

**ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ОПТИМІЗАЦІЇ ПРОЦЕСУ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ НА ОСНОВІ ЗАСТОСУВАННЯ
СУЧАСНИХ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ**

Постановка проблеми. В останні десятиліття проблема здоров'я в широкому розумінні зараховується світовою спільнотою до кола глобальних. Серед причин кризового стану здоров'я є соціально-економічна та екологічна криза, неефективна стратегія охорони здоров'я і недоліки в системі освіти, що зумовлюють значне психоемоційне перевантаження і недостатню рухову активність молоді. Незаперечним є той факт, що майбутнє кожної країни, її політичний, економічний та культурний рівні залежать від того, наскільки вона піклується про здоров'я підрастаючого покоління, створює сприятливі умови для його повноцінного розвитку, щасливого життя. Існування і діяльність людини в гармонії з навколишнім світом можливі лише за умови забезпечення неперервності освітньо-виховного впливу на особистість.

На сучасному етапі реформаційних перетворень в Україні здоров'я громадян є одним із складників національного розвитку. У зв'язку з цим збереження та зміцнення здоров'я молоді є одним із головних завдань соціальної програми нашої держави. Для розв'язання цього завдання необхідно сформулювати в студентів стійку мотивацію до здорового способу життя, здійснити комплекс здоров'язберігаючих заходів, спрямованих на усвідомлення ними цінності свого здоров'я.

Принципи оздоровчої спрямованості фізичного виховання конкретизується у фізкультурно-оздоровчих технологіях, що нині інтенсивно розвиваються. Термін «фізкультурно-оздоровча технологія» об'єднує процес використання засобів фізичного виховання в оздоровчих цілях та наукову дисципліну, яка розробляє й удосконалює основи методики побудови фізкультурно-оздоровчого процесу (Т. Круцевич, 2003).

Практичним виявом фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні є різні програми, що складають основний зміст діяльності фізкультурно-оздоровчих груп, які створюються на базі фізкультурно-спортивних клубів, а також персональних фітнес-занять [5, с. 28].

Одним із основних критеріїв ефективності побудови навчального процесу з фізичного виховання у ВНЗ є динаміка рівня фізичної підготовленості студентів у процесі навчання. Рівень і динаміка фізичної підготовленості студентів оцінюється за результатами виконання обов'язкових і додаткових педагогічних тестів, що затверджуються кафедрами фізичного виховання кожного навчального закладу.

Багатьма дослідниками відзначається зниження рівня фізичної підготовленості студентів за період навчання у ВНЗ (від першого курсу до п'ятого). Нині студенти мають недостатню рухову активність. Гіподинамія призводить до погіршення функціонального стану організму, а це, у свою чергу, веде до порушення здатності виконувати фізичні навантаження, такі необхідні для досягнення оздоровчого ефекту [4, с. 6].

Аналіз попередніх досліджень і публікацій. Сучасні дослідження вчених різних профілей спрямовані на розробку ефективної системи фізичного виховання студентів ВНЗ. Дослідженням цієї проблеми займалися і: (В. Лях, 1990; В. Бальсевич, 1992, 1996; Л. Лубишева, 1993; В. Грузенькін, 1994; П. Абарінов, 1995; А. Бобкін, 1995; А. Комков, 1996; Л. Байтман, 1998; О. Тертичний, 1999 та ін.)

У сучасній науці з проблем збереження здоров'я напрацьовано багатий теоретичний матеріал (В. Герд, В. Глухов, Д. Давиденко, Ю. Дем'яненко, Б. Єндальцев, Р. Кадиров, І. Кузнецов, Г. Куколевський, К. Купер, А. Нестеров, С. Попов, Н. Романенко, С. Шмалей, Г. Щуревич, А. Щуров та ін.), але водночас відсутня система впровадження здоров'язберігаючих технологій, елементів здорового способу життя у навчально-

виховний процес вищої школи. Виявляється протиріччя: з одного боку, виникнення потреби в спеціалістах зі стійкою мотивацією на здорове й творче життя, здатних реалізувати свою здоров'язберігаючу компетентність у професійній діяльності, а з іншого боку – відсутність науково-практичних рекомендацій з технології формування здоров'язберігаючої компетентності студентів.

На основі аналізу доступного нам матеріалу ми можемо припустити, що проблема дослідження оптимізації процесу фізичного виховання є досить актуальною і недостатньо вивченою.

Робота виконана за планом НДР Донбасівської державної машинобудівної академії: Дк-01-2013 «Організаційно-педагогічні аспекти оптимізації фізичного виховання студентів на основі спортивно-орієнтованих технологій».

Мета дослідження – пошук шляхів оптимізації процесу фізичного виховання студентів на основі застосування сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій.

Відповідно до мети дослідження були поставлені наступні **завдання**: 1. Проаналізувати стан розробки проблеми оптимізації процесу фізичного виховання студентів у науковій та методичній літературі. 2. Визначити вплив сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій на процес фізичного виховання студентів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Процес побудови занять фізичною культурою зі студентами ВНЗ, використання тих або інших засобів і методів фізичної культури будується на основі зразкової навчальної програми дисципліни «Фізична культура» для вищих навчальних закладів. Кафедри фізичного виховання мають певні можливості для включення у робочу програму дисципліни «Фізична культура» тих засобів фізичної культури, що відповідають особливостям регіону і матеріальній базі навчального закладу. Неадекватність програми фізичного виховання, зазначена в роботі О. Мазенкова, на наш погляд, не є коректною. Ефективність тієї або іншої програми занять визначається не лише змістом, а в значно більшою мірою, парціальними об'ємами навантаження, фізичними вправами, що використовуються на заняттях і методами їх виконання [3, с. 8].

Останнім часом у практиці фізичного виховання студентів використовуються як уже перевірені практикою (спортивні і рухливі ігри, легка атлетика і таке інше), так і нові види фізичної культури (елементи східних єдиноборств, шейпінг, фітнес і таке інше), які раніше не застосовувалися. Аналіз методичного матеріалу говорить збільшення кількості видів занять, використовуваних у фізичному вихованні студентів ВНЗ. Переважна дія тих або інших засобів фізичної культури тісно пов'язана з тривалістю, інтенсивністю і режимом виконання вправи [3, с. 9].

У практиці фізичного виховання студентів ВНЗ України робляться спроби розробки і вдосконалення методики занять фізичною культурою з включенням у цей процес силових вправ, а саме: – атлетизм, атлетична гімнастика, пауерліфтинг, гирьовий спорт, заняття силової спрямованості на тренажерах з силовими нахилами, заняття силовим фітнес-тренінгом і таке інше. Авторами обґрунтована й експериментально підтверджена послідовність застосування силових рекреаційних навантажень різної спрямованості впродовж навчального року, визначений вплив цих навантажень на властивості короткочасної пам'яті і розвиток окремих рухових здібностей студентів [2, с. 14].

Слід зазначити, що в усіх роботах: по-перше, опис програми, методики використання вправ силової спрямованості представлені недостатньо. Це стосується режимів виконання силових вправ і пауз відпочинку між підходами, що істотно впливає на одержані результати; по-друге, відзначається поліпшення результатів силових тестів, тобто тих показників, на які виявляється переважна дія. Результати тестів, що характеризують інші сторони фізичної підготовки студентів у роботах, як правило, не приводяться [4, с. 23].

Удосконалення процесу фізичного виховання студентів на основі включення у заняття фізичної культури аеробіки. Розглядаючи ефект занять аеробікою, автори зазначають, що в організмі студентів відбуваються зміни, що збільшують фізичну

працездатність і підвищують опірність організму до шкідливих чинників. Незважаючи на те, що існує велика кількість робіт з вивчення аеробіки, багато питань і тепер вимагають проведення додаткових досліджень і уточнень, оскільки змінюються умови навчання і життя студентів, місце існування, з'являються нові форми занять аеробними вправами: степ-аеробіка, слайд-аеробіка, Ні/Ло, фанк, салс та ін. Слід зазначити, що аеробні циклічні вправи, такі, як ходьба, швидка ходьба, біг на місці, звичайний біг, плавання, ходьба на лижах, їзда на велосипеді і тому подібне, останнім часом, чомусь, мало використовуються в практиці фізичного виховання, хоча вони одні з найбільш доступних видів фізичної культури; шейпінг і оздоровчі види гімнастики, можуть розглядатися як перспективний напрям, але переважно це, стосується модернізації фізичного виховання дівчат. Заняття з фізичної культури проходять емоційніше, підвищується інтерес, що створює позитивний ефект від занять. Під час виконання танцювальних вправ частота серцевих скорочень збільшується до 180-200 уд./хв. Можливо, це одна з причин поширення гімнастичної аеробіки у фізичному вихованні студентів [5, с. 14]

Останніми роками сформувалися і активно розвиваються ігрові види масового спорту, такі, як пляжний волейбол, пляжний гандбол, стрітбол та ін., що примушує звертати серйозну увагу на їх вивчення. Використанню пляжного гандболу у фізичному вихованні студентів присвячена робота І. Овсянникової. Розглянуті автором особливості мотиваційно-потребної сфери студентів, що формують інтерес до цього виду спорту, дозволяють підвищити попит на заняття фізичною культурою [4, с. 14-16].

Г. Мазуриною запропонована рекреаційно-оздоровча методика підвищення ефективності фізичного виховання студентів на основі занять стрітболом. Ефект від занять стрітболом і пляжним гандболом виявився у підвищенні рівня фізичної підготовленості і функціональних показників студентів. Зазначаємо, що разом із безперечними позитивними моментами застосування спортивних і рухливих ігор, існують і складнощі, пов'язані з індивідуалізацією занять, обліком рівня фізичної підготовленості кожного учня, дозування навантаження та інше.

За останні роки виконані дисертаційні роботи, в яких розглядається ефективність від включення різних видів єдиноборств (дзюдо, карате-до, тэкван-до, ушу, бокс та ін.) у процес фізичного виховання студентів вишів, а саме: дослідження з удосконалення фізичної підготовки студентів на основі раціонального застосування спеціальних вправ східних єдиноборств, у поєднанні з вправами програмних дисциплін фізичного виховання [8, с. 26]; дослідження з розробки і реалізації на практиці моделі фізичного виховання студентів на основі оздоровчого потенціалу тхеквондо, що включає проектувально-цільовий компонент, змістовно-процесуальну частину й оцінну систему [3, с. 18]; дослідження, в якому доведена ефективність спортизації фізичного виховання студентів на основі застосування засобів і методів, використовуваних у спортивній підготовці дзюдоїстів. Це забезпечує студентів успішним оволодінням техніко-тактичними діями дзюдо, всебічною фізичною підготовкою, формує мотиваційне відношення до фізичної культури і спорту [5, с. 12]; дослідження, в якому показано, що заняття карате-до зі студентами ВНЗ підвищують інтерес до занять фізичною культурою, покращують рівень фізичної підготовленості [6, с. 18]. Це далеко не повний перелік робіт з дослідження ефективності занять тим або іншим видом єдиноборств зі студентами ВНЗ.

Спортивно-орієнтовані технології останніми роками все ширше впроваджуються у фізичне виховання студентської молоді, що сприяє підвищенню інтересу студентів до фізичної культури в освітніх установах різного рівня.

Питання підвищення ефективності управління процесом фізичного виховання студентів на основі педагогічного моніторингу, застосування системи рейтингового і динамічного контролю, оцінки фізичного потенціалу і рухових здібностей знаходяться у центрі уваги дослідників. Розробка, теоретичне обґрунтування системи педагогічного моніторингу стану фізичної підготовки студентів і експериментальна перевірка ефективності її використання для оптимізації функцій управління процесом фізичного

виховання у ВНЗ, може розглядатися як актуальний напрям досліджень. Це далеко не повний перелік причин погіршення фізичної підготовки студентів, адже вже встановлено, що зниження підготовки відбувається внаслідок зменшення рухової активності, погіршення екології, зміни умов життя і таке інше [5, с. 22-23].

Висновки. Аналіз літературних джерел з теми дослідження дає можливість зробити висновки про те, що: питання підвищення ефективності фізичного виховання студентів за останні роки не втратили своєї актуальності, про що свідчить значна кількість дисертаційних робіт і наукових публікацій; рівень фізичної підготовленості і стан здоров'я студентів у останні роки має тенденцію до зниження, що викликає підвищену увагу і стурбованість з боку держави й уряду; процес удосконалення фізичного виховання студентів, поліпшення їх фізичної підготовленості, в основному, будується на основі інтуїції викладачів, використання закономірностей загальної теорії фізичного виховання, при цьому, як правило, не враховуються індивідуальні особливості студента.

Тому проблема визначення ефективності застосування фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів вимагає подальшого вивчення і уточнення.

Література:

1. Антропов А.І. Физическое воспитание в вузе с учетом спортивных интересов студентов и этнокультурных традиций: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.И. Антропов. - Улан-Удэ, 2006. - 25 с.
2. Булгакова О.В. Организационно-методические условия оптимизации тренировочных нагрузок у студенток, занимающихся оздоровительной аэробикой: автореф. дис. ... канд. пед. наук. / О.В. Булгакова. - Малаховка: МГАФК, 2007. - 27 с.
3. Воложанин С.Є. Повышение уровня физической подготовленности студентов вуза средствами атлетизма: автореф. дис. ... канд. пед. наук / С.Є. Воложанин. - Улан-Удэ: БГУ, 2007. - 23 с.
4. Дехтяр В.Д. Фізичне виховання вищих навчальних закладів / В.Д. Дехтяр, Л.П. Сущенко. – К.: Видавництво ПП «Екмо», 2005. – 220 с.
5. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. У 2-х т. / Т.Ю. Круцевич. – К.: видавництво НУФВСУ «Олімпійська література», 2008. – С. 104-126.
6. Сущенко Л.П. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту: історичний шлях і перспективи: Монографія / Л.П. Сущенко. – Запоріжжя: З ДУ, 2002. - 400 с.
7. Хомич В.М. Особливості майбутньої професійної діяльності студентів технічних спеціальностей / В.М. Хомич // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук: пр.; за ред. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (ХХП), 2005. - № 24. - С.103-105.
8. Чесноков Н.Н. Подготовка специалистов как фактор и условие совершенствования физкультурно-спортивной деятельности в современном обществе/ Н.Н. Чесноков // Теория и практика физической культуры. -1998.-№ 11-12.-С. 24-27.

У статті розкривається питання оптимізації процесу фізичного виховання студентів на основі застосування сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій. Регламентовано аспекти вдосконалення процесу фізичного виховання студентів ВНЗ. Визначено сучасні напрямки з удосконалення регламентованих занять фізичною культурою зі студентами.

Ключові слова: педагогіка, заняття, студенти, засоби, фізична культура.

Рассмотрено основные аспекты совершенствования процесса физического воспитания студентов вузов. Показано современные направления по совершенствованию регламентированных занятий по физической культуре со студентами.

Ключевые слова: педагогика, занятия, студенты, средства, физическая культура.

Organizationally-pedagogical aspects of optimization of process of physical education of students on the basis of application of modern athletic-health technologies. In the article is examined basic aspects are by perfection of process of physical education of students of institutes of higher. Modern directions are rotined on perfection of the regulated employments of physical culture with the students.

Keywords: pedagogy, lessons, students, facilities, physical culture.