

Розробка й обґрунтування експериментальної програми з фізичного виховання студентів

Резюме

Определен комплекс организационно-педагогических мероприятий, предусматривающий поэтапное формирование мотивации к двигательной деятельности студентов в процессе занятий по физическому воспитанию по авторской программе, включающей образовательный, диагностический, информационный, методический, моторный блоки, что позволило повысить эффективность процесса физического воспитания студентов в условиях образовательного учреждения.

Summary

The complex of organizational-educational actions providing for stepwise formation of motivation to student physical activity in the course of physical education on the author's program has been defined. The program includes educational, diagnostic, informational, methodical and motor sets, which allows enhancing the efficiency of student physical education in the setting of educational institution.

Постановка проблеми. Результати масових обстежень стану здоров'я студентів свідчать, що традиційні засоби фізичного виховання малоефективні. У цьому зв'язку стає актуальним пошук і обґрунтування інноваційних технологій фізичного виховання, які дозволили б більш ефективно вирішувати цю проблему.

Проведений аналіз концептуальних підходів до організації фізичного виховання студентів свідчить про фактичну відсутність чітких, консолідованих уявлень про те, яким повинне бути фізичне виховання у вищому навчальному закладі в умовах переходу до Болонської системи освіти. Водночас, виняткова значущість відповідей на це питання обумовлена тим, що без них неможливо визначити, у чому полягають сутність і основна спрямованість змісту освіти з фізичного виховання у вищому навчальному закладі. Негативним наслідком цього є наповнення навчальної програми з фізичного виховання невластивим для неї змістом з інших форм фізичної культури, недооцінка ролі освітнього змісту навчальної роботи. Все це в цілому спричиняє низький рівень ефективності вирішення завдань фізичного виховання, як освітніх, так і завдань з розвитку фізичних якостей і зміцнення здоров'я студентів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сьогодні в літературі існує велика кількість робіт, присвячених питанню фізичного виховання студентської молоді. В обговоренні проблем превалує емпіричний підхід, що базується на експертній оцін-

ці й здоровому глузді. Їх велика кількість свідчить, скоріше, про фактичну відсутність методологічно обґрунтованих підходів до оцінки наявного соціального досвіду з проблем реформування фізичного виховання у ВНЗ і її конструктивного вирішення. Підтвердженням цьому є загальновідомі факти про те, що, незважаючи на численні дослідження, — це тільки близько 50-ти на рівні дисертаційних, присвячених вдосконалюванню процесу фізичного виховання студентів, дотепер кардинальних змін у вирішенні цієї проблеми не відбулося [1, 2, 5, 6—13 та ін.]. У результаті фізичне виховання протягом багатьох років не виконує свої функції.

Традиційний шлях освоєння цінностей фізичної культури з пріоритетом фізичної підготовленості, спрямований на виконання уніфікованих програмних заливо-вих нормативів, може становити лише базис для формування всієї системи цінностей фізичної культури, що далеко не вичерпуються лише фізичними кондиціями студентів. Саме цією обставиною значною мірою обумовлений той факт, що, незважаючи на ряд, безумовно, прогресивних ознак свого розвитку, фізична культура не стала потребою більшості людей. Вона функціонує на вкрай низькому рівні в основних сферах життєдіяльності людини й суспільства. Одна із причин, що спричиняються необхідністю радикальної перебудови фізичного виховання в системі вищої освіти, пов'язана з різким загостренням питання про здоров'я учнівської молоді.

У галузі фізичного виховання на цей час склалася така ситуація, коли багато існуючих положень, які вкорінилися в науці, у державних документах, масовій свідомості, гальмують інноваційну діяльність, перешкоджають створенню ефективної стратегії і тактики подальшого розвитку. Сформоване положення свідчить про те, що розробка теорії не встигає за змінами, які відбуваються в суспільному житті. Все це ставить у ряд найбільш актуальних завдань виявлення й аналіз причин низької ефективності традиційних технологій і обґрунтування принципово нових підходів до визначення мети, змісту й організаційних основ освіти в галузі фізичної культури й спорту.

Необхідність посилення уваги до цієї проблеми підкреслюється Національною доктриною розвитку фізичної культури і спорту, що визначила розробку концептуальних основ теорії і методики оздоровчої фізичної культури як стратегічну проблему своєї діяльності на найближчі роки, формування фізичної культури учнівської молоді, створення умов для залучення тих, хто навчається, й інших груп населення до активних занять фізичною культурою та спортом. Необхідність реалізації цієї ідеї здобула особливу актуальність на тлі гострої недоволеності станом фізичного виховання студентів, що відмічається всіма, хто має до нього будь-яке відношення. Сьогодні стає очевидним, що існуюча система фізичного виховання студентської молоді не справляється зі своїми завданнями. Вивчення спеціальної літератури [5—13] свідчить про справедливість думки про те, що дотепер не знайдено досить ефективних форм організації навчального процесу з фізичного виховання у ВНЗ, здатних втілити в несуперечливих педагогічних технологіях те нове,

що створено наукою в галузі теорії та методики фізичного виховання учнівської молоді.

Існують різні підходи до організації фізичного виховання у ВНЗ [5—13]. Водночас сучасні програми з фізичного виховання у ВНЗ не містять конкретних рекомендацій з організації занять зі студентами з метою підвищення фізичного стану. В окремих роботах є лише загальні вказівки для студентів із низьким рівнем фізичної підготовленості щодо додаткових занять з фізичного виховання [2, 3], обґрунтування модельних характеристик різних рівнів фізичного стану студентів [6], також обґрунтовується необхідність диференціювання процесу фізичного виховання з урахуванням функціонального стану організму студентів [11]. Незважаючи на достатню обґрунтованість представлених робіт, у них не відбито специфіку формування усвідомленої потреби у фізкультурно-оздоровчій діяльності в процесі фізичного виховання студентів.

Мета дослідження — вдосконалення змісту й підвищення ефективності процесу фізичного виховання студентів на основі розробки й впровадження експериментальної програми з фізичного виховання в освітньо-виховному процесі, спрямованої на формування потреби у фізкультурно-оздоровчій діяльності.

Методи дослідження: аналіз спеціальної науково-методичної літератури й документальних матеріалів, вивчення й узагальнення передового досвіду освітніх установ з фізичного виховання, анкетування, опитування, педагогічні спостереження й педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Встановлення мотивів визначало цільову спрямованість концепції програми занять. У ході її побудови враховувалися принципи фізичного виховання: свідомості й активності, наочності, доступності, індивідуалізації, систематичності.

Обґрунтування запропонованої програми занять здійснювалося в рамках теоретико-методичних уявлень, що розглядають досягнення й підтримання здорового способу життя як першочергове завдання. У цьому контексті рухова активність є ключовим фактором досягнення здорового способу життя, що визначає фізичну підготовленість людини. Пропонований підхід, заснований на поділі змісту програми з фізичного виховання на блоки, дозволяє точніше розставити акценти, що сприяють більш правильному з'ясуванню суті проблем студентської фізичної культури й шляхів їх ефективного вирішення.

Спеціальної уваги заслуговує питання про структурування змісту програми з фізичного виховання. Аналіз змісту існуючих програм свідчить про досить формальне ставлення до нього, що спричиняло появу грубих помилок у технологічному забезпеченні процесу фізичного виховання студентів. Отже, на підставі наявності взаємозв'язку між процесом навчання рухових дій та засвоєнням знань було виділено кілька блоків (табл. 1):

- *освітній* — характеризує рівень освіченості в галузі фізичної культури;
- *діагностичний* — дозволяє здійснювати оцінку вихідного рівня фізичного стану досліджуваного контингенту;
- *інформаційний* — формує базу даних про розподіл студентів за рівнями фізичного стану й дозволяє оцінювати динаміку результатів показників фізичного стану протягом навчального року;
- *методичний* — спрямований на вдосконалення керування процесом фізичного виховання студентів;
- *моторний* — становить практичний розділ навчальної програми з фізичного виховання й спрямований на засвоєння способів виконання рухових дій, формування вмінь їх доцільного використання в проце-

Таблиця 1

Структура експериментальної програми з фізичного виховання

	Блок				
	Освітній	Діагностичний	Інформаційний	Методичний	Моторний
Завдання	Формування спеціальних фізкультурних знань, інструктивно-методичних умінь, способів пізнання власного організму й доцільного впливу на його функції з метою оптимізації процесу їх розвитку	Оцінка фізичного здоров'я студентів, що включає діагностику фізичного розвитку, функціонального стану, працездатності, фізичної підготовленості; врахування інтересів учнів	Створення інформаційного банку даних про фізичне здоров'я студентів; розподіл на групи з низьким, середнім і високим рівнем фізичного здоров'я	Розробка рекомендацій з удосконалення керування процесом фізичного виховання студентів; організація процесу фізичного виховання із внесенням коректив у програми на основі точного контролю фізичного здоров'я студентів. Визначення оптимального співвідношення академічних, практичних занять на різних етапах навчального процесу	Формування рухових умінь і навичок, вплив на процес розвитку фізичних якостей, формування рухових здатностей; творче використання можливостей фізкультурно-спортивної практики для задоволення фізкультурних інтересів і підвищення рівня фізичного здоров'я
Реалізація компонента	Підвищення цілеспрямованості пізнавальної й практичної діяльності; формування усвідомленої потреби в систематичних заняттях фізичними вправами, націленість на здоровий спосіб життя	Відстеження показників фізичного здоров'я на початку й наприкінці навчального року	Підготовка звітів про фізичний стан студентів; заповнення "паспорта здоров'я студентів"	Розробка диференційованих програм фізкультурно-оздоровчих занять	Процес збагачення рухового досвіду й удосконалювання фізіологічних функцій, механізмів адаптації організму, що забезпечують рухову активність

сі самовдосконалення на основі врахування індивідуальних особливостей і можливостей свого організму.

Освітній блок припускав уточнення необхідного й достатнього обсягу теоретичного матеріалу на весь період навчання у ВНЗ, його сполучення із суміжними курсами; структурування теоретичного матеріалу відповідно до його особливостей: ступінь складності і рівень прикладності; інтеграція знань із різних галузей науки, пов'язаних із фізичною культурою, з метою формування цілісних уявлень про це соціальне явище, їхня генералізація на основі фундаментальних наукових ідей, понять, принципів, теорій; формування компонентів здорового способу життя; формування системного уявлення про елементи фізичної культури особистості й критерії її сформованості; освоєння основ методики розробки індивідуальних програм фізичного самовдосконалення. Засобом реалізації змісту даного блоку є система спеціальних знань, оскільки саме фізкультурне знання становить основний специфічний засіб формування фундаментальних основ інтелектуального компонента фізичної культури особистості.

Діагностичний блок припускав можливість набування студентами вмінь здійснювати моніторинг фізичного стану, оцінювати його динаміку під впливом фізичних вправ і на цій основі вносити корективи до їх використання.

Інформаційний блок включав створення інформаційного банку даних про фізичний стан студентів, розподіл студентів на групи з низьким, середнім і високим рівнем фізичного стану.

Методичний блок спрямований на ознайомлення зі змістом сучасних систем фізичних вправ, з основами педагогічних технологій їх індивідуального використання, методикою розвитку окремих фізичних якостей, удосконалювання рухових дій. Найважливіше значення мали дані, пов'язані з організацією самостійних занять, наприклад, такі, як відмінні риси організації принципів і правил занять фізичними вправами з рекреаційно-оздоровчою й спортивно-тренувальною спрямованістю. Характерним було прагнення до культури рухів, гарної статури, оптимального фізичного стану організму.

Моторний блок містив підходи, що сприяють розширенню обсягу знань про різноманітні форми фізкультурної та змагальної діяльності, їх практичне

використання з метою вдосконалювання індивідуальних рухових можливостей. У наших дослідженнях в основу розробки змісту цього блоку покладено мотиви, які визначають спрямованість особистості, стимулюють і мобілізують її на вияв активності: *оздоровчий*, пов'язаний із прагненням прискорити поліпшення стану здоров'я, попередити й позбутися ряду хвороб, зменшити надлишкову масу тіла; *соціальний*, продиктований бажанням бути разом із друзями, спілкуватися, працювати з ними; *дотримання обов'язків*, пов'язаний з необхідністю відвідувати заняття з фізичної культури, дотримуватися вимог навчальної програми; *особистісний*, що характеризує прагнення виділитися, самоствердитися, завоювати авторитет, підняти свій престиж, бути першим, досягти якомога більшого; *наслідування*, пов'язаний із прагненням бути схожим на тих, хто досяг певних успіхів у фізкультурно-спортивній діяльності або має особливі якості, отримані в результаті занять; *спортивний*, що формує визначальне прагнення домогтися значних результатів; *процесуальний*, коли увагу зосереджено не на результаті діяльності, а на самому проце-

Таблиця 2

Варіанти модулів фізичних вправ, що використовуються у побудові моторного блоку

Основні варіанти		
Модуль	Зміст модуля (засоби)	Переважає спрямованість
Навчальний	Навчання техніки самоконтролю, самостраховки. Загальнорозвиваючі вправи	Розширення рухової бази, попередження травм
Профілактичний	Загартовування, самомасаж, водні процедури, дихальна гімнастика, система Пілатес. Заняття у воді: аквааеробіка, дистанційне плавання. Елементи аеробіки, фітнесу, шейпінгу, бодібілдингу	Профілактика порушень опорно-рухового апарату, профілактика порушень маси тіла, підвищення опірності організму до несприятливих факторів довкілля, попередження найпоширеніших захворювань
Оздоровчий	Ходьба, біг, плавання та водні види рухової активності, танцювальна аеробіка, фітнес-програми з використанням тренажерів, кардіоваскулярних та силових тренажерів, їзда на велосипеді	Удосконалення серцево-судинної й дихальної систем, розвиток гнучкості, сили й витривалості, підвищення рівня рухової активності
Кондиційний	Спортивні ігри, силове тренування (атлетична гімнастика), інтервальне тренування, хай-імпакт аеробіка, роуп-скіппінг	Підвищення фізичного стану до належного рівня, спортивне самовдосконалення
Додаткові		
Рекреаційний	Участь у туристичних походах, подорожах, піших прогулянках. Танці, рекреаційні ігри, продуктивна рекреація, катання на лижах, відпочинок на воді, фізкультурно-масові заходи	Активний відпочинок, відновлення, зміна видів діяльності
Змагальний	Участь у змаганнях з різних видів спорту	Підвищення спортивної майстерності

сі занять; *розважальний*, що є засобом розваги, нервової розрядки й відпочинку; *естетичний*, пов'язаний із можливістю навчитися красиво рухатися, поліпшити поставу, ходу, зовнішній вигляд, усунути вади фігури.

Такі групи мотивів урахувалися нами в організації занять із фізичного виховання, що привело до створення педагогічних умов, які сприяють формуванню мотивації до занять фізичними вправами враховують інтереси й схильності студентів до занять різними видами рухової активності.

Крім того враховувався принцип функціональної доцільності у підборі вправ, обумовлених специфікою рівня фізичного стану й вікових анатомо-фізіологічних особливостей фізичних навантажень студентів. Вибір вправ визначався необхідністю зміцнення й відновлення найбільш важливих морфофункціональних систем — серцево-судинної, дихальної, опорно-рухового апарату. Велике значення у розробці комплексів надавалося ефективному розвитку функціональної витривалості, гнучкості, спритності, координаційних здатностей. При цьому враховувалися основні закономірності розвитку фізичних якостей, розроблені в теорії та методиці фізичного виховання. З огляду на особливості моторики даного віку, підбиралися цілісні, динамічні, танцювальні вправи, а також вправи для правильної постави й творчого потенціалу тих, хто займається, вправи силової спрямованості. Фактори, що визначають зміст комплексів, такі: рівень фізичного стану, стать, вік, мотиви, інтереси студентів.

Моторний блок складався з модулів. Основна ідея формування модульного принципу побудови практичних занять полягала в тому, що на підставі декомпозиції на складені струк-

турні елементи різних видів рухової активності, можливе їхнє подальше об'єднання, що дозволить повніше реалізувати їхній ефект. Структура практичних занять передбачала наявність спеціалізованих модулів, що дають можливість здійснювати вибірко-вий вплив на різні компоненти фізичного стану студентів, зворотний зв'язок у вигляді контролю і корекції комплексів і музичного супроводу занять. Такий розподіл є ефективним для ряду досліджень, проведених із дорослим контингентом [4].

Рекомендований зміст занять включав різні варіанти фізичних вправ. За цільовою спрямованістю виділено шість модулів: навчальний, профілактичний, оздоровчий, кондиційний, рекреаційний, змагальний (табл. 2).

Дані модулі пропонувалися студентам як основні, додаткові і самостійні заняття, що дозволяють одержувати додаткові бали за участь у видах занять, спрямованих на підвищення рухової активності.

1. Білогур В.Є. Теоретико-методичне забезпечення фізичного виховання у вищих закладах освіти: Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Рівненський держ. гуманітарний ун-т. — Рівне, 2002. — 18 с.

2. Боднар І.Р. Фізичне виховання студентів із низьким рівнем фізичної підготовленості: Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Волинський держ. ун-т ім. Лесі Українки. — Луцьк, 2000. — 20 с.

3. Бондарчук Н.Я. Диференційований підхід до фізичного виховання студентів із різних біогеохімічних зон Закарпаття: Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту / 24.00.02. — Львів, 2006. — 20 с.

4. Губарева Е.С. Развитие педагогической технологии в оздоровительных видах гимнастики: Дис. ... канд. наук по физ. воспитанию и спорту: 24.00.02. — 210 с.

5. Добровольская С.В. Индивидуальный подход к нормированию нагрузок различной направленности на занятиях оздоровительной аэробикой со студентками (на примере технического вуза): Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Белорусский гос. ун-т физ. культуры. — Минск, 2005. — 20 с.

6. Долженко Л.П. Фізична підготовленість та функціональні особливості студентів із різним рівнем

фізичного здоров'я: Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Національний університет фізичного виховання і спорту України. — К., 2007. — 20 с.

7. Домашенко А.В. Організаційно-педагогічні засади системи фізичного виховання студентської молоді України: Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Львівський держ. ін-т фізичної культури. — Л., 2003. — 20 с.

8. Котов Є.О. Підготовка студентів вищих закладів освіти до самостійних занять фізичними вправами: Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Харківська держ. академія фізичної культури. — Харків, 2003. — 20 с.

9. Кривицький С.Й. Підвищення показників фізичного здоров'я в процесі фізичного виховання студентів, які проживали на територіях радіаційного забруднення: Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Рівненський держ. гуманітарний ун-т. — Рівне, 2002. — 22 с.

10. Кузнєцова О.Т. Фізична і розумова працездатність студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості: 24.00.02. — Львів, 2005. — 22 с.

11. Пильненький В.В. Організаційно-методичні основи оздоровчого тренування студентів із низьким рівнем соматичного здоров'я: Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. — Львів, 2005. — 20 с.

12. Романенко В.В. Вплив різних режимів рухової активності на фізичний стан студенток вищих навчальних закладів гуманітарного профілю: Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Львівський держ. ін-т фізичної культури. — Львів, 2003. — 26 с.

13. Садовникова В.В. Валеологический подход к организации занятий по физическому воспитанию студентов основного учебного отделения вуза: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Белорусский гос. пед. ун-т им. М. Танка. — Минск, 2005. — 22 с.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ

Надійшла 11.05.2007

15—16 травня 2008 року

**Міністерство освіти і науки України
Чернігівський державний педагогічний університет
імені Т.Г. Шевченка**

проводять

наукову конференцію, присвячену пам'яті
Анатолія Миколайовича Лапутіна

**“АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ СУЧАСНОЇ БІОМЕХАНІКИ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ”**

Наукові напрями конференції:

Історія та сучасний розвиток біомеханіки фізичного виховання та спорту.

Біомеханічні, педагогічні, психологічні аспекти фізичного виховання та спорту.

Біомеханічні, інформаційні та комунікаційні технології у фізичному вихованні та спорті.

Технічні засоби при формуванні вмінь і навичок у фізичному вихованні та спорті.

Проблеми формування й удосконалення спортивно-технічної майстерності.

Викладання біомеханіки фізичного виховання та спорту.

**Адреса: 14013, Україна, м. Чернігів,
вул. Гетьмана Полуботка, 53.**