

УДК 37.036:796.011.3

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ У ВНЗ: ЗАВДАННЯ, ЦІЛІ, ОСНОВНІ СКЛАДОВІ

В.А.Ліхневський

Анотація. У статті визначаються цілі та завдання фізичного виховання студентської молоді, виокремлюються основні складові фізичного виховання.

Ключові слова: фізичне виховання, завдання фізичного виховання, основні складові фізичного виховання.

Аннотация. В статье определяются цели и задания физического воспитания студенческой молодежи, выделяются основные компоненты физического воспитания.

Ключевые слова: физическое воспитание, задания физического воспитания, основные компоненты физического воспитания.

Summary. The article determines the main goals and tasks of physical education of students, determines the main components of physical education.

Key words: physical education, tasks of physical education, the main components of physical education.

Постановка проблеми. Навчальна дисципліна «Фізичне виховання» в умовах вищої школи повинна забезпечувати психофізичну підготовленість студента до майбутньої професії. Сучасне уявлення про загальну культуру людини складається як похідна від основних сфер суспільного життя, екології, економіки, науки, педагогіки, управління, мистецтва, медицини, фізичної культури. Однією з невід'ємних сторін загальної культури особистості є фізична культура. Вона є базовою цінністю тому, що забезпечує біологічний потенціал життєдіяльності індивіда, створює передумови гармонійного розвитку людини, сприяє прояву високого рівня соціальної активності [6, с.3].

Пріоритетним завданням системи освіти є виховання у підростаючого покоління відповідального ставлення до людського здоров'я як найвищої індивідуальної і суспільної цінності. Це здійснюється шляхом розвитку валеологічної освіти, повноцінного медичного обслуговування, оптимізації режиму навчально-виховного процесу. Створення екологічно сприятливого життєвого простору [2, с.129].

Метою масової фізичної культури є сприяння у повноцінній підготовці майбутніх спеціалістів, формування у них здатності використовувати різноманітні форми фізичних вправ та спорту в особистому житті, сім'ї, в умовах майбутньої виробничої діяльності [1, с.6].

Концепції фізичного виховання досліджувала велика кількість вітчизняних учених. Зокрема, А.Воля, З.Кравчик, А.Новіков, Л.Матвєєв, П.Пономарьов, В.Столяр, О.Мільштейн, М.Віленський. Також проблеми фізичного виховання були досліджені у роботах Л.Сергієнка, М.Бернштейна, Б.Шияна.

Мета статті – виокремити основні складові фізичного виховання, визначити цілі та завдання фізичної культури у ВНЗ.

Виклад основного матеріалу. Фізична культура як явище суспільного життя є важливим фактором гармонійного розвитку особистості. Фізкультурно-спортивна діяльність, яка проявляється у різноманітних формах занять фізичними вправами, дає змогу реалізовувати не тільки природну потребу особистості у русі та фізичній активності, але й цілеспрямовано вдосконалювати біологічну систему життєдіяльності індивіда, розвиваючи при цьому фізичні властивості [6, с.8-9].

Фізичне виховання у ВНЗ є невід'ємною частиною формування загальної і професійної культури особистості сучасного фахівця, системи гуманістичного виховання студентів. Як навчальна дисципліна, є також засобом формування всебічно розвиненої особистості, оптимізації фізичного і фізіологічного стану студентів у процесі професійної підготовки. Відтак, фізичне виховання – це система соціально-педагогічних заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я, загартування організму, гармонійний розвиток форм, функцій і фізичних можливостей людини, формування життєво важливих рухових навичок і вмінь [5, с.362-363]. Поняття фізичного виховання особистості можна розглядати у вузькому та широкому розумінні. У першому випадку під фізичною культурою особистості розуміється рівень розвитку соціально сформованих якостей людини, які проявляються в його фізичному стані. У широкому розумінні слова фізична культура особистості розглядається у аспекті взаємодії процесу розвитку здібностей з мотиваційною сферою особистості та її фізкультурно-спортивною активністю.

Фізична культура особистості містить:

Морфологічні характеристики розвитку тіла, які визначають його склад, пропорційність фізичної будови тіла.

Функціональні характеристики фізіологічних систем організму, які визначають рівень його життєдіяльності.

Показники розвитку фізичних якостей, які характеризують рівень розвитку фізичних властивостей.

Арсенал рухових умінь та навичок, які характеризують моторні властивості організму.

Стан здоров'я, який характеризується відсутністю або присутністю патології, комфорту психічної сфери.

Усвідомлення важливої ролі фізичної культури для здоров'я, самопочуття, продуктивності суспільної діяльності та творчої активності.

Системно-організовану фізкультурно-спортивну діяльність людини, певного змісту, інтенсивності.

Відтак, фізична культура особистості – це спосіб існування людини, її стиль життя. Фізична культура – це активне та регулярне використання накопичених у культурі засобів та методів розвитку фізичних здібностей людини. Це широкий діапазон рухливих здібностей, фізкультурно-спортивна освіченість, спрямованість особистості на постійне фізичне удосконалення [6, с.10-11].

Відомо, що за характером самостійні заняття фізичними вправами поділяють на індивідуальні та групові. Основними *формами індивідуальних занять* є: виконання домашніх завдань з теоретичної підготовки, розвитку рухових якостей та удосконалення рухових дій; щоденна ранкова фізична гімнастика; спеціалізована гімнастика; виконання комплексів вправ з усунення деяких рухових вад і недоліків у фізичному розвитку; виконання комплексів вправ з метою підвищення загальної і фізичної підготовленості, розвитку сили, витривалості, швидкості, спритності, гнучкості; заняття плаванням з метою оволодіння технікою різних стилів плавання; участь у різних спортивних змаганнях і фізкультурно-оздоровчих заходах.

Особливе місце у фізичному вихованні студентів посідає фізичне самовиховання, тобто процес цілеспрямованої, свідомої, планомірної роботи над собою, орієнтованої на формування фізичної культури. Цей процес охоплює три етапи. Перший етап пов'язаний із самопізнанням особистістю власного «Я», виділенням власних позитивних психічних і фізичних якостей, а також негативних, які необхідно подолати. До методів самопізнання належать самоспостереження, самоаналіз, самооцінка. На цьому етапі людина приймає рішення працювати над собою.

На другому етапі визначається мета і програма самовиховання, а на їх основі – особистий план самовиховання. Він містить завдання (зміцнення здоров'я, загартування організму, включення до здорового способу життя; виховання наполегливості, витривалості), засоби й методи розв'язання поставлених завдань.

Третій етап фізичного самовиховання пов'язаний безпосередньо з його практичним здійсненням. Він ґрунтується на використанні способів впливу на самого себе через самонаказ, самопереконавання, самонавіювання, самокритику, самоконтроль, самозвіт [5, с.366-367].

Фізичне виховання спрямоване на розв'язання таких специфічних завдань: формування у студентів високих моральних, вольових і фізичних якостей, готовності до високопродуктивної праці; збереження та зміцнення здоров'я студентів, сприяння всебічному розвитку організму, підтримання високої працездатності протягом всього періоду навчання; всебічна фізична підготовка студентів з урахуванням особливостей майбутньої трудової діяльності; здобуття студентами необхідних знань з основ теорії, методики і організації фізичного виховання і спортивного тренування, підготовка до роботи як громадських інструкторів, тренерів і суддів; вдосконалення спортивної майстерності студентів-спортсменів; виховання усвідомлення необхідності регулярно займатися фізичною культурою і спортом. Розв'язання завдань фізичного виховання – проблема багатоаспектна і вимагає комплексного підходу. По суті, з моменту народження дитини і впродовж усього життя людині необхідний комплекс цілеспрямованих дій, що сприяють зміцненню і збереженню здоров'я [3, с.314-315]. Фізичне виховання студентів у вищих навчальних закладах здійснюється протягом усього періоду навчання в усіх формах: навчальні заняття, самостійні заняття фізичною культурою, спортом і туризмом, фізичні вправи в режимі дня, масові оздоровчі, фізкультурні та спортивні заходи. Усі форми взаємопов'язані, доповнюють одна одну і постають як цілісний процес фізичного вдосконалення.

Ряд дослідників зазначають важливість формування культури здоров'я насамперед у залученні студентів до активної діяльності у позааудиторний час [4]. Організація самостійної роботи студентів з фізичної культури у вищому навчальному закладі є актуальною проблемою. Здійснювати її можна за такими напрямками:

усвідомлення необхідності в самостійній роботі (проведення бесід, лекцій, диспутів про життя і діяльність видатних людей, які досягли високих результатів у певних галузях за допомогою самостійних занять), що формуватиме фізичну культуру та бази знань для виховання стійкого переконання про цінність її для майбутніх фахівців;

вироблення методики самостійних занять (анкетування і спостереження, бесіди, розробки необхідних програм для розвитку різних якостей, враховуючи бажання студентів обирати різні форми за індивідуальними графіками, використання контрольних тестів для констатування рівня досягнення мети).

Плануванням самостійної роботи студентів з фізичної культури необхідно передбачати: затвердження загального бюджету часу на самостійну роботу з фізичної культури; наявність рекомендованого графіка виконання домашніх завдань та контрольних тестів з фізичної культури; періодичне проведення бесід та анкетування з метою виявлення досягнень з фізичного виховання.

Засоби фізичної культури для відновлення працездатності та зміцнення здоров'я в умовах гуртожитків і вдома: ранкова гігієнічна гімнастика, загартовувальні процедури, правильний режим праці й відпочинку, харчування, оздоровчі прогулянки, біг, спортивні ігри, плавання, ходьба на лижах тощо.

Оздоровчо-рекреаційний напрям полягає у використанні засобів фізичної культури й спорту за колективної організації відпочинку у вихідні дні, на канікулах: туристичні походи, екскурсії, рухливі ігри тощо.

Загальнопідготовчий напрям забезпечує всебічну фізичну підготовленість і підтримку її протягом багатьох років згідно з вимогами і нормами для певної вікової категорії.

Спортивний напрям передбачає спеціалізоване систематичне заняття одним із видів спорту в групах спортивного вдосконалення, в спортивних секціях спортивного клубу чи індивідуально.

Професійно-прикладний напрям зорієнтований на використання засобів фізичної культури і спорту в підготовці до роботи за обраною спеціальністю.

Існують такі основні завдання, які розв'язують у процесі професійно-прикладної фізичної підготовки:

а) поповнити та вдосконалити індивідуальний фонд рухових умінь, навичок та фізкультурно-освітніх знань, що сприяють освоєнню обраної професійної діяльності, будуть корисними та потрібними під час професійно-прикладної фізичної підготовки;

б) інтенсифікувати розвиток професійно важливих фізичних та безпосередньо пов'язаних з ними здібностей, забезпечити стійкість підвищеного на цій основі рівня дієздатності;

в) підвищити ступінь резистентності (опірності) організму до несприятливих впливів навколишнього середовища, в якому відбувається трудова діяльність, сприяти збільшенню його адаптаційних можливостей, збереженню та зміцненню здоров'я;

г) сприяти успішному виконанню суспільних завдань, реалізованих у системі професійної підготовки кадрів, вихованню моральних, духовних, вольових та інших якостей, що характеризують цілеспрямованих, високоактивних членів суспільства.

Ці завдання слід кожного разу конкретизувати стосовно специфіки професії та особливостей контингенту тих, хто навчається. Зрозуміло, що професійно-прикладна фізична підготовка буде достатньо ефективною тільки в поєднанні з іншими складовими соціальної системи виховання, коли завдання з підготовки до трудової діяльності не зводять до часткових найближчих завдань, характерних для окремих етапів професійно-прикладної підготовки, і розв'язують не епізодично, а перманентно. Першочергову роль у реалізації завдань відіграє повноцінна загальна фізична підготовка. На основі створюваних нею передумов будують спеціалізовану професійно-прикладну фізичну підготовку, необхідну для реалізації професійної діяльності та її умов.

Лікувальний напрям полягає у використанні фізичних вправ, загартовувальних і гігієнічних заходів у системі лікувальних засобів щодо відновлення здоров'я чи окремих функцій організму, знижених чи втрачених внаслідок хвороби чи травм. Самостійні заняття необхідно спрямовувати на підвищення рівня в галузі теоретичних знань, галузі фізичної культури і спорту, на підготовку до здачі державних тестів і залікових нормативів, удосконалення вмінь і навичок з ігрових видів спорту, на удосконалення фізичного розвитку студентів. Фізична культура у вищому навчальному закладі виконує оздоровчі, виховні та освітні завдання. Конкретні напрями та організаційні форми масової фізичної культури визначаються статтю, віком, станом здоров'я, рівнем фізичної підготовленості, а також наявною спортивною базою, традиціями вищого навчального закладу. Фізична культура і спорт мають також гігієнічне, оздоровчо-рекреаційне, загальнопідготовче, спортивне, професійно-прикладне і лікувальне спрямування.

Істотну роль у фізичному вихованні відіграють масові фізкультурно-спортивні заходи, які організуються у вільний від навчальних занять час, у вихідні та святкові дні, в оздоровчо-спортивних таборах, під час навчальної практики, табірних зборів. Ці заходи проводяться спортивним клубом вищого навчального закладу з ініціативи студентів за методичного керівництва кафедри фізичного

виховання та за активної участі громадських організацій вищого навчального закладу [5, с.364-367].

Висновки. Варто зазначити, що фізичне виховання молоді має відбуватися в єдності з розумовим, моральним, трудовим та естетичним вихованням. Фізичне виховання є невід'ємною частиною загального виховання майбутнього спеціаліста. Завдання педагога полягає у тому, щоб правильно організувати роботу студентів з фізичної культури та навчити їх використовувати різноманітні форми фізичних вправ та спорту.

Література

1. Бердников И. Г. Массовая физическая культура в вузе : учеб. пособие для вузов / И. Г. Бердников. – М. : Высш. шк., 1991. – 239с.
2. Волкова Н. П. Педагогика : учеб. пособие / Н. П. Волкова. : К. : Академвидав., 2007. – 615с.
3. Кузьмінський А. І. Педагогіка : підручник / А. І. Кузьмінський, В. Л. Омеляненко. – К. : Знання, 2007. – 447с.
4. Матукова Г. І. Формування фізичної культури студентів вищих навчальних закладів у позаурочний час [електронний ресурс]: Дис. ... канд. пед. наук : спец. «теорія та методика професійної освіти» 13.00.04 / Матукова Ганна Іллівна. Кіровоградський держ. педагогічний ун-т ім. Володимира Винниченка. – Кіровоград, 2005. – Режим доступу до джерела. : <http://dissert.com.ua/content/36553.html>
5. Фіцула М. Педагогіка вищої школи : навч. посіб. // М. Фіцула Академвидав. – К. – 2010. – 456с.
6. Физическая культура личности студента : Сб. ст. / МГУ им. Ломоносова; под. ред. Н. К.Ковалева и др. – М. : Изд-во МГУ, 1991. – 181с.