

Фізичне виховання сучасної молоді: проблеми та шляхи її вирішення

Харченко Роман, старший викладач, Сумський національний аграрний університет.

Постановка проблеми та її актуальність. В умовах ринкових відносин, вузи перебудовують підготовку фахівців з професійною вищою освітою, щоб відповідати вимогам, які пред'явлені практикою. Ці вимоги повною мірою відносяться і до сфери фізичної культури. Аналіз їх взаємодій в підготовці студентів, які займаються фізичним вихованням і освоюють вимоги навчальних дисциплін вузу, дозволяє виявити їх нові відносини в існуючих реаліях. Важливу роль в цьому виконує дисципліна «Фізичне виховання» – діючий засіб формування загальної культури, психофізичного стану і професійної підготовки кваліфікованого фахівця. Сучасна система фізичного виховання студентської молоді технічних вузів є пріоритетною у формуванні фізичної культури як виду загальної культури, здорового способу життя і спортивного стилю життєдіяльності майбутніх фахівців машинобудування. Формування соціально активної особи у гармонії з фізичним розвитком – важлива умова підготовки випускника вузу до професійної діяльності [1–3]. Метою навчального процесу з фізичного виховання повинне стати створення умов і формування у студентів навиків самовдосконалення на засадах виховання мотивації та інтересу до фізичної культури і стану власного здоров'я. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз теоретичних аспектів фізичного виховання дозволяє визначити основні шляхи формування потреб, цілей, мотивів сучасної молоді щодо вибору різних видів рухової активності [1–5].

На думку М. Я. Віленського [2], основою у структурі фізичної культури студента є мотиваційний компонент. Мотиви, що виникають на основі потреб, визначають спрямованість особи, стимулюють і мобілізують її на прояв активності. Задоволення потреб супроводжується позитивними емоціями, незадоволення – негативними. Саме тому людина зазвичай

вибирає той вид діяльності, який більшою мірою дозволяє задовольнити потребу яка виникла і отримати позитивні емоції.

В. И. Ільїніч [3] виділяє наступні мотиви: фізичного вдосконалення, дружній солідарності, повинності (відвідування занять), суперництва, наслідування, спортивний, процесуальний, ігровий та комфортності.

Низка авторів стверджує, що позитивні зміни відношення студентів до занять фізичним вихованням полягають в усуненні розбіжностей між завданнями фізичного виховання і індивідуальною орієнтацією, між суб'єктивно необхідними умовами і реально існуючими можливостями.

При цьому необхідно або усунути причини, що заважають займатися, або змінити орієнтацію або суб'єктивний образ умов її реалізації [1; 4]. Пріоритетним напрямом у підвищенні мотивації студентів до занять фізичним вихованням може стати відмова від стандартизації навчальних програм дисципліни і створення можливо більшого числа альтернативних програм з різних видів рухової активності спортивної спрямованості з урахуванням регіональних, національних, культурно-історичних традицій, матеріально - технічної оснащеності спортивних комплексів кожного конкретного вузу [4].

У зв'язку з цим необхідна реалізація нової стратегії фізкультурного виховання, і перш за все, впровадження в практику навчального процесу наступних напрямів: адекватність змісту фізичної підготовки індивідуальному стану студента; оптимізація фізичної підготовки; свобода вибору форм фізкультурно-спортивної діяльності відповідно до особистих схильностей кожної людини.

Мета дослідження полягає у науковому обґрунтуванні системи управління фізичним станом здоров'я студентів для підвищення працездатності, оцінки оволодінням програмно-нормативних вимог, готовності до професійної діяльності. Викладення основного матеріалу. Існуюча в даний час базисна «Навчальна програма з фізичного виховання для вищих навчальних закладів» не враховує всього різноманіття економічних,

санітарно-гігієнічних і соціальних факторів, які визначають фізичний статус студентів різних регіонів країни. Цей нормативний документ орієнтує кафедри фізичного виховання вузів на внесення науково обґрунтованих змін і доповнень у форми, організацію, зміст і методи проведення навчальних занять, розробку заміських вимог з урахуванням особливостей фізичного стану студентів конкретного вузу.

Таким чином, стає очевидною необхідність у розробці оптимальної системи управління фізичним станом студента. Вивчаючи потреби студентів щодо видів рухової активності було встановлено, що з переходом від одного вікового рівня до іншого спостерігається зменшення кількості видів спорту, вибраних як хлопцями, так і дівчатами, що свідчить про недостатню сформованість у них потреби в заняттях певним видом спорту. Студенти активно шукають ті види рухової активності, в яких вони можуть реалізувати свій потенціал. Це є підставою для розширення діапазону рухової активності і можливості корекції робочої навчальної програми.

Вивчення мотиваційно-ціннісного відношення студентів до фізичного виховання дозволило виділити основні мотиви, що відображають це відношення: фізичного вдосконалення, дружньої солідарності, повинності, суперництва, наслідування, спортивний та ігровий. Пріоритетним напрямом у підвищенні мотивації студентів до занять фізичним вихованням може стати відмова від стандартизації навчальних програм дисципліни і створення можливо більшого числа альтернативних програм з різних видів рухової активності спортивної спрямованості з урахуванням регіональних, національних, культурно-історичних традицій, матеріально-технічної оснащеності спортивних комплексів кожного конкретного ВНЗ [6].

У зв'язку з цим необхідна реалізація нової стратегії фізкультурного виховання, і перш за все, впровадження в практику навчального процесу наступних напрямів: адекватність змісту фізичної підготовки індивідуальному стану студента; оптимізація фізичної підготовки; свобода

вибору форм фізкультурно - спортивної діяльності відповідно до особистих схильностей кожної людини. [1–6].

Спортивна спрямованість практичних занять з фізичного виховання студентів технічного вузу може не тільки радикально змінити їх фізкультурну активність, але і в цілому прищепити спортивний стиль повсякденної життєдіяльності. Як указують фахівці, спортивний шлях – це енциклопедія технології культурного перетворення фізичного, психічного і етичного в особі, і не використовувати його у фізкультурному вихованні студентської молоді було б невірно [5].

Наші дослідження системи управління фізичним станом здоров'я були спрямовані на вивчення рівня розвитку фізичних якостей і функціональних можливостей, стану фізичного здоров'я студентів у процесі навчання у ВНЗ. Принциповою особливістю направленої фізичної підготовки була проблема, розглянута на декількох рівнях. Перший, базовий, рівень передбачав відтворення біологічних основ розвитку рухових якостей; другий – педагогічних основ фізичної підготовки студенток; третій – конкретних засобів і методів розвитку сили, силової витривалості, швидкісних якостей, гнучкості, спритності, координації і загальної витривалості у сучасній системі фізичного виховання; четвертий – засобів матеріально-технічного забезпечення процесу фізичної підготовки і системи контролю її ефективності. Навчальний процес передбачав використання різних прийомів і методів навчання в їх оптимальному поєднанні.

Залежно від цілей і задач навчання, а також контингенту студентів, застосовувалися наступні засоби: програмоване навчання в поєднанні з проблемним; алгоритмічний підхід з вивченням навчального матеріалу по програмованих навчальних посібниках; метод частих груп з проблемним навчанням і з програмованим контролем знань; традиційний виклад матеріалу з елементами бесіди і проблемною постановкою питань.

Такий підхід дозволяв активізувати діяльність студентів, готувати їх до самостійної творчої роботи та індивідуалізувати роботу в умовах масового

навчання. Слід зазначити, що забезпечення навчальних занять постійно оновлювалося методичними розробками, тематичними матеріалами, комплексами оздоровчої спрямованості і комп'ютерними програмами.

Для вирішення задач дослідження були організовані дві експериментальні і дві контрольні групи. У контрольних групах заняття проводилися за традиційною методикою, а в експериментальних групах – студенти займалися за розробленою нами програмою на основі спортивно орієнтованих технологій. Дослідження показали, що темп приросту більшості показників в експериментальних групах вищий, ніж в контрольних: розвиток загальної витривалості – тест Купера (9,04 %, $t = 102845$, $p < 0,001$); розвиток сили – підтягування у вісі на щабліні (15,12 %, $t = 6,1388$, $p < 0,01$); розвиток гнучкості – нахил тулуба вперед з положення сидячи (10,38 %, $t = 1,3395$, $p < 0,01$); розвиток силової витривалості – піднімання тулубу за 1 мін. (13,79 %, $t = 3,0924$, $p < 0,001$), розвиток швидко-силових якостей – стрибок в довжину з місця (3,55 %, $t = 1,8343$, $p < 0,05$), розвиток спритності – човниковий біг 4×9 м (5,06 %, $t = 5,3416$, $p < 0,001$).

Більший темп приросту показників фізичної підготовленості в експериментальних групах може бути пояснений за рахунок особливостей методики проведення занять, зокрема, переважного використання найефективніших методів, засобів і форм спортивно-орієнтованого фізичного виховання. Результати досліджень свідчать про те, що вирішення проблеми підвищення фізичної і функціональної підготовленості студентів можливе лише при комплексному підході до вибору раціональних режимів рухової активності і фізичного розвитку.

Спортивна спрямованість практичних занять з фізичного виховання студентів технічного вузу може не тільки радикально змінити їх фізкультурну активність, але і в цілому прищепити спортивний стиль повсякденної життєдіяльності.

Як указують фахівці, спортивний шлях – це енциклопедія технології культурного перетворення фізичного, психічного і етичного в особі, і не

використовувати його у фізкультурному вихованні студентської молоді було б невірно [4].

Висновки та перспективи подальших досліджень. Аналіз науково-методичної літератури і узагальнення практичного досвіду роботи кафедри фізичного виховання дозволили встановити, що питання вдосконалення робочих програм з дисципліни «Фізичне виховання» на засадах спортивно орієнтованих технологій вивчені недостатньо. Неналежна сформованість потреб у заняттях певним видом спорту у студентів 1–3 курсів визначає великий діапазон бажань в освоєнні сучасних рухових систем і традиційних видів спорту. Це обумовлено неоднорідністю контингенту що навчаються у академії за віком, статтю, соціально - демографічній приналежності, а також їх мотиваційно-ціннісною спрямованістю. Результати досліджень показали недостатню відповідність змісту робочої програми з дисципліни «Фізичне виховання» запитам і потребам студентів у області фізичної культури і спорту, що не дозволяє повною мірою формувати фізкультурно-спортивні інтереси і потреби в активній руховій діяльності.

Література

1. Андрющенко, Л. Б. Спортивно-ориентированная технология обучения студентов по предмету «Физическая культура» [Текст] / Л. Б. Андрющенко // Теория и практика физ. культуры, 2002. – № 2. – С. 18–20.
2. Виленский, М. Я. Основные сущностные характеристики педагогической технологии формирования физической культуры личности [Текст] / М. Я. Виленский, Г. М. Соловьёв // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2001. – № 3. – С. 2–8.
3. Демінський, О. Ц. Оптимізація навчально–тренувального процесу [Текст] / О. Ц. Демінський // Навчально-методичний посібник. – Херсон : Айлант, 2002. – 296 с. : іл.
4. Ільїніч, В. І. Фізична культура студента [Текст] : підручник / під ред. В. І. Ільїніча. – М. : Гардаріки, 2004. – 448 с.

5. Лубышева, Л. И. Кадровая политика развития инновационных процессов в физкультурном воспитании [Текст] / Л. И. Лубышева, В. П. Косихин // Теория и практика физ. культуры. – 1997. – № 6.– С. 10–15.

6. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: введение в предмет: учебник для высш. учеб. заведений [Текст] / Л. П. Матвеев. – 3-е изд. – СПб. : Лань, 2003. – 160 с.

Відомості про авторів:

а)прізвище, ім'я, по батькові: Харченко Роман Миколаєвич

б)посада: старший викладач

в) місце роботи: СНАУ, кафедра фізичного виховання

г) адреса для листування: 40000, м. Суми, вул. Герасима Кондратьєва 160, кафедра фізичного виховання