

Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

УДК 37.037

*Ніна Деделюк,
Тетяна Цюпак,*

Організація спортивно-оздоровчої діяльності студентів Волинського національного університету імені Лесі Українки

Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. Стратегічною метою фізичного виховання в Україні, як свідчать “Державні вимоги до системи фізичного виховання дітей, учнівської і студентської молоді”, є формування фізичного, морального й психологічного здоров’я, усвідомленої потреби у фізичному вдосконаленні, розвиток інтересу та звички до самостійних занять фізкультурою й спортом, набуття знань і вмінь здорового способу життя [2].

Протягом останніх років у вищій освіті ведеться активний пошук нових форм і методів підвищення якості фізичного виховання майбутніх фахівців. Разом із тим аналіз спеціальної літератури (А. І. Драчук, В. П. Краснов, Є. М. Свіргунець, В. В. Романенко та ін.) свідчить про те, що діюча система фізичного виховання у вищих навчальних закладах недостатньо ефективна для підвищення рівня фізичної підготовленості, здоров’я й інтересу значної кількості студентів до занять фізичними вправами, що вимагає пошуку нових науково обґрунтованих шляхів удосконалення організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах, розробки моделей організації спортивно-оздоровчої діяльності, дасть можливість оптимізувати рухову активність студентів через унесення змін в організацію освітнього процесу.

Завдання дослідження – проаналізувати стан організації спортивно-оздоровчої діяльності студентської молоді впродовж навчання у ВНЗ (на прикладі Волинського національного університету імені Лесі Українки) в умовах чинної законодавчої бази національної системи фізичного виховання України.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Держава приділяє велику увагу проблемам здоров’я молоді. У Законі України “Про фізичну культуру і спорт” висвітлено організаційні засади спортивно-оздоровчої діяльності в навчально-виховній сфері. Фізичне виховання у вищих навчальних закладах уключає навчальні заняття професійно-прикладною фізичною підготовкою; факультативні заняття; фізичні вправи в режимі дня; тренувальні заняття в секціях спортклубів; масові фізкультурно-спортивні заходи [2]. Основа державного стандарту фізичного виховання в системі освіти – навчальні програми з фізичного виховання, що розробляються на підставі затверджених державних стандартів освіти різних рівнів підготовки та нормативних документів, затверджених Міністерством освіти і науки, молоді та спорту України як базові й визначають рівень обов’язкової фізкультурної освіти, умінь, навичок і рухового режиму студентів, який держава гарантує на всіх етапах навчання [5].

У цільовій комплексній програмі “Фізичне виховання – здоров’я нації” в напрямі “Фізичне виховання і фізкультурно-оздоровча робота у навчально-виховній сфері” важливим є комплекс питань, спрямованих на збільшення обсягу рухової активності, підвищення якості навчального процесу, формування в дітей та молоді потреби зміцнення здоров’я засобами фізичної культури й спорту. Згідно з програмою фізичне виховання має в комплексі формувати розумові та фізичні якості особистості, удосконалювати фізичну й психічну підготовку на принципах індивідуального підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості [4; 5; 6].

Програма з фізичного виховання студентів покликана забезпечувати два взаємозалежних змістовних дидактичних компоненти – обов'язковий базовий, що формує основи фізичної культури особистості фахівців відповідного рівня освіти (бакалавр, спеціаліст, магістр), та елективний, який спирається на базовий і доповнює його з урахуванням професійної фізичної підготовки, індивідуальних мотивів, інтересів і потреб, стану здоров'я. Навчальний матеріал кожного з компонентів реалізується через розділи програми (теоретична підготовка, методична підготовка, фізична підготовка й контроль) [1].

У практиці Волинського національного університету імені Лесі Українки керівництво намагається посилити оздоровчу результативність фізичного виховання через упровадження в освітній процес, крім навчальних та факультативних, занять професійно-прикладного, спортивного, оздоровчо-рекреаційного й реабілітаційного спрямувань. Високий рівень активності студентів, особливо III–IV курсів, доводить ефективність застосування різних форм фізкультурно-оздоровчої роботи в позанавчальній діяльності, а саме: фізичні вправи в режимі дня (ранкова гімнастика, виробнича гімнастика під час практики, фізкультурні паузи та ін.); організовані заняття студентів у позанавчальний час (спортивні секції, групи ЗФП, секції аеробіки, волейболу й ін.); самостійні заняття фізичними вправами (оздоровча гімнастика, ігри спортивного спрямування, велосипедні прогулянки та ін.); масові фізкультурно-спортивні заходи (спортивні вечори, спартакіади, масові пробіги, свята фізичної культури, туристичні походи); заняття в оздоровчо-профілактичних таборах (ранкова гімнастика, плавання, тренувальні заняття з видів спорту, туристичні походи, спортивні розваги, ігри, фізкультурні свята). Потенційні переваги спортивно-оздоровчих занять і досягнення міцного здоров'я та доброї фізичної форми визначаються тим, що завдяки цим заняттям студент, зокрема, може справлятися без надмірної втоми із фізіологічними напруженнями студентського життя; активно відпочивати, отримуючи максимум задоволення; долати великі фізичні напруження, контролювати масу тіла; швидко відновлювати сили [4; 7] (рис. 1).

Наукова основа системи фізичного виховання у вищому навчальному закладі включає дослідження, які є базовим елементом удосконалення та підвищення професійної підготовки фахівців. Для реалізації фундаментальних досліджень системи фізичного виховання методичною комісією й науковим центром передбачається утворення банку наукових розробок вітчизняних та світових науковців, праць професорсько-викладацького колективу, досліджень аспірантів і студентів, створення комп'ютерних технологій для розробки індивідуальних фізкультурно-оздоровчих програм, мережі науково-дослідних центрів.



Рис. 1. Структура фізичного виховання студентів Волинського національного університету імені Лесі Українки

Науковці ВНУ імені Лесі Українки розробили нові підходи щодо покращення якості фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів. Наприклад, С. П. Козіброцький розкрив програмові

та нормативні основи фізичного виховання студентів; С. Ю. Ніколаєв довів, що оптимізація рухової активності студенток вищих навчальних закладів залежить від їхніх психофізіологічних особливостей; О. О. Малімон запропонував різне співвідношення засобів оздоровчого тренування залежно від рівня морфофункціонального стану студентів; Р. Є. Черкашин розробив методику навчання силових фізичних вправ студентів вищих навчальних закладів у позааудиторній діяльності; В. Т. Ялович запропонував методику формування педагогічних здібностей майбутніх учителів фізичної культури, С. І. Савчук розробила шляхи професійної підготовки вчителя фізичної культури із застосуванням методики легкої атлетики; В. О. Смолюк розробив і впровадив у практику вищого навчального закладу комплексну оздоровчу програму занять фізичною культурою студентів у поєднанні з медико-біологічними засобами; А. М. Войнаровський обґрунтував та довів доцільність формування економічних знань у процесі професійної підготовки студентів факультетів фізичної культури; Н. А. Деделюк довела доцільність використання традицій фізичного виховання в сучасному освітньому процесі й розробила проект їх упровадження в різних формах спортивно-оздоровчої роботи та молодіжному дозвіллі. Вагомий внесок у формуванні національної ідеї фізичного виховання докторської дисертації А. В. Цюся. У дисертації розкрито історію становлення й розвитку педагогічних основ народної фізичної культури як окремої галузі етнопедагогіки, що має свої форми, зміст, засоби, методи, специфічні закономірності, свою історію та логіку розвитку. Визначені теоретичні (система народних знань про фізичний розвиток і фізичне виховання людини, філософсько-світоглядні уявлення характерні для конкретного історичного періоду) та методичні (засоби, методи навчання рухових умінь, а також цілеспрямованого розвитку морально-вольових і рухових (фізичних) якостей) засади народної фізичної культури, її педагогічні закономірності функціонування.

На виконання Цільової комплексної програми “Фізичне виховання – здоров’я нації” щодо покращення стану спортивної діяльності у ВНЗ створено центр підготовки студентів-спортсменів високої кваліфікації, керівництво якого покладено на кваліфікованих тренерів – майстрів спорту міжнародного класу. Результати високих спортивних досягнень науково обґрунтовані й доведені в дисертаційних роботах С. В. Калитки “Управління спортивним тренуванням висококваліфікованих спортсменів” та Ж. С. Мудрик “Технології тренувального процесу кваліфікованих легкоатлеток-багатоборок у передзмагальному мезоциклі”. Слід зазначити, що спортсмени ВНЗ є членами національної збірної України з легкої атлетики, греблі на байдарках і каное, важкої атлетики.

Увесь колектив Волинського національного університету імені Лесі Українки намагається забезпечити виконання вимог законів України “Про освіту”, “Про фізичну культуру і спорт”, “Концепції фізичного виховання в системі освіти України”, Положення про заліки з фізичного виховання та Державні стандарти вищої освіти, визначивши такі соціальні функції фізичного виховання:

- формувальну, що забезпечує досягнення необхідного рівня фізичного розвитку студентів, підготовки й удосконалення особистості, зміцнення здоров’я, готовність до професійної діяльності;
- інтеграційно-організаційну, яка сприяє консолідації та об’єднанню студентської молоді в колективи, клуби з метою спільної фізкультурно-спортивної діяльності;
- творчу, що спрямовує напрями спортивно-оздоровчої діяльності з урахуванням потенційної професійної творчої особистісної самореалізації.

Проте на сучасному етапі розвитку суспільства ми стоїмо перед фактом кризи національної системи фізичного виховання, яка не відповідає вимогам і міжнародним стандартам фізичної підготовленості людини. Несумісність потреб та можливостей не лише приводить молодь до нервово-психічних перевантажень, а й обмежують її творчий розвиток, нівелюють індивідуальність, необґрунтовано використовують далеко не безмежні ресурси організму [3; 7]. Зрозуміло, що потрібно вносити науково обґрунтовані корективи в діючу систему фізичного виховання, оскільки справжнє виховання є глибоко національним за сутністю, змістом, характером та історичним покликанням. Правильно організоване виховання формує повноцінну цілісну особистість, індивідуальність, склад мислення, психіки, національний характер і світогляд. Отже, ідеться про потребу систематичного й цілеспрямованого виховання національного типу особистості, формування в неї національної свідомості та самосвідомості[3].

Організаційна спрямованість спортивно-оздоровчої діяльності студентів регламентується єдиною метою, принципами, методичними й програмово-нормативними вимогами, практичною взаємодією державних, комерційних і громадських структур, які сприяють підтримці розвитку національної системи фізичного виховання в Україні.

Висновки. Організація спортивно-оздоровчої діяльності у Волинському національному університеті імені Лесі Українки є складовою частиною національної системи фізичного виховання дітей і молоді в Україні, ґрунтується на традиційній основі. Фізичне виховання в навчальному закладі базується на принципах індивідуального та особистісного підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, широкого використання засобів і форм фізичного виховання, безперервності освітнього процесу та врахування регіональних умов.

Перспективи подальших досліджень. Вивчити спортивно-оздоровчі потреби студентів і рівень їх задоволення в умовах вищого навчального закладу.

Список використаної літератури

1. Закон України "Про освіту" // [Електронний ресурс] Режим доступу : http://www.osvita.org.ua/pravo/law_00/part_1.html
2. Закон України "Про фізичну культуру і спорт" // [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://www.kmu.gov.ua/control/ukpublish/art/icleart_id=159092&cat_id=43145
3. Деделюк Н. А. Традиції фізичного виховання в Київській Русі / Н. А. Деделюк, А. В. Цьось. – Луцьк : ВАТ "Волинська обласна друкарня", 2004. – 191 с.
4. Круцевич Т. Ю. Основные направления совершенствования национальной системы физического воспитания молодежи / Т. Ю. Круцевич // Олимпийский спорт и спорт для всех : тезисы V Междунар. науч. конгр. – 2001. – С. 350.
5. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. – 25 берез. 2004. – К., 2004. – 10 с.
6. Положення про Всеукраїнський центр здоров'я "Спорт для всіх". – 18 січ. 2003 р. – № 49. – К., 2003.
7. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : навч. посіб. / Шиян Б. М. – Ч. 1. – Т. : Богдан, 2003. – 272 с.

Анотація

Протягом останніх років у вищій освіті ведеться активний пошук нових форм і методів підвищення якості фізичного виховання майбутніх фахівців. Разом із тим аналіз спеціальної літератури свідчить про те, що діюча система фізичного виховання у вищих навчальних закладах є недостатньо ефективною. Завдання дослідження – проаналізувати стан організації спортивно-оздоровчої діяльності студентської молоді впродовж навчання у ВНЗ (на прикладі Волинського національного університету імені Лесі Українки) в умовах чинної законодавчої бази національної системи фізичного виховання України. У практиці Волинського національного університету імені Лесі Українки посилюється оздоровча результативність фізичного виховання через упровадження в освітній процес занять професійно-прикладного, спортивного, оздоровчо-рекреаційного та реабілітаційного спрямувань. Високий рівень активності студентів, особливо III–IV курсів, доводить ефективність застосування різних форм фізкультурно-оздоровчої роботи в позанавчальній діяльності, а саме: фізичні вправи в режимі дня, організовані заняття в позанавчальний час, самостійні заняття фізичними вправами, масові фізкультурно-спортивні заходи, заняття в оздоровчо-профілактичних таборах. Потенційні переваги спортивно-оздоровчих занять і досягнення міцного здоров'я та доброї фізичної форми визначаються тим, що завдяки цим заняттям студент може справлятися без втоми із фізіологічними напруженнями студентського життя; активно відпочивати; долати великі фізичні напруження, контролювати масу тіла; швидко відновлювати сили. Отже, організація спортивно-оздоровчої діяльності у Волинському національному університеті імені Лесі Українки є складовою частиною національної системи фізичного виховання дітей і молоді в Україні. Фізичне виховання в навчальному закладі ґрунтується на принципах індивідуального та особистісного підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, широкого використання засобів і форм фізичного виховання, безперервності освітнього процесу та врахування регіональних умов.

Ключові слова: *фізичне виховання, активність, навчання, студент, оздоровча діяльність, функції, форми, дослідження.*

Нина Деделюк, Тат'яна Цюпак, Організація спортивно-оздоровчої діяльності студентів Волинського національного університету імені Лесі Українки. *На протяженні останніх років у вищій освіті ведеться активний пошук нових форм і методів підвищення якості фізичного виховання майбутніх фахівців. Разом із тим аналіз спеціальної літератури свідчить про те, що діюча система фізичного виховання у вищих навчальних закладах є недостатньо ефективною. Завдання дослідження – проаналізувати стан організації спортивно-оздоровчої діяльності студентської молоді впродовж навчання у ВНЗ (на прикладі Волинського національного університету імені Лесі Українки) в умовах чинної законодавчої бази національної системи фізичного виховання України. У практиці Волинського національного університету імені Лесі Українки посилюється оздоровча результативність фізичного виховання через упровадження в освітній процес занять професійно-прикладного, спортивного, оздоровчо-рекреаційного та реабілітаційного спрямувань. Високий рівень активності студентів, особливо III–IV курсів, доводить ефективність застосування різних форм фізкультурно-оздоровчої роботи в позанавчальній діяльності, а саме: фізичні вправи в режимі дня, організовані заняття в позанавчальний час, самостійні заняття фізичними вправами, масові фізкультурно-спортивні заходи, заняття в оздоровчо-профілактичних таборах. Потенційні переваги спортивно-оздоровчих занять і досягнення міцного здоров'я та доброї фізичної форми визначаються тим, що завдяки цим заняттям студент може справлятися без втоми із фізіологічними напруженнями студентського життя; активно відпочивати; долати великі фізичні напруження, контролювати масу тіла; швидко відновлювати сили. Отже, організація спортивно-оздоровчої діяльності у Волинському національному університеті імені Лесі Українки є складовою частиною національної системи фізичного виховання дітей і молоді в Україні. Фізичне виховання в навчальному закладі ґрунтується на принципах індивідуального та особистісного підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, широкого використання засобів і форм фізичного виховання, безперервності освітнього процесу та врахування регіональних умов.*

студенческой молодёжи на протяжении учёбы в ВУЗе (на примере Волынского национального университета имени Леси Украинки) в условиях действующей законодательной базы национальной системы физического воспитания Украины. В практике Волынского национального университета имени Леси Украинки оздоровительная результативность физического воспитания усиливается путём внедрения в образовательный процесс занятий профессионально-прикладной, спортивной, оздоровительно-рекреационной и реабилитационной направленности. Высокий уровень активности студентов, особенно III–IV курсов, доказывает эффективность использования различных форм физкультурно-оздоровительной работы во внеучебной деятельности, а именно: физические упражнения в режиме дня, организованные занятия во внеучебное время, самостоятельные занятия физическими упражнениями, массовые физкультурно-спортивные мероприятия, занятия в оздоровительно-профилактических лагерях. Потенциальные преимущества спортивно-оздоровительных занятий, достижения крепкого здоровья и хорошей физической формы определяются тем, что, благодаря этим занятиям, студент может справиться без утомления с физиологическими напряжениями студенческой жизни; активно отдыхать; преодолевать большие физические напряжения, контролировать массу тела; быстро восстанавливать силы. Таким образом, организация спортивно-оздоровительной деятельности в Волынском национальном университете имени Леси Украинки есть частью национальной системы физического воспитания детей и молодёжи в Украине. Физическое воспитание в учебном заведении базируется на принципах индивидуального и личного подходов, приоритета оздоровительной направленности, широкого использования средств и форм физического воспитания, непрерывности образовательного процесса и учёта региональных условий.

Ключевые слова: физическое воспитание, активность, обучение, студент, оздоровительная деятельность, функции, формы, исследование.

Nina Dedeluk, Tatiana Tsyupak. Organization of Sports Health-Improving Activities Among Students of Lesya Ukrainka Volyn National University. During the last the educational establishment conducts an active search of new forms and methods of raising the quality of physical education of future specialists. The analysis of speicized literature shows that the actual system of physical education in higher educational establishments is not effective enough. The task of the research is to analyse the condition of organization of sports health-improving activity of student youth for the period of studying at higher educational establishment (as an example at Lesya Ukrainka Volyn National University) in the conditions of active legislative base of national system of physical education in Ukraine. In practice of Lesya Ukrainka Volyn National University health-improving effectiveness of physical education increases through introduction into educational process activities of professionally applied, sports, health-improving and recreational and rehabilitational orientation. High level of students activity, especially students of III-IV years of studying, proves effectiveness of usage of different forms of physical health-improving work during their free time, that is physical exercises in day regime, organized activities in out-of-studying time, individual practice of physical exercises, mass physical sports activities, classes in health-improving preventive camps. Potential advantages of sports health-improving classes, gaining of good health and physical form is indicated by that thanks to these activities a student can cope with no tiredness with physiological tention of student life, rest actively, oversome huge physical tentions, control body mass, restore power quickly. This means the organization of sports health-improving activity at Lesya Ukrainka Volyn National University is a part of national system of physical education among children and youth in Ukraine. Physical education in educational establishment is based on the prnciples of individual and personal approaches, priorities of health-improving orientation, wide usage of means and forms of physical education, continuity of educational process and taking into account of regional conditions.

Key words: physical education, activity, education, student, health-improving activity, functions, forms, research.