

Лекція № 6. СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ПОЗАНАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ ІЗ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВНЗ ПЛАН

1. Значення фізичного виховання в умовах реформування освіти.
2. Стан проблеми фізичного виховання у ВНЗ.
3. Фізкультурно-оздоровчі заходи у ВНЗ.
4. Вплив занять на формування особистості студента.
5. Практичні рекомендації щодо вдосконалення позанавчальної діяльності.

Ключові терміни та поняття: фізичне виховання, іновації, поза навчальне виховання.

1. Значення фізичного виховання в умовах реформування освіти.

На сучасному етапі в умовах науково-технічного прогресу, стрімкого розвитку суспільства й реформування вищої освіти України стан здоров'я студентської молоді є пріоритетним напрямом молодіжної політики нашої держави. У Законі України «Про фізичну культуру і спорт» зазначається, що фізичне виховання різних груп населення – напрям фізичної культури, пов'язаний із процесом виховання особи, набуттям нею відповідних знань і вмінь, із використанням рухової активності для всебічного розвитку, оздоровлення та забезпечення готовності до професійної діяльності й активної участі в суспільному житті.

Сучасна система освіти має створювати оптимальні умови для реалізації особистих потреб студентської молоді. Дослідники вважають, що стратегічною освітньою метою має бути створення середовища, яке сприяло б усебічному розвитку студентської молоді. На жаль, наявна система фізичного виховання, орієнтована більше на реалізацію завдань загальної фізичної підготовки, не сприяє задоволенню особистих потреб і рекреаційно-оздоровчих інтересів молоді, а також не може сформувати систему мотивів до регулярних занять фізичними вправами. Саме ця проблема вимагає пошуку нових ефективних шляхів в організації процесу фізичного виховання сучасної молоді. Іновації у фізичному вихованні дають можливість студентам не тільки фізично розвиватися, а й формують світогляд, здатність скеровувати власну програму життєдіяльності.

Фізична культура шляхом проведення обов'язкових занять у вищих навчальних закладах здійснюється відповідно до навчальних програм, затверджених у встановленому порядку. Проте багатьма науковцями відзначено незадовільний стан фізичної підготовленості більшості студентської молоді.

Чимало дослідників пов'язують низький рівень здоров'я та фізичної підготовленості студентської молоді з утратою інтересу до занять фізичною культурою і спортом, зниженням ефективності системи фізичного виховання у ВНЗ.

Аналіз наукових праць свідчить про необхідність пошуку принципово нових підходів, засобів, форм, технологій, які мають відповідати індивідуальним особливостям студентів, сприяти реалізації їхніх інтересів, схильностей, здатностей.

Ефективність форм організації фізичного виховання в підвищенні рівня фізкультурної освіти студентів розглядається в дослідженнях багатьох науковців.

2. Стан проблеми фізичного виховання у ВНЗ.

У кожного з дослідників власні погляди на цю проблему. Хтось надає перевагу спортивним змаганням, хтось науково обґрунтовує свою модель організації позанавчального фізичного виховання, а інші пропонують мережеву (семантичну) модель дозвілля/рекреації, дехто у практиці використовує інтерактивні методи навчання (міні-лекції, інформаційні повідомлення, презентації, «мозкові штурми», дебати, рольові ігри тощо), обґрунтовують ефективність степ-аеробіки, запропонував аквафітнес з елементами баскетболу, упроваджує в практику засоби активного туризму, засоби спортивно-оздоровчого туризму, доводить ефективність засобів спортивного орієнтування, наголошує на важливості міжпредметних зв'язків тощо.

Отже, пошук нових напрямів, ефективних форм, засобів, технологій роботи з фізичного виховання студентської молоді наблизив нас до розроблення моделі діяльності навчально-оздоровчого комплексу. Розглянемо таку позанавчальну роботу у ВНЗ, як фізкультурні гуртки, спортивні секції, спортивні змагання, спартакіади, фізкультурні свята, туризм.

Проблема підвищення рівня здоров'я сучасної молоді, пропаганда фізичної культури й спорту, демонстрація їх можливостей щодо формування здорового способу життя – важливі чинники, що сприятимуть популяризації фізкультурних знань із метою переконання молодої людини в необхідності її участі в позанавчальних фізкультурно-оздоровчих заходах.

У контексті дослідження означеної проблеми важливо розуміти причини негативного ставлення студентства до відвідування занять фізкультурної та спортивної спрямованості. До того ж маємо деякі дослідження науковців щодо причин, які знижують відвідуваність таких занять, серед яких – застосування на заняттях одноманітних вправ, низький емоційний фон занять, необхідність застосовувати вольові зусилля, небажання постійно носити спортивну форму. Це свідчить про те, що в студентів не сформовані цінності фізичної культури, низька мотивація та неусвідомлення значущості занять із фізичного виховання.

Отже, однією з головних проблем організації позанавчальних занять із фізичного виховання у ВНЗ залишається недостатня мотивація студентів до такого виду діяльності. Звідси перед ученими постає питання пошуку інноваційних підходів до планування й організації більш цікавих занять, розроблення науково обґрунтованого програмно-методичного забезпечення, що в сукупності сприятиме підвищенню інтересу студентів, зацікавленості в руховій активності, що забезпечує міцне здоров'я, кращий фізичний та емоційний стан студентства.

3. Фізкультурно-оздоровчі заходи у ВНЗ.

Альтернативу «нудним» заняттям становлять такі форми, як заняття оздоровчої та ігрової спрямованості; бесіди-консультації про здоровий спосіб життя, необхідності рухової активності; тренінги; тематичні валеади, клуби лижної ходьби,

оздоровчого бігу, вихідного дня, матчеві зустрічі й товариські ігри, вечори спортивної тематики тощо.

Безперечно, поза межами академічного розкладу, крок за кроком, від ведення власного щоденника «Здоров'я – складник мого щастя», організації власного активного відпочинку/дозвілля/релаксації до участі в міжнародних проектах, програмах із фізичного виховання та спорту формуємо в студентів свідоме бажання працювати над своїм тілом, духом, красою.

Позитивні емоції, які отримує молода людина в процесі непримусових цікавих позанавчальних занять фізичного виховання, позитивно впливають на працездатність студента, його функціональний стан і психологоемоційну сферу особистості.

Існують ствердження, що виховна спрямованість позанавчального фізичного виховання впливає на позитивне ставлення студентства до всіх масових, групових та індивідуальних форм роботи. Наголошується на ефективності таких масових форм виховної роботи, як зустрічі з ученими, відомими спортсменами, проведення конференцій, тематичних тижнів, олімпіад із предметів, днів здоров'я, конкурсів, виставок, флешмобів тощо.

До групових форм організації позанавчальної діяльності з фізичного виховання належать секційні та факультативні заняття, «круглі столи», «дебатні клуби», «телемости». Такі форми сприятимуть активному спілкуванню студентів і задоволенню їхніх комунікативних потреб, що загалом сприятиме розширенню світогляду, формуванню життєвих принципів та орієнтирів, загальнолюдських і національних цінностей.

Індивідуальні та самостійні заняття формують у студентів розвиток самостійності, ініціативності й відповідальності за своє здоров'я.

На заняттях різними видами фітнесу, окрім позитивної атмосфери, розширюються знання студентів щодо особливостей виконання різноманітних вправ для зміцнення певних м'язових груп і їх використання в домашніх умовах; відбувається залучення до змагальних форм фітнесу (фітнес аеробіка, кросфіт); формуються основи знань студентів щодо оздоровлення (аналіз рухової активності протягом дня, вплив занять на серцево-судинну й дихальну системи, зниження жирового та збільшення м'язового компонентів тіла).

4. Вплив занять на формування особистості студента.

Спортизація фізичного виховання й технологія математичного моделювання відбору та орієнтації студентів у спортивні секції, можливість вибрати вид спорту й переходити з групи в групу – це альтернативні сучасні підходи до організації позанавчальної діяльності, які мотивують студентів до відвідування занять із фізичного виховання.

Наприклад, є експериментальна навчальна програма фізичного виховання студенток на основі фітнес-аеробіки, яка включає поряд із базовим компонентом змісту фізкультурної освіти варіативний блок, що складається з розділів теоретичної, спеціальної фізичної, хореографічної й технічної підготовки. Така методика базується

на використанні специфічної системи та включає засоби розвитку фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості й координаційних здібностей); засоби технічної підготовки (базові аеробні кроки та їх різновиди, високі стрибки; вправи в партері; вправи, що виконуються в положенні стоячи; вправи зі мною положення тулуба); хореографічної підготовки (базова хореографія, засоби виразності, сполучні руху); а також методи їх застосування та форми організації діяльності.

Атлетична гімнастика є формою спрямованого використання фізичного виховання в режимі вільного часу студентів, спрямованого на формування здорової, всебічно розвиненої й підготовленої особистості. Формування культури здорового способу життя студента в процесі занять атлетичною гімнастикою ґрунтується на принципах і закономірностях побудови всієї педагогічної системи й забезпечується сукупністю психолого-педагогічних умов, до яких зараховують здійснення процесу на основі системного підходу та особистісно орієнтованих розвивальних технологій, застосування активних методів і форм навчання, структурованість процесу навчання, об'єктивність оцінювання кінцевого результату дидактичного процесу, єдність основних системних елементів (інформаційного, інструментального та соціального).

Використання гімнастики з елементами хатха-йоги як засобу фізичного виховання (у позанавчальний час) сприяє підвищенню стану психічних процесів – уваги й оперативної пам'яті. Особливості застосування такої гімнастики такі: комплекс застосування в одному занятті дихальних вправ, асан із різних вихідних положень і статодинамічних комплексів гімнастичних вправ; переважне використання потокового способу виконання вправ за рахунок об'єднання асан у статодинамічні комплекси, у яких представлено чергування навантажень статистичного й динамічного характеру; узгодження рухових і статистичних дій із дихання, що дає студенткам змогу рівномірно і тривало виконувати фізичне навантаження в зоні помірної потужності.

Сьогодні особливої популярності набувають заняття функціональним тренінгом, які дають змогу задіяти велику кількість м'язових груп, усвідомлено виконувати фізичні вправи в поєднанні з дихальними та здатні значно підвищити рівень їхньої фізичної підготовленості. Такі заняття з використанням спеціального обладнання: степ-платформи, Core-платформи, гумові напівсфери, слайд-платформи, спрямовані на розвиток сили, гнучкості й координаційних здібностей студенток.

Усе частіше впроваджуються в позанавчальну роботу з фізичного виховання студентів фітнес-програми із циклу Mind&Body, до яких належать заняття за системою пілатес, різноманітні напрями фітнес-йоги, каланетику, стрейчинг, нетрадиційні системи єдиноборств.

Розглянемо детальніше систему пілатес (вправи для корекції функціональних порушень хребта). Наприклад, методика оздоровчого тренування системою вправ пілатес включає три етапи. На першому етапі (для слабо підготовлених студенток) особлива увага надається «побудові тіла», постановці правильного дихання, контролю й зосередженості під час виконання рухів. Мета етапу – зміцнення

глибоких м'язів і зв'язок хребта. Другий етап (середній рівень підготовленості) – збереження нейтрального положення тіла, зміцнення «центру сили» й концентрація під час виконання рухів. Мета – поліпшення опорної й рухової функції хребта.

Третій етап (добре підготовлені студентки) – точність і плавність виконання вправ, подальший розвиток балансу, стабілізація хребта й міжм'язової координації. Мета – значне розширення функціональних можливостей хребта.

5. Практичні рекомендації щодо вдосконалення позанавчальної діяльності.

Безумовно, серед ефективних засобів пропаганди фізичної культури й спорту, що є запорукою формування здорового способу життя молоді людини, є наочне оформлення спортзалів; відкриті змагання, конкурси, турніри; популяризація різних видів спорту й фізкультурно-оздоровчих заходів за допомогою радіогазети, стіннівки; церемонія змагань із запрошенням олімпійських чемпіонів тощо; оформлення куточків спортивних досягнень студентства ВНЗ; фізкультурні паради й показові виступи кращих спортсменів ВНЗ; організація оздоровчих і спортивних таборів тощо.

За результатами наукових досліджень можна стверджувати, що різноманітні нетрадиційні форми занять, спортивні свята, спортивні фестивалі, батли, туристичні походи, які не мають характеру примусових заходів, викликають у студентів позитивне ставлення до такого формату різноманітних заходів з фізичного виховання. Спортивні квести і змагання з кросфіту, фітнес-батли і флешмоби – сучасні форми, технології, де формується позитивна атмосфера (музичний супровід, індивідуалізація, цікаві й доступні вправи, розважально-змагальний характер) і зацікавленість студентської молоді в таких видах позанавчальних занять із фізичної культури значно вища, вони є потужним стимулом до занять спортом, зміцнення здоров'я, самоствердження, самореалізації, формування особистісних якостей, цікавого проведення дозвілля тощо.

Грунтовні наукові дослідження підтверджують, що впровадження в процес позанавчальної діяльності комплексних програм, які об'єднують декілька видів занять з фізичного виховання (різні напрями, форми, технології), є педагогічно виправданим і досить ефективним рушійним засобом щодо формування фізичної культури особистості студента, усвідомлення ними необхідності ведення здорового способу життя.

Тому кожен ВНЗ щорічно розробляє та затверджує навчальні плани і програми, включаючи в них різноманітні форми організації занять: роботу спортивних секцій, факультативні заняття, проведення спартакіад, різноманітних змагань, спортивних свят, конкурсів, вікторин. Однак системного науково обґрунтованого підходу до планування й побудови позанавчальної діяльності з фізичного виховання в доступній проаналізованій літературі ми не побачили. Усе це зумовлює необхідність теоретичного дослідження організаційних аспектів діяльності клубних структур, студентських об'єднань, спортивних товариств тощо на базі вищих навчальних закладів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Про фізичну культуру і спорт : Закон України. *Відомості Верховної Ради України (ВВР)*. 1994. № 14. URL: zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3808-12.
2. Катерина У.М. Організаційно-методичні засади діяльності навчально-оздоровчих комплексів у процесі фізичного виховання студентської молоді : дис. ... канд. наук з фіз. вих. та спорту : 24.00.02. Київ, 2016. 267 с.
3. Корж Н.Л. Формування ціннісного ставлення у студентів до фізичної культури в процесі самостійних занять : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02. Д., 2016. 21 с.
4. Шляхи модернізації процесу фізичного виховання у вищому навчальному закладі неспортивного типу / В.Г. Лосік, Н.Ф. Соломко, В.П. Цимбал, О.В. Єрмоленко. *Духовність особистості*. 2013. Вип. 6. С. 139–143.
5. Марченко О.Ю. Формування ціннісних категорій особистої фізичної культури у студентської молоді : автореф. дис. ... канд. наук по фіз. восп. и спорту : 24.00.02. Д., 2010. 20 с.
6. Петренко І.Г., Гончар В.І. Аналіз напрямів модернізації фізичного виховання студентів ВНЗ. *Young Scientist*. 2015. № 2 (17). С. 497–500.
- 7.

ПИТАННЯ ДЛЯ САМОПЕРЕВІРКИ

1. Яка стратегічна освітня мета сучасної системи фізичного виховання у ВНЗ згідно з дослідженнями?
2. Які проблеми, пов'язані зі зниженням зацікавленості студентів до фізичного виховання, виділяють дослідники?
3. Які інноваційні форми позанавчальних занять із фізичного виховання пропонуються для підвищення мотивації студентів?
4. Що таке «фітнес-програми із циклу Mind&Body», і які види занять вони включають?
5. Які причини негативного ставлення студентів до занять фізичною культурою були визначені у дослідженні?
6. Які педагогічні умови сприяють формуванню культури здорового способу життя у студентів?
7. Як спортивні змагання та туризм впливають на зацікавленість студентів у фізичній активності?
8. Які переваги пропонує система занять пілатес у фізичному вихованні студентів?
9. Які переваги інтерактивних методів навчання у фізичному вихованні?
10. Які рекомендації щодо модернізації системи фізичного виховання у ВНЗ наводяться в документі?