

До проблеми викладання фізичного виховання у вищих навчальних закладах*Національний університет водного господарства та природокористування (м. Рівне)*

Постановка наукової проблеми та її значення. У сучасних умовах в Україні склалася критична ситуація зі станом здоров'я молоді. Майже 90 % дітей, учнів та студентів мають відхилення в стані здоров'я, понад 50 % – незадовільну фізичну підготовку, мають низький та нижчий за середній рівні фізичного здоров'я в 61 % молоді у віці 16–19 років, 67,2 % – у віці 20–29 років. Тільки впродовж останніх п'яти років на 41 % збільшилася кількість учнівської та студентської молоді, віднесеної за станом здоров'я до спеціальної медичної групи.

Нервово-емоційна й розумова напруженість розумової діяльності студентів, яка часто супроводжується недотриманням режиму навчання та відпочинку, нераціональним харчуванням, погіршенням екологічної обстановки й іншими факторами, поглиблюється недостатнім рівнем рухової активності. Усе це негативно відображається на стані здоров'я студентів, їхньому фізичному розвитку та рівні фізичної підготовленості [1–10].

Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми. Велика кількість досліджень із проблем організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах указує на необхідність пошуку нових технологій, які сприятимуть формуванню в студента престижності мати високий рівень здоров'я, що залежить від виховання особистісної мотивації, певних знань і поведінки конкретної особистості, а також є результатом спільної праці викладача й студента.

В умовах вищого навчального закладу якість фізичного виховання, зокрема оздоровчої направленості, відіграє важливе значення, оскільки майбутній випускник повинен бути високоосвіченим спеціалістом із відповідним рівнем фізичної підготовленості.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження проводилося згідно зі зведеним планом НДР у галузі фізичної культури та спорту на 2011–2015 рр. Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України за темою 3.6 «Науково-теоретичні основи інноваційних технологій у фізичному вихованні різних груп населення».

Завдання дослідження:

- 1) проаналізувати останні наукові дослідження, які піднімають питання організації й викладання фізичного виховання у вищих навчальних закладах;
- 2) з'ясувати проблеми, які виникають під час проведення занять із фізичного виховання зі студентською молоддю.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Стан викладання фізичного виховання у ВНЗ свідчить про невідповідність між сучасними, постійно зростаючими вимогами життя та рівнем освіти з фізичної культури випускників. Аналіз сучасних підходів до розвитку фізичної культури в Україні визначає пріоритет рухової активності, здорового способу життя фактично у відриві від особистісних якостей людини. Поза увагою залишилися ціннісні орієнтири особистості, формування її духовної культури, а не тільки духовного здоров'я. У дослідженнях простежується недостатня сформованість ціннісного ставлення студентів до фізичної культури, а також наявність негативних переживань під час занять із фізичного виховання та відсутність основних чинників активності студентів до занять фізичними вправами. Формування ціннісних категорій особистої фізичної культури в студентській молоді розглянула О. Ю Марченко [8], яка доводить, що, використовуючи теорію «занурення» в обраний вид фізичної активності та вилучення лімітуючих факторів при організації процесу фізичного виховання, заснованого на свободі вибору студентів, можна впливати на формування ієрархії пріоритетних потреб і ціннісних орієнтирів особистості, задовольняючи базові потреби в безпеці та переміщуючи на передній план більш високі особистісні потреби в самоактуалізації з ціннісними орієнтирами на індивідуальну фізичну культуру, про що свідчать результати досліджень у кінці навчального року.

О. Г. Гладощук у своїх дослідженнях доводить, що досягнення позитивного результату з формування ціннісного ставлення до власного здоров'я та вдосконалення культури зміцнення фізичного й психічного здоров'я студентської молоді відбувається за умов, що у ВНЗ працює збудована схема орієнтування студента на здоровий спосіб життя (стратегія орієнтування). Стратегія орієнтування

студента на здоровий спосіб життя передбачає реалізацію педагогічних умов. Педагогічна стратегія орієнтування студента на здоровий спосіб життя включає в себе дії викладача ознайомчого, рекомендуючого, підтримуючого характеру, направлені переважно на інформування студента про здоровий спосіб життя, адекватне оцінювання ним свого способу життя, активізацію здоров'язберігальної діяльності, збагачення досвіду здорового способу життя.

Проблемі професійно-прикладної фізичної підготовки студентів присвячені дослідження І. Г. Бондаренко, О. В. Церковної. І. Г. Бондаренко зазначає, що система фізичного виховання у вищих закладах освіти не враховує вимоги професії до психофізичної підготовленості студентів, а також залишається недостатньо вивченою проблема застосування ефективних засобів фізичного виховання та їх оптимального співвідношення з метою адаптації студентів до умов навчально-професійної діяльності. Узагальнюючи світовий і національний досвід в організації ППФП студентів-екологів у ВНЗ, очевидно, що покращити показники фізичного розвитку та функціонального стану студентів можна за допомогою застосування нетрадиційних для університетів видів спорту: скелелазіння, веслування, вітрильного спорту, туризму; здійснення міжпредметних зв'язків; урахування вікових особливостей; використання видів спорту, спрямованих на покращення силових здібностей та витривалості; створення регіональних програм ППФП, які враховують кліматичні й географічні умови регіонів.

Дослідження професійно-прикладної фізичної підготовки студентів проводила О. В. Церковна, яка пропонує методiku з використанням комп'ютерних технологій, що направлена на забезпечення необхідного рівня розвитку основних рухових і психофізіологічних професійно значущих якостей фахівця з використанням фізичних вправ на розвиток аеробної й статичної витривалості, на профілактику та оптимізацію розумової діяльності студентів, зняття зорової та м'язової втоми.

Питання нормування рухового режиму студентів залишаються дискусійними, але певні їх величини були зазначені ще в кінці ХХ ст. Сучасні програми фізичного виховання орієнтують проведення обов'язкових занять на профілактику основних факторів ризику серед молоді в умовах гіподинамічної ситуації. За програмами режим рухової активності студента складає чотири години на тиждень, тоді як оптимальне фізичне навантаження повинно бути тривалістю 6–8 год у чоловіків і 5–7 год – у жінок з урахуванням того, що остаточну величину активності студент добирає через інші форми індивідуальної діяльності. Викладачі вищих навчальних закладів перебувають у постійному пошуку раціональних шляхів викладання фізичного виховання задля зміцнення здоров'я студентської молоді.

Питання організації й методики диференційованого підходу в процесі фізичного виховання студентів вищих закладів освіти висвітлюється в роботі О. О. Малімона, де автор визначає критерії диференційованого підходу у фізичному вихованні студентів з оздоровчою спрямованістю, в основі яких лежать розрахункові показники фізичного стану студентів.

Надання студентам можливості вільного вибору виду рухової діяльності та врахування їхніх мотивів, потреб, інтересів і життєвих планів змінює на краще ставлення студентської молоді до фізичного виховання й власного здоров'я та активізує фізкультурно-оздоровчу діяльність. Результати досліджень П. М. Гунько [4] показали ефективність розробленої методики навчання студентів застосовувати силові навантаження в процесі фізичного виховання. Створення педагогічних умов удосконалення силових здібностей юнаків та дівчат сприяло ефективному проведенню занять із використанням фізичних вправ силової спрямованості, а побудований алгоритм річного циклу занять силової спрямованості дав змогу оптимізувати подолання труднощів навчання, більш широко диференціювати тренувальне навантаження, методи та принципи розвитку силових якостей.

В. І. Романова [9] рекомендує диференційовану програму фізичної підготовки для студенток старших курсів на основі врахування психофізичних особливостей, що дає змогу збільшити тижневий обсяг занять до 6 год, рухову моторну щільність довести до 70 % з обсягом навантажень зі змішаною енергетичною спрямованістю залежно від модельних показників фізичної підготовленості.

Оскільки ефективність оздоровлення студентів під час занять за розкладом ВНЗ є недостатньою, більшість науковців пропонує покращити стан студентської молоді за рахунок відвідування спортивних секцій при вищих навчальних закладах. Організаційна модель В. Б. Базильчук передбачає делегування додаткових повноважень спеціалізованим структурним підрозділам ВНЗ з активізації спортивно-оздоровчої діяльності студентів у режимі навчання, у позанавчальний час, у вихідні дні та під час канікул. Збільшення рухової активності автор пропонує у відвідуванні додаткових занять з обраного виду спорту в позанавчальний час; моральним і матеріальним заохоченням студентів до подальших занять фізичною культурою й спортом упродовж навчання, що, зі свого боку, позитивно

відобразилося на покращенні показників відвідування занять (20,3 %), підвищенні рівня фізичної підготовленості (21,5 %) та рівні фізичного здоров'я (18,0 %).

В. К. Бальсевич [2] розробив і впровадив концепцію спортизації фізичного виховання як фактора гармонійного формування особистості й виховання в інтересах суспільства. Але для отримання тренувального ефекту в умовах ВНЗ недостатньо часу. Удосконалення системи фізичного виховання у ВН С. В. Королівська вбачає в упровадженні клубної форми організації занять студентів. За кордонний досвід свідчить, що в багатьох країнах під час організації масової та спортивної роботи з населенням усе вагомніше значення надається діяльності фізкультурно-оздоровчих клубів. Д. В. Бондарев рекомендує фізичне вдосконалення студентів із пріоритетним використанням засобів футболу; А. І. Драчук, С. Г. Защук, Івчатова Т. В. – використання вправ із баскетболу, що сприяє гармонізації особистості студента, його фізичного, психологічного, емоційного й інтелектуального розвитку. Проведені дослідження Н. І. Турчиної [10] дають підставу припустити, що використання як спеціалізованих занять із фізичного виховання спортивних ігор (баскетболу, волейболу, настільного тенісу) сприяє розвитку таких психологічних якостей, як стійкість, переключення уваги, швидкості й переробки інформації та прийняття рішення, які притаманні деяким інженерним спеціальностям, тому їх можна рекомендувати як основу їх ППФП.

Активізується просвітницька робота за допомогою впровадження методичної підготовленості студентів у вигляді самостійних завдань теоретичного й практичного характеру для покращення фізичного здоров'я та підготовленості. І. Б. Верблюдов [3] запропонував програму самостійного використання у вигляді спецкурсу «Індивідуальна тренувально-оздоровча робота» як чинник покращення функціонального стану й підвищення рівня фізичної підготовленості студентів, що сприяє їхньому фізичному вдосконаленню, збереженню здоров'я для активного довголіття. Програма спецкурсу передбачає проведення лекційних, семінарських та практичних занять, у яких передбачено оволодіння студентами спрощеною методикою оцінки рівня розвитку основних фізичних якостей. Структура програми має блочну побудову засобів з виділенням у кожному блоці певних модулів.

Технологія підготовки студентів до самостійних занять фізичними вправами розглядається в роботах Є. О. Котова, який передбачає ієрархічну послідовність основних етапів (виховання позитивного ставлення та інтересу студентів до занять фізичними вправами, формування системи науково-практичних і спеціальних знань, необхідних для самостійних занять фізичними вправами, формування відповідних умінь та навичок, залучення студентів до систематичних занять фізичними вправами), педагогічних умов, засобів і методів.

Питання підвищення мотивації до занять фізичною культурою й спортом у студентської молоді висвітлено в роботах Є. А. Захаріної, С. Н. Бубки, Є. А. Захаріна [5] визначила ставлення студентів до різних форм і видів занять із фізичного виховання. Результати досліджень указують, що тільки 30,67 % студентів відвідують спортивні секції та фізкультурно-оздоровчі заняття, а інші 69,33 % ніколи не займалися у фізкультурно-оздоровчих групах, хоча мали бажання їх відвідувати. Найбільш популярними серед студентів були заняття оздоровчими видами гімнастики (52,33 %), заняття у воді (34 %), ігрові види спорту (22,33 %), нетрадиційні види фізичних вправ (21,33 %) тощо. Більшість студентської молоді (64,67 %) надає перевагу груповим формам, меншою мірою – індивідуальним (24,33 %) і самостійним формам занять (11 %). Основними причинами, що спонукують до занять, є знання про користь фізичних вправ (34 %), телевізійні передачі (26,33 %), поради друзів (13 %). Головними чинниками, що перешкоджають регулярним заняттям фізичними вправами, є особливості емоційно-вольової сфери особистості; відсутність відповідальності за своє здоров'я; низький рівень знань про позитивний вплив занять фізичними вправами; переоцінка значення звичайної рухової активності для здоров'я; невдоволеність професійним і культурним рівнями викладачів; нерациональне використання вільного часу; наявність шкідливих звичок; недолік матеріально-технічного забезпечення занять.

С. Н. Бубка відзначає, що динаміка мотивації проходить такі етапи. На першому переважає емоційна сторона й привабливість дії, на другому з'являються певні мотиви для отримання задоволення від рухової активності, на третьому домінують мотиви самоствердження й бажання змагатися, пов'язані з прагненням до покращання результатів. Індивідуальні здібності студентів набувають спеціалізованого характеру, у результаті чого в студентів виникає потреба в додаткових фізичних навантаженнях у вигляді самостійних форм занять, що є результатом активної взаємодії в руховій діяльності фізичних і вольових якостей, які створюють сприятливі умови для цілеспрямованого гармонійного розвитку особистості.

Проблема підвищення фізичної підготовленості студентів не може розв'язуватися лише завдяки використанню традиційних засобів фізичного виховання, про що свідчать роботи А. П. Кривенка, Д. В. Бондарева, А. І. Драчука, П. М. Гунько. Для підвищення фізичного стану студентів у практиці фізичного виховання використовуються різні засоби навчання. Дані А. П. Кривенка свідчать, що заняття фізичними вправами, які моделюють різні рівні гравітаційного навантаження, по-різному впливають на показники соматичного здоров'я та фізичної підготовленості студенток. Студентки, які виконували фізичні вправи, що моделювали умови гіпергравітаційного навантаження, тобто використовували обтяжувальні пояси, мали загальний приріст (за рівнями соматичного здоров'я й фізичної підготовленості) 65,6 %. Заняття атлетичною гімнастикою (умови супергравітації) дали загальний приріст 56,3 %, а заняття плаванням (умови гіпогравітації) – 44,9 %. Студентки, які виконували фізичні вправи у звичайних умовах, мали загальний приріст 30,5 %.

Дослідження вивчення фізичного стану здоров'я студентів висвітлені в багатьох авторів, зокрема С. А. Савчук, Л. П. Довженко, І. А. Салук, які акцентують увагу на проведенні занять із фізичного виховання з урахуванням рівня фізичного стану здоров'я, підготовленості, показників фізичної працездатності.

Серед наукових робіт, присвячених фізичному вихованню студентів, які віднесені до спеціальної медичної групи, усе більшого значення набуває дослідження засобів і методів фізичного вдосконалення організму й дозування фізичних навантажень, у таких авторів, як А. В. Магльований, І. Р. Боднар, Іваночко О. Ю. Авторська програма О. Ю. Іваночко [6] вирішує питання комплектування спеціальних медичних груп за нозологічними ознаками, запровадження системи модульного контролю за показниками фізичної підготовленості та параметрами функціонального стану, побудови фізіологічної кривої під час академічних і самостійних занять, моделювання рівнів фізичних навантажень та режим їх поетапної регламентації, що в кінцевому варіанті розв'язує проблему обґрунтування рівнів фізичних навантажень і тривалості етапів занять фізичним вихованням відповідно до рівня фізичної підготовленості й функціонального стану студенток, які віднесені до спеціальних медичних груп із захворюванням серцево-судинної системи.

І. П. Чабан у своїх дослідженнях рекомендує раціональний обсяг та інтенсивність навантажень при використанні тренажерних пристроїв із позиції біомеханічного обґрунтування структури вправ та урахування їх фізіологічного впливу на окремі м'язові групи й функціональний стан організму студентів спеціального медичного відділення.

Взаємозв'язок розумової та фізичної працездатності студентів з обсягом рухової активності й показниками фізичної підготовленості представлено в роботах О. Т. Кузнецової. У дослідженнях В. В. Пильненського зазначається, що найбільшого рівня ефективності оздоровчого тренування зі студентами, які мають низький рівень соматичного здоров'я, можна досягти за умови використання базових методичних принципів (поступовості та безперервності фізичного навантаження, адекватності фізичного навантаження до рівня здоров'я, цілеспрямованості засобів оздоровчого тренування, ритмічності застосування засобів різної спрямованості), а також такого співвідношення затрат часу на розвиток фізичних якостей: на загальну витривалість виділяють 50–60 % усього часу, на силу й силову витривалість – 15–20 %, на швидкість і швидкісну витривалість – до 10 %, на гнучкість – 5–10 %, на спритність 10–15 % від загального часу занять.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Аналіз науково-методичної літератури дає змогу виявити такі проблеми в організації фізичного виховання у вищих закладах освіти, які стосуються таких питань: кількість годин із фізичного виховання для розв'язання завдань оздоровлення студентської молоді; рівень стану здоров'я й фізичної підготовленості студентської молоді; рівень освіти культури, зокрема фізичної культури та ставлення до власного здоров'я; рівень мотивації студентів до занять фізичної культури й спорту.

Упровадження нових інноваційних технологій і методик проведення занять із фізичного виховання у вищих навчальних закладах є відкритим та єдиним засобом збільшення рухової активності, яка сприятиме покращенню фізичної й розумової працездатності, активізації психічних процесів, позитивному впливу на навчальну діяльність.

Способи розв'язання окреслених проблем вбачаємо у проведенні моніторингу стану здоров'я студентської молоді; збільшенні рухової активності студентів за рахунок відвідування спортивних секцій при ВНЗ, виконання самостійних практичних завдань із фізичного виховання; у забезпеченні й переобладнанні приміщень для занять пріоритетними та доступними видами рухової активності з максимальним використанням матеріально-технічної бази закладів; розробці й упровадженні доступних тестів для визначення рівня фізичної підготовленості з урахуванням майбутньої професії

випускника; розробці допоміжної навчально-методичної літератури для підвищення грамотності та обізнаності студента з питань здоров'я, фізичної культури й спорту.

Список використаної літератури

1. Базильчук В. Б. Організаційні засади активізації спортивно-оздоровчої діяльності студентів в умовах вищого навчального закладу : автореф. дис... . канд. наук з фіз. вих. : 24.00.02 / В. Б. Базильчук ; Львів. держ. ін-т фіз. культури. – Львів, 2004. – 22 с.
2. Бальсевич В. К. Спортивно ориентированное физическое воспитание: образовательный и социальный аспекты / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева // Теория и практика физ. культуры. – 2003. – № 5. – С. 19–22.
3. Верблюдов І. Б. Оптимізація індивідуальної тренувально-оздоровчої програми для студентів вищих педагогічних навчальних закладів : автореф. дис... . канд. наук. з фіз. вих. та спорту : 24.00.02 / І. Б. Верблюдов ; Харк. держ. акад. фіз. культури. – Х., 2007. – 20 с.
4. Гунько П. М. Методика навчання студентів застосовувати силові навантаження в процесі фізичного виховання : автореф. дис... . канд. пед. наук : 13.00.02 / П. М. Гунько ; Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. – К., 2008. – 20 с.
5. Захаріна Є. А. Формування мотивації до рухової активності у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів : автореф. дис... . канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Є. А. Захаріна ; Нац. ун-т фіз. вих. і спорту України. – К., 2008. – 21 с.
6. Іваночко О. Ю. Обґрунтування рівнів фізичних навантажень студенток спеціальних медичних груп : автореф. дис... . канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / О. Ю. Іваночко ; Львів. держ. ун-т фіз. культури. – Львів, 2009. – 20 с.
7. Королінська С. В. Клубна форма організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах : автореф. дис... . канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / С. В. Королінська ; Львів. держ. ун-т фіз. культури. – Львів, 2007. – 20 с.
8. Марченко О. Ю. Формування ціннісних категорій особистої фізичної культури у студентської молоді : автореф. дис... . канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / О. Ю. Марченко ; Дніпропетр. держ. ін-т фіз. культури і спорту. – Дніпропетровськ, 2010. – 20 с.
9. Романова В. І. Динаміка фізичної підготовленості студенток старших курсів вищих навчальних закладів на основі різних режимів рухової активності : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / В. І. Романова ; Харк. держ. акад. фіз. культури. – Х., 2010. – 20 с.
10. Турчина С. Ю. Педагогічні особливості моделей фізичного виховання студентів вузів на різних курсах навчання : автореф. дис... . канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Н. І. Турчина ; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. – К., 2009. – 23 с.

Анотації

У статті подано аналіз останніх досліджень організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. В організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах є проблеми, пов'язані з недостатньою кількістю годин із фізичного виховання для розв'язання завдань оздоровлення, погіршенням стану здоров'я та фізичної підготовленості, заниженою мотивацією до занять фізичною культурою й спортом студентської молоді, низьким рівнем культури ставлення до власного здоров'я. Часткове усунення проблем убачається в збільшенні рухової активності студентів за допомогою впровадження інноваційних технологій і методик занять із фізичного виховання в навчально-виховний процес, переобладнанні приміщень закладів для занять пріоритетними та доступними видами рухової активності, у розробці оригінальної навчально-методичної літератури для підвищення грамотності та обізнаності студента з питань здоров'я, фізичної культури й спорту.

Ключові слова: фізичне виховання молоді, вища освіта.

Олег Сотник. К проблеме преподавания физического воспитания в высших учебных заведениях. В статье анализируются последние исследования организации физического воспитания в высших учебных заведениях. В организации физического воспитания высших учебных заведений существуют проблемы, которые имеют связь с недостаточным количеством часов по физическому воспитанию, отведенных на разрешение вопросов оздоровления, ухудшением состояния здоровья и физической подготовленности, заниженной мотивацией к занятиям физической культурой и спортом студенческой молодежи, низким уровнем культуры отношения к своему здоровью. Частичное разрешение проблем предполагает увеличение двигательной активности студентов за счёт внедрения инновационных технологий и методик физического воспитания в учебно-воспитательный процесс, переоснащения помещений вузов для занятий пріоритетными и доступными видами двигательной активности, разработки оригинальной учебно-методической литературы для повышения грамотности и просвещения студента по вопросам здоровья, физической культуры и спорта.

Ключевые слова: физическое воспитание молодежи, высшее образование.

Oleg Sotnyk. The Problem of Teaching Physical Education in Higher Education Institutions. The article focuses on recent of physical education studies in higher education institutions. The organization of physical education

in higher education institutions are problems associated with insufficient number of physical education hours to meet the challenges of health, deteriorating health and physical fitness, low motivation towards physical education and sports students, low culture for their own health. Partial fix problems seen in increasing physical activity of students by implementing innovative technologies and techniques physical education classes in the educational process, rebuilding premises facilities for training priorities and available types of physical activity, also to develop original educational materials to increase awareness and knowledge student of health, fitness and sports.

Key words: *junior physical education, higher education.*