Топчієва Ганна Олександрівна
Національний університет харчових технологій, м. Київ, Україна

ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗІ СТУДЕНТАМИ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Анотація. У статті розглядається організація фізичного виховання у закладах вищої освіти, проблеми пов'язані з недостатньою кількістю годин із фізичного виховання для розв'язання завдань оздоровлення, погіршенням стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості, заниженою мотивацією до занять фізичним вихованням студентів. Освоєння цінностей фізичної культури дає можливість молодій людині розуміти складність життя, формувати фізичний та духовний потенціал. Дослідження літератури дозволило встановити, про проблему збільшення рухової активності студентів за допомогою впровадження інноваційних технологій і методів до проведення занять з фізичного виховання в навчальний процес. Фізичне виховання має велике значення для досягнення цілей в майбутній професійній діяльності.

Ключові слова: заклади вищої освіти, рухлива активність, здоров'я, студенти, викладач, здоровий спосіб життя, фізичне виховання, фізична культура

Топчиева Анна Александровна
Национальный университет пищевых технологий, г. Киев, Украина

ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СО СТУДЕНТАМИ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Аннотация. В статье рассматривается организация физического воспитания в учреждениях высшего образования, проблемы связаны с недостаточным

количеством часов по физическому воспитанию для решения заданий оздоровления, ухудшением состояния здоровья и уровня физической подготовленности, заниженной мотивацией к занятиям физическим воспитанием студентов. Освоение ценностей физической культуры дает возможность молодому человеку понимать сложность жизни, формировать физический и духовный потенциал. Исследования литературы позволило установить, о проблеме увеличения двигательной активности студентов с помощью внедрения инновационных технологий и методов к проведению занятий по физическому воспитанию в учебный процесс. Физическое воспитание имеет большое значение для достижения целей в будущей профессиональной деятельности студента.

Ключевые слова: учреждение высшего образования, подвижная активность, здоровье, студенты, преподаватель, здоровый образ жизни, физическое воспитание, физическая культура

Topchieva Anna
National university of food technologies Kiev, Ukraine

FEATURES OF CONDUCTING OF EMPLOYMENTS ON PHYSICAL EDUCATION WITH STUDENTS IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS

Abstract. The article deals with the organization of physical education in higher education institutions, problems related to the lack of physical training to solve health problems, deterioration of health and fitness, low motivation to exercise students. Mastering the values of physical culture allows a young person to understand the complexities of life, to form a physical and spiritual potential. The study of literature has allowed to establish the problem of increase of physical activity of students by introduction of innovative technologies and methods before carrying out of lessons of

physical culture in educational process. Physical education is of great importance for achieving the goals of future professional activity.

Keywords: higher education, active activity, health, students, teacher, healthy lifestyle, physical education, physical culture

Відродження національної освіти відбувається, в першу чергу, через педагогічні кадри. Викладач виконує важливу соціальну функцію, здійснює духовний, розумовий, фізичний розвиток і виховання нової людини. Його праця спрямована не лише на організацію навчально процесу, а й організацію спортивно-масових заходів, оздоровчої діяльності студентів, систематичне вирішення нових завдань формування рис активного громадянина. Тому основні напрями реформування ефективних шляхів сприяння становленню культи здоров'я, вихованню фізично, психологічно і духовно здорового громадянина держави [1 с. 94].

Одним із важливих завдань закладів вищої освіти є формування активності викладачів до фізкультурної діяльності, яка зумовлює прояв ініціативності, цілеспрямованості, рішучості, є важливим засобом поліпшення фізичного, психічного здоров'я і, в той же час, одним із показників ефективності процесу професійної підготовки, оскільки ставлення викладача до фізкультурної діяльності проектується на студентів, є прикладом для наслідування [2 с.6-7].

Найбільш продуктивним підходом до розробки цієї проблеми є дослідження внутрішніх резервів активності особистості студента як суб'єкта навчальної та професійної діяльності. Одним із основних джерел активності особистості є стимули, що надають процесу фізичного виховання дієву спрямованість і суб'єктивно значиму позитивність. Тому формування фізичного виховання викладачем – це, насамперед, проблема стимулювання активності студентів вищих закладів до свідомої, особистісно-значущої фізичної діяльності.

Аналіз сучасних підходів до розвитку фізичної культури в Україні визначає пріоритет рухової активності, здорового способу життя фактично у відриві від особистісних якостей людини. Поза увагою залишилися ціннісні орієнтири особистості, формування її духовної культури, а не тільки духовного здоров'я.

У дослідженнях простежується недостатня сформованість ціннісного ставлення студентів до фізичної культури, а також наявність негативних переживань під час занять із фізичного виховання та відсутність основних чинників активності студентів до занять фізичними вправами.

Формування ціннісних категорій особистої фізичної культури у студентів розглянула О. Ю Марченко [3 с. 15], яка доводить, що, використовуючи теорію «занурення» в обраний вид фізичної активності та вилучення лімітних факторів при організації процесу фізичного виховання, заснованого на свободі вибору студентів, можна впливати на формування ієрархії пріоритетних потреб і ціннісних орієнтирів особистості, задовольняючи базові потреби в безпеці та переміщуючи на передній план більш високі особистісні потреби в самоактуалізації з ціннісними орієнтирами на індивідуальну фізичну культуру.

У сфері фізичної культури, що спрямована на реалізацію суспільно та особистісно значимих потреб у фізичному вдосконаленні [4 с. 38]. Її структурними компонентами є пізнавальна, організаторська, пропагандистська, педагогічна, суддівська діяльність і власне заняття фізичною культурою та спортом.

Стимулювання у студентів активності до фізкультурної культури вимагає врахування у навчальному процесі таких напрямів впливу відповідного предмету на людину: особистісного (формування адекватної самооцінки, позитивної Я-концепції, розвиток гуманістичної спрямованості студента), професійного (оволодіння елементами професійної техніки), профілактичного (оволодіння прийомами і засобами попередження професійних захворювань), активізація (підвищення тонусу організму, працездатності), релаксація (засвоєння прийомів релаксації, подолання м’язових бар’єрів), соціального (засвоєння навичок міжособистісної взаємодії, вмінь роботи в командах) тощо [5 с. 107].

Надання студентам можливості вільного вибору виду рухової діяльності та врахування їхніх мотивів, потреб, інтересів і життєвих планів змінює на краще

ставлення студентів до фізичного виховання й власного здоров'я та активізує фізкультурно-оздоровчу діяльність.

Результати досліджень П. М. Гунько [6 с.7], показали ефективність розробленої методики навчання студентів застосовувати силові навантаження в процесі фізичного виховання. Створення педагогічних умов удосконалення силових здібностей юнаків та дівчат сприяло ефективному проведенню занять із використанням фізичних вправ силової спрямованості, а побудований алгоритм річного циклу занять силової спрямованості дав змогу оптимізувати подолання труднощів навчання, більш широко диференціювати тренувальне навантаження, методи та принципи розвитку силових якостей.

В.К. Бальсевич [7 с.12] розробив і впровадив концепцію спорту до занять фізичного виховання як фактор гармонійного формування особистості й виховання в інтересах суспільства. Але для отримання тренувального ефекту в умовах ВНЗ недостатньо часу. Удосконалення системи фізичного виховання у закладах вищої освіти С.В. Королівська вбачає в упровадженні секційної форми організації занять студентів. Закордонний досвід свідчить, що в багатьох країнах світу організація масової та спортивної роботи з населенням усе вагоміше значення надається діяльності фізкультурно-оздоровчих клубів.

Д. В. Бондарев рекомендує фізичне вдосконалення студентів із пріоритетним використанням засобів футболу; А. І. Драчук, С. Г. Защук, Т. В. Івчатова – використання вправ із баскетболу, що сприяє гармонізації особистості студента, його фізичного, психологічного, емоційного й інтелектуального розвитку.

Проведені дослідження Н. І. Турчиної [8 с. 5] дають підставу припустити, що використання як спеціалізованих занять із фізичного виховання спортивних ігор (баскетболу, волейболу, настільного тенісу) сприяє розвитку таких психологічних якостей, як стійкість, переключення уваги, швидкості й переробки інформації та прийняття рішення, які притаманні деяким інженерним спеціальностям, тому їх можна рекомендувати як основу їх професійно-прикладної фізичної підготовки.

О. Г. Гладощук у своїх дослідженнях доводить, що досягнення позитивного результату з формування ціннісного ставлення до власного здоров'я та вдосконалення культури зміцнення фізичного й психічного здоров'я студентської молоді відбувається за умов, що у ВНЗ працює збудована схема орієнтування студента на здоровий спосіб життя (стратегія орієнтування). Стратегія орієнтування студента на здоровий спосіб життя передбачає реалізацію педагогічних умов. Педагогічна стратегія орієнтування студента на здоровий спосіб життя включає в себе дії викладача ознайомчого, рекомендуючого, підтримуючого характеру, направлені переважно на інформування студента про здоровий спосіб життя, адекватне оцінювання ним свого способу життя, активізацію здоров'язбереження, збагачення досвіду здорового способу життя.

Факторами, що визначають потреби, інтереси і мотиви залучення студентів до фізичного виховання, є: стан матеріальної спортивної бази, спрямованість навчального процесу та зміст занять, рівень вимог навчальної програми, особистість викладача, власний стан здоров'я, частота проведення занять, їх тривалість та емоційне забарвлення.

Одним із критеріїв активності студентів є їх ставлення до занять фізичним вихованням. Визначення ставлення до занять фізичним вихованням, здійснюється у процесі спостережень та аналізу різноманітних ситуацій на академічних заняттях, у процесі проведення поза аудиторних спортивно-масових заходів, бесід із студентами тощо. Основними показниками ставлення студентів до занять фізичними вправами є: а. Ступінь ініціативи, самостійність у процесі виконання фізичних вправ додаткове виконання підходів при навчанні або вдосконаленні рухової дії; б. Участь студентів у спортивно-масових заходах, що проводяться у ЗВО у продовж навчального року; в. Заняття у групах спортивного удосконалення; г. Рівень знань з фізичної культури; д. Здатність до адекватної самооцінки процесу і результатів засвоєння програмного матеріалу; е. Здатність студентів до самоконтролю.

З урахуванням перелічених показників, студенти розподіляється на п’ять основних груп за їх ставленням до занять фізичними вправами: з активно-позитивним ставленням; з пасивно-позитивним ставленням; з байдужим ставленням; з пасивно-негативним ставленням; з активно-негативним ставленням [9 с. 75].

Завдання викладача вищої школи полягає в тому, щоб забезпечити поступову трансформацію ставлення до фізичного виховання у студентів закладів вищої освіти з активно-негативного в активно-позитивний, оскільки відомо, що найвищих результатів досягають ті студенти, у яких сформоване саме таке ставлення до занять фізичним вихованням.

Отже, данні аналізу науково-методичної літератури дають змогу виявити такі проблеми в організації фізичного виховання у вищих закладах освіти, які стосуються таких питань: збільшення обсягу часу, призначеного для навчальної, секційної та самостійної роботи студентів з фізичного виховання; рівень стану здоров’я й фізичної підготовленості студентської молоді; рівень освіти культури, зокрема фізичної культури та ставлення до власного здоров’я; рівень мотивації студентів до занять фізичної культури.

Упровадження нових інноваційних технологій і методів проведення занять із фізичного виховання у вищих навчальних закладах є відкритим та єдиним засобом збільшення рухової активності, яка сприятиме покращенню фізичної й розумової працездатності, активізації психічних процесів, позитивному впливу на навчальну діяльність.

На академічних заняттях важливо постійно забезпечувати пізнавальну, емоційну атмосферу, завдяки якій студенти на заняттях мають можливість не тільки фізично розвиватись, а й отримувати нові знання та позитивні емоції. Рухатися в задоволення, для здоров‘я, для життя.

Список використаних джерел та літератури

1. Вигман С.Л. Педагогика в вопросах и ответах: Учеб. пособие. – М.: ТК Велби, изд-во Проспект, 2004. – 208 с.
2. Котов Є.О. Підготовка студентів вищих закладів освіти до самостійних занять фізичними вправами: Автореф. дис… канд. пед. наук: 24.00.02. / Харк. держ. акад. фіз. культури. – Харків, 2003. – 23 с.
3. Марченко О. Ю. Формування ціннісних категорій особистої фізичної культури у студентської молоді : автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / О. Ю. Марченко ; ДДІФКіС – Дніпропетровськ, 2010. – 20 с.
4. Виленський М.Я., Беляева В.А Физическая культура в самовоспитании личности будущего учителя: Учебное пособие / Под общей редакцией Сластенина В.А. – М.: МГПИ, 1985. – 60 с.
5. Виленський М.Я., Сафин Р.С. Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических специальностей: Учеб. пособие. – М.: Высш. шк., 1989. – 159 с.
6. Гунько П. М. Методика навчання студентів застосовувати силові навантаження в процесі фізичного виховання : автореф. дис... . канд. пед. наук : 13.00.02 / П. М. Гунько ; НПУ ім. М. П. Драгоманова. – К., 2008. – 20 с.
7. Бальсевич В. К. Спортивно ориентированное физическое воспитание: образовательный и социальный аспекты / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева // Теория и практика физ. культуры. – 2003. – № 5. – 19–22 с.
8. Турчина С. Ю. Педагогічні особливості моделей фізичного виховання студентів вузів на різних курсах навчання : автореф. дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Н. І.Турчина ; НУФВІС України. – К., 2009. – 23 с.
9. Виленський М.Я., Сафин Р.С. Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических специальностей: Учеб. пособие. – М.: Высш. шк., 1989. – 159 с.