

ЗМІСТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ВНЗ У ПРОЦЕСІ ПОЗААУДИТОРНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

У статті представлено авторську концептуальну модель позааудиторної спортивно-масової роботи у ВНЗ. Виділено основні напрями позааудиторної роботи у ВНЗ, а саме: спортивний, фізкультурно-оздоровчий, оздоровчо-рекреаційний, які сприятимуть зміцненню здоров'я студентів, компенсують дефіцит необхідного обсягу добового руху, необхідного їм для нормального фізичного розвитку. Авторська концепція покладена в основу цілісної педагогічної системи фізичного виховання студентів у вищих навчальних закладах. Охарактеризовано основні форми фізичного виховання студентів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи: позааудиторні заняття, фізичні вправи, активне дозвілля, масові фізкультурно-спортивні заходи.

Ключові слова: *фізичне виховання, активне дозвілля, позааудиторна діяльність, спортивний, фізкультурно-оздоровчий, оздоровчо-рекреаційний напрями.*

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями.

Сучасні умови модернізації незалежної української держави, у тому числі галузі фізичної культури та спорту вимагають від навчально-виховного процесу у ВНЗ підвищення якості інтелектуального потенціалу студентської молоді та всебічно сформованого психологічного і фізичного розвитку особистості. У Національній доктрині розвитку освіти одним з пріоритетних завдань є вирішення проблеми формування та виховання творчих продуктивних сил студентської молоді України. Оптимальним засобом для фізичного розвитку особистості студента в умовах ВНЗ є позааудиторна спортивно-масова діяльність, яка має велике значення для професійної підготовки майбутніх фахівців.

Актуальність позааудиторної спортивно-масової роботи студентської молоді у навчально-виховному процесі ВНЗ зумовлена такими чинниками: по-перше – потреба у зростанні здорових ресурсів молоді в умовах глобалізації суспільства; по-друге – необхідність покращення фізичного здоров'я, фізичної підготовленості та фізичного самовдосконалення у всіх сферах конструктивної діяльності у зв'язку з прискоренням розвитку всіх сфер духовного і матеріального виробництва в суспільстві; по-третє – пошук нових сучасних засобів та методів фізичного виховання студентів з урахуванням їх інтересів та вподобань. З цього випливає, що виявлення основних шляхів підвищення ефективності фізичного виховання студентів у ВНЗ з урахуванням впливу занять з фізичного виховання на фізичне здоров'я та фізичну підготовленість студентів має комплексний характер і потребує ґрунтовного вивчення, а такий аспект, як організація позааудиторної спортивно-масової діяльності вимагає широкого використання у змісті підготовки майбутнього фахівця.

Психолого-педагогічний контекст конструювання змісту фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи показав, що проблема гармонійного розвитку виховання фізичної культури студентів у вищих навчальних закладах у позааудиторний час є багатогранною та перспективною. Проте у суспільстві виникли протиріччя, що потребують розв'язання для подальшого удосконалення позааудиторної спортивно-масової роботи у ВНЗ. Це протиріччя між: реаліями освітнього простору вищих навчальних закладів та орієнтацією студентів на виховання фізичної культури особистості у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи; важливістю формування у студентської молоді активного інтересу до фізично-тілесного і морально-духовного самовдосконалення та відсутністю відповідних здоров'язберігаючих технологій, які враховували б індивідуальні особливості студентів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи; потребою посилення уваги до організації позааудиторної спортивно-масової та фізкультурно-оздоровчої роботи зі студентами, у період активного дозвілля як невід'ємної ланки навчального процесу і незрозуміння її значення значною частиною професорсько-викладацького складу. Названі протиріччя утворюють проблемне поле фізичного виховання у ВНЗ та свідчать про необхідність комплексних наукових досліджень фізичного виховання студентської молоді у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Науковцями у працях з педагогіки, психології та фізичної культури висвітлюються такі аспекти позааудиторної діяльності: соціально-філософські проблеми молоді щодо розвитку особистості у процесі навчання, виховання і самоосвіти (В. П. Андрущенко, І. Д. Бех, Е. В. Бондаревська, С. У. Гончаренко, І. А. Зязюн, В. Г. Кремень, В. В. Рибалка, О. Я. Савченко, С. Д. Максименко, С. І. Якименко та ін.); дослідження системи фізичного виховання студентської молоді (Є. С. Вільчковський, Л. В. Волков, Т. Ю. Круцевич, О. С. Куц, В. М. Платонов, А. В. Магльований, Б. М. Шиян та ін.); вивчення проблеми формування оздоровчого потенціалу фізичної культури студентів, визначення його концептуальних засад, як чинника формування особистості (В. Б. Базильчук, І. Р. Бондар, Т. Б. Кутек, В. В. Стадник, Н. І. Турчина та ін.).

Здійснено цілий ряд досліджень, присвячених проблемам удосконалення різних напрямів фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності студентської молоді (В. Г. Ареф'єв, Г. М. Арзютов, О. М. Вацеба, М. Д. Зуболій, С. М. Канішевський, Р. Т. Раєвський, Л. П. Сущенко, Т. С. Плачинда, Г. І. Матукова та ін.), що засвідчує про значний науковий потенціал, який накопичений у теорії та практиці вищої освіти та може стати основою для організації позааудиторної спортивно-масової роботи у вищих навчальних закладах.

Мета статті полягає у визначенні змісту фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної діяльності.

Викладення основного матеріалу дослідження. Зміст фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної діяльності ґрунтується на усвідомленні наукових здобутків у творчій спадщині українських педагогів другої половини XIX – першої половини XX століття, зокрема: а) співвідношення душі і тіла (К. Ушинський, П. Юркевич, Г. Ващенко); б) природовідповідність і гармонійність у тіловихованні (О. Духнович, К. Ушинський, Г. Ващенко, В. Сухомлинський); в) історичні аспекти фізичного виховання (Г. Ващенко, І. Боберський); г) позакласна та позашкільна форми організації фізичного виховання (О. Тисовський, С. Левицький); д) виховання характеру, волі у процесі фізичного виховання (Г. Ващенко, А. Макаренко); е) національне тіловиховання (І. Боберський, Г. Ващенко), на перших позиціях яких ідеалом залишається гармонійно розвинута особистість, яка має здорове, гарне тіло та високі моральні властивості духу.

В умовах побудови нової парадигми фізичного виховання дітей і молоді в Україні слушною є думка К. Д. Ушинського про те, що "сидяче життя" при 20-ти градусному теплі у кімнатах без будь-яких гімнастичних вправ, без прогулянок, без верхової їзди, без технічної роботи тощо, все за книгою та за книгою, то за уроком, то за романом – ось майже реальне явище у вихованні дітей [4].

Підтверджуючи думку К. Д. Ушинського, український педагог М. Демков у своїх працях щодо необхідності організації фізичного виховання в позааудиторний час наголошує, що здоров'я, сила, спритність, працездатність – найцінніші блага для кожної людини, оскільки вони "наділяють її багатьма радощами життя, а без них воно стає тяжким і нецікавим" [1, с. 168].

У сучасній системі фізичного виховання студентів в Україні спостерігаються намагання різних авторів (В. Ареф'єва, М. Зубалія, Б. Ведмеденка, С. Канішевського, С. Сичова та ін.) знайти нові зміст і форми фізичного виховання, які відповідали б сучасним вимогам і потребам студентської молоді у позааудиторній діяльності. Формування фізично розвинутої особистості пов'язуються з позааудиторною діяльністю (Л. Вергель, В. Гончарук, Н. Сивачук, Л. Йовенко, І. Терешко). Л. Йовенко вказує, що такий вид роботи будеться на принципах зацікавленості і добровільної участі у ній з урахуванням індивідуальних інтересів та нахилів студентів [2].

Т. Круцевич, В. Петровський у своїй праці "Практика в системі фізичної освіти" пишуть: "Специфічною особливістю фізичного виховання, на відміну від розумової освіти та виховання, є його переважний вплив на біологічну сферу людини: спрямоване на зміну його форм (наприклад, статури), функціональних можливостей окремих систем організму (м'язової, серцево-судинної, дихальної та ін.), розвиток рухових якостей (сили, швидкості, витривалості тощо), навчання руховим діям, підвищення опору зовнішнім факторам (загартування), які проводяться на протязі усього терміну навчання. Попри цієї специфіки, фізичному вихованню притаманні ознаки педагогічного процесу" [3, с. 41-42].

Ефективність занять з фізичного виховання у ВНЗ значною мірою залежить від змісту програми, за якою вони здійснюються. Зміст навчальної програми має орієнтувати педагогічний процес не на посереднього студента і дозволяти диференційовано підходити до виховання кожної конкретної особистості, що вимагає від фахівців фізичної культури ВНЗ постійного пошуку нових сучасних засобів і методів фізичного виховання студентів з урахуванням їх інтересів і вподобань.

Головним нормативним документом з дисципліни "Фізичне виховання" для студентів вищих навчальних закладів є "Базова програма з фізичного виховання для вищих навчальних закладів I–II, III–IV рівнів акредитації". Програма з фізичного виховання ґрунтується на: концептуальних засадах Законів України "Про фізичну культуру і спорт", "Про освіту"; Цільової комплексної програми "Фізична культура здоров'я нації"; Концепції фізичного виховання у системі освіти України; Державних стандартах вищої освіти та інших документах; Державних вимогах до навчальних програм з фізичного виховання, які видало Міністерство освіти і науки України.

Відповідно до "Державних вимог до навчальних програм з фізичного виховання у системі освіти", вищі навчальні заклади на підставі навчального плану та "Базової програми з фізичного виховання" кафедри фізичного виховання розробляють свої робочі навчальні програми з фізичного виховання. Вони конкретизують і доповнюють зміст базової фізкультурної освіти, враховуючи регіональні, етнографічні, економічні й екологічні особливості, місцеві народні традиції, географічні умови, фізкультурні та спортивні інтереси студентів, специфіку кадрового та матеріально-технічного забезпечення.

Зміст фізичного виховання студентів у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи нами розглядається на Базовій навчальній програмі з фізичного виховання для вищих навчальних закладів України (незалежно від форм власності), яка має законодавчий характер і визначає загальну стратегію формування високої особистої фізичної культури студента. Її зміст орієнтує педагогічний процес на

позааудиторну діяльність з фізичного виховання, безпосередньо на студента та дає змогу знайти диференційований підхід до виховання кожної конкретної особистості.

Програма з фізичного виховання ВНЗ у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи поділяється на чотири основні форми фізкультурної діяльності студентів:

Перша форма – позааудиторні заняття з фізичного виховання, що реалізовується на позааудиторних заняттях у спортивних секціях (групи загальної фізичної підготовки, аеробіки, шейпінгу, фітнесу, бадмінтону, футболу, волейболу, атлетичної гімнастики, бодібілдингу та ін., які проводяться під керівництвом викладача з фізичної культури і спорту), що передбачає комплексне розв'язання трьох груп педагогічних завдань – освітніх, виховних та оздоровчих з переважною освітньою спрямованістю. Максимальний розвиток рухових здібностей, які забезпечують досягнення високих рівнів спортивно-технічної майстерності студентів є пріоритетним напрямом при спільній реалізації виховних та освітніх завдань.

Друга форма передбачає фізичні вправи у режимі навчального дня: ранкова гімнастика, вступна гімнастика, фізкультурні паузи, додаткові заняття та ін. Фізкультпаузи проводяться після перших 4-х аудиторних чи практичних занять. Їх тривалість – 8-10 хвилин. Додаткові заняття (індивідуальні або групові) проводяться викладачем зі студентами з низьким рівнем підготовки до здачі залікових норм і вимог навчальної програми з фізичного виховання. Фізичні вправи у режимі навчального дня виконують функцію активного відпочинку.

Третя форма – активне дозвілля студентів, що передбачає організацію самостійних занять у позааудиторний час (у тому числі й у комерційних оздоровчих групах з пріоритетною оздоровчою спрямованістю), використання різних форм і засобів фізичної культури: на основі повної добровільності й ініціативи (за бажанням); за завданням викладача (домашні завдання).

Четверта форма – масові фізкультурно-спортивні заходи, що проводяться у вихідні дні протягом навчального року та в канікулярний час. До них відносяться турпоходи, спортивні свята, дні здоров'я, спартакіади, змагання з календарем міжвузівських та внутрішньовузівських заходів.

Таким чином, крім вирішення виховних та освітніх завдань, фізичне виховання у позааудиторний час покликане підвищити рухову активність студентів: поліпшити професійно-прикладну готовність й оптимізувати навчальну працездатність шляхом зняття нервово-емоційної напруги; продовжити формування знань, умінь і навичок, пов'язаних з проведенням самостійних фізкультурно-спортивних занять. Конкретні напрями й організаційні форми використання масових оздоровчих, фізкультурних та спортивних заходів в умовах вищих навчальних закладів залежать від наявної спортивної бази та її оснащення, традицій навчального закладу, інших умов. Наше уявлення про організацію позааудиторної роботи у ВНЗ, ми відобразили в авторській концептуальній моделі (див. рис. 1).

Як видно з рис. 1, нами виділено 3 напрями позааудиторної спортивно-масової роботи у ВНЗ.

Спортивний напрям передбачає систематичні заняття одним з видів спорту у навчальних групах спортивного вдосконалення, у спортивних секціях спортивного клубу чи індивідуально, участь у спортивних змаганнях з метою підвищення чи збереження визначеного рівня спортивної майстерності.

Фізкультурно-оздоровчий напрям полягає у використанні спеціальних фізичних вправ, загартувуючих процедур у реабілітації студентів. Фізкультурно-оздоровчі заходи у режимі навчального дня направлені на відновлення здоров'я або окремих функцій організму, знижених або втрачених у результаті захворювань чи травм. Засобами є: раціональний режим життєдіяльності, природні фактори, лікувально-гігієнічний масаж, тренажери і широке коло різноманітних як загальнорозвивального, так і спеціального характеру фізичних вправ, елементів легкої атлетики, спортивних ігор, рухливих ігор, самостійні заняття фізичними вправами, дозованих прогулянок, оздоровчого бігу, туристично-пішохідних походів, занять у групах лікувальної фізкультури та фізичної реабілітації (ЛФК) та ін. Цей напрям передбачає застосування засобів фізичної культури для зміцнення здоров'я і відновлення працездатності студентів як в умовах гуртожитку, так і вдома. А це – ранкова гігієнічна гімнастика, загартувальні процедури (обтирання, обливання, душ та ін.), раціональне харчування, а також дозована ходьба, оздоровчий біг, рухливі та спортивні ігри, плавання, ходьба на лижах та інші фізичні вправи.

Оздоровчо-рекреаційний напрям передбачає застосування засобів фізичної культури та спорту при колективній організації відпочинку і культурного дозвілля у вихідні дні й у період канікул з метою відновлення і зміцнення здоров'я, пізнання і спілкування з чарівною природою довкілля. До засобів цього напрямку відносяться: туристські пішохідні походи, екскурсії, рухливі ігри, спортивні заходи, які можуть бути організовані і проведені в оздоровчо-спортивних таборах, будинках відпочинку, туристичних базах і під час навчальної практики та ін.

Дуже важливою умовою ефективності фізичного виховання студентської молоді у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи є вибір форм занять фізичними вправами, адекватними функціональним і руховим можливостям студентів. Теоретичний аналіз літератури, передовий педагогічний досвід навчальних закладів, анкетування, педагогічні спостереження, дають змогу виділити такі основні форми позааудиторної спортивно-масової у ВНЗ: "День здоров'я", який характеризується активним відпочинком на свіжому повітрі з виконанням фізичних вправ, кросового бігу з доданням перешкод, спортивними змаганнями за спрощеними правилами; туристичні походи; змагання з орієнтування на місцевості; активний відпочинок у літніх оздоровчих таборах; масові фізкультурно-спортивні заходи з елементами естетичного та розважального характеру (спортивні вечори, спортивні конкурси і вікторини, показові виступи кращих спортсменів, спортивно-розважальні свята "Веселі

старти", "Свято Нептуна" та ін.); спортивні змагання: літні та зимові універсиади, спартакіади, студентські ігри, матчеві зустрічі, Дні бігуна, стрибуну, плавця та ін.; участь у заняттях спортивних секцій з різних видів спорту, групах загальної фізичної підготовки, групах лікувальної фізкультури та фізичної реабілітації; самостійне виконання фізичних вправ у режимі дня; виконання гігієнічних і загартовуючих процедур. Масові оздоровчі, фізкультурні та спортивні заходи організуються і проводяться у вільний від навчання час, у вихідні і святкові дні, як у ВНЗ, так і в оздоровчо-спортивних таборах, туристичних базах, будинках відпочинку. Ці заходи проводяться, як правило, активом спортивного клубу та під керівництвом кафебри фізичного виховання.

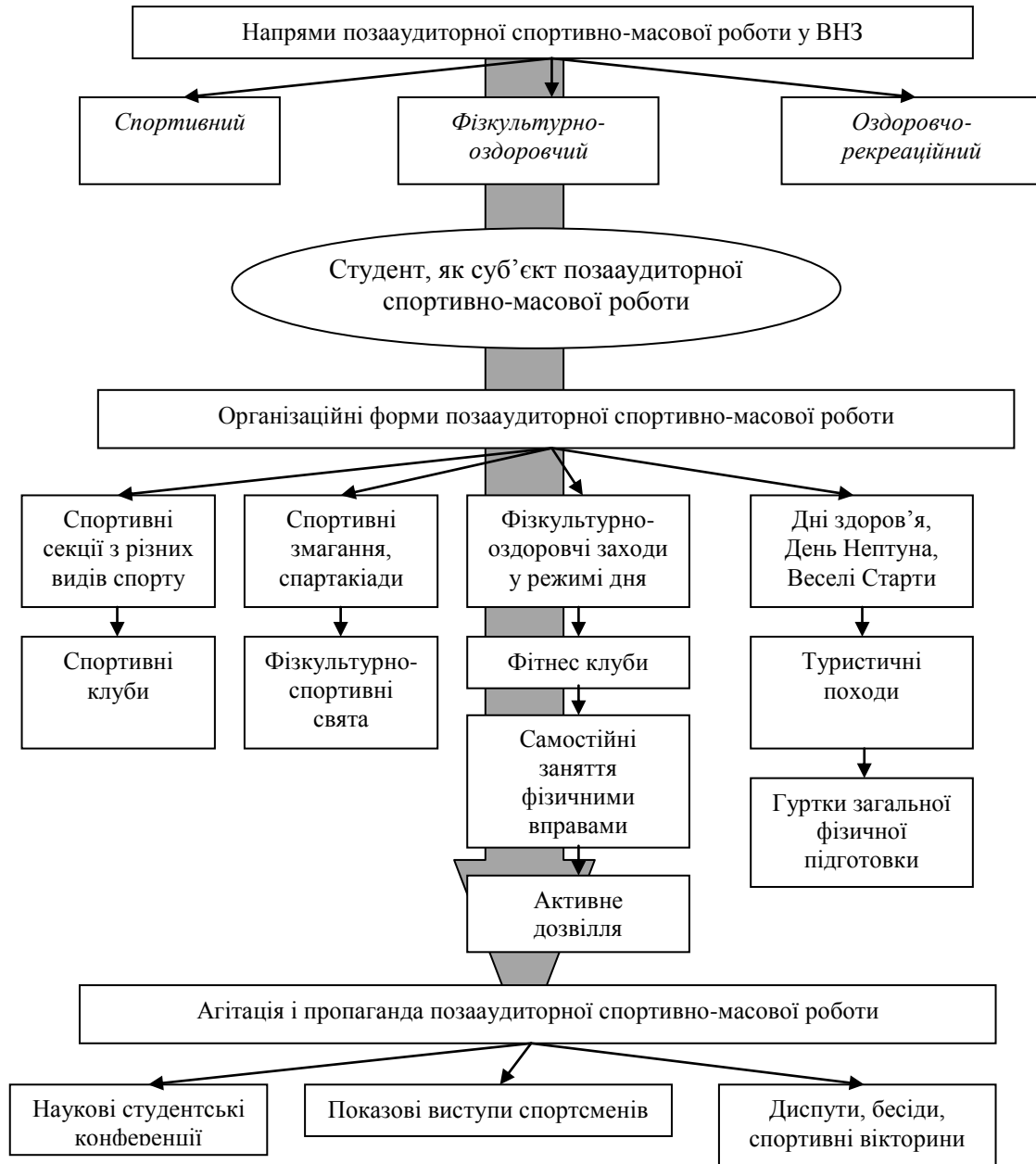


Рис. 1. Концептуальна модель позааудиторної спортивно-масової роботи у ВНЗ

Установлено, що важливою педагогічною умовою успішного процесу фізичного виховання є вирішення проблеми диференціації, що полягає у необхідності індивідуальної роботи зі студентами, особливо коли це стосується додаткових фізичних навантажень у процесі гурткових, секційних і самостійних занять. Диференціація студентів за рівнем фізичної підготовленості з урахуванням функціональних показників має бути одним з принципів організації фізкультурно-оздоровчої і спортивної роботи у ВНЗ.

На виховання позитивного ставлення студентів до власного здоров'я та звички до занять фізкультурно-оздоровчими вправами та здорового способу життя значною мірою впливає динамізм, притаманний сучасній цивілізації. Він вимагає нових поглядів на теорію і методику фізичного виховання і заняття оздоровчою фізичною культурою, які мають розвиватися, змінюватися і перебудовуватися відповідно до соціальних, духовних і культурних запитів студентської молоді. Їх розвиток має відповідати сучасним вимогам педагогічної науки і практики та перебувати у постійному русі. Такі умови сприятимуть формуванню всебічно розвиненої особистості з високими духовними та фізичними здібностями як домінуючими і вирішальними у розвитку ціннісної системи молодого людини, майбутнього молодого спеціаліста.

Висновки і перспективи подальших розвідок у даному напрямі. Створення ефективної системи позанавчальної фізкультурно-оздоровчої роботи у кожному ВНЗ значною мірою сприятиме зміцненню здоров'я студентів, компенсуватиме дефіцит необхідного обсягу добового руху, необхідного їм для нормального фізичного розвитку. За умови ефективної діяльності такої педагогічної системи можна знизити темпи погіршення рівня індивідуального здоров'я студентської молоді, уникнути таких соціальних явищ, як депопуляція, деградація, дегенерація. Для підвищення ефективності фізичного виховання фахівцям необхідно позбутися педагогічних стереотипів і перейти від авторитарних до гуманізованих методик фізичного виховання, а педагогічний процес спрямувати на формування здорового способу життя. Перспективою наших подальших наукових розвідок є вписування виділеного нами змісту фізичного виховання студентів ВНЗ у процесі позааудиторної діяльності в авторську педагогічну систему фізичного виховання студентів.

Використані джерела

1. Демков М. И. Педагогика западно-европейская и русская: педагогическая хрестоматия / М. И. Демков. – 1911. – 322 с.
2. Йовенко Л. І. Підготовка студентів-філологів вищого навчального закладу до родинного виховання. Автореф. дис... кан. пед. наук.: 13.00.04. – Умань, 2005. – 35 с.
3. Круцевич Т. Ю., Петровский В. В. Управление процессом физического воспитания. Гл. 12. учебника: Теория и методика физического воспитания / Под ред. Т. Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – Т. 1. – 423 с.
4. Ушинський К. Д. Твори : в 6 т. / К. Д. Ушинський – Т.6. – К.: Рад. школа, 1955. – 618 с.

Dovgan N.

THE CONTENT OF PHYSICAL EDUCATION OF UNIVERSITY STUDENTS IN THE EXTRACURRICULAR ACTIVITIES

The article represents the author's conceptual model of extracurricular sports work at the university. The main directions of extracurricular work in universities are distinguished: sport and recreation, health and recreation. Sports course provides systematic pursuit in one of sports training groups' perfection, sports and wellness direction is the use of special exercise, tempering procedures in students' rehabilitation. Health-recreational direction involves the use of physical culture and sports methods in the collective recreation and leisure of student youth. The author's concept is input as the basis for the integrated educational system of physical education of students in higher education.

Creation of an effective system of extracurricular sports and recreation activities at each university will contribute to improve the health of students, compensate for the deficit of the daily required amount of movement they need for proper physical development. According to provided conditions of effective activity of the educational system, the rate of deterioration of individual health of students can be reduced and avoided such social phenomena as depopulation, degradation, degeneration. To increase the effectiveness of physical education, teaching professionals need to get rid of stereotypes and move from authoritarian to humanized methods of physical education and pedagogical process has to be directed at promoting healthy lifestyles. The research characterizes the basic forms of students' physical education in the extracurricular sports work, extracurricular classes, exercise, active recreation, mass sports events.

It is established that an important condition for successful physical education is to solve the problem of differentiation, which is the need of individual work with students, especially when it comes to additional physical activity in the process of group training and self-study. Students' differentiation of in terms of physical fitness based functional parameters can be one of the main principles of sports recreation and sports activities in universities. The perspective of further scientific studies is implementing of described content of physical education of university students' extracurricular activities into the author's pedagogical system of university students' physical education.

Key words: *physical education, active recreation, extracurricular activities, sport and recreation, health and recreational directions.*

Стаття надійшла до редакції 18.09.2016