

Шуст О. М.,
старший викладач кафедри спортивних дисциплін,
e-mail: Olha.Shust@chmnu.edu.ua

Сергієнко Ю. М.,
старший викладач кафедри спортивних дисциплін,
e-mail: Yuriy.Serhiyenko@chmnu.edu.ua

Бойченко О. В.,
викладач кафедри спортивних дисциплін,
ЧНУ ім. Петра Могили, м. Миколаїв, Україна,
e-mail: Olha.Boychenko@chmnu.edu.ua

ФІЗИЧНО-ОЗДОРОВЧІ ЗАНЯТТЯ ЯК СКЛАДОВА НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОГО ПРОЦЕСУ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

У статті розкривається сутність фізично-оздоровчих занять як одних з найбільш важливих та необхідних складових навчально-виховного процесу у вищих навчальних закладах як України так і зарубіжжя. Висвітлюється доцільність впровадження в навчальних процес нових методів та форм фізичного виховання, що пов'язано з надмірним поширенням процесів комп'ютеризації та інформатизації. Наявна ситуація призводить до зменшення рухової активності студентів. Окрім того, у статті окреслюються можливі перспективні напрями щодо підвищення рухової активності та, відповідно, фізичного здоров'я студентів.

Ключові слова: фізично-оздоровчі заняття; фізичне виховання; студентська молодь; кондиційне тренування; рекреаційні заняття; спорт.

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. В останні роки з розвитком інформаційного суспільства кожен з нас все більше піддається процесам комп'ютеризації та автоматизації, як в побуті так і на робочому місці. Це призводить відповідно до зменшення рухової активності людини. Особливо, це помітно у сучасній вищій школі. Також в умовах постійної активної напруженої розумової діяльності студентів погіршується й загальний їх стан здоров'я. Тобто, з одного боку, з поширенням інформаційно-технологічного процесу простежується стійка тенденція до зниження рухової активності як студентів так і всього населення, а з іншого, активізуються механізми удосконалення правил запровадження ефективної системи фізично-оздоровчих занять у вищих навчальних закладах як складової всього навчально-виховного процесу. Відповідно, така ситуація потребує активізацію роботи фахівців у питаннях фізичного виховання щодо розробки нових та удосконалення ними вже існуючих форм фізично-оздоровчих занять з подальшим впровадженням їх у вищі навчальні заклади.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, виділення невирішених раніше частин загальної проблеми, котрим присвячується означена стаття. Зазначена тематика щодо дослідження активного способу життя серед студентської молоді є доволі висвітленою серед науковців, однак питанню щодо удосконалення форм та напрямів фізично-оздоровчих

занять як складової навчально-виховного процесу приділено значно менше уваги. Відповідно, дана тема заслуговує на подальше його висвітлення в наукових колах. У сучасних умовах розвитку вітчизняної науки, дослідниками була проведена значна науково-дослідна робота з визначення ефективних механізмів впровадження фізично-оздоровчих занять як складової навчально-виховного процесу у вищих навчальних закладах. Цікавими та корисними доробками у даному напрям є праці В. Лисяка [6] та Л. Ібрагімової [4], Т. Кочеткової, С. Присяжнюка [8] та інших. У зазначених наукових працях розкриваються причини й мотиви до зменшення рухової активності сучасного студентства; висвітлюється шляхи активізації фізичного виховання, а також визначаються сучасні механізми впровадження фізично-оздоровчих занять як складової навчально-виховного процесу у вищих навчальних закладах України. Таким чином, у роботах науковців було висвітлено питання важливості фізично-оздоровчих занять для студентської молоді під час навчання як основи здорового способу життя. З точки зору інших дисциплінарних аспектів зазначене питання знаходиться у процесі дослідження.

Формулювання мети статті та завдань. Проблема фізичного виховання у вищих навчальних закладах в останні роки набула неабиякого розмаху, адже з кожним роком, у зв'язку поширенням процесів комп'ютеризації, погіршенням екологічної ситуації та поширенням різних хвороб, фізичне здоров'я студентів значно знизилось. У зв'язку з цим, у науковому

коли постало нагальне питання щодо активізації фізичного виховання студентів, адже на фоні постійної напруженої розумової діяльності значно знизився рівень рухової активності, що є першочерговою причиною зниження фізичного здоров'я. Таким чином, основним шляхом вирішення цієї проблеми повинно стати фізично-оздоровче виховання, і не як факультатив, а як складова всього комплексу навчально-виховного процесу.

Виклад основного матеріалу статті. Перші витки сучасної методичної системи фізичного виховання з'явилися ще на початку XIX століття в європейських країнах. Тобто, окремі навчальні заклади зробили перші спроби у напрямку створення та популяризації різних систем фізичного виховання та впровадження їх у навчальний процес. Відповідно, такого висновку науковці дійшли з певних причин, а саме: поширення так званої хвилі глобальна інформатизація та комп'ютеризація суспільства та дезактивація студентів та молоді. Враховуючи зазначені обставини, більшість науковців лікарів, педагогів та прогресивних людей у різних європейських країнах прийшли до усвідомлення того, що фізичне виховання має позитивний оздоровчий та виховний вплив на розвиток нації.

Останнім часом в Україні спостерігається стійка тенденція до зниження рухової активності студентської молоді, серед науковців гостро постала необхідність розробки нових форм фізично-оздоровчих діяльностей. Насамперед, така ситуація пов'язана з тим, що у вищих навчальних закладах стрімко знизилась частка фізично виховання у загальному навчально-виховному процесі. У вищих навчальних закладах України на сьогодні існує розширена система фізично-оздоровчих занять для студентів. Модель навчання у ВНЗ України характеризується освоєнням комп'ютера і нових технологій, вивченням іноземних мов, що зобов'язує студентів відвідувати факультативні заняття і приділяти значну частину часу самостійній підготовці. Однак, зазначена модель потребує удосконалення існуючих норм.

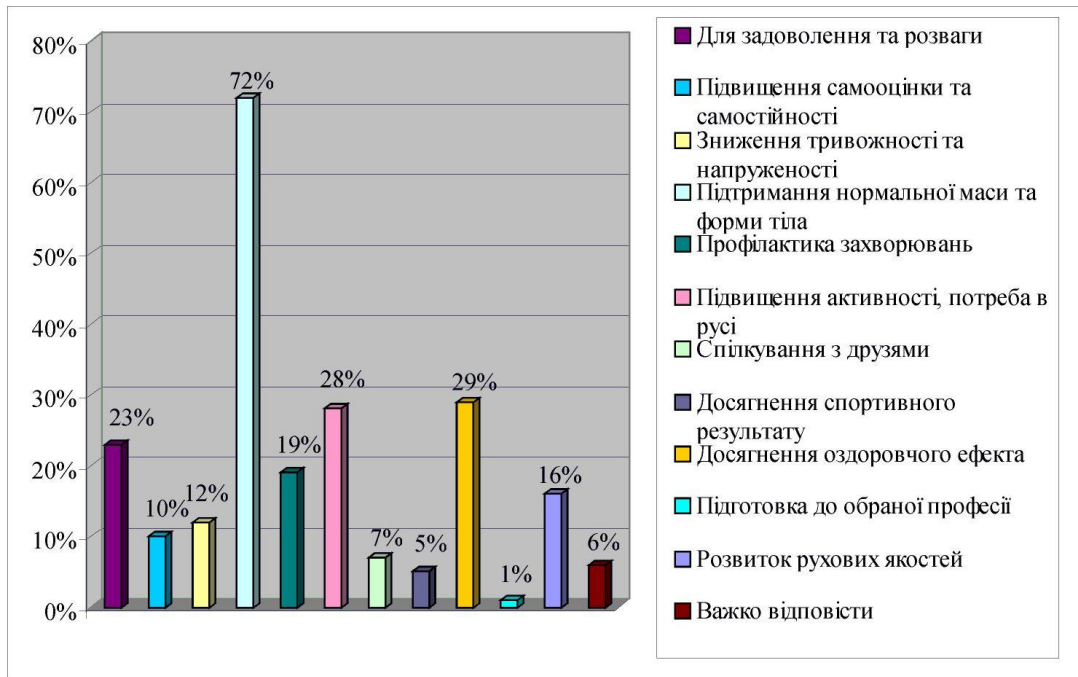
Більшість науковців відзначають, що зміст навчальної програми має орієнтувати педагогічний процес на диференційований підхід до кожного студента, це зокрема Т. Круцевич. Це в свою чергу вимагає від фахівців фізичної культури постійного пошуку нових сучасних засобів та методів фізичного виховання студентів з урахуванням їхніх інтересів та вподобань [5, с. 126]. Погоджуючись з думкою Т. Круцевич, автор наукової статті наголошує на процесі підсилен-

ня мотивації у студентів до активізації занять фізично-оздоровчими справами, а саме: формуванню в них внутрішньої потреби й стимулювання ціннісно-мотиваційних чинників до фізичних занять. Відповідно до цього, автором запропоновано проводити перед початком заняття з фізичного виховання «спеціальні розминки», що сприятимуть формуванню у студентів власного розуміння потреби фізично-оздоровчої діяльності у їх житті та спрямованні на виробленні необхідності кожної особи самостійно піклуватися про свій стан здоров'я та розвитку. Окрім цього, посилення внутрішньої потреби у студентів до самостійних занять спортом спонукає їх до задоволення власних прагнень і формує стійкий інтерес до особистого фізичного розвитку.

За оцінками більшості фахівців в сфері організації фізкультурно-оздоровчої роботи зі студентами у вищих навчальних закладах, наразі існує низка суттєвих недоліків, а саме: малий обсяг навчального часу, відведеного на обов'язкові заняття фізичною культурою, незадовільне фінансове та матеріально-технічне забезпечення організації фізкультурно-оздоровчої роботи зі студентською молоддю та, насамперед, низька мотивація студентів до занять [7, с. 10].

Так, відповідно до вищевказаного, у статті Фандікової Л. О. та Щербак Л. М. щодо визначення мотивації до фізкультурно-оздоровчих занять у студентів, вказано, що заняття студентами фізично-оздоровчими вправами залежать від внутрішньої мотивації самих студентів. Окрім того, автори розглядають появу нових видів рухової активності, особливо, для дівчат, що не входили в програму по фізичному вихованню у вищих навчальних закладах України. Відповідно, дівчата у віці 17–20 років переймаються своєю зовнішністю та фігурою. Про це свідчить аналіз результатів анкетування в 2006 році, у роботі «Мотивація до фізкультурно-оздоровчих занять у студентів спеціального відділення гуманітарних ВНЗ» який показав, що для 72 % – опитаних основна мета, що спонукає до занять фізичними вправами, це підтримка нормальної маси тіла і корекція фігури.

Так само важливо відзначити наступні мотиви які мають важливе значення в житті студентів: зміцнення здоров'я – 29 %, одержання задоволення від рухової активності відзначили – 28 % респондентів. Менш популярними мотивами є: 19 % – профілактика захворювань, 16 % – бажання підвищити рівень фізичної підготовленості, 12 % – зняття нервової напруги, 7 % – спілкування з друзями (див. діаграму) [9, с. 119].



Сучасний навчально-виховний процес у вищих навчальних закладах України передбачає лише обов'язкові аудиторні заняття з фізичного виховання, що складає 20–25 % необхідного добового обсягу рухів, чого не вистачає для нормального фізичного розвитку та рухової підготовленості студентів. Для цього необхідне впровадження нових форм фізично-оздоровчих занять у вищих навчальних закладах України. Так, науковці Н. Боляк та М. Бобирева в своїх доробках зауважують, що одним з основних моментів організації занять у групах по різних видах спорту повинен бути власний вибір студентами самих видів спорту за якими, відповідно, можуть бути організовані заняття [2, с. 16]. Автор наукової статті погоджується з вище зазначеною думкою науковців у тому, що студентами повинні обиратися ті напрямки спорту та оздоровчі заняття, до яких вони мають вміння, бажання та інтерес. Така стратегія є вигідною для заохочення студентів до обрання ними улюблених видів спорту та відповідно, активізації їх способу життя.

У сучасному світі виокремлюють наступні види фізично-оздоровчих занять: кондиційне тренування, рекреативні заняття та профілактико-оздоровчі заняття. Так, кондиційне тренування являє собою певну систему засобів фізичної культури, що використовується для досягнення та збереження належного рівня фізичного стану. На сьогодні, виокремлюють п'ять рівнів фізичного стану здорової людини, а саме: низький, нижче середнього, середній, вище середнього та високий. На жаль, сьогодні на здоров'я студента впливають різні чинники, пов'язані з погіршенням стану оточуючого середовища, технологічно-інформаційним розвитком, погіршенням екологічної ситуації та активними проявами військових дій на Сході нашої країни. Такий стан подій в Україні впливає відповідно і на фізичний стан людини.

Рекреативні оздоровчі заняття є певною формою діяльності, яка забезпечує активний відпочинок,

сприяє задоволенню емоційних потреб. Серед таких найпоширенішими є – туристичні походи з нефорсованим навантаженням, фізкультурно-оздоровчі розваги). Розрізняють 2 форми рекреації: активна (фізична) та пасивна (споживча), або рекреація з фізичною та розумовою доміантою. Дуже актуальним було б активізація такого роду діяльності у систему навчально-виховного процесу у вищих навчальних закладах. Це б надало можливість розширити кругозір та сприяти руховій активності студентів.

Наступним видом фізично-оздоровчих занять є профілактичні оздоровчі заняття, що спрямовані на профілактику найбільш поширених в конкретному регіоні захворювань. Варто додати, що останнім часом у нашій країні різко зріс відсоток захворюваності серед населення, активно прогресують та «молодшають» захворювання гіпертонією, інсультом, інфарктом міокарда, стенокардією тощо. Окрім того, наявна й негативна тенденція до поширення тютюнопаління, алкоголізму, наркоманії, токсикоманії серед громадян, особливо, це стосується молодого покоління. І всі ці зазначенні хвороби та чинники накладають негативний відтінок на загальний стан здоров'я студентів, молоді та всього населення.

Для зміцнення стану здоров'я, підвищення адаптації до несприятливих факторів зовнішнього середовища, збільшення функціональних резервів організму виокремлюють загальні та специфічні заняття як вид фізично-оздоровчих занять. Вони певним чином знайшли своє відображення у Законі України «Про вищу освіту» від 2015 року. Після неодноразових звернень та пропозицій вищих навчальних закладів та громадських організацій, Міністерство охорони здоров'я випустило рекомендації щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Ці рекомендації стали реакцією на виконання «Закону України «Про вищу освіту»», наказу міністерства освіти і науки України від 26 січня 2015 року № 47

«Про особливості формування навчальних планів на 2015/2016 навчальний рік».

Основу цих рекомендацій склали базові моделі забезпечення викладання фізичного виховання у вищих навчальних закладах на належному рівні. За даними рекомендаціями зокрема було виділено кілька видозмінених моделей: секційна, професійно орієнтована, традиційна, індивідуальна. Також дані моделі включають в себе кілька форм різного роду стимулів для активної участі студентів: рейтинг, стимул, змагання, сертифікати та кваліфікації, медійна підтримка.

У період навчання студентів у вищих навчальних закладах, фізичний та емоційний стан їх здоров'я характеризується величезною інтелектуальною, фізичною та психічною напругою. Щоденне виконання навчального навантаження, низька рухова активність, невміння організувати себе, ці всі фактори негативно позначаються як на самопочутті, так і стані здоров'я студентів в цілому. Це підтверджують і статистичні дані. Так, відповідно до результатів соціологічних досліджень Державного комітету України з питань фізичної культури і спорту відхилення у стані здоров'я мають 90 % студентів, 50 % – відзначають незадовільний рівень фізичної підготовленості, 18 % – не можуть займатися фізичними вправами через захворювання [2, с. 16].

Враховуючи все вищевикладене а також власний практичний досвід тренерської та викладацької діяльності переконує в тому, що важливу роль у процесі виховання фізично активного студентства відіграє позааудиторна фізкультурно-оздоровча робота. Науковці визначають позааудиторну роботу як «систему дій у вільний від обов'язкового навчання час, що ґрунтуються на добровільних засадах» (В. Лозова); «систему справ, організованих поза межами занять, і спрямованих на формування в студентів певного досвіду поведінки, навичок і звичок з метою виховання в них почуттів, особистісних якостей, особливостей, характеристик» (Р. Вайнола); «систему взаємопов'язаних заходів і дій педагогів та вихованців з метою самовизначення, самовираження, самооргані-

зації останніх» (Ж. Петрочко) [3, с. 27]. Так, одну із основних ролей у цьому напрямі відіграють викладачі та тренери з фізичної культури та спорту, основним завданням яких є формування позитивної мотивації та сталого інтересу до занять фізичними вправами не лише під час навчання у ВУЗі, а й поза ним. Відповідно, закладене підґрунтя надасть поштовх до самостійних тренувань, ведення здорового способу життя студентами та підвищення їх спортивної активності.

Висновки. Таким чином, у процесі дослідження фізично-оздоровчих занять, як складової навчально-виховного процесу у вищих навчальних закладах було встановлено, що існує надмірна розумова діяльність та бурхлива комп'ютеризація, що значним чином впливає на зниження рухової активності серед студентів. Це в свою чергу впливає на погіршення стану фізичного здоров'я. Окрім того, з інформаційно-технологічним розвитком, стрімким поширенням Інтернет – мережі та різноманітних соціальних груп/сайтів, молоді люди й студенти почали багато часу проводити саме за комп'ютером та вести пасивний спосіб життя. Відповідно, такі дії, не можуть не залишити негативний відтінок на самопочутті, розвиток та загальний стан здоров'я молоді особистості.

Важливою умовою подолання негативної статистики та спаду рухової активності студентів у вищих навчальних закладах України є ефективно впровадження як нових так і удосконалення вже існуючих форм фізичного виховання, таких як фізично-оздоровчі заняття. Такого роду заняття забезпечать диференційований та особистісний підхід до кожного студента щодо їх можливості власного вибору фізичної діяльності під час навчання у вищому навчальному закладі в Україні.

Отже, фізично-оздоровчі заняття забезпечать студентам певний вибір виду фізкультурної діяльності до якого він більш схильний. Важливо, щоб цей вид спортивних занять був доступний для студента та максимально позитивно впливав на стан його здоров'я та рухової активності.

Список використаних джерел

1. Білецька В. В. Фізичне виховання. Оздоровчий фітнес: практикум / В. В. Білецька, І. Б. Бондаренко. – К. : НАУ. – 2013. – 52 с.
2. Бобырева М. М. Совершенствование методики профессионально-прикладной физической подготовки студентов медицинских вузов: автореф. дис. на соискание уч. степени канд. пед. наук / М. М. Бобырева. – Алматы, 2008. – 27 с.
3. Данилюк В. М. Впровадження інноваційних фізкультурно-оздоровчих технологій у систему фізичного виховання вищих навчальних закладів / В. М. Данилюк, І. І. Назарова // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць. – Житомир : Вид-во ФОП Євенок О. О., 2016. – Вип. 2. – С. 25–30.
4. Ібрагімова Л. С. Стратегічні напрямки вдосконалення системи фізичного виховання студентів вузів / Л. С. Ібрагімова // Молодий вчений. – 2016. – № 3. – С. 611–615.
5. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: / [пер. з рос. Л. К. Кожевникової]. – К. : Олімпійська літ., 2008. – 368 с.
6. Лисяк В. М. Оцінка впливу фізичної культури та спорту на формування особистих якостей студентів [Текст] / В. М. Лисяк // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. науковий журнал – Харків : ХОВНОКУ, ХДАДМ, 2010. – № 8. – 132 с.
7. Пильненький В. В. Організаційно-методичні основи оздоровчого тренування студентів з низьким рівнем соматичного здоров'я: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту / В. В. Пильненький. – Львів, 2005. – 20 с.
8. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання : навч. посіб. / С. І. Присяжнюк. – К. : Центр учбової літератури, 2008. – 504 с.

9. Фандікова Л. О., Щербак Л.М. Мотивація до фізкультурно-оздоровчих занять у студентів спеціального відділення гуманітарних ВНЗ / Л. О. Фандікова, Л. М. Щербак // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2006. – № 6. – С. 117–120.

*О. М. Шуст,
Ю. Сергієнко,
О. В. Бойченко,*

ЧНУ ім. П. Могили, г. Николаев, Україна

ФИЗИЧЕСКИ-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

В статье освещается вопрос целесообразности внедрения в учебный процесс новых методов и форм физического воспитания. Автор акцентирует внимание и на определении негативных факторов, имеющих значительное влияние на физическое состояние студентов, а именно: распространение негативных явлений и различных заболеваний, распространение информационных технологий в нашей стране, результатом чего является «виртуальный образ жизни» студентов и населения в целом. Поэтому, целесообразным представляется выделение физкультурно-спортивной деятельности в высших учебных заведениях как важной сферы реализации физкультурно-спортивной активности студентов, которая прямо влияет на саморазвитие, жизненную позицию молодежи, состояние собственного здоровья. Кроме того, важным является эффективное внедрение как новых, так и усовершенствования уже существующих форм физического воспитания, как физически оздоровительные занятия как составляющей учебно-воспитательного процесса в высших учебных заведениях. Такого рода занятия обеспечат дифференцированный и личностный подход к каждому студенту, их возможность собственного выбора физической деятельности во время обучения в высшем учебном заведении в Украине.

Ключевые слова: физико-оздоровительные занятия; физическое воспитание; студенческая молодежь; кондиционные тренировки; рекреативные занятия; спорт.

*O. M. Shust,
Yu. M. Sergienko,
O. V. Boichenko,*

Petro Mohyla Black Sea National University, Mykolayiv, Ukraine

PHYSICAL-HEALTHY EDUCATION AS A COMPOSITION OF EDUCATIONAL AND PROFESSIONAL PROCESS IN HIGHER EDUCATIONAL STAFF

The article discusses the feasibility of introducing new methods and forms of physical education into the educational process. The author focuses on the definition of negative factors that have a significant impact on the physical condition of students, namely: the spread of negative phenomena and various diseases, the spread of information technology in our country, resulting in a "virtual lifestyle" of students and the general population. Therefore, it seems advisable to distinguish between physical culture and sports activities in higher educational institutions as an important sphere of realization of physical culture and sports activity of students, which directly influences self-development, a youth's attitude of life, a state of own health. In addition, it is important to effectively introduce both new and improved existing forms of physical education, such as physical and recreational classes as part of the educational process in higher education institutions. Such classes will provide a differentiated and personal approach to each student regarding their ability to choose their own physical activity while studying at a higher educational institution in Ukraine.

Key words: physical education; physical education; student youth; condition training; recreation classes; sports.

Рецензенти: *Мещанінов О. П.*, д-р пед. наук, професор.

© Шуст О. М., Сергієнко Ю. М., Бойченко О. В., 2017

Дата надходження статті до редколегії 23.11.17