

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

УДК 61:316.34

Наталія ЗЛУНЩИНА,
старший викладач кафедри фізичного виховання
Рівненського державного гуманітарного університету

Любов ПОЛЮХОВИЧ,
старший викладач кафедри фізичного виховання
Рівненського державного гуманітарного університету

Роман ПАВЛЮК,
викладач кафедри фізичного виховання
Рівненського державного гуманітарного університету

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЯК СКЛАДОВА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ РІВНЕНСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО ГУМАНІТАРНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

У статті проаналізовано основні проблеми викладання фізичної культури у сучасних вишах. Систематизовано дослідження, присвячені проблемі розвитку мотивації до занять із фізичної культури серед студентів. Визначено передумови низької фізичної підготовки молоді, а також окреслено перспективи розвитку її фізичної активності. Описано специфіку роботи зі студентами спеціальної групи та особливості проведення занять, що сприяють покращенню здоров'я зазначеної групи вихованців. Обґрунтовано сучасні підходи до проведення занять із фізичної культури із застосуванням закордонних методик у вищих навчальних закладах (фітнес, аеробіка та ін.). Охарактеризовано основні аспекти, що визначають ставлення студентів до занять із фізичної культури.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, мотивація, студент, фізична культура, фітнес.

В статье проанализированы основные проблемы преподавания физической культуры в современных вузах. Систематизированы исследования, посвященные проблеме развития мотивации к занятиям по физической культуре среди студентов. Определены предпосылки низкой физической подготовки молодежи, а также намечены перспективы развития ее физической активности. Описана специфика работы со студентами специальной группы и особенности проведения занятий, способствующих улучшению здоровья указанной группы воспитанников. Обоснованы современные подходы к проведению занятий по физической культуре с использованием иностранных методик в высших

учебных заведениях (фитнес, аэробика и др.). Охарактеризованы основные аспекты, определяющие отношение студентов к занятиям по физической культуре.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, мотивация, студент, физическая культура, фитнес.

The article analyzes the main problems of teaching of physical training in universities. Systematized modern research on the problem of motivation occupation of physical education students. Preconditions low physical fitness of students and outlines the prospects for the development of physical activity in young people. It was described the specifics of the special group of students and related employment which will improve the health of this group of students. Author determined modern approaches to physical culture using foreign techniques in higher education (fitness, aerobics, etc.). Indicated on the main aspects that determine the ratio of students to physical training and education needs in physical education fire among students. The conclusions that the new approach will help enhance student activities in physical education and help to take a fresh look at traditional methods of classes.

Key words: healthy lifestyle, motivation, student, physical education, fitness.

Постановка проблеми. В умовах соціально-економічних перетворень в Україні розвиток фізичної культури студентів потребує нових підходів і методик щодо якісної підготовки молодших спеціалістів. Поглиблене розуміння закономірностей розвитку і функціонування людського організму

сприятиме усуненню старих і формуванню нових звичок та стереотипів поведінки відповідно до способу, темпу і якості життя сучасної молоді.

На сьогодні неабиякої актуальності набувають фізкультурно-оздоровча робота зі студентами, розробка нових виховних технологій, що забезпечують формування у студентської молоді відповідних морально-вольових якостей, розвиток уміння самостійно приймати виважені рішення в екстремальних життєвих ситуаціях, застосовуючи елементи оздоровчої фізичної культури та дотримуючись здорового способу життя.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У сучасній теорії фізичної культури чітко простежується тенденція філософсько-культурологічного підходу щодо розгляду феномену фізичної культури та механізму її формування сучасною особистістю. На цьому, зокрема, наголошується у дослідженнях Л. І. Лубишевої [2], М. К. Глотова, О. С. Ігнат'єва, О. В. Лотоненко, М. І. Пономарьова та ін. Багатьма дослідниками все частіше порушується питання про «фізичне», а «фізкультурне» виховання людини. Якщо у понятті «фізичне» традиційно зроблено акцент на руховому, біологічному аспекті, то термін «фізкультурне» передбачає виховання через культуру, тобто освоєння потенціалу фізичної культури [3].

Питання вдосконалення методики фізичного виховання студентів ВНЗ також стали предметом дослідження багатьох авторів (В. К. Бальсевич [1; 2], Б. Ф. Ведмеденко, І. П. Круглих, А. А. Скинєвич, В. І. Мудрик, Б. С. Шур, С. О. Сичов та ін.), проте переважна більшість напрацювань присвячена підвищенню ефективності академічних занять. На нашу думку, цілеспрямоване фізичне виховання можливе завдяки раціональному поєднанню навчальних і позанавчальних форм занять. Це сприятиме неперервному зростанню показників фізичного розвитку і рухової підготовленості студентів, значною мірою компенсує недостатню рухову активність, сприятиме формуванню гармонійно розвиненої особистості.

У зв'язку з цим **метою статті** є аналіз основних проблем сучасних занять із фізичної культури та формування здорового способу життя у студентської молоді.

Виклад основного матеріалу. Ставлення студентів до фізичної культури та спорту – одна з актуальних соціально-педагогічних проблем навчально-виховного процесу, що потребує подальшого розвитку та впровадження оздоровчої, фізкультурної й спортивної роботи у вищій школі.

Численні дані науки і практики свідчать про те, що фізкультурно-спортивна діяльність ще не стала для студентів потребою. Дослідження в галузі медицини й гігієни (О. В. Аболєнська, С. П. Усанова, О. Д. Дубогай, Л. М. Мовчан, В. І. Лях, Г. Б. Мейксон, Б. В. Сермеєв, С. Ф. Цвек, В. С. Язловецький та ін.) доводять, що кількість захворювань серцево-судинної та нервової систем, розлад обмінних процесів серед молоді невпинно зростають. Із метою усунення цього негативного явища важливо ознайомитись із механізмами дій тих спонукальних факторів і мотивів, що призводять до задоволення відповідних потреб особистості [1].

Отже, критерієм фізкультурно-спортивної діяльності є фізкультурно-спортивна активність, що характеризується ступенем участі студентів у сфері

цієї діяльності. Її можна розглядати як міру і характер участі безпосередньо в процесі заняття фізичними вправами та як активність в організаторській, пропагандистській та інструкторській роботі.

На думку студентів, факторами, мотивами їх активного включення в заняття із фізичної культури є: стан матеріальної спортивної бази; напрям навчального процесу та зміст занять; рівень вимог навчальної програми; частота проведення занять; стан здоров'я (особистий); тривалість занять (часова характеристика); особистість викладача (креативність, ставлення до студентів); емоційна характеристика занять тощо [6; 3]. Дослідження свідчать, що систематичні заняття фізичними вправами, дотримання правильного рухового та гігієнічного режиму є найефективнішими засобами попередження багатьох захворювань і підтримки нормального рівня працездатності організму [7; 9].

Із-поміж факторів, що впливають на організацію фізкультурно-спортивної діяльності, особлива роль належить громадським організаціям. Адже студенти, які є членами громад та об'єднань, значно більше уваги приділяють фізичній підготовці. Цікавим також є те, що серед факторів впливу виокремлюються й суб'єктивні мотиви особистості, зокрема задоволення, духовне збагачення, розвиток пізнавальних здібностей тощо. Так, серед юнаків головною причиною уникнення занять із фізичної культури є відсутність бажання та зацікавлення, з-поміж дівчат – невміння організувати свій вільний час. Суттєву роль відіграють фактори, пов'язані з відсутністю потреби в заняттях, неусвідомленням значення фізкультурно-спортивної діяльності для розвитку власних духовних та інтелектуальних здібностей. Зокрема, деякі студенти не вбачають зв'язку між активністю у сфері фізичної культури та майбутньою професійною діяльністю.

Отже, економічні та соціокультурні перетворення в суспільстві призвели до зміни ідеологічних орієнтирів та теоретико-методологічних умов, що визначають мету та завдання виховної роботи загалом і фізичного виховання зокрема. Проте фізична культура залишається однією зі сфер соціальної діяльності, що спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток духовних і фізичних здібностей людини. На думку М. С. Кагана, «фізична культура з впевненістю може називатися культурою, оскільки вона є засобом і результатом перетворення людиною її власної природної сутності» [8; 5]. Л. І. Лубишева з цього приводу зазначає, що було б помилково вважати, що фізична культура бере участь лише у відтворенні фізичної сутності суспільної людини тільки як фактор, що модифікує спосіб життя індивідуума. Специфічне завдання фізичної культури, на переконання дослідниці, полягає у формуванні особистості, залученні її до цінностей фізичної культури [2; 7].

Зважаючи на вищезазначене, важливо розрізнити поняття «фізичний розвиток», «фізичне виховання» та «виховання фізичної культури». Означені категорії, по-перше, свідчать про об'єктивний процес, що відбувається в організмі людини, по-друге, характеризуються активним впливом особистості на цей процес, а по-третє, є доказом її залучення до цінностей фізичної культури.

Виховання фізичної культури – це педагогічний процес цілеспрямованої, регульованої зміни

духовного і фізичного стану людини. Його основне завдання – свідомо і цілеспрямовано пізнавати та реалізовувати у фізкультурній практиці створені природою передумови для гармонійного вдосконалення фізичного потенціалу людини [3].

На сьогодні неабиякої актуальності набуває питання виховання фізичної культури студентської молоді, досягнення нею оптимального рівня здоров'я, фізичного розвитку, залучення студентів до основних цінностей фізичної культури.

Зважаючи на це, в системі освіти виникає гостра потреба в зміні та доповненні пріоритетних напрямів розвитку фізичної культури, що сприятимуть духовному і фізичному вдосконаленню студентів. Аналіз літературних джерел, навчальних програм із фізичного виховання для вищих навчальних закладів I – IV рівнів акредитації, власний педагогічний досвід засвідчують, що в навчальному процесі сьогодні переважає використання традиційних методів і засобів навчання [1-3].

Упродовж останнього часу у світовій практиці фізичного виховання спостерігається помітне впровадження ряду інноваційних технологій, що стосуються передусім гімнастики (аеробіка, степ-аеробіка, слайд-рибок, хай-імпект, лоу-імпект, сіті-джем, хіп-хоп, модерн, вокінг, салсу тощо), яких на даний час уже нараховують понад сто [5].

Серед нових методів фізичного виховання вагоме місце відведено системі вправ, а саме: фітнесу; аерофітнесу, що ґрунтується на елементах аеробіки, калланетики, стетчінгу, шейпінгу; слім-джим, що поєднує елементи аеробіки, хореографії, калланетики та бодібілдінгу.

Керуючись теоретичними положеннями про основні рушійні сили вікового психічного розвитку (Л. С. Виготський) та виходячи з твердження про те, що практика неодмінно повинна поєднуватися з досягненнями науки (Б. М. Теплов), надзвичайно важливим є впровадження в навчальний процес із фізичного виховання вищих навчальних закладів I – IV рівнів акредитації таких інноваційних технологій, як степ-аеробіка, стретчінг, шейпінг, калланетика, що сприяють підвищенню ефективності й оптимізації процесу фізичного виховання, формуванню мотивів та інтересів, які визначають позитивне ставлення студентів до занять фізичними вправами. Виходячи з цього, в навчальні програми з фізичного виховання необхідно внести істотні корективи, спрямувавши їх не лише на розвиток рухової сфери студентів, а й на задоволення інтелектуальної та мотиваційної ланок з урахування індивідуальних особливостей і потреб. Новий підхід до фізичної підготовки студентів відповідно потребує досконалої професійної підготовки викладачів фізичного виховання, оновлення навчальних планів, методичної літератури та посібників.

Сьогодні в Україні наявна недосконала система фізичного виховання, низький рівень медичного забезпечення, інші соціально-економічні фактори, що негативно впливають на здоров'я людини, призводять до значного погіршення фізичної підготовленості молодого покоління, зниження спортивних показників на змаганнях, негативного ставлення до занять фізичними вправами.

Як зауважують педагоги, фізіологи, медики, гігієністи й психологи, природна рухова активність студентів неухильно знижується. У зв'язку з інтенси-

фікацією навчального процесу підвищується рівень розумового навантаження на їх нервово-емоційну сферу. Так, згідно з соціологічними дослідженнями та статистичними даними Державного комітету України з питань фізичної культури і спорту 90 % студентів мають певні відхилення у стані здоров'я, 50 % – незадоволені рівнем власної фізичної підготовки, а 18% – не можуть займатися фізичними вправами за станом здоров'я. Також варто зазначити, що обов'язкові аудиторні заняття з фізичного виховання, передбачені тижневим навчальним планом, спроможні компенсувати лише 20-25 % необхідного обсягу рухів, що, звичайно, недостатньо для нормального фізичного розвитку і рухової підготовки студентів.

Виходячи з вищезазначеного, позанавчальна робота з фізичного виховання у ВНЗ повинна бути спрямована на:

- зміцнення здоров'я, загартування та підвищення працездатності студентської молоді;
- розвиток та корекцію фізичних і рухових можливостей молодих людей;
- удосконалення життєво важливих рухових навичок і вмінь, способів регуляції рухів, застосування їх у певних життєвих ситуаціях;
- формування позитивного ставлення до фізичної культури, активної рухової діяльності;
- засвоєння необхідного мінімуму знань у галузі гігієни, медицини, фізичної культури і спорту;
- розвиток емоційної сфери, моральних і вольових якостей;
- розширення комунікативних можливостей студентів у ході позанавчальних занять;
- виховання потреби в систематичних заняттях фізичними вправами тощо.

Доведено, що важливою педагогічною умовою успішного процесу фізичного виховання студентів є розв'язання проблем диференціації, що ґрунтується на необхідності індивідуальної роботи з молодими людьми, зокрема це стосується додаткових фізичних навантажень у процесі гурткових, секційних і самостійних занять. Диференціація студентів за рівнем фізичної підготовки з урахуванням функціональних показників повинна бути одним із принципів організації позанавчальної фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи у ВНЗ, адже сприятиме зміцненню здоров'я молоді, підвищенню працездатності організму, формуванню життєво важливих рухових умінь і навичок [8; 9].

Стосовно завдань із фізичного виховання для студентів із вадами фізичного розвитку, то до них варто віднести: загартування організму та підвищення його працездатності; формування правильної постави та навичок здорового способу життя; вдосконалення рухових умінь і навичок; корекцію фізичних розладів та психомоторики; теоретичну підготовку з фізичної культури та спорту; виховання морально-вольових якостей.

Важливою умовою ефективності позанавчальної роботи з фізичного виховання, на наш погляд, є такий вибір форм занять фізичними вправами, що відповідатиме функціональним і руховим можливостям студентів. Педагогічні спостереження, багаторічний власний досвід педагогічної роботи дають змогу виокремити наступні основні форми позанавчальної фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи у ВНЗ:

- «День здоров'я» – активний відпочинок на свіжому повітрі, що передбачає спортивні змагання за спрощеними правилами, кросовий біг з доданням перешкод, виконання фізичних вправ;

- туристичні походи;
- змагання з орієнтування на місцевості;
- активний відпочинок у літніх оздоровчих таборах;

- масові фізкультурно-спортивні заходи з елементами естетичного та розважального характеру (спортивні вечори, конкурси та вікторини, показові виступи кращих спортсменів, спортивно-розважальні свята тощо);

- спортивні змагання, зокрема літні та зимові універсиади, спартакіади, студентські ігри;

- матчеві зустрічі;
- заняття у спортивних секціях, групах загальної фізичної підготовки, лікувальної фізкультури та фізичної реабілітації тощо.

Розробляючи відповідні програми з фізичної культури, педагоги ВНЗ повинні дотримуватися таких основних вимог:

- прагнути, аби методики викладання, форми занять і тренувань відзначалися різноманітністю, відповідали потребам та інтересам студентської молоді;

- упроваджувати на заняттях елементи новизни (заняття на природі, з музичним супроводом, нетрадиційні методики);

- приділяти особливу увагу особистісно зорієнтованій діяльності студентів (індивідуальний підхід до кожного, врахування віку та стану здоров'я) й роз'яснювально-освітній роботі (володіння теоретичними знаннями з основ анатомії, фізіології та гігієни, зацікавлення оздоровчими методиками);

- оцінювати реальний фізіологічний стан студентів та вплив на їх організм навантажень (вимірювання артеріального тиску, визначення частоти дихання та серцево-судинних скорочень);

- визначати рівень фізичної підготовки молоді, проводити спостереження за станом здоров'я (своєрідні контрольні виміри, тести, нормативи);

- підтримувати зацікавленість студентів заняттями фізичною культурою та спортом завдяки оздоровчо-масовій роботі в гуртожитках, організації фізкультурно-масових і спортивно-розважальних заходів, змагань;

- знайомити студентів з історією фізичної культури та спорту [4].

Першочерговим завданням педагогічної науки на сьогодні повинен стати пошук шляхів удосконалення фізичного виховання і його складових – позанавчальної фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи й здорового способу життя студентської молоді, створення таких моделей поведінки молоді, які б дали їй змогу оптимально

вирішувати складні питання реалізації здорового способу життя, досягати індивідуальних і суспільних цілей. Щодо викладачів фізичного виховання вишів, то вони повинні брати безпосередню участь у координації означених вище завдань.

Висновки. Небайдуже ставлення студентів до фізичної культури і спорту – одне з актуальних завдань сьогодення. Молоді люди повинні розуміти, що систематичні заняття фізичними вправами, дотримання правильного рухового та гігієнічного режиму – найефективніші засоби попередження багатьох захворювань, підтримання високого рівня працездатності організму.

У навчальних програмах із фізичного виховання українських вишів значну увагу слід приділяти не лише традиційним методикам, а й інноваційним технологіям, що, на нашу думку, суттєво змінить ставлення студентів до системи фізичної культури.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бальсевич В. К. Наукове обґрунтування інноваційних перетворень у сфері фізичної культури і спорту / В. К. Бальсевич // Теорія і практика фізичної культури. – 2001. – № 1. – С. 10–16.

2. Бальсевич В. К. Фізична культура: молодь і сучасність / В. К. Бальсевич, Л. І. Лубишева // Теорія і практика фізичної культури. – 1995. – № 4. – С. 2–7.

3. Віленський М. Я. Спрямоване використання фізичних навантажень як фактор управління професійної працездатності студентів / М. Я. Віленський, В. П. Русанов // Теорія і практика фізичної культури. – 1977. – № 6. – С. 44–46.

4. Євсєєв Ю. І. Фізична культура / Ю. І. Євсєєв. – Ростов-на-Дону : Фенікс, 2005.

5. Лубишева Л. І. Сучасний ціннісний потенціал фізичної культури і спорту та шляхи його освоєння суспільством і особистістю / Л. І. Лубишева // Теорія і практика фізичної культури. – 1997. – № 6. – С. 10–15.

6. Максименко А. М. Основи теорії та методики фізичної культури / А. М. Максименко. – М. : [Б.в.], 2001.

7. Матвєєв Л. П. Теорія і методика фізичної культури. Вступ до предмета : навч. пос. для вищ. спец. фізкульт. навч. закл. / Л. П. Матвєєв. – СПб. : Лань, 2004.

8. Фізична культура : [навч. посіб.] / за ред. В. А. Коваленко. – М. : АСВ, 2000.

9. Холодов Ж. К. Теорія і методика фізичного виховання та спорту: [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.] / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академія, 2000.

Дата надходження до редакції: 01.12.2015 р.