

ЛЕКЦІЯ 1

Тищенко Валерія Олексіївна

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Тищенко Валерія Олексіївна

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.

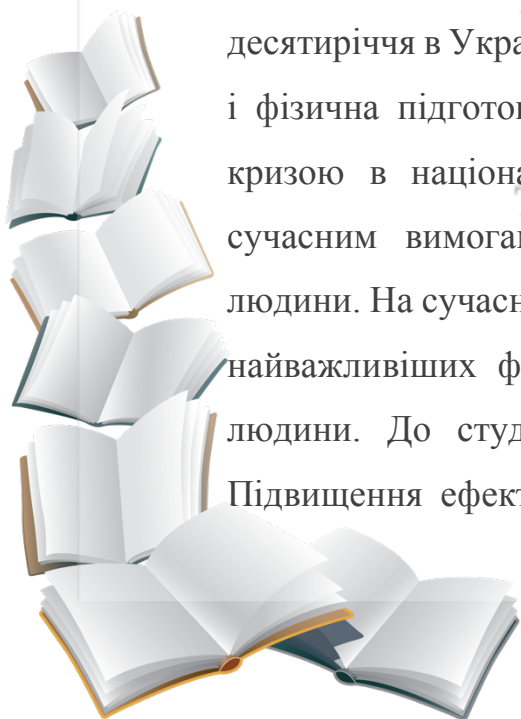
Тищенко Валерія Олексіївна

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.

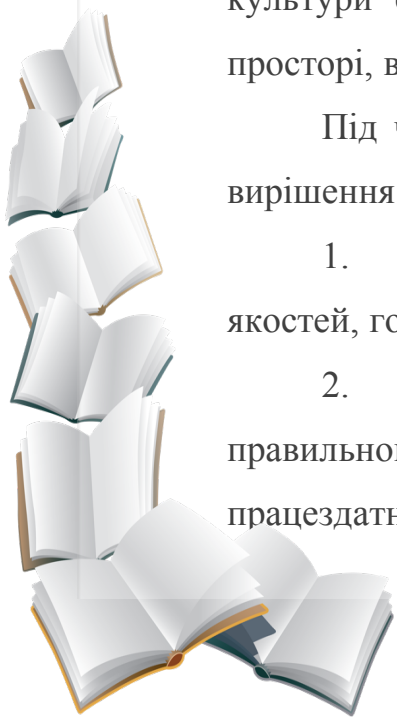
Сьогодні фізичне виховання студентської молоді, на жаль, далеке від досконалості, що зумовлено низкою об'єктивних причин: 1) недостатньою кількістю позааудиторних занять із фізичного виховання; 2) низьким рівнем мотивації до самостійних занять фізичними вправами; 3) недостатнім рівнем спеціальних знань 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 професіонально 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 організується 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 здоров'ям пунктом 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.

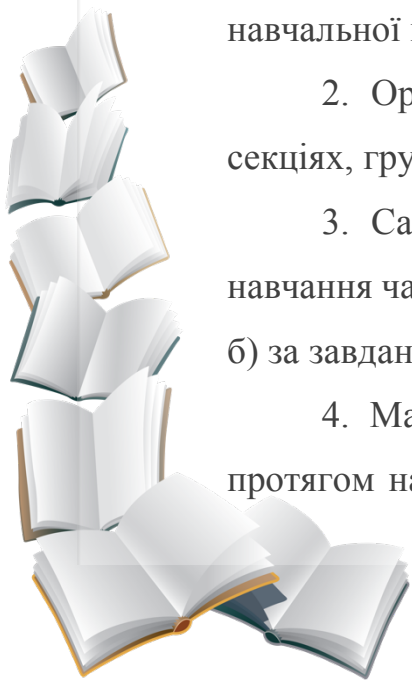
- Ранкова гімнастика.
- Увідна гімнастика.
- Фізкультурні паузи — проводяться після перших 4-х аудиторних або практичних занять. Тривалість 8-10 хвилин.

- 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.

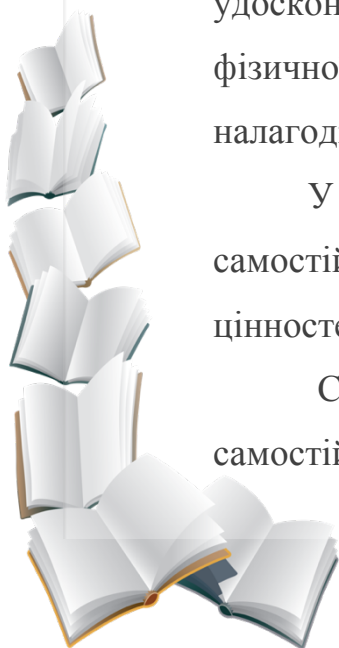
Найбільш значимою метою в діяльності спортивного клубу є:

- 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.

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.

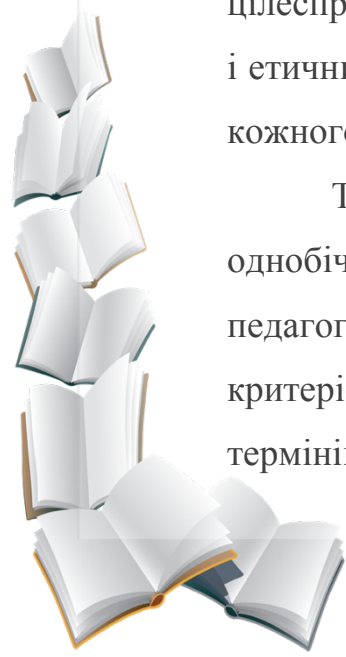
Навчальні заняття є основною формою фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Вони плануються в навчальних планах з усіх спеціальностей і їх проведення забезпечується викладачами кафедр фізичного виховання.

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.

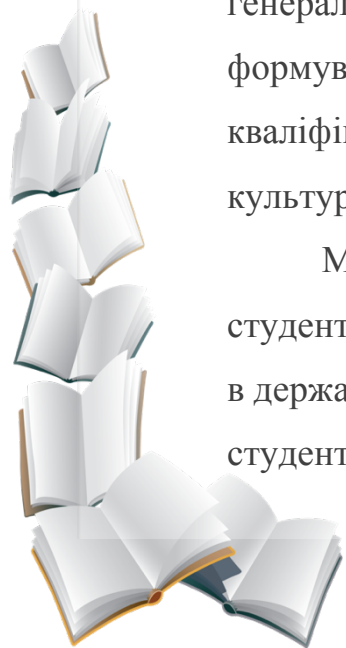
Студентський спорт є узагальненою категорією діяльності студентів у формі змагання і підготовки до нього з метою досягнення граничних результатів у вибраній спортивній спеціалізації. Це вимагає від студента виявлення максимальних психофізичних кондицій, мобілізації його резервних можливостей.

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, упевненості 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,



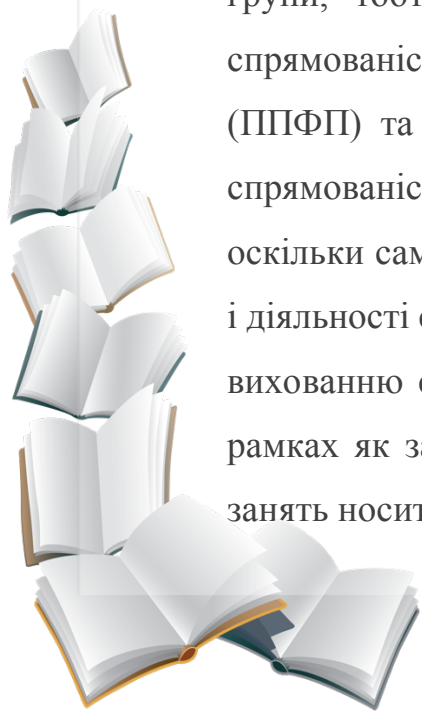
інформаційної, естетичної, комунікативної, гедоністичної, компенсаторної і ряду інших, властивих тільки фізичній культурі функцій.

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;

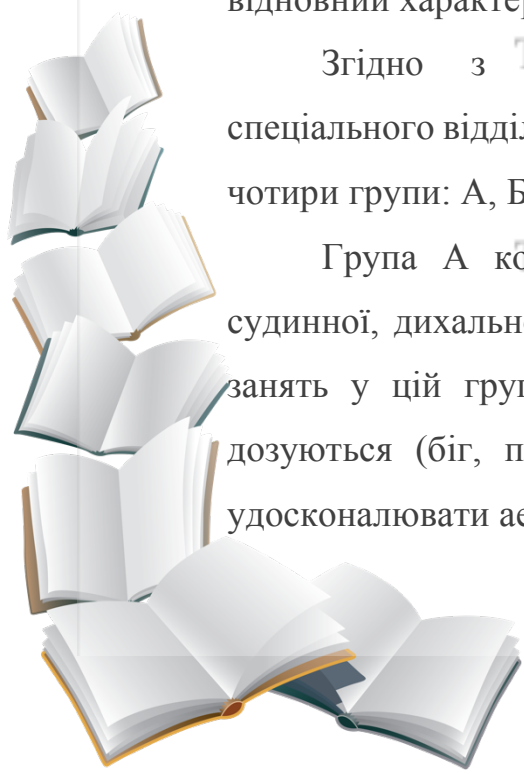
⇒ використання студентами знань про характер і перебіг свого захворювання, самостійне складання і виконання комплексів загальнорозвиваючих і спеціальних вправ, направлених на профілактику хвороби;

⇒ 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 загальнорозвивальні 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.

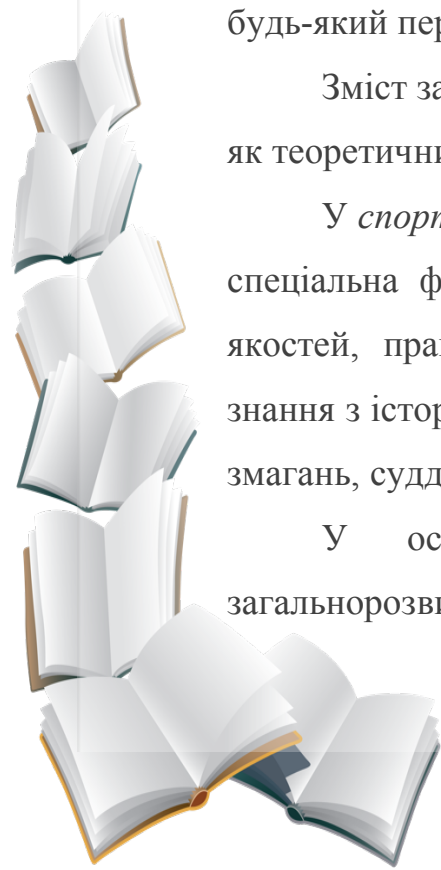
До *спортивного* навчального відділення (групи за видами спорту) зараховуються студенти основної медичної групи, які покарали хорошу загальну фізичну і спортивну підготовленість і бажання поглиблено займатися та удосконалювати свою майстерність в одному з видів спорту. Заняття будуються на основі дотримання 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.

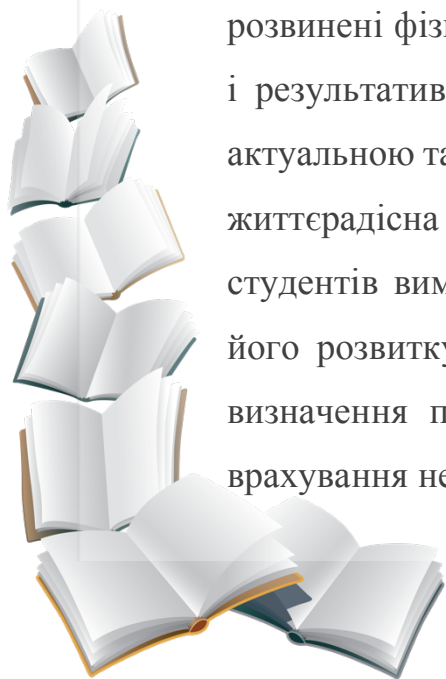
Теоретичний розділ складають теми:

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.



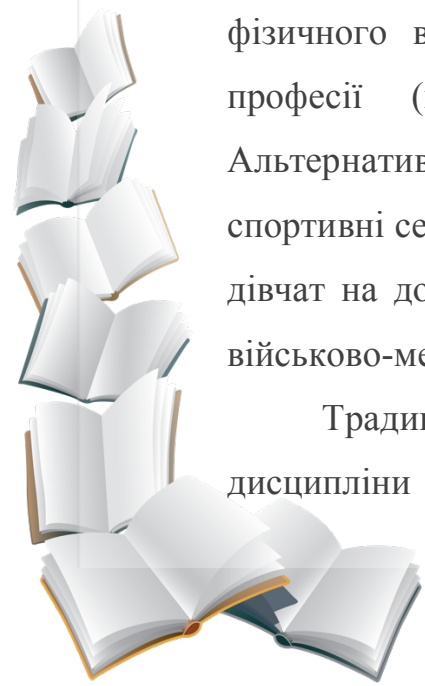
Однак, низька мотивація до занять фізичною культурою і спортом залишається найактуальнішою проблемою фізичного виховання вищих навчальних закладів. Це пояснюється тим, що на сьогоднішній день фізичне виховання студентів здебільшого не є виховним процесом, обов'язковою умовою якого є тісна співпраця педагога і вихованця [1]. 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 здача нормативів і отримання заліку [3]. Викладачам, в свою чергу, необхідно організовувати 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.

