

Лекція 1. Фізичне виховання в закладах вищої освіти

План

1. Мета і завдання фізичного виховання студентів.
2. Форми фізичного виховання студентів.
3. Структура і зміст фізичного виховання у ЗВО.
4. Особливості методики фізичного виховання в різних навчальних закладах

1. Мета і завдання фізичного виховання студентів. З 1926 року фізичне виховання починає з'являтися в навчальних планах деяких вузів і робфаків, а з 1929 року – це обов'язковий предмет в усіх вищих навчальних закладах.

Метою фізичного виховання у ЗВО є сприяння підготовці гармонійно розвинених, висококваліфікованих фахівців.

У сучасних умовах інтегрування України у європейську систему вищої освіти на перший план виходить необхідність реформування системи освіти України, її удосконалення, підвищення рівня якості. Протягом останнього десятиріччя в Україні склалася тривожна ситуація: різко погіршилося здоров'я і фізична підготовленість студентської молоді. Це насамперед пов'язано з кризою в національній системі фізичного виховання, яка не відповідає сучасним вимогам і міжнародним стандартам фізичної підготовленості людини. На сучасному етапі розвитку суспільства фізична культура є одним із найважливіших факторів у формуванні, зміцненні та збереженні здоров'я людини. До студентської молоді все це має безпосереднє відношення. Підвищення ефективності фізичного виховання студентів вимагає рішення ряду наукових проблем, пов'язаних з дослідженням і науковим обґрунтуванням більш раціональних форм, засобів і методів оптимізації їхнього стану здоров'я, фізичної працездатності.

Сьогодні фізичне виховання студентської молоді, на жаль, далеке від досконалості, що зумовлено низкою об'єктивних причин: 1) недостатньою кількістю позааудиторних занять із фізичного виховання; 2) низьким рівнем мотивації до самостійних занять фізичними вправами; 3) недостатнім рівнем спеціальних знань і практичних умінь у галузі фізичної культури; 4) низьким рівнем використання новітніх технологій і сучасних технічних засобів під час позааудиторних занять; 5) недостатнім фінансовим забезпеченням; 6) низькою ефективністю управління фізичним вихованням, яке здійснюється у вищих навчальних закладах.

Фізична культура студентів є нерозривною складовою частиною вищої гуманітарної освіти. Вона виступає якісною і результативною мірою

комплексного впливу різних форм, засобів і методів на особу майбутнього фахівця в процесі формування його професійної компетенції. Результатом цього процесу є рівень індивідуальної фізичної культури кожного студента, його духовність, рівень розвитку професійно значущих здібностей.

Вища освіта надає широкі можливості для переосмислення цінностей фізичної культури студентів, висвітлення в новому спектрі її освітніх, виховних і оздоровчих функцій. Це положення визначає зміст фізичної культури студентів як самостійної сфери діяльності у соціокультурному просторі, виділяючи при цьому її освітні пріоритети.

Під час навчання у вузі з курсу фізичного виховання передбачається вирішення таких завдань:

1. Виховання в студентів високих моральних, волевих і фізичних якостей, готовності до високопродуктивної праці.

2. Збереження й зміцнення здоров'я студентів, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, підтримка високої працездатності протягом усього періоду навчання.

3. Всебічна фізична підготовка студентів.

4. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів з урахуванням особливостей їх майбутньої трудової діяльності.

5. Здобуття студентами необхідних знань з основ теорії, методики і організації фізичного виховання і спортивного тренування.

6. Використання спортивної майстерності студентів-спортсменів.

7. Виховання в студентів переконаності в необхідності регулярно займатися фізичною культурою і спортом.

Процес навчання організовується залежно від стану здоров'я, рівня фізичного розвитку і підготовленості студентів, їх спортивної кваліфікації, а також з урахуванням умов і характеру роботи їх майбутньої професійної діяльності.

Одним із головних завдань вищих навчальних закладів є фізична підготовка студентів. У ЗВО загальне керівництво фізичним вихованням і спортивно-масовою роботою серед студентів, а також організація спостережень за станом здоров'я покладено на ректора, а конкретне їх проведення здійснюється адміністративними підрозділами і громадськими організаціями вузу.

Безпосередня відповідальність за постановку і проведення навчально-виховного процесу з фізичного виховання студентів відповідно до навчального плану і державної програми покладені на кафедру фізичного виховання ЗВО. Масово-оздоровча, фізкультурна і спортивна робота проводиться спортивним клубом спільно з кафедрою і суспільними організаціями.

Медичне обстеження і спостереження за станом здоров'я студентів протягом навчального року здійснюються поліклінікою або здоровпунктом вузу.

2. _Форми фізичного виховання студентів. Фізичне виховання у вузі проводиться протягом всього періоду. Всебічна фізична підготовка студентів; навчання студентів і здійснюється в різноманітних формах, які взаємопов'язані, доповнюють один одного і є єдиним процесом фізичного виховання студентів. Фізичне виховання студентів у режимі навчальної роботи здійснюється в таких формах.

1. Навчальні заняття, передбачені навчальним планом та розкладом вузу (4 години на тиждень). Це основна форма занять по фізичному вихованню в вузі.

2. Факультативні заняття, є продовженням та доповненням до навчальних занять. На цих заняттях удосконалюється фізична підготовка студентів, поглиблюється професійна фізична підготовка, поширюються знання з теорії та методики фізичного виховання.

Фізичне виховання студентів у позаурочний час проводиться в таких формах.

1. Фізичні вправи в режимі навчального часу.

– Ранкова гімнастика.

– Увідна гімнастика.

– Фізкультурні паузи – проводяться після перших 4-х аудиторних або практичних занять. Тривалість 8-10 хвилин.

– Додаткові заняття (індивідуальні або групові) проводяться з метою підготовки слабких студентів до виконання залікових норм та вимог навчальної програми.

2. Організовані заняття студентів в позаурочний час у спортивних секціях, групах ЗФП, аеробіки, шейпінгу та ін. під керівництвом викладача.

3. Самостійні заняття студентів фізичними вправами у вільний від навчання час: а) на підставі повної добровільності та ініціативи (за бажанням); б) за завданням викладача (домашнє завдання).

4. Масові фізкультурно-спортивні заходи проводяться у вихідні дні протягом навчального року та під час канікул. У їх зміст входять спортивні

вечори, спартакіади, масові кроси, естафети, свята фізичної культури, змагання різного рівня, турпоходи.

5. Заняття в оздоровчо-спортивних таборах у період зимових та літніх канікул. В умовах табору проводять такі форми: ранкова гімнастика, навчання плаванню, тренувальні заняття з різних видів спорту, заняття зі студентами з послабленим здоров'ям, турпоходи, фізкультурно-спортивні розваги, спортивні змагання.

Самостійну роботу з фізичного виховання серед студентів, крім кафедри фізичного виховання, здійснює спортивний клуб.

Спортивний клуб ЗВО є первинною суспільною організацією студентів. Його головою обирається, як правило, один із викладачів кафедри фізичного виховання.

Спортивно-масова робота спортивного клубу здійснюється на принципах демократії, гласності, самоврядування, широкої творчої ініціативи студентів.

Найбільш значимою метою в діяльності спортивного клубу є:

- консолідація зусиль адміністрації вузу, кафедри фізичного виховання і спортивного активу по розвитку й управлінню студентським спортивно-масовим рухом;

- створення об'єктивних передумов для гармонізації фізичного і духовного виховання студентської молоді.

Спортивний клуб вузу координує діяльність його членів з удосконалення спортивної роботи, надає інформаційні послуги в галузі фізичної культури, бере участь у підготовці студентів-спортсменів, налагоджує міжвузівські і міжнародні студентські спортивні зв'язки.

У спортивному клубі приділяється увага роботі з організації самостійних занять студентів у позанавчальний час, а також пропаганді цінностей фізичної культури, здорового способу життя.

2. Структура і зміст фізичного виховання у ЗВО. Структура фізичного виховання студентів включає три відносно самостійних блоки: фізичне виховання, студентський спорт і активне дозвілля.

Для діяльності студентів у сфері фізичного виховання пріоритетними є освітні аспекти.

Фізична освіта направлена на задоволення об'єктивної потреби студентів в освоєнні системи спеціальних знань, набутті професійно значущих умінь і навиків.

Навчальні заняття є основною формою фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Вони плануються в навчальних планах з усіх спеціальностей і їх проведення забезпечується викладачами кафедр фізичного

виховання.

Самостійні заняття сприяють кращому засвоєнню навчального матеріалу, дозволяють збільшити загальний час занять фізичними вправами, прискорюють процес фізичного вдосконалення, це є одним із шляхів упровадження фізичної культури і спорту в побут і відпочинок студентів. Разом із навчальними заняттями правильно організовані самостійні заняття забезпечують оптимальну безперервність і ефективність фізичного виховання. Ці заняття можуть проводитися у позанавчальний час за завданням викладачів або в секціях.

Фізичні вправи в режимі дня направлені на зміцнення здоров'я, підвищення розумової і фізичної працездатності, оздоровлення умов навчальної роботи, побуту і відпочинку студентів, збільшення часу на фізичне виховання.

Гуманістична спрямованість педагогічного процесу допускає цілеспрямовану інтеграцію біологічних і соціальних потреб, інтелектуальних і етичних аспектів при реалізації генетично обумовлених природних задатків кожного студента протягом його навчання у ЗВО.

Таким чином, створюються об'єктивні передумови до подолання однобічності і фрагментарності підготовки фахівців у вузі, наданню педагогічному процесу комплексного, цілісного характеру. Об'єктивним критерієм ефективності цього концептуального підходу є істотне скорочення термінів соціально-психологічного пристосування студентів до навчання у вузі, підвищення їх соціальної активності, якісне підвищення навчально-пізнавальної продуктивності, підвищення духовності особи кожного студента. Студентський спорт є узагальненою категорією діяльності студентів у формі змагання і підготовки до нього з метою досягнення граничних результатів у вибраній спортивній спеціалізації. Це вимагає від студента виявлення максимальних психофізичних кондицій, мобілізації його резервних можливостей.

Заняття спортом є формою самовираження і самоутвердження студента. На передньому плані в спорті висувається прагнення до успіху, прагнення особистості до реалізації своїх можливостей у рамках певного спортивного сценарію. Результатом навчальної і спортивної діяльності студентів є формування соціально значущих якостей: соціальної активності, самостійності, впевненості в своїх силах, а також честолюбства.

У сфері активного дозвілля реалізуються, головним чином, біологічні потреби студентів у руховій активності, здоровому способі життя, отриманні задоволення від занять різними формами фізичної культури. Висока варіативність вибору студентами форм активного дозвілля впливає на культурні та соціальні чинники, що взаємодіють з біологічними запитами

особи.

Трикомпонентна структура фізичної культури студентів визначає специфіку виділення диференційованої мети і педагогічних завдань кожного її структурного блоку. Проте це не є істотною перешкодою до визначення генеральної мети фізичного виховання студентів: цілеспрямованого формувати гармонійно розвиненої, високодуховної і високоморальної особи, кваліфікованого фахівця, який володіє знаннями і навиками у сфері фізичної культури.

Макроструктурний підхід до аналізу структури фізичної культури студентів, її мети і функцій відображає її поліфункціональний характер. Нині в державі, соціально-економічною структурою якої є бізнес, фізична культура студентів має статус субкультури. Її суть полягає у виконанні біологічної, інформаційної, естетичної, комунікативної, гедоністичної, компенсаторної і ряду інших, властивих тільки фізичній культурі функцій.

Дисципліна фізичне виховання стала виконувати неспецифічні функції соціального інституту, який допомагає майбутньому фахівцю добре орієнтуватися в умовах ринкової кон'юнктури. Засоби фізичної культури з цією метою використовуються для виховання у студентів управлінської готовності, прагнення до лідерства, успіху. Заняття з фізичного виховання будуються так, щоб забезпечити максимальний професійно-прикладний ефект при вихованні заповзятливості, оригінальності мислення, наполегливості, честолюбства, інтуїції, вміння йти на ризик.

4. Особливості методики фізичного виховання в різних навчальних закладах України. Для проведення занять з фізичного виховання всі студенти в кожному вузі розподіляються по навчальних відділеннях: *основному, спеціальному і спортивному*. Розподіл проводиться на початку навчального року з урахуванням статі, здоров'я (медичного висновку), фізичного розвитку, фізичної і спортивно-технічної підготовленості, інтересів студентів. На основі цих показників кожний студент потрапляє в одне з трьох відділень для проходження обов'язкового курсу фізичного виховання.

До *основного* навчального відділення зараховуються студенти, віднесені за підсумками медичного обстеження до основної або підготовчої медичної групи, тобто які не мають відхилень у стані здоров'я. Заняття мають спрямованість по типу ЗФП, професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП) та з видів спорту. Заняття мають помітно виражену комплексну спрямованість по типу ЗФП, з акцентом на виховання аеробної витривалості, оскільки саме вона забезпечує підвищення загальної фізичної працездатності і діяльності серцево-судинної і дихальної систем. Належна увага приділяється вихованню силових і координаційних здібностей, навчанню техніці рухів у

рамках як загальної, так і професійно-прикладної спрямованості. Методика занять носить переважно навчально-тренувальний характер. Моторна густина не опускається нижче 50%, інтенсивність навантаження по ЧСС коливається в межах 130-160 уд/хв.

До *спеціального* навчального відділення зараховуються студенти, віднесені за даними медичного обстеження до спеціальної групи, тобто медичної, ті що мають певні відхилення в стані здоров'я. Практичний матеріал для спеціального навчального відділення розробляється викладачами з урахуванням показань і протипоказань для кожного студента, має коригуючу та оздоровчо-профілактичну спрямованість використання засобів фізичного виховання. Навчальний процес у спеціальному медичному відділенні має певну специфіку і переважно направлений на:

- зміцнення здоров'я студентів, усунення функціональних відхилень, недоліків у фізичному розвитку і фізичній підготовленості протягом всього періоду навчання;

- використання студентами знань про характер і перебіг свого захворювання, самостійне складання і виконання комплексів загальнорозвиваючих і спеціальних вправ, направлених на профілактику хвороби;

- набуття студентами необхідних знань з основ теорії, методики і організації фізичного виховання.

Спрямованість навчальних занять носить яскраво виражений оздоровчо-відновний характер.

Згідно з науково обґрунтованими рекомендаціями, студенти спеціального відділення, залежно від характеру захворювання, поділяються на чотири групи: А, Б, В і лікувальну.

Група А комплектується зі студентів із захворюваннями серцево-судинної, дихальної і центральної нервової систем. Тому основним змістом занять у цій групі є дихальні вправи, вправи, що строго індивідуально дозуються (біг, плавання, пересування на лижах та ін.), які дозволяють удосконалювати аеробні можливості учнів.

Група Б формується студентами із захворюваннями органів травлення, печінки, нирок, статевих органів, ендокринної системи, а також зі слабким зором. У цій групі переважно використовуються вправи основної гімнастики, які включені до програм лікування конкретних захворювань.

Група В складається зі студентів з порушенням опорно-рухового апарату. У цій групі переважають вправи, які удосконалюють поставу, опорно- руховий апарат, а також загально-розвивальні та коригувальні фізичні вправи. Лікувальна група комплектується із студентів з яскраво вираженими

істотними відхиленнями в стані здоров'я. Заняття в цій групі проводяться виключно за індивідуальними лікувальними програмами і методиками.

До *спортивного* навчального відділення (групи за видами спорту) зараховуються студенти основної медичної групи, які покарали хорошу загальну фізичну і спортивну підготовленість і бажання поглиблено займатися та удосконалювати свою майстерність в одному з видів спорту. Заняття будуються на основі дотримання принципів спортивного тренування. Студенти спортивного відділення виконують обов'язки: залікові вимоги і нормативи, встановлені для основного відділення і в ті ж терміни.

Із одного навчального відділення в інше студенти можуть переводитися наприкінці навчального року або семестру, а у спеціальне відділення – у будь-який період року.

Зміст занять у відділеннях визначається програмою. Усі заняття містять як теоретичний, так і практичний матеріал.

У *спортивному* відділенні в *практичний розділ* входять: загальна та спеціальна фізична підготовка, оволодіння технікою, виховання фізичних якостей, практичне володіння тактикою. У теоретичний розділ входять: знання з історії та теорії обраного виду спорту, тактичних комбінацій, правил змагань, суддівства.

У основному відділенні в *практичний розділ* входять: загальнорозвиваючі вправи, оволодіння основними вправами легкої атлетики, гімнастики, плавання, лижної підготовки, спортивних ігор, виховання фізичних якостей.

Теоретичний розділ складають теми:

1. Фізична культура як навчальна дисципліна у вузі.
2. Природничо-наукові основи фізичного виховання.
3. Основи здорового способу життя.
4. Режим рухової активності та працездатності.
5. Основи фізичної і спортивної підготовки.
6. Професійно-прикладна фізична підготовка майбутнього спеціаліста.
7. Фізична культура в науковій організації праці.

У *спеціальному* відділенні в *теоретичний розділ* входять ті ж теми, а в *практичний розділ* входять вправи оздоровчі, загальнорозвивальні та коригувальні вправи, вправи ЛФК, а також елементи легкої атлетики, спортивних ігор, плавання, лижної підготовки, гімнастики, рухливі ігри. Буває, що студенти проходять заняття при кабінетах ЛФК у поліклініках.

Фізичне виховання – це обов'язковий предмет в усіх вищих навчальних закладах для студентів усіх курсів, крім випускного, на тиждень - це 4 години за розкладом занять. Протягом всіх років навчання студенти складають залік і іспит з фізичної культури.

Фізичне виховання є складовою всебічного розвитку особистості. Воно спрямоване на забезпечення фізичного розвитку індивіда, зміцнення здоров'я, морфологічне і функціональне вдосконалення організму людини. Чим більше розвинені фізичні і духовні сили людини, тим вищий рівень її працездатності і результативності праці. Отже, проблема фізичного виховання сьогодні є актуальною та соціально значущою. Здорова людина більш активна, мобільна, життєрадісна і загалом життєздатніша. Сучасний стан фізичного виховання студентів вимагає об'єктивного аналізу існуючих форм, систем і концепцій його розвитку в українському просторі. Такий підхід створює можливості визначення пануючих в ньому тенденцій, існуючого потенціалу, і також врахування недоліків.

Однак, низька мотивація до занять фізичною культурою і спортом залишається найактуальнішою проблемою фізичного виховання вищих навчальних закладів. Це пояснюється тим, що на сьогоднішній день фізичне виховання студентів здебільшого не є виховним процесом, обов'язковою умовою якого є тісна співпраця педагога і вихованця. На жаль, така взаємодія рідко зустрічається на практиці, переважно викладач і студент поставлені в ситуацію протистояння. Причиною такого стану науковці вбачають у не врахуванні викладачем ціннісних орієнтацій, потреб, інтересів, що складають спрямованість особистості студента. Тому, процес фізичного виховання у свідомості студентів стає механічною діяльністю, головною метою якого є задача нормативів і отримання заліку. Викладачам, в свою чергу, необхідно організувати навчальний процес так, щоб фізичне виховання стало психолого-педагогічним процесом, спрямованим на формування у студентів мотиваційно-ціннісного ставлення до занять.

З метою забезпечення викладання фізичного виховання у вищих навчальних закладах на належному рівні можуть бути запропоновані такі базові моделі для вирішення цього питання або різні форми їх поєднання:

Секційна. Створення широкої мережі як спеціалізованих спортивних, так і загальнооздоровчих секцій, гуртків, клубів, які працюють за фіксованим розкладом у вільний від основних навчальних занять час (наприклад, у другу зміну для студентів, які мають навчальні заняття в першій половині дня).

Професійно-орієнтована. Розроблення низки комплексних програм з фізичного виховання, які прямо орієнтовані на особливості майбутньої професії (вчитель, лікар, офісний працівник, програміст тощо). Альтернативними варіантами відвідування таких програм можуть бути суто спортивні секції, військово-прикладні секції (з орієнтуванням як юнаків, так і дівчат на досягнення вимог до вступу на програми військової підготовки), військово-медична підготовка з елементами загальнофізичної підготовки.

Традиційна. Збереження фізичного виховання в якості обов'язкової

дисципліни з нарахуванням за неї кредитів, виставленням заліків та включенням до розкладу занять з наданням студентам можливості як відвідувати заняття з групою, так і займатись індивідуально в спортивних секціях та оздоровчих гуртках, клубах, програмах тощо на їх вибір.

Індивідуальна. Закріплення за кожним студентом працівника кафедри фізичного виховання чи іншого спеціалізованого підрозділу, який виконує роль тьютора з питань оздоровлення та фізичного розвитку, рекомендує певні види фізичної активності (як організовані, так і самостійні), розробляє індивідуальну програму фізичного розвитку, у т.ч. спортивні та оздоровчі секції, гуртки, клуби, а можливо і лекторії зі збереження здоров'я, планування родини тощо. Дві-три обов'язкові зустрічі з студентом впродовж навчального року дозволять більш м'яко мотивувати студента до фізичної активності.

Вищі навчальні заклади можуть застосовувати різного роду стимули для активної участі студентів денної форми навчання.

Фізичне виховання у закладі вищої освіти є невід'ємною частиною формування загальної і професійної культури особистості сучасного фахівця, системи гуманістичного виховання студентів. Як навчальна дисципліна, обов'язкова для всіх спеціальностей, воно є також засобом формування всебічно розвиненої особистості, оптимізації фізичного і фізіологічного стану студентів у процесі професійної підготовки. За час навчання важливо сформувати у студентів розуміння необхідності постійно працювати над собою, вивчаючи особливості свого організму, раціонально використовувати свій фізичний потенціал, ведучи здоровий спосіб життя, постійно засвоювати цінності фізичної культури.

Питання для самоконтролю

1. Як зміни в системі освіти України та її інтеграція до європейського простору вплинули на зміст і мету фізичного виховання у ЗВО?
2. Поясніть взаємозв'язок між якістю фізичного виховання студентів і рівнем їхньої професійної компетентності.
3. Які соціальні, організаційні та психологічні чинники зумовили кризу у національній системі фізичного виховання студентської молоді?
4. Обґрунтуйте, чому фізична культура студентів розглядається не лише як навчальна дисципліна, а як соціокультурне явище.
5. Як структура фізичного виховання у ЗВО (фізичне виховання, студентський спорт, активне дозвілля) забезпечує комплексний розвиток особистості студента?

6. Проаналізуйте роль кафедри фізичного виховання, ректорату та спортивного клубу у формуванні системи фізкультурно-спортивної роботи у ЗВО.

7. Яким чином медичний контроль і розподіл студентів за навчальними відділеннями (основне, спеціальне, спортивне) забезпечують індивідуалізацію процесу фізичного виховання?

8. Порівняйте цілі, зміст і методику занять у трьох типах навчальних відділень (основному, спеціальному, спортивному).

9. Розкрийте педагогічне значення професійно-прикладної фізичної підготовки для формування майбутнього фахівця.

10. Як співвідносяться гуманістичні та прагматичні функції фізичного виховання у підготовці сучасного спеціаліста?

11. Оцініть ефективність запропонованих у лекції моделей організації фізичного виховання у ЗВО (секційної, професійно-орієнтованої, традиційної, індивідуальної). Яка з них, на вашу думку, найдоцільніша в сучасних умовах?

12. Сформулюйте власне бачення шляхів підвищення мотивації студентів до занять фізичною культурою, спираючись на ідеї, викладені у лекції.