УДК 796.011.3

Філінков В. І., Касьянюк О. С.

ПОШУК ПЕРЕДОВИХ ФОРМ ОРГАНІЗАЦІЇ І ЗМІСТУ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ СТУДЕНТА

У теперішній час в Україні сформована і реалізується власна політика у сфері фізичної культури і спорту. Вітчизняна система цієї сфери знаходиться в процесі інтеграційних змін, які постійно модернізуються. Її розвиток і суттєва трансформація соціальних відносин з урахуванням ринкового характеру розвитку набуває особливої актуальності в сфері сучасних вимог і впровадження прогресивних технологій у навчальний процес фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів країни.

Головним суттєвим недоліком сучасної системи фізичного виховання студентів технічних вузів є організація навчально-тренувальних занять без урахування індивідуальних інтересів, запитів і потреб. Не приділяється належна увага для визначення ступеня необхідної задоволеності студентів, які займаються фізичним вихованням та спортом, використовуваними формами і засобами фізичної культури і спорту, недостатньо впроваджуються сучасні інноваційні технології, не реалізуються повною мірою досягнення і передовий досвід наукових, методичних, практичних досягнень. Вибір сучасних форм і методів, індивідуальних оздоровчих програм з урахуванням індивідуальних запитів студентів, спрямованих на підвищення фізичної підготовленості і функціональних показників організму є недостатнім.

У даній статті розглядаються актуальні проблеми державного рівня в галузі фізичної культури і спорту (навчання, формування мотивації та раціональних підходів студентської молоді до здобуття цілісності, збалансованості співвідношення інтелектуальних, психофізичних і рухових компонентів молоді); а також аналізуються фактори, що характеризують і впливають на функціональні можливості організмів студентів в процесі навчання й освіти, фізичної готовності, надійності, до активної життєдіяльності і високо продуктивної роботи за обраною професією.

Ключові слова: *фізичне виховання студентів, навчання з дисципліни "Фізична культура", фізична підготовка, фізичний розвиток, технологічна модель, концептуальні вимоги, засоби, методика.*

Постановка проблеми. У сучасних соціально-економічних умовах значно зростають вимоги роботодавців до випускників вищих навчальних закладів. Однак, за даними багатьох авторів, майже 90 % студентів мають відхилення у стані здоров'я і 50 % студентів мають незадовільний рівень фізичної підготовленості [13]. З кожним роком число студентів, які мають відхилення у стані здоров'я, яке продовжує погіршуватися і в процесі їх навчання у вузі, неухильно зростає [12].

Тому все актуальнішим стає провідна роль фізичного виховання (ФВ), формування фізичної культури (ФК) студентів і, як результат, створення здорового колективу в період навчання у ВНЗ і на виробництві [11, 8, 12].

Якщо тіло і душа молодої людини будуть розвинуті однаковою мірою, то вона буде здоровою і, ставши дорослою людиною, створивши сім'ю, зможе фізично правильно і духовно грамотно виховувати своїх дітей. У неї будуть сили і потреби брати активну участь у підвищенні добробуту нації, брати участь у долі свого народу [11].

ФВ у вищих навчальних закладах завжди було і буде не просто педагогічним процесом. Це істинно культурне явище, яке вирішує проблеми і створює єдність між: тілесним і інтелектуальним вихованням студентів; духовним і фізичним розвитком молодої людини; моральним, естетичним розвитком, а також професійно-прикладною фізичною підготовкою (ППФП) [6].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Ще давньогрецький філософ Платон (427–348 рр. до н.е.) називав кульгавою людину, тіло і душа якої не були розвинені однаковою мірою.

У наш час, в умовах постійного підвищення розумових навантажень і зі зростанням їх інтенсивності, в реаліях комп'ютеризації (інформатизації) та глобалізації соціуму, ми, як і переважна більшість учених усього світу, вважаємо головним джерелом розвитку і зміцнення ресурсів здоров'я людини, збереження найтоншим чином організованого механізму регуляції його життєдіяльності, саме систематичну фізичну активність протягом усього життя індивідуума [1, 2, 3, 4, 6, 7, 8].

Це і зміна виду діяльності, і шлях до всебічного розвитку особистості, шлях до збереження та зміцнення здоров'я при будь-яких несприятливих зовнішніх умовах і різних внутрішніх напругах.

© Філінков В. І., Касьянюк О. С., 2017

Усвідомлена систематична фізична активність надає комплексного впливу на зміцнення здоров'я людини і її всебічний розвиток: рівень розвитку фізичних якостей, формування рухових умінь і навичок, рівень загальної фізичної працездатності, морфофункціональні зміни організму, засвоєння системи знань, умінь і навичок ведення здорового способу життя (ЗСЖ) [5, 6, 7, 8, 9, 4, 10].

Метою дослідження є виявлення прихованих резервів і недоліків сучасної системи фізичного виховання, які об'єктивно стримують забезпечення фізичної дієздатності студентів до активної життєдіяльності, висококваліфікований процес навчання і залучення до праці.

Завдання дослідження:

1. Визначення шляхів підвищення здоров'я молоді в сучасних економічних, соціальних, інформаційних та екологічних умовах.
2. Підвищення фізичного, психічного здоров'я випускників вищих навчальних закладів для готовності до роботи в екстремальних умовах у майбутній виробничій діяльності і згідно вимог ринку праці.

Виклад основного матеріалу

Процес ФВ починається зі з'ясування студентом цілей і завдань даної дисципліни: розвиток і вдосконалення функціональних і рухових можливостей особистості, освоєння системи теоретичних знань, оволодіння методичними вміннями у плануванні та здійсненні фізкультурно-спортивної діяльності. У комплексі вони становитимуть процес загальної фізкультурної освіти (ЗФО) студента [11].

Мета ФВ реалізується в оздоровчих, освітніх і виховних завданнях (сегменти 1, 2 і 3 на рис. 1).

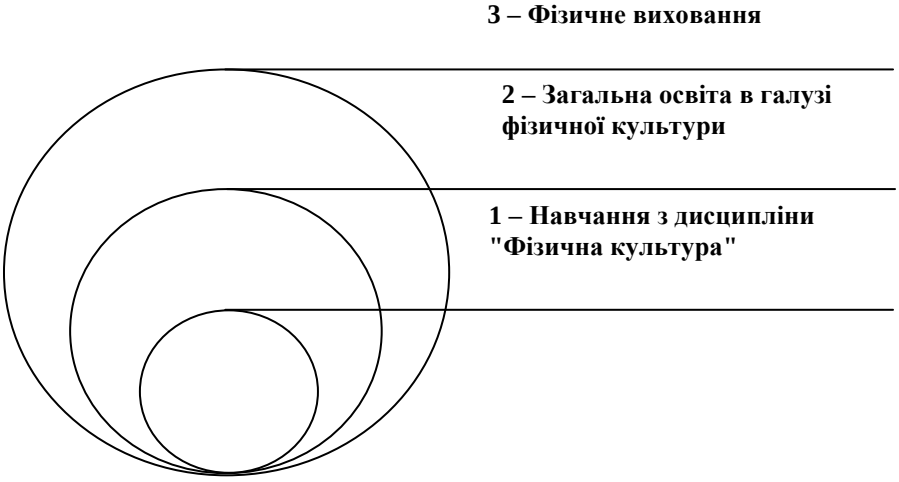

Рис. 1. Місце ЗФО студентів у галузі ФК у процесі ФВ

Співвідношення категорій ФК, відображених на рис. 1: перші два відображають переважно навчальну роботу з дисципліни; третє (ФВ) включає також позанавчальну роботу, форми і види занять фізичними вправами: позавузівські, сімейні та дворові.

Загальна фізична освіта (ЗФО) – це і процес ФВ, і результат оволодіння знаннями, фізичними вправами, способами їх самостійного вивчення та використання в житті [4]. Тому основні поняття теорії ЗФО в галузі ФК можна розділити також на дві групи: процес рухової діяльності ("ФВ", "освіту за ФК" та ін.); і результат рухової діяльності ("фізична досконалість" та ін.) [10].

Завдання ФВ методично грамотно реалізуються за допомогою фізичних вправ у різних формах занять (рис. 2).

Технологічна модель дисципліни "Фізичне виховання", вибудувана за цими вимогами, складається з ряду квадратів (форм ФВ). Кожен квадрат, будучи самостійним об'єктом, об'єднаний завданнями в єдине ціле:

– Навчальні заняття – дві пари на тиждень по 90 хвилин; забезпечують 24,83 % тижневої рухової активності студентів;

– Академічне заняття об'єднується з домашніми завданнями; останні виконуються 3–4 рази на тиждень по 20 хвилин і складають 8,28 % рухової активності студента;

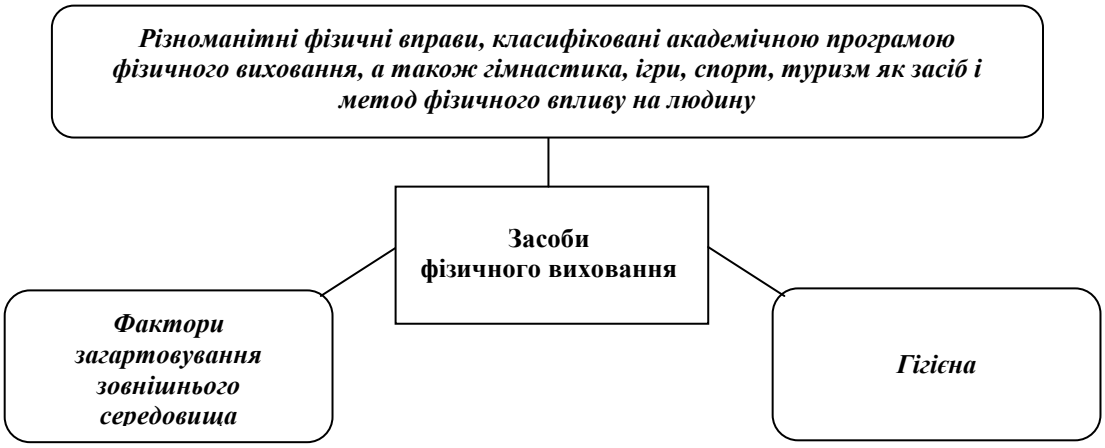

Рис. 2. Засоби ФВ

– Ранкова гімнастика – при щоденному виконанні становить 29,31 % тижневої зайнятості студента;

– Спеціалізована гімнастика – щодня перед першою парою і триває 15 хвилин; вирішує завдання підвищення загального тонусу ЦНС і займає 14,48 % часу;

– Самостійні тренування проводяться за індивідуальними планами занять; за умови трьохразових тренувань на тиждень тривалістю 20 хвилин становлять 8,28 % від загального бюджету часу;

– Інші заняття фізичними вправами: тренування в спортивній секції, день здоров'я, туристична робота, ігри (рухливі, спортивні) та ін.; можуть становити 150 і більше хвилин тижневої рухової активності, що дорівнює в цілому 24,83 % бюджету часу.

Безперервність і комплексність процесу ФВ реалізується шляхом постановки і вирішення наскрізних завдань ФВ у триместрах, у канікулярний час, у період літнього відпочинку.

В цілому, порядок процесу діяльності студента у ФВ наочно представляється у вигляді ієрархічної структури (рис. 3): мета (М), завдання (З), засоби (*З*), методи (М), організація процесу (О), результат (Р), контроль (К).

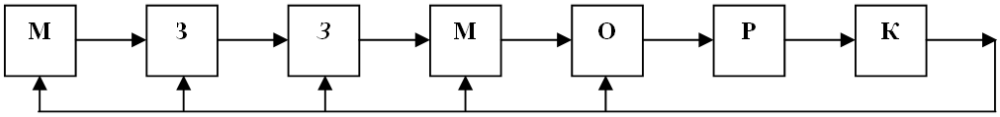

Рис. 3. Порядок процесу діяльності студента у ФВ

У ході занять з ФВ у студентів підвищується всебічна ЗФП:

– Загальна ФП *спрямована на підвищення рівня фізичного розвитку (ФР), широкої рухової підготовленості як передумов успіху в різних видах діяльності*

– *Спеціальна ФП* – спеціалізований процес, що сприяє успіху в конкретній діяльності (вид професії, спорту та ін.), що пред'являє спеціалізовані вимоги до рухових здібностей людини;

Фізичний розвиток – це процес становлення, формування і подальшої зміни морфо-функціональних властивостей організму індивідуума і заснованих на них фізичних якостей і здібностей. І формується він протягом усього життя індивідуума, починаючи з народження.

ФР визначається не тільки законами спадковості і вікової ступінчастості, законами єдності організму і середовища; єдності форм і функцій організму в його діяльності; а також біологічним законом виконання вправи.

Однак, не всі ознаки ФР однаковою мірою піддаються виправленню у студентському віці: найважче – зріст (правильніше, довжина тіла), значно легше – маса тіла (вага) і окремі антропометричні показники (окружність грудної клітки, стегон і т.д.) [12].

Вирішення даної проблеми, як і проблеми налагодженого функціонування всіх ланок концепції ФР студентів, можливо і необхідно прискорити шляхом синтезу багатогранності завдань ФВ.

Концептуальні вимоги до процесу ФВ:

– Оптимізація, інтенсифікація та ритмування процесу ФВ: заняття фізичними вправами будуються шляхом створення раціонального рухового режиму студента, групи, академії в цілому.

– Комплексний підхід до вирішення завдань ФВ: на базі ефективного планування, формування мотивації та потреби студентів у систематичних заняттях фізичними вправами, творчої взаємодії викладача і студентів, демократизації та гуманізації педагогічного процесу.

– Вікова і статева адекватність у постановці завдань, визначення засобів і методики занять фізичними вправами.

– Диференціація та індивідуалізація занять.

– Психологічне забезпечення ФВ, опора на знання сучасної біологічної науки.

Висновки. Враховуючи складність і різноманіття сучасної дійсності, її багаторівневість, усвідомлюючи постійне зростання напруженості, як у внутрішньому стані студентів, так і в природних, а також соціальних процесах, необхідно:

– у процесі занять фізичними вправами забезпечувати різнобічний ФР студентів, забезпечити високий рівень їх здоров'я;

– формувати належний рівень морального виховання на основі освітнього стандарту з ФК;

– сприяти інтеграції вітчизняної вищої школи в європейську систему вищої освіти шляхом впровадження нових інноваційних технологій;

– сприяти формуванню та розвитку інтересу студентської молоді до впровадження нетрадиційних оздоровчих програм (східної культури), оздоровчих практик (йога, ци-гун, ушу), а також деяких видів єдиноборств (дзюдо, айкідо), з урахуванням особливостей і можливостей адаптації до нашого клімату, способу життя, національних особливостей.

Перспективи подальших розвідок у даному напрямі. Реалізація різноманітних форм і напрямків фізичного виховання студентів покликана відображати потреби суспільства у навчанні і вихованні, у фізичному розвитку молоді з урахуванням вимог XXI століття. Це потребує подальших науково-методичних досліджень в галузі розвитку якостей індивідуума, його стосунків з соціумом (адаптацією з системою фізичного виховання), з природними компонентами світу (власне внутрішньою рівновагою, природними аномаліями), тим самим сприяючи формуванню критеріїв пізнання, встановленню і зміцненню зв'язків з ними, а також гармонізації особистості, розширенню свідомості молоді, зміцненню моральних і духовних сил, фізичної працездатності і функціональних можливостей організму.

Використані джерела

1. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2003. – 480 с.
2. Янсон Ю. А. Физическая культура в школе. Научно-педагогический аспект : Книга для педагога / Ю. А. Янсон. – Ростов н/Д : Феникс, 2004. – 624 с.
3. Лях В. И. Методика физического воспитания учащихся : пособие для учителя / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2000.
4. Ашмарин Б. А. Теория и методика физического воспитания : Пособие для учителя / Б. А. Ашмарин. – М. : Академия, 2001. – 287 с.
5. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник [для высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта] / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олимпийская литература, 2003. – Т. 2. – 391 с.
6. Прістінський В. М. Удосконалення підготовки вчителя фізичної культури на основі цілеспрямованого розвитку професійно-педагогічної мотивації / В. М. Прістінський, Т. М. Прістінська // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр.; за ред. проф. Єрмакова С. С. – Харків : ХХПІ, 1999. – № 8. – С. 3–4.
7. Раевский Р. Т. Физическое воспитание студенческой молодёжи в XXI веке: прогностическая концепция / Р. Т. Раевский, С. М. Канишевский, В. Г. Лапко // Олимпийский спорт и спорт для всех : тез. V межд. научного конгресса; под ред. М. Е. Кобринского. – Мн. : Белорус. гос. акад. физ. культуры, 2001. – 374 с.
8. Лукьяненко В. П. Современное состояние и концепция реформирования системы общего образования в области физической культуры: монография / В. П. Лукьяненко. – М. : Советский спорт, 2005. – 256 с.
9. Курысь В. Н. Физическая культура как общеобразовательный предмет / В. Н. Курысь, Л. Н. Следнева // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 9. – С. 57–60.

10. Лубышева Л. И. Концепция формирования двигательной культуры человека / Л. И. Лубышева. – М. : ГЦОЛИФК, 1992. – 120 с.
11. Айдаров Р. А. Общее образование в области физической культуры: его место в системе физического воспитания и анализ взглядов на содержательную сущность данного понятия / Р. А. Айдаров // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта, 2013. – Т. 29. – С. 7–17.
12. Зайцева В. В. Компьютерная модель индивидуального подхода в физическом воспитании на основе учёта типа морфофункциональной конституции // Материалы конференции "Моделирование спортивной деятельности в искусственно созданной среде (стенды, тренажёры, имитаторы)". – М. : 1999. – С. 162–165.
13. Ілюхін А. А. Нові форми і методи організації фізкультурно-спортивного життя студентів / А. А. Ілюхін // Слобожанський науково-спортивний вісник. – № 1. – 2010. – С. 7–8.
14. Ярмолинский В. И. Две модели физического воспитания студентов, или кто за здоровье платит дважды? [Электронный ресурс] / В. И. Ярмолинский. – Режим доступа URL: http://www.docme.ru/ doc/ 903109/dve-modeli-fizicheskogo-vospitaniya-studentov--ili-kto-za

Filinkov V. I., Kasianiuk A. S.

SEARCH ADVANCED FORMS OF ORGANIZATION AND CONTENT OF THE EDUCATIONAL PROCESS OF THE STUDENT

At the present time own policy in the sphere of physical culture and sports in Ukraine is formed and implemented. The domestic system of this sphere is in the process of integration changes that are constantly being upgraded. Its development and significant transformation of social relations based on a market character development is of particular relevance in the field of modern requirements and the introduction of progressive technologies in the educational process of physical education of students of higher educational institutions.

The main significant drawback of the modern system of physical education of technical university students is the organization of training sessions without taking into account individual interests, needs and demands. Proper attention, that is needed to determine the degree of satisfaction of students who involved in physical education and sport, to forms and means of physical culture and sports that are used, it is not introduced modern innovative technologies have not been successful achievements and advanced experience of scientific, methodological and practical achievements. The choice of modern forms and methods, individual wellness programs tailored to individual students' requests, aimed at improving physical fitness and functional parameters of the body is insufficient.

Modern socio-economic conditions are significantly increased by employers in the labor market for graduates of higher technical educational institutions: health, professionalism, efficiency, adaptability, mobility, resistance to stress, and other factors.

This article discusses the actual problems of the state level in the field of physical culture and sport (training, motivation and formation of rational approaches to the attainment of student youth integrity, balance ratio intellectual, psycho-physical and motor components of young people). We are also in this paper analyze the factors characterizing and influence the functionality of organisms students in learning and education, physical readiness, reliability, ability to live active and highly productive work in their chosen profession.

Key words: physical upbringing of students, teaching the subject "Physical culture", physical training, physical development, technological model, conceptual requirements, facilities, method.

Стаття надійшла до редакції 07.02.2017 р.