

## ШЛЯХИ ВДОСКОНАЛЕННЯ НЕФОРМАЛЬНОЇ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТИ СТУДЕНТІВ

*Розглянуто поняття "неформальна фізкультурна освіта", надано його визначення, показана необхідність у суттєвому оновленні та зміни поведінкової парадигми студента щодо необхідності занять фізичним вихованням з примусової на добровільну. Метою повинно стати озброєння студентів знаннями, практичними вміннями, навичками та потребою самостійно займатися фізичними вправами усе життя.*

**Ключові слова:** неформальна фізкультурна освіта, шляхи вдосконалення, студенти.

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Зменшення кількості годин, що відведені на фізичне виховання, відсутність сучасної матеріальної спортивної бази, обмеженість фінансування навчальних закладів, застаріле методичне обґрунтування організаційних форм навчального процесу, які не відповідають сучасним реаліям сьогодення, значно погіршують якість фізичного виховання у навчальних закладах України.

У число складових, що компонують загальну освіту студентів і потребують значної перебудови, входить і теоретичний розділ дисципліни "фізичне виховання", причому єдиного погляду щодо назви цієї освіти та її визначення не існує. Дворак В. Н. [3], користується терміном базова фізкультурна освіта, Томенко О. А. [9], вживає термін неспецифічна фізкультурна освіта, тоді як Чернігівська С. А. [10], – непрофесійна фізкультурна освіта, що з однієї сторони вносить плутанину під час сприйняття цього терміну, а з іншого репрезентує цей різновид фізкультурної освіти як щось незавершене, поверхнєве, непрофесійне або неспецифічне. Але ж у сучасній педагогіці, як вважає Луговий В.І [7], виділяють формальну освіту (formal education), тобто освіту, що веде до присудження кваліфікації у межах певного освітнього рівня і неформальну освіту (informal education), тобто додаткову освіту, що доцільно організована, проте не завершується наданням кваліфікації того чи іншого рівня формальної освіти. Такий підхід до тлумачення і назви неформальної освіти для студентів різних спеціальностей вищих навчальних закладів як гуманітарного, так і технічного профілю, на наш погляд, є більш вдалим, тому у подальшому ми будемо вживати термін неформальна фізкультурна освіта.

Томенко О. А. [9], пропонує поняття неспеціальна фізкультурна освіченість, але ж її рівень не залежить від того, як вона одержана: самостійно, шляхом формальної чи неформальної фізкультурної освіти. На підтвердження нашого погляду можна привести ґрунтовну авторську методику підтримки доброго фізичного стану у осіб похилого віку, що розробив, апробував і виконував навіть у віці 80 років академік М. Мікулін, який був відомим фахівцем у царині літакобудування та конструювання авіаційних двигунів, але самостійно одержав фізкультурну освіту. Родзинкою цієї методики були комплекси вправ на підтримку у доброму стані суглобів людини та глибокий аналіз фізіологічних процесів, що відбуваються в тканинах нашого організму на клітинному рівні. Невже хтось зможе стверджувати, що його фізкультурна освіченість є непрофесійною або неспецифічною? Не менш суттєвими були праці і погляди пропагандиста бігом підтюпцем, лікаря Г. Гілмора, хірурга і вченого М. Амосова, циркового жонглера В. Дікуля, який після жорстокої аварії з пошкодженням хребта, всупереч висновкам лікарів про неминучу інвалідність, зумів повернутись до активного життя з допомогою власно розроблених комплексів фізичних вправ, що він виконував на межі власних сил.

Головним каталізатором перебудови мислення студентів у їх відношенні до фізичного виховання Дмитрієв С. В. [4], вважає акмеологічні аспекти розвитку особистості, тоді як Приходько В. В. та Belykh S. I. [8, 11], пропонують необхідним озброїти студентів знаннями з креативної валеології з метою будівництва власного здоров'я, тобто здійснювати не просте засвоєння студентами деякої суми наукових знань за темою здоров'я, але націлювати педагогічний процес на формування студентів як суб'єктів фізкультурної діяльності та будівництва власного здоров'я, на що нинішня валеологія не претендує. Креативна валеологія, на відміну від валеології, побудованої виключно на застосуванні класичних засобів дидактики задля трансляції знань від учителя до учня, як раз і опікується відшукуванням засобів становлення фізкультурно-діяльної особистості та особистості будівничого власного здоров'я.

Значної популярності набувають ідеї застосування інноваційних технологій викладання і, зокрема, секційної форми навчального процесу з фізичного виховання [2], та особистісно-орієнтованого фізичного виховання [1, 6, 11].

Під секційною формою розуміється ведення навчального процесу з фізичного виховання у вигляді спеціалізованих навчальних занять певним видом спорту (рухової активності), згідно окремих робочих навчальних планів кожного відділення (циклу), у складі навчальних груп, що сформовані вищезазначеним структурним підрозділом кафедри за власним вибором студентів. Ці заняття проводяться за загальноуніверситетським розкладом у денні години (перша, друга, третя, та четверта пари), що надає змогу охопити весь контингент студентів перших двох курсів, рівномірно завантажити спортивну базу та надати можливість у вечірні години починаючи з п'ятої пари проводити тренування збірних команд університету [2].

Під особистісно-орієнтованим фізичним вихованням студентів розуміють комплексну всебічну дію на особистість засобами фізичної культури, коли разом з вирішенням інших завдань пріоритет одержує розвиток і актуалізація цінностей фізичної культури та здоров'я, формування особистісно значущих мотивів, знань і вмінь, а також досвіду самостійного та безперервного використання засобів фізичної культури і оздоровлення [1, 6, 11]. Особистісно орієнтоване фізичне виховання не протирічить секційній формі, а навпаки набуває конкретного практичного наповнення при застосуванні цієї форми навчального процесу з фізичного виховання у комплексі з іншими складовими особистісно орієнтованого фізичного виховання, серед яких необхідно визнати якісну неформальну фізкультурну освіту, акмеологічні аспекти розвитку особистості та креативну валеологію.

При цьому, організація занять фізичною культурою і спортом у вищих навчальних закладах Європи не може слугувати нам прикладом, так як ці заняття виконуються переважно у вечірній час, мають не обов'язковий характер, проводять їх інструктори з видів спорту, а не викладачі, що організовані у кафедри фізичного виховання з відповідним організаційно-методичним і науковим забезпеченням. Зарубіжні університети мають потужну спортивну базу з великою кількістю сучасних спортивних залів, майданчиків і басейнів, що дозволяє одночасно у вечірній час займатися усім бажаним студентам. Але далеко не всі студенти зарубіжних навчальних закладів вмотивовані займатися фізичним вихованням (у кращому разі займаються від 7 до 30 відсотків), хоча на ринку праці в першу чергу приймають фахівців, що не мають шкідливих звичок і добровільно підтримують власні фізичні кондиції. Для таких робітників навіть передбачені відповідні бонуси від роботодавців [12, 13, 14, 15, 16].

В умовах України для подібної організації занять спортом та фізичною культурою студентів у позаурочні години необхідно мати значну кількість спортивних залів, майданчиків, басейнів, відповідне фінансування та високий рівень мотивації до занять фізичною культурою, достатній рівень здоров'я абітурієнтів, що для нашої держави на сьогоднішній день недосяжно. Тому, необхідно знайти шляхи для вдосконалення особистісно орієнтованого фізичного виховання і, зокрема неформальної фізкультурної освіти.

Робота виконана у відповідності до плану наукових досліджень в Національному технічному університеті України "КПІ".

**Мета роботи.** Дослідити шляхи вдосконалення неформальної фізкультурної освіти, що надається в рамках навчального процесу з фізичного виховання і є однією з головних складових особистісно-орієнтованого фізичного виховання.

**Результати дослідження.** За основу педагогічного процесу з особистісно-орієнтованого фізичного виховання ми взяли секційну форму навчального процесу, яка вже біля двадцяти років впроваджується нами на кафедрі фізичного виховання НТУУ "КПІ". Педагогічним спостереженням було охоплено біля 400 студентів 1-4 курсів, що займалися фізичним вихованням на різних навчальних відділеннях (секціях або видах рухової активності), кафедри фізичного виховання.

В число завдань навчального процесу з фізичного виховання входило: 1) Надання студентам практичного досвіду занять спортом або тим чи іншим видом рухової активності та підвищення їх фізичного стану та здоров'я; 2) Формування умінь та навичок виконання самостійних занять та виховання потреби одержання регулярних фізичних навантажень та особистісної мотивації до здорового способу життя; 3) Надання знань та створення інформаційного поля щодо систем оздоровлення і відповідних методик самоконтролю за власним функціональним станом.

В якості засобів неформальної фізкультурної освіти ми задіяли лекційний курс (8 годин), що надавався на початку кожного семестру – по 2 години, проведення бесід зі студентами кожним викладачем у кожній групі, надання домашніх завдань студентам з метою проведення ними самостійних занять фізичними вправами з акцентом на підвищення відстаючих фізичних якостей, ведення студентами щоденників, де відображуються показники функціонального стану та фізичної підготовленості, параметри індивідуальних фізичних навантажень та їх спрямованість, створення доступних інформаційних ресурсів з проблем оздоровлення, відновлення і підвищення фізичного стану, методик самоконтролю та здорового способу життя, створення методичного кабінету, в якому кожний студент має можливість ознайомитись з літературою з фізичного виховання та спорту. Критерієм якості використаних викладачами кафедри засобів неформальної фізкультурної освіти, на наш погляд, може слугувати кількість студентів, що продовжують самостійно займатися тими чи іншими формами фізичної культури на старших курсах. Проведення анонімного анкетного опитування студентів старших курсів показало, що лише 17 відсотків студентів з 200 опитованих регулярно виконують самостійні заняття фізичними вправами, епізодично приймають участь у спортивних заходах ще біля 8 відсотків, хоча біля 79 відсотків визнають необхідність регулярних занять фізичною культурою і спортом, але з різних причин відкладають ці заняття на більш сприятливі часи.

Результати опитування свідчать про недостатню дієвість застосованих засобів і насамперед одержаної студентами неформальної фізкультурної освіти.

Аналіз засобів неформальної фізкультурної освіти показав недостатню відповідність наявних інформаційних ресурсів з проблем оздоровлення, відновлення і підвищення фізичного стану, методик самоконтролю та здорового способу життя практичним цілям особистісно орієнтованого фізичного виховання. Сучасна неформальна фізкультурна освіта повинна накладати на особистість відповідальність не тільки за свої професійні досягнення перед суспільством, але й за відношення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих як до вищої соціальної цінності. Зміна поведінкової парадигми студента щодо необхідності занять фізичним вихованням з примусової на добровільну, вмотивовану відповідними інтересами та уподобаннями, потребою мати високий рівень фізичної підготовленості та здоров'я,

соціального статусу повинна бути підкріплена формуванням високих інтелектуальних та моральних цінностей. Зміщення пріоритетів неформальної фізкультурної освіти в бік розвитку потреби студента у повсякденному виконанні фізичних вправ, самовихованні психологічних якостей бійця за своє здоров'я, як необхідної умови досягнення високих соціальних стандартів та реалізації професійних надбань, повинно знайти своє відображення в лекційному матеріалі, бесідах, створеному інформаційному просторі.

Серед основних шляхів підвищення ефективності неформальної фізкультурної освіти студентів ми вбачаємо: 1) зміну співвідношення між загально фізкультурним, що висвітлює лише загальні теоретичні проблеми, та прагматичним з наданням конкретики компонентам освіти: пріоритетними повинні стати проблеми засвоєння спеціальних знань і шляхів досягнення достатньої фізичної підготовленості та здоров'я; 2) формування у студентів стійкого інтересу і потреби до регулярних самостійних занять як засобу підвищення стійкості до стресів та адаптації до фізичних і інтелектуальних навантажень, що супроводжують кожного студента у повсякденному житті; 3) акцент на збагнення студентами неможливості бездумної розтрата здоров'я безглуздим зловживанням шкідливих звичок та занадто комфортними умовами життя, що вкрай обмежують рухову активність людини; 4) активізація зусиль самих студентів, тобто формування знанневого фундаменту та розвиток творчих здібностей у відповідності з принципами свідомості, активності, гуманізми та особистісного підходу і навчання з урахуванням власних інтересів і потреб студента; 5) запровадження компетентнісного підходу і, зокрема поведінкових компетенцій особистості, а саме визнання поведінкових компетенцій як визначальних для забезпечення ефективного використання набутих знань і вмінь; 6) доцільна оптимізація методів викладання, їх складу з огляду на максимальний сукупний (синергійний) ефект.

Забезпечення неперервності самостійних занять фізичними вправами на подальших старших курсах навчання у вищому навчальному закладі докорінно змінює роль неформальної фізкультурної освіти, мету її діяльності і функції. На перше місце висувається ідея надання знань та практичних навичок з методики побудови самостійних занять, наповнення їх комплексами вправ, що доступні для виконання, як з погляду індивідуальних фізичних, так і соціальних можливостей виконавця та його уподобань. Головною метою неформальної фізкультурної освіти є озброєння майбутніх фахівців у різних галузях народного господарства знаннями, практичними вміннями та навичками і головне – здатністю та потребою виконувати регулярні заняття фізичними вправами, що мають бути організовані відповідно до методичних принципів і законів фізичного виховання.

Тому, регулярні обов'язкові заняття в спортивних секціях, які стимульовані умовою одержання заліку, на наш погляд, вкрай необхідні на перших двох курсах вищих навчальних закладів, і лише потім студенти повинні перейти на самостійні заняття фізичною культурою – під методичним контролем викладачів фізичного виховання. Реально це біг у паркових зонах і частково на стадіонах та суспільно доступних спортивних майданчиках. Для жінок додатковим доступним видом рухової активності є танцювальні комплекси вправ з музичним супроводом, для більш заможних – аеробіка або шейпінг. Для чоловіків – комплекси атлетичної гімнастики з гантелями чи штангою за місцем проживання, для більш заможних – відвідування фітнес-клубів та атлетичних секцій. Інша річ, що повинна бути розроблена технологія навчання студентів вмінням і навичкам проведення самостійних занять та оцінювання рівня власного здоров'я, оволодіння ними філософією здорового способу життя.

Ідея перебудови фізичного виховання, розробка технології особистісно-орієнтованого фізичного виховання з наданням якісної неформальної фізкультурної освіти, де будуть залучені надбання креативної валеології з урахуванням акмеологічних аспектів розвитку особистості та оволодіння студентами філософією здорового способу життя може скласти парадигму розвитку і перебудови фізичного виховання у вищих навчальних закладах України.

**Висновки.** 1. Аналіз досліджень з неформальної фізкультурної освіти показав не сформованість понятійного апарату цієї дефініції та їх недостатню відповідність сучасним реаліям фізичного виховання.

2. Ми пропонуємо назву неформальна та наступне визначення поняття неформальна фізкультурна освіта – освіта, що надає знання, практичні вміння, навички та потребу самостійно займатися фізичними вправами усе життя, тобто змінює поведінкову парадигму студентів щодо необхідності занять фізичним вихованням з примусової на добровільну, вона науково обґрунтована, доцільно організована, проте не завершується наданням кваліфікації того чи іншого освітнього рівня.

3. Назріла необхідність у суттєвому оновленні неформальної фізкультурної освіти, яка повинна націлити студентів – майбутніх фахівців і командирів виробництва, не тільки на професійні досягнення, а і на усвідомлення відповідальності перед суспільством за відношення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих як до соціальної цінності.

4. Оцінкою дієвості неформальної фізкультурної освіти або фізкультурної освіченості повинна стати кількість студентів старших курсів навчального закладу, які продовжують методично грамотно виконувати самостійні заняття фізичними вправами.

**Перспектива подальших досліджень** полягає у суттєвому оновленні і вдосконаленні інформаційного простору неформальної фізкультурної освіти та практичній реалізації її перебудови у контексті сучасних тенденцій фізичного виховання.

## Використані джерела

1. Васіна Т.Л. Парадигма особистісно-орієнтованого навчання / Т. Л. Васіна // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. – № 58.. – Т.1. – Чернігів, 2008. – С. 77-79.

2. Вихляев Ю. М. Организационно-методичне забезпечення секційної форми навчального процесу з фізичного виховання. Навчально-методичний посібник. / Ю. М. Вихляев. Вінниця : ФОП Рогальська І. О., 2012 – 81 с.
3. Дворак В. Н. Формирование базового физкультурного образования студентов в процессе физического воспитания : дис. ... кандидата пед. наук : 13.00.04 / Дворак Виталий Николаевич. – Гомель, 2009. – 166 с.
4. Дмитриев С. В. Акмеологические аспекты развития студента в образовательных технологиях / С. В. Дмитриев // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. – Вип. 98. – Т.2. – Чернігів, 2012. – С. 5-8.
5. Левченко Г.Г. Вопросы теории "технологии обучения" в образовании / Г.Г. Левченко, В.Д. Атаманов, Ю.К.Удовиченко [и др.] // Теорія і практика фізичного виховання. Наук.-методичний журнал. 2010. – № 2. – С. 36-37.
6. Островский А. В. Технология личностно-ориентированного физического воспитания студенток высших учебных заведений : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 "Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры" / А. В. Островский. – М., 2007. – 24 с.
7. Психолого-педагогічні засади проектування інноваційних технологій викладання у вищій школі: Монографія / [В. Луговий, М. Левшин, О. Бондаренко та ін.]. За заг. ред. В.П. Андрущенко, В.І. Лугового. – К.: Педагогічна думка, 2011. – С. 13.
8. Приходько В. В. Педагогические основы физкультурного образования студентов (Опыт игрового проектирования и экспертизы): дис. ... доктора пед. наук : 13.00.04 / Приходько Владимир Васильевич. – М., 1991. – 416 с.
9. Томенко О. А. Неспеціальна фізкультурна освіта учнівської молоді: теорія і методологія: [монографія] / О. А. Томенко. – Суми: Вид-во "МакДен", 2012. – 276 с.
10. Чернігівська С. А. Інноваційна технологія непрофесійної фізкультурної освіти студентів, звільнених від практичних занять з "Фізичного виховання" : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / С. А. Чернігівська. – Дніпропетровськ, 2012. – 20 с.
11. Belykh S.I. Structure of the concept of personality oriented physical education university students. Physical education of students, 2013, vol.3, pp. 3-9. doi:10.6084/m9.figshare.669663.
12. Bennet B.L. Comparative Physical Education and Sport. / B.L. Bennet. M.L Howel., U. Simri – Philadelphia: Lea and Febiger, 1983. P. 17-19.
13. Buultjens M., Robinson P. Enhancing aspects of the higher education student experience // Journal of Higher Education Policy and Management, 2011. – vol. 33(4). – pp. 337-346. – doi: 10.1080/13 60080X.2011.585708.
14. Delaine D. A., Seif-Naraghi S. B., Al-Haque S., Wojewoda N., Meninato Y., DeBoer J. Student involvement as a vehicle for empowerment: a case study of the student platform for engineering education development // European Journal of Engineering Education, 2010, – vol.35(4). – pp. 367-378. – doi: 10.1080/03043797.2010.48327.
15. Palou H. Study of the Sports Habits Island University Students / H. Palou, X. Ponsetti., P. Borrás. // The Conference on the Study of University Sport. Palma de Mallorca (Spain), July 7-9, 1999. P. 108-109.
16. Palou H. Differentail aspects of sports practice among Majorcan youngsters / H. Palou, X. Ponsetti, X. Bergas // The Conference on the Study of University Sport. Palma de Mallorca (Spain), July 7-9, 1999. – P. 117.

*Vykhliaev Y.*

#### WAYS TO IMPROVE INFORMAL SPORTS EDUCATION STUDENTS.

*The concept of "informal physical education", given its definition, shows the need for a substantial change in its renewal and behavioral paradigms of students in relation to physical education with compulsory to voluntary. The aim should be adopted students with the knowledge, practical skills and the need to exercise self-life.*

**Key words:** *informal physical education, ways to improve, students.*

*Стаття надійшла до редакції 04.09.2014 р.*