

ЛЕКЦІЯ 4

Ученими узагальнено передовий досвід з організації фізкультурно-оздоровчої роботи в Європейському регіоні і країнах світу. В США, Канаді, Франції, Італії, Іспанії, Скандинавських країнах, Японії, Австрії різні форми оздоровчої фізичної культури чи оздоровчого фітнесу є передовими, які тісно пов'язані з життєвими інтересами людей.

Вони направлені на формування правильної постави, зміцнення серцево-судинної і дихальної системи, покращення самопочуття, підвищення працездатності, активне і емоційне проведення дозвілля. Так, в Мілані (Італія) реалізують проекти «Зелений пояс», що полягає у з'єднанні ряду парків і зон відкритого простору, де здійснюється інтенсивне озеленення та створюються належні умови для активного відпочинку і масового спорту, а також проект «Пішохідний шкільний автобус».

В Чеській республіці організують спеціальні оздоровчі табори для дітей, які страждають на ожиріння, проводять місячник «Пішки до школи». В Росії велику увагу приділяють розвитку матеріально-технічної бази для дитячо-юнацького та масового спорту. В Норвегії реалізують проект «Дитяча стежка».

Класифікацію форм організації фізкультурно-оздоровчої роботи в системі освіти намагалися здійснити багато авторів, узагальнюючи досвід з організації фізкультурно-оздоровчої роботи в країнах світу і в Україні. Проте, при наявності достатньої кількості досліджень у цьому напрямку, складно узагальнити цей досвід у зв'язку з відсутністю єдиного підходу до класифікації її організаційних засад

Задля об'єктивізації порівняльного аналізу традиційних та інноваційних підходів в організації фізкультурно-оздоровчої роботи була здійснена спроба визначення групи критеріїв (табл.).

Традиційні та інноваційні підходи в організації фізкультурно-оздоровчої роботи

Традиційні підходи	Інноваційні підходи
Форми реалізації проєктів і програм, організації науково обґрунтованих технологій	
Традиційні організаційні форми фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми та молоддю	Нові організаційні форми в рамках навчального процесу, в позаурочний час, за місцем проживання: - посилення освітньої спрямованості; - використання міжпредметних зв'язків; - відхід від жорсткої регламентації занять; - підвищення емоційної насиченості; - максимальна різноманітність форм, методів і засобів фізичного виховання; - широке використання наочних і технічних засобів
Стосуються лише окремих сторін, аспектів даного складного процесу - навчання певним рухових умінь і навичок	Формують в цілому складний процес удосконалення індивідуального фізичного розвитку, культуру здоров'я, стійку соціально-психологічну установку на активні заняття фізичними вправами
Розділи в програмах з олімпійських видів спорту	Розділи в програмах з неолімпійських видів спорту (спортивне орієнтування, скелелазання та ін.)
Державні навчальні програми	Адаптовані та авторські навчальні програми: - введення варіативної частини; - посилення виховної спрямованості; - підвищення уваги до естетичних аспектів занять; - введення нових форм і методик фізичного тестування; - широке використання сюжетних, рольових ігор зі зміною правил і самостійного придумування учнями нових ігор
Традиційні форми позакласної роботи	Нові форми позакласної роботи: - рухливі перерви; - «Година здоров'я»; - «Спортивна година»; - комплексні уроки; - фізкультурно-економічні дні; - домашні завдання з фізкультури; - «Школи довіри»; - «Паспорт канікул»
Шляхи формування знань зі здорового способу життя	
Збільшення обсягу знань дітей в галузі фізичної культури і здорового способу життя	Підвищення якості знань дітей з точки зору цінності, значущості фізкультурно-спортивної діяльності, формування здоров'язберігаючої компетентності
Форми рухової активності	
Спортивні ігри та змагання для дітей та молоді	Нові форми і моделі спортивних ігор та змагань з олімпійських та неолімпійських видів спорту для дітей та молоді, що мають високий гуманістичний, культурний, духовно-моральний потенціал. Розвиток нових ігор (творчі ігри, ігри довіри, кооперативні ігри та ін.)
Традиційні ігри та змагання	Нові моделі спортивних ігор та змагань для дітей та молоді, засновані на ідеї екологічного виховання дітей і молоді засобами спорту
Традиційні форми рухової активності	Нові форми рухової активності: аеробіка, брейкданс, акробатичний рок-н-рол, хіп-хоп, шейпінг тощо
Діяльність спортивних клубів за місцем проживання	Проведення спортивними клубами не тільки спортивної, а й інших видів діяльності (створення єдиної системи, що дозволяє молодим людям розкрити свої здібності у формуванні перспектив розвитку та організації молодіжного спорту, клуби фізичного і патріотичного виховання юнаків і дівчат та інші)
Форми заохочення дітей та молоді	
Передбачення форм заохочення для переможців спортивних ігор	Введення форм заохочення не тільки для переможців, а й для учасників, які демонструють справді лицарську поведінку, зміщення акценту на виявлення переможців у командних, а не в індивідуальних змаганнях.

Одним з найбільш ефективних місць для здійснення інновацій і реалізації їх у навчально-виховний процес є позашкільні навчальні заклади. Серед інноваційних виховних технологій у позашкільних навчальних закладах розроблено та впроваджуються «Національна мережа шкіл сприяння здоров'ю», нова управлінська модель позашкільного навчального закладу, нова модель виховного простору позашкільного навчального закладу, який забезпечує свідомий вибір системи духовно-естетичних цінностей, реалізацію оптимальних психолого-педагогічних умов для розвитку соціально адаптованої особистості, здатної реалізувати власні потенційні можливості (технології: особистісно орієнтовані; нетрадиційні та ігрові заняття; розвиток творчої активності всіх учасників навчально-виховного процесу; психолого-педагогічної корекції та соціально-психологічної допомоги з використанням методів соціального захисту; оздоровлення та формування культури здоров'я) та інші.

Впроваджуються інноваційні виховні системи, проектні технології з метою подальшого розвитку позашкільних навчальних закладів (технології: удосконалення та покращення існуючих елементів освітньої системи позашкільних навчальних закладів; створення цілісної системи дидактичних засобів шляхом оновлення змісту освіти, методів і прийомів виховання).

Питання формування, збереження, зміцнення та відновлення здоров'я людини було, є і залишається бути одним із актуальних серед нагальних світових проблем людства. Запорукою вирішення цього питання є якісна освіта впродовж життя. Адже, освітня система має будуватися на принципах сталого розвитку суспільства, дотримання яких забезпечує підвищення індексу людського розвитку – покращення стану здоров'я людини, збільшення тривалості її життя та високу освіченість.

Організація фізкультурно-оздоровчої діяльності у закладах освіти сприяє формуванню здорового способу життя у сучасної молоді, розвитку

в неї адаптаційних функціональних можливостей, фізичних якостей і рухової активності, які є показниками здоров'я нації.

У нормативних документах на рівні світових («Всесвітня декларація з охорони здоров'я»), європейських («Здоров'я. Основи політики досягнення здоров'я для всіх у Європейському регіоні ВООЗ») і національних («Національна стратегія розвитку освіти в Україні » та ін.) положень зазначено, що пріоритетним напрямом розвитку освіти є організація та проведення фізкультурно-оздоровчої діяльності у навчальних закладах різного типу. Це значно посилює роль фізичної культури та фізичного виховання у формуванні, збереженні та зміцненні здоров'я, і підкреслює значущість фізичного виховання як важливого компонента гармонійного становлення та розвитку особистості [7, с. 123].

Порівняльні дані Національного центру статистики засвідчують, що продовж 2010-2018 рр. Україна за індексом людського розвитку знизилася з 45 до 75 місця, а тривалість життя середнього українця станом на 1.01.2018 р. становить в середньому 65,1 років, тоді як у 2005 р. вона була 69,2 роки, що менше на 10 років, ніж у США, та на 8-14 років – ніж у розвинених країнах Західної Європи.

З метою з'ясування причин таких показників індексу людського розвитку українців проаналізуємо світовий досвід організації та розвитку фізкультурно-оздоровчої діяльності у закладах вищої освіти, як такої що забезпечує засобами фізичної культури підвищення функціональних можливостей організму, сприяє гармонійному фізичному розвитку студентської молоді, утверджує здоровий спосіб життя, сприяє зміцненню та відновленню здоров'я, виховання організаторських навичок, особистої гігієни та загартовування організму. Порівняємо фізкультурно-оздоровчу діяльність в Україні та тих країнах, індекс людського розвитку яких є показовим.

Актуальність дослідження зумовлена реаліями сьогодення щодо стану здоров'я студентської молоді, їх способу життя та наявної культури здоров'я. За даними Міністерства охорони здоров'я України у 50 % школярів спостерігаються функціональні порушення різних систем органів, а в 42 % - хронічні захворювання. Як засвідчує власна практика (досвід 3-х річної роботи в Полтавському національному технічному університеті імені Юрія Кондратюка) лише 37 % студентів вважають, що вони ведуть здоровий спосіб життя та слідкують за станом свого фізичного здоров'я, решта – не задумуються над своїм способом життя, проте хочуть бути здоровими фізично та психологічно.

Аналіз світового досвіду організації фізкультурно-оздоровчої діяльності в закладах вищої освіти надасть можливість порівняти його з вітчизняною системою фізичного виховання, утвердити чи спростувати залежність стану здоров'я студентської молоді від рівня організації фізкультурно-оздоровчої діяльності в закладах вищої освіти.

Чимало науковців досліджують проблему організації та проведення фізкультурно-оздоровчої діяльності у теорії та методиці фізичного виховання. Так, педагогічні аспекти фізкультурно-оздоровчої роботи розкрито у працях вчених різних країн: В. Базельчук, Н. Винник, А. Дубогай, І. Мурахов, В. Угнівенко, (Україна), Г. Козіна (Росія), Дж. Фаїр (Англія), Дж. Косієвич, А. Павліковська, К. Савіцька (Польща) та ін.

Проблему оздоровлення студентської молоді засобами фізичної культури досліджували Г. Козіна, І. Мурахов, В. Маринич, Т. Сусикова. У працях науковців розкрито не лише сутність та зміст цього процесу, а й описано їх особливості, переваги та значення у фізичному вихованні студентської та учнівської молоді.

Так, на думку Н.М. Винник фізкультурно-оздоровча робота як різновид фізичної культури має бути спрямована на збереження та зміцнення здоров'я у навчально-виховній і соціально-побутовій сферах

діяльності людини. Деякі вчені (Г. Козіна, І.В. Муравов, В.І. Угнівенко та інші) стверджують, що фізкультурно-оздоровча діяльність має бути представлена як низка спортивно-культурних заходів, спрямованих на підтримання та зміцнення здоров'я особистості. Більшість вітчизняних науковців ототожнюють фізкультурно-оздоровчу діяльність і спортивно-оздоровчу роботу, зазначаючи, що такі види, зазвичай, мають масовий характер. Погоджуємося з думкою Г. Козіної, яка пише: «Фізкультурно-оздоровча діяльність трактована як соціальний процес, що виражений у фізичних діях та оздоровчих процедурах, сприяє зміцненню здоров'я, оволодінню фізичною культурою». Згідно з позицією дослідниці, фізкультурно-оздоровча діяльність складається з кількох видів діяльності: фізичні рухи, види фізичних вправ, гігієнічні та оздоровчі процедури, спортивні тренування. На її думку соціальна функція фізкультурно-оздоровчої діяльності полягає в тому, що результати цієї діяльності за допомогою засобів фізичного виховання оптимізують соціальну активність і високу ефективність соціальної діяльності людини.

Порівняльний аналіз змісту понять «фізкультурно-оздоровча діяльність», «фізкультурно-оздоровча робота», «спортивно-оздоровча діяльність», «спортивно-масова робота» засвідчує, що ці поняття можна вважати синонімічними, а, отже, тотожними. Аналіз та узагальнення літературних джерел щодо з'ясування сутності вище зазначених понять дає змогу конкретизувати світовий досвід організації і розвитку фізкультурно-оздоровчої діяльності у закладах вищої освіти.

У контексті досліджуваної проблеми заслуговує на увагу стан фізкультурно-оздоровчої діяльності в розвинених країнах світу. Як показує порівняльний аналіз фізкультурно-оздоровча робота у ЗВО Європи є систематичною та обов'язковою.

У зарубіжних країн питання оздоровчої фізичної культури вирішується на різних рівнях:

- державному (Бельгія, Італія, Люксембург, Португалія, Франція, Норвегія, Данія, Фінляндія);
- регіональному (Іспанія, Німеччина, Швейцарія);
- місцевому (Австрія, Швеція, Польща).

У скандинавських країнах (Швеція, Данія, Норвегія, Фінляндія) фізичне виховання є обов'язковим компонентом освіти на

різних її рівнях, пріоритетом якого є індивідуальний підхід студента до вибору виду оздоровчої фізичної культури, що визначає його соціальний розвиток та самовдосконалення фізичного здоров'я. Ці країни декларують рухову активність як основу здорового способу життя, визнають вплив спортивних ігор і спорту взагалі на фізичний розвиток дітей і молоді. На державному рівні основними завданнями фізичного виховання визначено: сприяння гармонійному фізичному та психічному розвитку, задоволення потреб у рухах й іграх, оптимізацію загального розвитку особистості (інтелектуальна, емоційна, поведінкова, соціальна, а також тілесна й рухова сфери) [4, с. 45-48].

У Бельгії, Франції, Німеччині фізкультурно-оздоровча діяльність має систематичний характер і є основною діяльністю студентів і викладачів в університетах. Її нерідко прирівнюють до заходів, що пов'язані із масовим спортом та спортом вищих досягнень. Функціонують у цих країнах і спортивно-оздоровчі заклади, де здійснюють підготовку високо кваліфікованих спортсменів [9, с. 154-155].

Так, у Німеччині є спортивно-оздоровча діяльність, якій надають неабиякого значення. Основну увагу на спортивно-оздоровчій діяльності зосереджують в університетах «Uni-Leipzig» та «Institut für Sport- und Präventivmedizin», де відсутні теоретичні курси зі спортивного оздоровлення, а викладацький склад становлять виключно професійні тренери. Студенти відвідують фізичну культуру п'ять разів на тиждень. Заняття, що триває 90 хвилин, включає фізичні вправи на розігрів м'язів

(близько 15 хвилин) та групові спортивні ігри за вибором студентів. Кожен університет має своє футбольне поле, баскетбольну та волейбольну площадки, де студенти можуть професійно займатися спортом [9, с. 89].

Фізкультурно-оздоровча діяльність у вищих закладах освіти Польщі, Австрії, Іспанії та Угорщині полягає у активізації фізичного виховання студентів, що включає теоретичні та практичні аспекти з різною спеціалізацією по різноманітних видах спорту.

У Бельгії фізкультурно-оздоровча робота організована в кожному закладі освіти, їй приділяється особлива роль.

Аналізуючи досвід організації фізкультурно-оздоровчої роботи у Фінляндії, зауважимо, що у вищих закладах освіти цієї країни створені цілі колективи науковців і тренерів, робота яких спрямована на розроблення оздоровчо-рекреаційних програм для шкіл, фітнес-клубів, а також для спеціальних груп молоді. Такі програми особливо популярні серед студентів, тому що вони базуються на врахуванні інтересів різних вікових груп молоді. На переконання фінських фахівців, університети різної спеціалізації мають не лише пропагувати здоровий спосіб життя серед студентської молоді, а й активізувати їхню участь у різних формах фізкультурно-оздоровчої діяльності, посилюючи спортивну активність. Саме так держава піклується про формування, збереження та зміцнення здоров'я її нації.

У Італії фізкультурно-оздоровча діяльність набула найвищого рівня в аспекті підготовки кваліфікованих спеціалістів по її організації та проведенню. Так, наприклад, на базі Міланського інституту фізичної культури здійснюється підготовка магістрів за трьома напрямками: «Теорія фізичної культури», «Адаптивна фізична культура», «Фізична культура для людей похилого віку», тоді як в Інституті фізичної культури м. Флоренція – за програмою «Менеджмент фізичної культури». Таким чином, на державному рівні країна піклується про наявність компетентних фахівців,

які спроможні організувати та якісно проводити фізкультурно-оздоровчу діяльність серед різних вікових груп населення, дбаючи про здоров'я нації.

У Великій Британії існують спортивні університети, де при кафедрах фізичної культури або фізичної культури і спорту організовується фізкультурно-оздоровча діяльність. Навчання студентів там проводять як викладачі, так і спеціально навчені тренери. Кожне заняття розпочинається з гімнастики, тобто розігріву м'язів і «розтяжки» та є обов'язковим для студентів різних спеціальностей та профілів. У кінці семестру студенти складають залік із фізичної культури. Оздоровча фізична культура базується на розроблених наукових концепціях, спрямованих на формування базових спортивних умінь різних видів рухової діяльності. Метою оздоровчої фізичної культури Англії є не лише спортивна підготовка молоді й формування в молодого покоління прагнення до високих спортивних стандартів, а й активізація активного (здорового) способу життя та систематичних занять різними видами спорту.

Особливого значення приділяють фізкультурно-оздоровчій діяльності в університетах Китаю та Японії. Так, у кожному університеті Китаю передбачена спортивно-оздоровча діяльність як обов'язкова складова фізичного виховання. В одному з найвідоміших університетів Шанхаю – SISU – на спортивно-оздоровчій діяльності зроблено основний акцент. Спортивний університет «Shanghai tiyu daxue» навчає студентів великій кількості видів спорту. Обов'язковим є поділ студентів за віком та на групи відповідно до спортивного спрямування. Крім того, у спортивних університетах проводять теоретичні заняття, де студенти вивчають не лише спортивні, а й медико-біологічні дисципліни.

Цікавий досвід має Японія, де фізичне оздоровлення є національною ідеєю, на якій зосереджують особливу увагу. Викладач фізичного виховання як і учитель – одна з найпрестижніших і найбільш оплачуваних професій у цій країні. У школах як і в ВУЗах викладають 8-10 видів спорту,

за кожен вид відповідає окремий учитель/викладач. Викладач фізичного виховання у Японії є одночасно тренером, наставником, лікарем, психологом, який мотивує студентську й учнівську молодь до здорового способу життя. Кожен студент зобов'язаний відвідувати окрім занять з фізичного виховання при університеті, спортивні клуби не менше ніж один раз на тиждень. Загальний обсяг фізичного виховання становить 4 години щотижня для юнаків та 2 години для дівчат, а також 3 години - для юнаків і дівчат у спортивних секціях. Таким чином, майже 40 % студентів займаються спортивним оздоровленням не менше ніж 9 годин на тиждень. У США фізкультурно-оздоровча діяльність у закладах вищої освіти контролюється не лише регіонально, а й державними органами. У цій країні не тільки активно пропагується здоровий спосіб життя, а й велика увага приділяється як розвитку фізичної культури і спорту, так і створення ідеальних умов для занять фітнесом тощо.

В університетах США немає обов'язкових занять з фізичного виховання, проте студенти активно займаються в спортивних секціях і центрах фізичного оздоровлення, організованих при університетах. Так, розрізняють два основні напрями фізкультурно-спортивної діяльності в університетах США 1) фізкультурно-оздоровча робота серед студентів на території студмістечка (campus);

2) спортивні секції та командні змагання з різних видів спорту.

У США студент навчається в університеті платно. В кошторисі витрат передбачена оплата фізичного оздоровлення. Оплата занять фізичним вихованням хоча і варіюється, але за семестр, як правило, вона відповідає 15 годинам, тобто 60 \$ зі студента, що дає можливість користуватися всіма тренажерами, спортивними залами, плавальним басейном, спортивними майданчиками та полями, брати участь в діяльності різних спортивних гуртків і в змаганнях. При університетах наявний широкий спектр різних тренувальних програм з оздоровлення (з водних видів спорту, фітнес,

спортивні змагання), які розраховані на різний рівень фізичного розвитку студентів, викладачів і співробітників. Працює ціла низка фізкультурно-оздоровчих програм, що забезпечують систематичний розвиток фізичних якостей в молоді, формування лідерських якостей і підвищення спортивної майстерності. Спонсорами у всіх видах фізкультурно-оздоровчої роботи у США виступають і державні організації і страхові компанії, товариства, центри, ради, федерації, комісії. Цю роботу в країні забезпечують компетентні фахівців з фізичної культури і спорту, які повинні мати універсальні дипломи.

Висновки. На основі аналізу та узагальнення літературних джерел з'ясували, що фізкультурно-оздоровча діяльність у країнах ближнього і дальнього зарубіжжя є систематичною та постійно діючою. При університетах створено різноманітні фізкультурно-оздоровчі програми, постійно діють спортивні секції. Контролюють цю діяльність як органи державної влади, так і регіональні та місцеві. Організовується така діяльність задля формування, збільшення та зміцнення здоров'я студентської молоді, пропагуючи здоровий або активний спосіб життя.