

ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ СТУДЕНТІВ З НИЗЬКИМ РІВНЕМ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ

Чинні нормативні вимоги до фізичної підготовки у вищих закладах освіти недостатньо враховують індивідуальні можливості та уподобання студентів, що може позбавити певну їх кількість можливості успішного навчання. Зважаючи на стан здоров'я та рівень фізичної підготованості студентів виникає потреба урізноманітнити засоби їх фізичного виховання. Використання унікальних особливостей спортивного орієнтування сприятиме заохоченню студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості до фізичної активності та підвищення рівня особистої фізичної підготованості.

Ключові слова: процес фізичного виховання, низький рівень фізичної підготовленості, спортивне орієнтування, програма з фізичного виховання.

Постановка проблеми. У Законі України "Про вищу освіту" визначено, що спеціаліст з вищою освітою повинен мати професійні, світоглядні й громадянські якості. Виховні завдання визначено також "Національною доктриною розвитку освіти в Україні": "Національне виховання має здійснюватися на всіх етапах навчання дітей і молоді, забезпечувати всебічний розвиток, гармонійність і цілісність особистості, розвиток її здібностей та обдарувань, збагачення на цій основі інтелектуального потенціалу народу, його духовності й культури, виховання громадянина, здатного до самостійного мислення, суспільного вибору та діяльності, спрямованої на процвітання України". Одночасно, кризовий стан сучасної освіти в Україні, посилений нестабільним політичним і соціально-економічним життям, нестійким і суперечливим соціальним середовищем, руйнуванням багатьох соціальних і міжособистісних зв'язків, різким падінням рівня культури, моральності, духовності та ін. створює перепони на шляху реалізації зазначених виховних та освітніх завдань.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Індивідуальний рівень фізичної культури визначається показниками фізичної підготовленості, тому і проблема підвищення рівня фізичної підготовленості студентської молоді протягом багатьох років привертає особливу увагу науковців [2; 7].

Науковцями та дослідниками, що присвятили праці дослідженню даної теми (О. Дубогай, 2004, Л. Дудорова, 2004, Т. Круцевич та М. Воробйов, 2005, Л. Пилипей, 2006, та ін.), встановлено, що у студентів з різними рівнями фізичної підготовленості спостерігається різноспрямована динаміка окремих фізіологічних, психофізіологічних, соціо-психологічних показників при застосуванні уніфікованої програми з фізичного виховання. В зв'язку з вищезазначеним, розробка і обґрунтування програм з фізичного виховання студентів, на підставі комплексного вивчення властивостей організму молодих осіб з низьким рівнем фізичної підготовленості, є актуальною і соціально вагомою. Саме актуальність цієї проблеми, недостатнє її вивчення, слабе наукове підґрунтя та відсутність ефективних програм з фізичного виховання для студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості, які б спиралися на особливості спортивного орієнтування, зумовили вибір теми дослідження.

Метою дослідження було виявлення шляхів оптимізації процесу фізичного виховання студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості за допомогою засобів спортивного орієнтування.

Відповідно до мети дослідження було сформульовано такі **завдання**:

1. Узагальнити досвід теорії і практики вирішення проблеми фізичного виховання студентської молоді з урахуванням рівня фізичної підготовленості.
2. Обґрунтувати доцільність використання засобів спортивного орієнтування у програмі фізичного виховання студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості.

Виклад основних результатів дослідження. Фізичне виховання, як складова частина системи підготовки майбутніх фахівців, зважаючи на сучасну концепцію розвитку вищої школи, потребує вдосконалення та врахування реалій і запитів сучасного суспільства. Актуальність активного впровадження засобів фізичної культури і спорту в роботі зі студентською молоддю обумовлена запитом молодих людей, віковими і індивідуальними особливостями їх розвитку, умовами життєдіяльності, і, нарешті, "соціальним замовленням" суспільства на підготовку висококваліфікованих фахівців. Саме наявність зазначеного "замовлення" створює необхідність наявності у майбутніх фахівців загальної і професійної культури, високої працездатності та здатності освоювати і збагачувати

культурний потенціал суспільства, в свою чергу, зумовлених високим рівнем фізичного і психічного здоров'я.

На сьогоднішній день вітчизняними спеціалістами галузі фізичного виховання, викладачами вищих закладів освіти здійснюється активний пошук нових форм і методів, які сприятимуть підвищенню якості підготовки майбутніх фахівців [2; 4; 5]. Проте аналіз спеціальної літератури показує, що методи організації фізичного виховання, які традиційно існують в навчальному процесі вищих закладів освіти (ВЗО) не сприяють підвищенню рівня фізичної підготовленості значної кількості студентів. Методика проведення навчальних занять у ВЗО за останні десятиліття не зазнала особливих змін, не зважаючи на те, що дана проблема є постійним предметом пильної уваги з боку вітчизняних і закордонних дослідників і науковців. Ефективність системи фізичного виховання у ВЗО відносно низька, що не повністю відповідає сучасним вимогам вищої школи. Аналіз літературних джерел [1; 2; 5; 7; 9] свідчить, що стійке погіршення стану здоров'я студентської молоді призводить до серйозних проблем у процесі їх фізичного вдосконалення. За останні роки спостерігається збільшення контингенту, що відноситься до спеціальних медичних груп на початку навчання у ВНЗ та їх поповнення до останнього року викладання фізичного виховання [8]. Така тенденція відбувається на фоні низького рівня фізичної підготовленості студентів, послаблення функцій нервової системи впродовж навчання та у період сесії, що негативно впливає на формування здоров'я майбутніх фахівців [2; 5; 9]. Рівень фізичної підготовленості є об'єктивним показником здоров'я молоді, що більшою або меншою мірою впливає на результат будь-якої діяльності людини [3].

За даними багатьох науковців значна частка студентів має низький і нижче за середній рівень фізичної підготовленості. Ці студенти відносяться до групи ризику і потребують застосування спеціально розроблених оздоровчих тренувальних програм з метою підвищення рівня їх фізичної підготовленості. Однією з причин зниження фізичної підготовленості студентів перших курсів є нинішній стан фізичного виховання в загальноосвітніх школах, де реалізація завдань фізичного виховання здійснюється традиційно і спрямована лише до складання навчальних нормативів [5; 6; 9; 10; 12].

Проведені опитування показують, відсутність у переважної більшості студентів інтересу до занять фізкультурою. Однією з основних причин цього є відсутність індивідуального підходу до фізичних вправ і навантажень, які пропонуються студентам, необхідного стимулювання до занять [6; 7]. Використання видів фізкультурної діяльності, що враховують принципи доступності та індивідуалізації сприятиме заміні пріоритетів у процесі фізичного виховання з авторитарно-консервативних на особистісно-орієнтовані [4]. Ця думка поділяється авторами статті, та відстоюється сьогодні у працях багатьох вітчизняних та зарубіжних фахівців у галузі фізичного виховання.

З метою поліпшення фізичної підготовки студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості на кафедрі управління фізичною культурою та спортом була розроблена програма з використанням засобів спортивного орієнтування в процесі фізичного виховання. Дана програма спирається на використання переваг диференційованого підходу у навчанні і розробляється для груп студентської молоді, які оберуть заняття спортивним орієнтуванням в розкладі занять з фізичного виховання. Можливість вільного вибору є вагомим стимулом, який допомагає залучити студентів до фізичної культури та спорту, формує в них потребу фізичного вдосконалення. В середині груп застосовується індивідуальний підхід, що дозволяє на кожному занятті варіювати розумове та фізичне навантаження на студента.

Спортивне орієнтування є циклічним видом спорту, який одночасно дає значне розумове навантаження. Як спортивна дисципліна, спортивне орієнтування передбачає змагання в умінні швидко пересуватися по незнайомій місцевості за допомогою карти та компасу, з метою пошуку контрольних пунктів. Перевагами спортивного орієнтування є його доступність та масовість, сприяння розвитку основних фізичних якостей, сприяння вихованню таких морально-вольових якостей, як самостійність, уважність, рішучість, цілеспрямованість, уміння володіти собою; розвиток спостережливості, пам'яті, уяви, швидкості і логічності мислення, вміння швидко перемикає увагу, відчуття часу і просторової орієнтації, винахідливості і багато інших, органічне поєднання розумового і фізичного навантаження, можливість оздоровлення людей різного віку та статі, можливість отримати естетичне задоволення від спілкування з природою у будь-який сезон. Водночас, орієнтування це складний вид спорту, що вимагає оволодіння безліччю загальних і спеціальних знань, вмінь та навичок.

Уміння швидко й точно орієнтуватися на незнайомій місцевості, швидко пересуватися по бездоріжжю, долати природні й штучні перешкоди, безпомилково визначати своє місце знаходження і дотримуватися певного плану дій – саме ті елементи орієнтування, що є дуже актуальними у повсякденній діяльності. Заняття спортивним орієнтуванням сприяють покращенню функціонального стану кардіо-респіраторної системи організму, зміцненню м'язів і зв'язок нижніх кінцівок, підвищенню рівня розвитку психічних і фізичних якостей.

Фізична підготовка у спортивному орієнтуванні має комплексний характер і ефективність її впливу досягається застосуванням загально розвивальних вправ, різним співвідношенням обсягів ходьби і бігу, кросової підготовки, бігу по пересіченій місцевості, рухливих і спортивних ігор. Серед фізичних

якостей в спортивному орієнтуванні найбільш важливою є спеціальна витривалість, яка спрямована на подолання дистанції в умовах мінливої місцевості зі значною кількістю несподіваних перешкод, бігу вниз по схилу і вгору, що вимагає відповідної зміни напружень і швидкості бігу, впливає на координованість і економічність м'язових зусиль та інші важливі параметри рухових дій.

Одним із головних компонентів спеціальної підготовленості у спортивному орієнтуванні є техніко-тактична підготовка, що визначається комплексом факторів, серед яких виділяється оптимальне поєднання фізичної і розумової діяльності. Успішний розвиток спеціальних умінь та навичок забезпечує виконання ряду специфічних завдань і передбачає необхідний рівень розвитку уваги, сприйняття, оперативної пам'яті, логічного мислення [4; 6; 17; 18; 20; 23; 26; 28].

У спортивному орієнтуванні набувають свою специфічну спрямованість такі морально-вольові якості як наполегливість у досягненні поставленої мети, мужність, готовність до самообмеження для фізичного і духовного вдосконалення [4; 11], дисциплінованість, самостійність тощо. В орієнтуванні часто виникають ситуації, коли для виконання заданої програми дій потрібне велике напруження вольових зусиль для пошуку оптимальних рішень (щодо вирішення несподівано виниклої проблеми), пов'язаних з певним ризиком і виникненням стресових ситуацій. Стресові впливи виникають у зв'язку із знаходженням спортсмена в незнайомій місцевості, далеко від інших людей, в умовах неможливості отримати підказку або підтримку. Формування й укріплення моральних якостей, готовність надати необхідну допомогу партнеру по команді або, за певних умов, і супернику, а також дбайливе ставлення до навколишнього середовища, прагнення до пізнання і збереження рідної природи сприяє гармонійному розвитку особистості.

Однією з вимог до сучасного процесу навчання є його певний емоційний фон. Надія на успіх, очікування успіху, віра в успіх – все це найважливіші збудники активності особистості, оскільки вони несуть величезний заряд позитивної енергії. Як що ця енергія має стійкий характер, то вона буде слугувати позитивній спрямованості дій на заняттях і сприятиме самореалізації учнів, а її результатом є задоволення потреби в успіху. Реалізація первинного завдання дозволяє сформувати більш високий рівень мотивації досягнення успіху, за яким провідною повинна стати не мотивація уникнення невдач, а мотивація досягнення успіху. Також, здійснюється формування потреби в постійному розширенні та поглибленні не тільки спеціальних знань зі спортивного орієнтування, але і дисциплін, що цьому сприяють, зокрема географії, астрономії, математики та інших, що сприяє всебічному розвитку майбутнього фахівця.

Навчальна діяльність студентів супроводжується значним нервово-емоційним навантаженням. На думку вчених [1; 6; 7; 10], методи, які застосовуються сьогодні в організації фізичного виховання у ВНЗ, недостатньо ефективні для забезпечення належного рівня фізичної підготовленості студентів. Одним з ефективних засобів, які сприятимуть підготовці майбутніх фахівців для різних галузей економіки, здатних витримувати сучасні фізичні і психічні навантаження, швидко приймати вірні рішення можуть стати заняття спортивним орієнтуванням на навчальних заняттях з фізичного виховання.

Сучасне життя ставить перед вищими навчальними закладами, перед фізкультурним рухом нові завдання. Вони пов'язані з необхідністю розширення сфери сприятливого впливу занять фізичними вправами і використання елементів спортивної інтелектуальної діяльності у навчанні та трудовій діяльності. Сучасна вітчизняна вища школа має підготувати молоде покоління, яке б задовольняло виклики сьогодення відповідно до нових соціальних умов. ВНЗ повинен не лише прищеплювати майбутнім фахівцям ґрунтовні професійні знання, уміння і навички, а й формувати в них висококультурну, гуманну і моральну особистість, удосконалювати громадянські якості, вчити цивілізованим формам спілкування і вмінню жити в швидкоплинному світі в атмосфері злагоди та толерантності, розвивати здібність засвоювати нові інформаційні технології, приймати ефективні рішення і всім цим підтримувати свою конкурентоспроможність на сучасному ринку праці.

Висновки

1. Зважаючи на стан здоров'я та рівень фізичної підготовленості студентів виникає потреба урізноманітнити засоби їх фізичного виховання, зацікавити видами фізкультурної діяльності, які б були їм під силу і заохочували б до подальшого розвитку у цьому виді діяльності.

2. При розробці авторської методики ми пропонуємо використати унікальні особливості спортивного орієнтування для підвищення рівня фізичної підготовленості студентів під час вивчення дисципліни "Фізичне виховання". Збережено всі навчальні години протягом строку навчання, а заліковою сумою балів, наприкінці семестрів, є середньоарифметичне значення результатів тестів з фізичної та теоретичної підготовки.

Використані джерела

1. Анікеев Д.М. Рухова активність у способі життя студентської молоді : автореф. дис. ... канд. з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 / Анікеев Д.М. – К., 2012. – 20 с.

2. Боднар І.Р. Фізичне виховання студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Боднар І.Р. – Луцьк, 2000. – 20 с.
3. Волков В.Л. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентської молоді / Волков В.Л. – К. : Знання України, 2004. – 82 с.
4. Галан Я. Спортивне орієнтування як засіб підвищення рівня фізичного та психологічного розвитку школярів і студентів Буковини / Галан Я. // Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в умовах кредитно-модульної системи навчання : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. – Дніпропетровськ, 2010. – С. 50 – 53.
5. Драчук А.І. Оптимізація фізичного виховання студентів вищих закладів освіти гуманітарного профілю : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Драчук А.І. – Львів, 2001. – 20 с.
6. Фактори, які визначають ефективність фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи. / Дубогай О.Д. // мат. науково-практ. конф. "Актуальні проблеми розвитку руху "Спорт для всіх" у контексті європейської інтеграції України". – Тернопіль, 2004. – С. 370 – 374.
7. Дудорова Л. Динаміка структури фізичної підготовленості студентів. / Дудорова Л. // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: Зб.наук.пр. – Вінниця: ДОВ "Вінниця", 2004. – С. 64 – 66.
8. Круцевич Т.Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков, юношей. / Т.Ю. Круцевич, М.И. Воробйов. – Киев : НУФВСУ, 2005 – 195 с.
9. Носко М.О. Вплив занять з фізичної культури на стан здоров'я та фізичну підготовленість студентської молоді / М.О. Носко, А.П. Кривенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. – Харків: ХХІІІ, 2000. – №22. – С. 14 – 18.
10. Пилипей Л.П. Проблеми ППФП студентів ВНЗ економічних спеціальностей / Пилипей Л.П. // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – Київ : НУФВСУ, 2006. – № 4 – С. 31.
11. Суханова М. Г. Спортивне орієнтування як один із засобів виховання фізичних і інтелектуальних здатностей студентів : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Марина Гурійвна Суханова. – М., 2004. – 170 с.
12. Футорный С.М. Проблема дефицита двигательной активности студенческой молодежи. / Футорный С.М. // Физическое воспитание студентов. – Харьков : ХГАИ. – №3. 2013. – С 75-79.

Bruhno E., Smetanin S.

USE OF ORIENTEERING IN PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS WITH LOW LEVEL OF PHYSICAL FITNESS

Current regulatory requirements for physical education are not taking into account the individual abilities of students and for various reasons can relieve a number of them, that have possibility of successful learning. The status of health and level of physical fitness of students shows, that there is a need to diversify the means of their physical education. Training sessions in orienteering in physical education can be one of the effective means which will facilitate training of future specialists for various sectors of the economy so they can withstand the current physical and mental loads and make the right decisions quickly a lesson. Orienteering is an activity that allows people to satisfy many needs. It allows to combine the need for physical activity with mental activity, as well as it satisfy the need for communication with nature. Health improvement among all segments of the population, and with students in particular, can be carried out by the means of orienteering. Using the unique features of orienteering will allow to encourage students with low levels of physical fitness in physical education and increased their physical fitness.

The questioning shows lack of interest in physical training by the vast majority of students. One of the main reasons of this situation is the lack of individual approaches to exercises and loads that offered to students and non-availability the required stimulation to studies. Using the types of physical activity that takes into account the principles of accessibility and individualization will help to replace priorities during physical education from conservative and authoritarian to personality-oriented. The ability to quickly and accurately navigate on unfamiliar territory, to move quickly on the road, overcome natural and artificial obstacles, accurately determine their location and follow a specific plan of action are those elements of orienteering that are very relevant in daily activities. Orienteering improves the functional state of the cardio-respiratory systems of the body, strengthening the muscles and ligaments of the lower extremities, increasing the level of mental and physical qualities.

Key words: *process of physical education, low level of physical fitness, orienteering, program of physical education.*

Стаття надійшла до редакції 14.09.2015 р.