

## ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

### ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ СПОЛУЧЕНИХ ШТАТІВ АМЕРИКИ



*Мазний Денис*

Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка

#### **Аннотация**

В статье определены основные тенденции и особенности организации физического воспитания в высших учебных заведениях США. Наиболее характерной является параллельное применение трех типов программ по физическому воспитанию: спортивно ориентированных; направленных на усвоение знаний, необходимых для формирования мотивов ведения здорового образа жизни, а также их сочетания. Информация о пользе физической активности в сочетании с практической физкультурно-спортивной деятельностью позволяет более эффективно влиять на здоровье молодых людей, так как дает более высокие отдаленные результаты в виде сформированных мотивов и интересов к занятиям физическими упражнениями.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, Соединенные штаты Америки, учебные программы, студенты.

#### **Annotation**

The trends and peculiarities of physical education in US higher educational institutions was determined. The most typical is the parallel usage of three types of PE programs: sports-oriented programs; programs aimed at the assimilation of the conceptual theoretical knowledge required for the formation of the motives of a healthy lifestyle; the combination of the first two. Information about the benefits of physical activity combined with practical sports activity allows for a more effective impact on the health of young adults as they give higher long-term results in the form of shaped motives and interests to employment by physical activity.

**Key words:** physical education, the United States, teaching programs, students.

**Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень і публікацій.** На тлі реформування системи вищої освіти України намітилася досить загрозлива тенденція щодо виведення фізичного виховання з переліку обов'язкових для вивчення предметів, що висуває підвищені вимоги до його організації. Цей факт потребує удосконалення системи фізичного виховання у вищих навчальних закладах для підвищення його привабливості й конкурентоздатності. Передовим у цьому плані є досвід фізичного виховання у Сполучених штатах Америки, де досить ефективно діють кілька моделей його організації у ВНЗ, які описані у наукових працях [7; 8]. Виходячи з указаного вище, за нашими припущеннями залучення саме американського досвіду організації фізичного виховання у сфері вищої освіти здатне допомогти із розв'язанням відповідної проблеми у ВНЗ України.

У американській науковій літературі глибоко вивчена проблема викладання фізичного виховання у навчальних закладах різного профілю [6-8], проте згадані вище роботи недостатньо повно відображають досвід його організації у відповідних освітніх установах, що свідчить про необхідність подальшого вивчення проблеми.

**Зв'язок з науковими темами**



**та планами.** Дослідження проведені у відповідності до плану науково-дослідної роботи Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка на 2010-2015 рр. за темою «Підвищення рівня здоров'я і фізичної підготовленості різних груп населення засобами фізичної культури», затвердженої відділом державної реєстрації Українського інституту науково-технічної інформації в м. Києві (номер державної реєстрації 0111U005736).

**Мета дослідження:** визначити провідні тенденції та особливості організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах Сполучених штатів Америки.

У роботі нами використані такі методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, документальних матеріалів щодо розвитку фізичного виховання у сфері вищої освіти США, порівняння, узагальнення, систематизація фактичного матеріалу й теоретичний аналіз для виявлення досвіду фізичного виховання США.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Враховуючи той факт, що значна кількість молоді у США є студентами коледжів та університетів, фахівці ще понад 30 років тому визначили ці заклади як провідний майданчик для цілеспрямованого пропагування здорового способу життя і зміцнення здоров'я за рахунок введення різноманітних програм з фізичного виховання і рухової активності. Фізичне виховання тут викладається починаючи з дитячих садочків і шкіл, але результати дослідження його впливу на здоров'я студентів недостатньо представлені у літературі [9].

Цільовими установками фізичного виховання студентів у США передбачається, щоб випускник володів необхідними руховими навичками й уміннями, впевнено і правильно виконував вправи з використанням різних форм рухової активності, розумів

переваги здоров'я і гарного особистого самопочуття [2; 3].

За даними опитування викладачів фізичного виховання американських вищих навчальних закладів 76% з них вважають, що фізичне виховання студентів має бути обов'язковим, а 24% – факультативним, але на жаль керівники університетів віддають перевагу факультативним заняттям, і рік від року кількість закладів з обов'язковим фізичним вихованням зменшується, що обумовлене високою вартістю фінансування. Лише близько 60% вищих навчальних закладів мають обов'язкові програми, а в понад 35% з них організовано факультативну форму фізичного виховання – на основі секційних занять видами спорту (баскетбол, американський футбол, бейсбол, теніс, боротьба тощо) в обсязі: 4-6 годин на тиждень; а також теоретичних курсів, спрямованих на збереження здоров'я. Безпосередня функція з організації фізичного виховання покладена на відповідні кафедри, а також спортивні клуби коледжів та університетів [5; 9].

В американських коледжах та університетах навчальними програмами з фізичного виховання передбачено три рівні підпрограм, які емпірично враховують рівні підготовки студентів: низький (початківці) – 70%, середній – 20%, високий – 10% [7], при цьому контрольні нормативи присутні лише для студентів середнього й високого рівня, що дозволяє диференціювати підходи до організації фізичного виховання, зробити його більш досяжним з точки зору фізичної готовності до виконання завдань, які ставляться на заняттях.

У вищій освіті США пропонуються програми з фізичного виховання трьох видів: спортивноорієнтовані на основі застосування спортивних ігор, тенісу, аеробної гімнастики та боротьби; переважно теоретичні, – для формування

стабільних мотивів ведення здорового способу життя, та комплексні, що поєднують обидва компоненти. Спортивно орієнтовані програми з фізичного виховання у ВНЗ почали функціонувати ще у 1860 році і набули широкого розповсюдження у наступні 12 років. На кінець XX століття цими програмами був охоплений кожен студент університету, а в середині 70-х років розклад більшості коледжів та університетів вже містив програми, переважно спрямовані на збереження здоров'я. Далі їх відсоток дійшов до 52%, тоді як спортивно орієнтовані склали 33% [1].

D. Siedentop [8] вивчав результати впровадження оздоровчих і спортивно орієнтованих програм окремо, але у літературі немає даних про їх поєднання. Внаслідок аналізу змін у формуванні навичок здорового способу життя й ставлення до власного здоров'я серед випускників американських коледжів науковці засвідчили краще пролонговані результати оздоровчих програм у порівнянні зі спортивно орієнтованими. Як підсумок студенти коледжів, які займалися за оздоровчими програмами, виявились активнішими за рахунок усвідомлення переваг оздоровчого ефекту фізичних вправ.

За даними американських фахівців [6] студентство недостатньо залучене до рухової активності не зважаючи на велику кількість спонукальних факторів, які сприяють поляризації здорового способу життя та його реалізації. Автори свідчать, що одних знань про переваги рухової активності не вистачить для того, щоб її реально розпочати підвищувати, і вказують на необхідність формування довготривалих звичок для зміцнення здоров'я, включаючи екологічну модель активної поведінки.

F. Treiber зі співавторами [10] представили дані про те, що студенти коледжів у малочисельних



групах частіше беруть участь у фізкультурно-оздоровчих заходах за умови підтримки з боку однолітків, що свідчить про значний ступінь конформності такого роду груп. До спостережень, проведених під час цього дослідження, були залучені студенти, які займалися пішою ходьбою, волейболом і туризмом.

Окремі автори [4] свідчать, що на ступінь залучення до рухової активності, окрім розмірів груп, можуть суттєво впливати взаємовідносини між її членами. Так, великі групи й відсутність зв'язків усередині них, порівняно з меншими, мають більшу тенденцію до прояву неадекватних форм поведінки, пов'язаної зі збереженням здоров'я. Відповідно менші групи можуть бути більш зручними в контексті впливу на спосіб життя молодих людей і ставлення до власного здоров'я.

У результаті обстеження понад 600 студентів науковцями [5] виявлено, що досягнення оптимального рівня здоров'я та фізичного стану відбувається за рахунок виконання фізичних вправ, які покращують зовнішній вигляд і психічне здоров'я. Враховуючи вищезгадані результати, слід зазначити, що концептуальна інформація про переваги фізичної активності та здоров'я в поєднанні з практичною фізкультурною діяльністю може більш ефективно сприяти зміцненню здоров'я та покращенню фізичного стану молодих людей, ніж програми спортивно орієнтованого спрямування в чистому вигляді. Крім того, студенти навчаються в такому випадку ефективніше, шукаючи інформацію про здоров'я й фітнес.

Опитування понад 79000 студентів коледжів виявили, що фізична активність і фітнес посіли третє рангове місце серед інформації стосовно здоров'я та безпеки, яку вони бажають отримати, наявна також потреба в інформації та послугах, пов'язаних зі

здоров'ям і фітнесом у коледжах. Для реалізації потреби у веденні здорового способу життя студентів коледжів було розроблено проект «Хелсі кампус – 2010» [2], авторами якого було намічено 87 сукупних цільових орієнтирів. У результаті тільки 43% з них було досягнуто, по 10% – не було зрушень, а 43% – погіршилися. Загальні результати проекту засвідчили, що 23% студентів коледжу чоловічої та жіночої статі займаються фізичною діяльністю високої інтенсивності, а 22,6% чоловіків і 41,3% жінок не займаються активною фізичною діяльністю. Ці висновки та спостереження збігаються з даними дослідників, які стверджують, що програми й курси зі здоров'я збереження повинні мати достатнє інформаційне забезпечення в коледжах (університетських кампусах) [2].

#### Висновки

1. Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що проблема вивчення досвіду організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах США залишається актуальною хоча окремі її аспекти висвітлено у працях вітчизняних та зарубіжних науковців. Сучасними тенденціями розвитку фізичного виховання у закладах вищої освіти США є скорочення кількості освітніх закладів із обов'язковим фізичним вихованням до 60%, низьке державне фінансування, переважання факультативних курсів у формі секцій з видів спорту.

2. Особливістю організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах США є відсутність стандартів фізичного виховання, відсутність обов'язкового фізичного виховання, переважне паралельне застосування навчальних програм різного змісту: спортивно орієнтованих, тих, що спрямовані на формування мотивів та інтересів до ведення здорового способу життя через засвоєння системи відповідних знань та програми змішаного типу. При

чому навчальні заклади самі, без суворої регламентації керівних установ, обирають, – який саме різновид використовувати з урахуванням побажань студентів.

3. Порівняння наслідків реалізації спортивно орієнтованих та оздоровчих програм свідчить, що спортивно орієнтовані у поєднанні зі спрямованими на формування чітких мотиваційних установок ведення здорового способу життя більш ефективно сприяють зміцненню здоров'я та фізичного стану студентів у США, ніж програми у «чистому» вигляді.

**Перспективи подальших досліджень.** Перспективними є дослідження щодо подальшого удосконалення системи фізичного виховання студентів в Україні через запровадження досвіду США.

#### Література

1. Adams, T., & Brynteson, P. (1995). The effect of soft workout programs on attitudes and exercise habits of college alumni. *The Physical Educator*, 52(4), 203–208.
2. American College Health Association. (2010). American College Health Association: National college health assessment spring 2008 reference group data report. *Journal of American College Health*, 57(5), 477–488.
3. Flegal, K., Carroll, M., Ogden, C., & Curtin, L. (2010). Prevalence and trends in obesity among US adults, 1999–2008. *Journal of the American Medical Association*, 306(10), 1055–1158.
4. Gruber, K. (2008). Social support for exercise and dietary habits among college students. *Adolescence*, 43(171), 557–575.
5. McArthur, L., & Raedeke, T. (2009). Race and sex difference in college student physical activity correlates. *American Journal of Health Behavior*,



- 33(1), 80–90.
6. Nahas, M., Goldfine, B., & Collins, M. (2003). Determiners of physical activity in adolescents and young adults: The basis for high school and college physical activity to promote active lifestyles. *The Physical Educator*, 60, 1.
  7. Nelson, M., Story, M., Larson, N., Neumark, D., & Lytle, L. (2008). Emerging adulthood and college-aged youth: An overlooked age for weight-related behavior change. *Obesity*, 16, 2205–2211.
  8. Siedentop D. What is sport education and how does it work? / D. Siedentop // *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*. – 1998. – № 69 (4). – P. 18–20.
  9. Strand, B., Egeberg, J., & Mozumdar, A. (2010). Health-related fitness and physical activity courses in U.S. colleges and universities. *Journal of Research*, 5(2), 17–20.
  10. Treiber, F., Baranowski, T., Braden, D., Strong, W., Levy, M., & Knox, W. (1991). Social support for exercise: Relationship to physical activity in young adults. *Preventive Medicine*, 20(6), 737–750.

