних якостей, що пояснюється наявністю сенситивних періодів їх розвитку. Наявність хвилеподібних змін параметрів розвитку рухових якостей, а також стабілізація у формі своєрідних плато зумовлені насамперед особливостями статевого дозрівання та багатовекторністю розвитку систем забезпечення впродовж цього періоду життєдіяльності людини.

Важливим елементом психомоторики людини є здатність до навчання й засвоєння рухових умінь і навичок. Наукові дослідження цієї важливої проблеми визначають суперечності цього дидактичного процесу. Для досягнення високої ефективності педагогічних впливів на всі сфери процесу формування рухової культури, покращення фізичної підготовленості студентів в основі здоров'язберігальної педагогіки повинні бути наукові дані про взаємозв'язки й оптимальні поєднання між фізичним, розумовим, моральним та іншими сторонами єдиного процесу фізичного виховання. Такі взаємозв'язки є проявом єдності соціального й індивідуального в процесі людської життєдіяльності. Розв'язання цієї філософської проблеми здоров'яорієнтованої педагогіки пов'язано насамперед із диференціацією та інтеграцією самого розвитку людини в процесі професійної діяльності [3]. Принципи диференціації трудових процесів і диференціації фізичного розвитку збігаються такою мірою, що кожна частина самовиховання, самовдосконалення інтегрується з відповідним видом фізичної активності студентів. Розумове виховання в процесі вдосконалення фізичної підготовленості – це не лише розумовий розвиток, а поштовх до фізичної досконалості. Фізичне виховання в цьому випадку – це не лише фізичний розвиток, а й новий щабель розумового вдосконалення. Загальновідомо, що ефективність розумової діяльності прямо залежить від фізичної підготовленості, а рівень розумової підготовленості впливає на розвиток фізичних кондицій студентів [9]. Річ у тому, що всім видам розвитку, якими б специфічними вони не були, характерна єдність. Цілісність людського розвитку становить його специфічну якість і зумовлює необхідність інтеграції знань студентів у процесі фізичної підготовки.

Добре відомо, що всі сторони виховання так чи інакше взаємопов'язані в єдиній системі навчально-виховної роботи зі студентами. Першочергове значення в контексті покращення фізичного здоров'я надається системі засобів фізичної культури та їхньому виховному впливу на формування людини. Визначення оптимальних поєднань розумового виховання з моральним, морального з фізичним для забезпечення високої ефективності всієї системи фізичного виховання студентів становить одне з чергових завдань здоров'язберігальної педагогіки.

Індивідуальний розвиток здебільшого, на жаль, визначається системою виховання, обставинами життя, особливостями професійної діяльності, а не самою людиною. Водночас саме індивідуальний розвиток є тим фактором, що визначає різну готовність студентів до сприйняття й використання засобів покращення фізичної підготовленості. Зміна світогляду, способу життя, ставлення до свого здоров'я студентів пов'язані з глибокими структурними особливостями індивідуального розвитку біодинамічних структур моторики. Характерною рисою розвитку біодинамічних структур моторики людини є коливальний і хвилеподібний характер їхніх вікових змін. Етапи зростання ступенів узгодженості елементів біодинаміки змінюються етапами їх десинхронізації, тобто неузгодженості. Періоди консолідації біодинамічних структур збігаються в часі з уповільненням процесів розвитку окремих рухових функцій, а прискорений розвиток цих елементів синхронізується з періодами дисоціацій у біодинамічних системах. У цьому разі вдалим видається визначення фізичної підготовленості, у якому підкреслюється, що людина, котра має високий рівень фізичної підготовленості, характеризується відносно великим обсягом опанованих рухових умінь і навичок, високими функціональними можливостями серцево-судинної, дихальної, видільної та терморегуляторної систем, правильною будовою тіла, а також здоровим способом життя. Водночас специфікою є те, що життєвий досвід постійно вносить свої корективи й змінює логіку та весь процес використання технологій покращення фізичної підготовленості, а отже, і фізичного здоров'я студентів [5, 7].

Розвиток моторики людини слід розглядати в межах наукового напрямку, який охоплює аспекти фізичного розвитку, зростання, дозрівання організму, здатності до навчання, а також різноманітні аспекти рухових можливостей (досягнень) людини. Відповідно, структура фізичної підготовленості, на нашу думку, складається з трьох важливих, рівнозначних і взаємопов'язаних складників: органічного (будова, конституція тіла людини); моторного (фізична активність); культурного (фізична культура,

культура здоров'я). А ефективність процесу фізичної підготовки студентів залежить від систематичних впливів певних сфер життєдіяльності людини: генетичної (задатки й здібності); пізнавальної (інтелектуальної); емоційної (позитивне ставлення до рухової активності, активний відпочинок (рис. 1).

Слід зазначити, що оздоровчу функцію процесу покращення фізичної підготовленості студентів визначає валеологічна концепція, що є провідним фактором у процесі розвитку резервних можливостей організму людини [6]. Ще однією важливою функцією фізичної підготовки стає зараз духовна соціалізація людини, її морально-психологічна підготовка до життя в сучасному суспільстві. Окрім того, фізична підготовка – це процес розвитку інтелектуальних можливостей особистості, що дає змогу визначити засоби й інструменти для досягнення відповідного рівня культури здоров'я студентів. Людина стає, таким чином, здатною самостійно моделювати свій спосіб життя та підтримувати стан здоров'я [4]. З огляду на це, процес фізичного виховання у вищих навчальних закладах надзвичайно тісно пов'язаний з оптимізацією змісту фізичної підготовки студентів.

Перетворення в організації та змісті фізичної підготовки студентів мають бути спрямовані на реалізацію культурологічних і гуманітарних функцій. Потрібно створити таку систему уявлень про цілі та методи фізичної підготовки, яка істотно розширить межі пізнання феномену фізичної культури й стане передумовою фізичної активності випускників вищих навчальних закладів різного профілю.

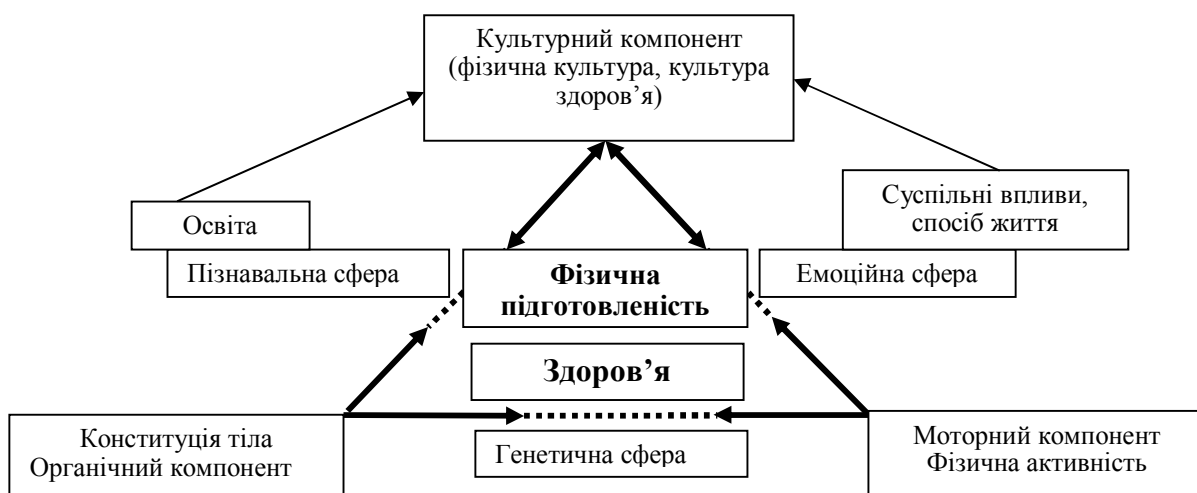


Рис. 1. Структура фізичної підготовленості валеологічного спрямування

Зміст сучасної системи фізичної підготовленості у вищих навчальних закладах вичерпав себе та потребує впровадження оновлених теоретичних й організаційно-методичних аспектів. Це, передусім:

- методологізація змісту самого процесу фізичної підготовки;
- соціологізація та гуманітаризація засобів фізичної культури, включаючи гуманізацію;
- технологізація процесу фізичної підготовки на базі комп'ютеризації з урахуванням основ кібернетики й синергетики;
- генералізація процесу фізичної підготовки через спеціальні знання та професійно-прикладні фізкультурні вміння, рухові навички студентів;
- уніфікація й удосконалення методів навчання на основі виділення та формування системотвірних понять, знань про загальні закономірності розвитку фізичних кондицій;
- формування інваріантного медико-біологічного ядра й варіативних психофізіологічних оболонок знань з урахуванням особливостей власного організму;
- інтеграція методологічних принципів фізичної підготовки з дидактичними принципами педагогіки та специфікою професій;
- єдина концептуальність і професійна значущість. Професійно-прикладна фізична підготовка – основа процесу покращення фізичних якостей.

Будь-яка із розглянутих вище проблем має філософське підґрунтя, яке розкриває діалектику природи та суспільства й слугує теоретичною науковою основою дослідження механізмів покращення фізичної підготовленості студентів.

Мотиви покращення фізичної підготовленості тісно пов'язані з трудовою діяльністю, усім суспільним розвитком особистості та є потужним суб'єктивним чинником підвищення продуктивності праці. У зв'язку з цим вивчення трудових процесів, працездатності й утомлюваності не можуть не враховуватись у процесі фізичної підготовки, адже людина як суб'єкт праці є свідомим виробником матеріальних і культурних цінностей [5].

В умовах сьогодення проблема вдосконалення фізичної підготовленості частково формалізується. Відбувається це, на нашу думку, через нерозуміння самої сутності процесу фізичної підготовки, порушенням взаємозв'язків щодо розвитку професійно важливих рухових якостей. Нівелюється той факт, що потреба фізичного духу викликана потребами буття людини, вимогами у зв'язку з необхідністю тренування регуляторних функцій усіх систем організму. Носієм фізичного потенціалу є виключно сама людина, яка повинна відчувати і розуміти свій власний стан і вміти змінювати його в разі потреби. Фізична підготовленість є цілковито індивідуальною й повинна стати потребою пізнання. Звідси й призначення фізичної підготовленості – перетворення природних задатків і можливостей свого організму у свободу та сенс життєвих орієнтирів. Головною метою нормальної фізичної підготовленості є нормальне фізичне здоров'я людини, що стає передумовою незначного ризику виникнення захворювань. Фізична підготовка студентів, на нашу думку, – це регульована свідомістю розумова, психічна, трудова й фізична активність, що розвиває їхні можливості та сприяє продовженню років здорового життя.

Зміст сучасної технології покращення фізичної підготовленості студентів має сприяти перетворенню простої мотивації студента в мотиваційно-діяльнісну; простого інтелектуального розвитку – у знаннево-когнітивний; обсягу теоретичних знань – у теоретико-методичний; окремих понять про морфо-функціональні особливості організму – у психофізіологічні знання; фізичну культуру студента – у культурологічний світогляд. Як результат поєднання всіх цих компонентів – покращення фізичних якостей, а отже, і фізичної підготовленості студентів [5].

Результативність процесу фізичної підготовки залежить від реалізації організаційно-педагогічних умов, сутність яких полягає в посиленні уваги до світоглядних і соціальних проблем здоров'язбереження; переході від просто «покращення фізичної підготовленості» до «покращення фізичної підготовленості задля зміцнення здоров'я»; упровадження валеологічної концепції в процесі фізичної підготовки; створення бази для формування методичних умінь здійснювати діагностичну, профілактичну, підтримувальну та корекційну діяльність упродовж фізичної активності; вивчення психофізіологічних особливостей власного організму; переході від аналізу до синтезу фізичної підготовленості для оптимізації власного способу життя.

Значущість наукових підходів й організаційно-педагогічних умов визначають спеціально визначені принципи процесу фізичної підготовки: природовідповідності; науковості; укладеності; зв'язку теорії з практикою та життям; свідомості й активності; систематичності та послідовності; єдності навчання й виховання; індивідуальності; урахування психофізіологічних особливостей; підтримки врівноваженості процесів розвитку, навчання та виховання; орієнтації на «золоту середину»; динамічності; ініціативності; самостійності. Компоненти процесу фізичної підготовки структуровані й систематизовані на основі п'яти змістових блоків: базового, організаційного, навчально-методичного, формувального та результативного. Етапами в процесі покращення фізичної підготовленості студентів є діагностичний, адаптаційний, аналітично-коригувальний і підсумковий.

Процес формування фізичних якостей включає знання (теоретичні знання, практичні вміння й навички, бажання знати та здатність розуміти); уміння (практичне й оперативне застосування знань у конкретних ситуаціях); навички (діяльність, спосіб життя в соціальному контексті). Процес удосконалення фізичної підготовленості проходить кілька стадій – від знань через розуміння психофізіологічних процесів і м'язових відчуттів (навчання через м'язи) формується готовність до м'язових зусиль і лише на основі цього можна стверджувати про методичні вміння й готовність до формування практичних навичок [5].

Висновки. Останніми роками суттєво змінилися погляди на теоретичні та організаційно-методичні аспекти вдосконалення фізичної підготовленості студентів. Фізичну підготовленість у контексті валеологічної концепції усе частіше відокремлюють від результативних аспектів тестування, спрямованого на досягнення високих спортивних результатів. Діагностика рівня розвитку фізичних якостей має, передусім, слугувати важливим джерелом інформації для внесення коректив у процес управління фізичним розвитком і фізичною активністю людини. Тестування рівня фізичної підготовленості студентів розглядають як можливість формування позитивної мотивації до занять руховою активністю, збудження свідомого ставлення до використання засобів фізичної культури. У цьому аспекті найважливішою метою тестування фізичних можливостей організму в межах валеологічної концепції фізичної підготовленості є пропаганда здоров'я, а також прагнення до оптимізації функціональної працездатності організму. У зазначеній валеологічній концепції фізичну підготовленість розглядаємо поряд із психічною та соціальною підготовленістю як важливу складову здоров'я людини. Визначена в такому ракурсі фізична підготовленість є джерелом і передумовою повновартісної життєдіяльності людини.

Подальшого вивчення вимагають механізми організації фізичного виховання студентів з урахуванням вимог сучасності; форми, засоби й методи покращення фізичної підготовленості валеологічного спрямування.

1. Бальсевич В. К. Физическая активность человека / В. К. Бальсевич, В. А. Запорожанов. – Киев : Здоровья, 1987. – 224 с.
2. Волков В. Л. Основы теории та методики фізичної підготовки студентської молоді : навч. посіб. / В. Волков. – Київ : Освіта України, 2008. – 256 с.
3. Глазирін І. Д. Основы дифференцированного физического воспитания : навч. посіб. для студентов высш. навч. закл. / Иван Дмитриевич Глазирин. – Черкасы : Відлуння-Плюс, 2003. – 352 с.
4. Горбуля В. О. Стан здоров'я, фізичної підготовленості та мотивації до занять фізичним вихованням студентів ЗНУ / В. О. Горбуля, В. Б. Горбуля // Педагогіка, психологія та медико-педагогічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. праць / за ред. С. С. Єрмакова. – Харків : ХДАДМ (XXIII), 2005. – № 24. – С. 47–51.
5. Завидівська Н. Н. Фундаменталізація фізкультурно-оздоровчої освіти: аспект здоров'язбережувального навчання студентів : монографія / Наталія Назарівна Завидівська. – Київ : УБС НБУ, 2012. – 402 с.
6. Завидівська Н. Н. Валеопедагогіка – основа вдосконалення фізичної підготовленості студентів в умовах здоров'язбережувального навчання / Наталія Завидівська // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. – Серія № 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт : зб. наук. праць / за ред. Г. М. Арзютова. – Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2015. – Вип. 3К2 (57)15. – С. 131–135.
7. Квашніна Л. В. Фізична підготовленість та рівень адаптаційних можливостей у здорових дітей молодшого шкільного віку / Л. В. Квашніна, Ю. А. Маковкіна, А. В. Костенко // Перинатологія і Педіатрія : наук.-прак. журн. – 2007. – №1 (29). – С. 42–46.
8. Zavydivska O. Self-management as a condition for creating a health culture among students / Olga I. Zavydivska, Nataliia N. Zavydivska, Olena V. Khanikiants // Journal of Physical Education and Sport(JPES). – 16 Supplement. – I issue (1). Art 93. – 2016. – P. 592–597.
9. Zavydivska O. The paradigm of health maintenance at Higher Education Institutions as an Important Component of Human Development in Terms of Modernity / Olga I. Zavydivska, Nataliia N. Zavydivska, Olena V. Khanikiants, Olga V. Rymar // Journal of Physical Education and Sport (JPES). – Vol. 17 Supplement. Issue 1. – Art 9. – 2017. – P. 60–65.

Анотації

Обґрунтовано сучасні теоретичні та організаційно-методичні аспекти й перспективи вдосконалення фізичної підготовленості студентів. Виокремлено структуру фізичної підготовленості валеологічного спрямування. Виявлено теоретичні й організаційно-методичні аспекти вдосконалення системи фізичної підготовленості студентів. Узагальнено організаційно-педагогічні умови та принципи вдосконалення фізичної підготовленості студентів. Розкрито особливості змісту сучасної технології фізичної підготовленості студентів.

Найважливішою метою тестування фізичних можливостей організму в межах валеологічної концепції фізичної підготовленості визнано пропаганду здоров'я, а також прагнення до оптимізації функціональної працездатності організму. У зазначеній валеологічній концепції фізичну підготовленість розглядають поряд із психічною та соціальною підготовленістю як важливу складову здоров'я людини. Визначена в такому ракурсі фізична підготовленість є джерелом і передумовою майбутньої повновартісної життєдіяльності випускників вищих навчальних закладів.

Ключові слова: *фізична підготовка, фізична підготовленість, студенти, фізичне виховання, здоров'я, валеологічна концепція.*

Наталія Завидівська. Современные теоретические и организационно-методические аспекты и перспективы усовершенствования физической подготовленности студентов. *Обобщаются современные теоретические и организационно-методические аспекты и перспективы усовершенствования физической подготовленности студентов. Выделяется структура физической подготовленности валеологической направленности. Выявлены теоретические и организационно-методические аспекты совершенствования системы физической подготовленности студентов. Обобщаются организационно-педагогические условия и принципы совершенствования физической подготовленности студентов. Раскрываются особенности содержания современной технологии физической подготовленности студентов.*

Самой важной целью тестирования физических возможностей организма в пределах валеологической концепции физической подготовленности признана пропаганда здоровья, а также стремление к оптимизации функциональной работоспособности организма. В указанной валеологической концепции физическая подготовленность рассматривается рядом с психической и социальной подготовленностью как важной составляющей здоровья человека. Определенная в таком ракурсе физическая подготовленность является источником и предпосылкой будущей полноценной жизнедеятельности выпускников высших учебных заведений.

Ключевые слова: *физическая подготовка, физическая подготовленность, студенты, физическое воспитание, здоровье, валеологическая концепция.*

Nataliya Zavydivska. Modern Theoretical and Organizational-Methodological Aspects and Prospects for Improving the Physical Preparedness of Students. *Modern theoretical and organizational-methodical aspects and prospects for improvement of physical preparedness of students are generalized. The structure of physical preparedness in valueological direction is singled out. The theoretical and organizational-methodical aspects of improving the system of physical preparedness of students are revealed. The organizational-pedagogical conditions and principles of perfection of physical preparedness of students are generalized. The features of the content of modern technology of physical preparedness of students are revealed.*

The most important goal of testing the physical capabilities of the body within the valueological concept of physical preparedness is recognized by the promotion of health, as well as the desire to optimize the functional capacity of the body. In the indicated valueological concept, physical preparedness is considered next to the mental and social preparedness as an important component of human health. In this perspective, physical preparedness is a source and a prerequisite for the future full-fledged life of graduates of higher education institutions. Define from such perspective physical preparedness is the source and precondition of the future full life activity of graduates of higher educational establishments.

Key words: *physical training, physical preparedness, students, physical education, health, valueological concept.*