

УДК 37.037:374

Наталія Завидівська,
Іван Ополонець

Шляхи оптимізації фізкультурно-спортивної діяльності студентів вищих навчальних закладів

Львівський інститут банківської справи Університету банківської справи
Національного банку України (м. Київ);
Національний лісотехнічний університет України (м. Львів)



Постановка наукової проблеми. Фізичне виховання молоді на сучасному етапі розвитку суспільства має відображати нові підходи до формування особистості. Фізкультурно-спортивна діяльність – необхідна умова гармонійного розвитку студентської молоді, яка повинна стати важливим складником повсякденної діяльності сучасної людини, котра крокує в третє тисячоліття.

Фізичне виховання покликане формувати в студентства дбайливе ставлення до власного здоров'я та фізичної підготовленості, комплексно розвивати фізичні й психічні якості, сприяти творчому використанню засобів фізичної культури в організації повсякденної діяльності.

Викладач виконує важливу соціальну функцію – здійснює духовний, розумовий, фізичний розвиток і виховання особистості. Його праця спрямована не лише на організацію навчально-пізнавального процесу, а й на організацію позааудиторної, оздоровчої діяльності студентів, систематичне розв'язання завдань формування активного суб'єкта діяльності. Саме діяльність у фізичному вихованні є визначальною у вирішенні завдань та досягненні мети. Цікаво, що студенти розуміють корисність занять фізичними вправами, але, на жаль, їхня участь на цьому завершується.

Найсуттєвим недоліком сучасної системи фізичного виховання студентів є те, що вона не стимулює вихованців до занять фізичними вправами, не сприяє формуванню в них прагнення до самостійного надбання знань та вмінь у сфері фізичної культури, не виховує активних суб'єктів діяльності. Фактично фізичне виховання студентів здебільшого не є виховним процесом.

Вивчення педагогічної теорії та практики фізичного виховання у вищих педагогічних навчальних закладах свідчить, що у вирішенні завдань залучення студентів до фізкультурної діяльності існує низка проблем методологічного й практичного характеру. Суперечності між декларативним і реальним ставленням до фізкультурно-спортивної діяльності відбиваються на стані здоров'я, фізичного розвитку й підготовленості студентів, їхніх ціннісних орієнтаціях, ставленні до власного фізичного та психічного благополуччя.

Аналіз останніх досліджень. Провідні фахівці в галузі фізичного виховання та спорту, такі як Р. Раєвський, С. Канішевський, А. Домашенко, Ю. Канішевський, О. Іванов, Є. Іванов, уважають, що існуюча система фізичного виховання не вирішує в повному обсязі проблему фізичного вдосконалення студентської молоді в умовах оновлення суспільства в Україні й потребує корекції. Цю думку підтверджують також результати опитування більше ніж 3 тис. викладачів вищих навчальних закладів України.

Б. Леко – один із співавторів авторської програми з фізичного виховання – уважає, що потрібно формувати в студентів валеологічне мислення, навички здорового способу життя; забезпечувати шляхом занять фізичними вправами рекреацію після власних важких розумових навантажень, що є необхідною ланкою загальної культури особистості; формувати знання з теорії й методики фізичного виховання для можливості їх подальшого використання, розвивати мотивацію до занять фізкультурно-спортивною діяльністю [4].

Фізичне виховання, як і система виховання загалом, сьогодні відмовилося від ідеалів, сформованих у радянській період, але поки не виробило нових, адекватних вимогам нинішнього й майбутнього етапів розвитку суспільства [8].

А в цілому в педагогічних дослідженнях, які спрямовані на вивчення та вдосконалення фізичного виховання студентів у вищих навчальних закладах, як правило, аналізується якась одна сторона

вказаної проблеми – “викладацька” чи “студентська” [10]. Це не дає змоги повною мірою виявити головні суперечності оптимізації процесу фізичного виховання й потім розробити адекватні педагогічні шляхи, що сприяють їх розв’язанню. Виходячи з цього, нами розглянуто шляхи оптимізації фізкультурно-спортивної діяльності студентів з огляду на фундаменталізацію процесу фізичного виховання.

Завдання дослідження – визначити фундаментальні шляхи оптимізації фізкультурно-спортивної діяльності студентів ВНЗ.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Серед навчальних дисциплін у вищій школі тільки фізичне виховання містить у своїй назві термін “виховання”. Мета предмета не обмежується розвитком фізичних кондицій і зміцнення здоров'я. Суть виховання вимагає формування фізичної культури студентів, їх зацікавленості в систематичних заняттях фізичними вправами та використанні впродовж усього життя засобів і методів фізичної культури.

Обов'язковою умовою виховного процесу є взаємодія педагога і вихованця. У фізичному вихованні є найкращі умови для такої взаємодії й абсолютна конкретність навчання фізичних вправ. Доступність рухової функції для педагогічних впливів створює унікальні можливості для виховного впливу. На жаль, у наведеному прикладі педагог і студент поставлені в ситуацію протистояння, а не тісної взаємодії.

Ретроспективний аналіз анкетних даних, який характеризує стиль поведінки викладача фізичного виховання, свідчить що зі збільшенням стажу викладання кількість “демократичних” педагогів зменшується, а кількість педагогів “авторитарного” типу зростає. У педагогів зі стажем роботи до п'яти років “авторитарний” стиль використовують 14,5 % викладачів, а зі стажем роботи більше 10 років – 40,8 %. Зростає незадоволеність студентів. У першому семестрі її відзначають 11,4 % студентів, а в четвертому – 42,5 % (але це не свідчить про те, що 57,5 % задоволені організацією фізичного виховання, тому що серед них 31,7 % ставляться до занять як до необхідності [6]).

Специфічна спрямованість у використанні засобів, методів виховання у сфері фізичної культури призвела до розриву освіти й фізичної культури: студенти не повністю усвідомлюють та не сприймають фізичну культуру як життєво важливу цінність. Унаслідок цього фізична культура як навчальний предмет ВНЗ не виконує повною мірою своєї важливої функції – формування дієвого ставлення людини до власного фізичного вдосконалення, а отже, характеризується зниженням інтересу в більшості студентів до фізкультурно-спортивної діяльності та зменшенням її престижу [11].

До того ж у багатьох ВНЗ обсяг навчального навантаження на фізичне виховання знижено до 2-х годин на тиждень. Як результат, різко знижується ефективність занять із фізичного виховання щодо вирішення проблем гіподинамії, зміцнення здоров'я, розвитку професійно важливих фізичних та психофізіологічних якостей. Також навчальна програма обмежена не тільки обсягом, а й змістом занять; спрямована нині лише на вирішення проблем сьогодення – складання контрольних та залікових нормативів, що не сприяє виробленню в студентів прагнення до самостійного вдосконалення, націлює на виховання слухняного виконавця, орієнтованого на дотримання вимог. За таких умов залучення студентів до фізкультурно-спортивної діяльності неможливе. Для цього потрібно змінити методологічний підхід та цільові установки.

Наукові дослідження свідчать, що напружена інтелектуальна діяльність, яка є основним видом діяльності студентів, призводить до зменшення часу, який використовується для занять фізичними вправами, викликає погіршення стану здоров'я, зменшує загальну опірність організму до впливу несприятливих чинників [5]. Виходячи з цього, нами проведено анкетування, у якому визначалося дієве ставлення студентів до фізкультурно-спортивної діяльності та давалася суб'єктивна оцінка стану здоров'я, яка потім порівнювалася з об'єктивними показниками, отриманими за допомогою експрес-оцінки рівня соматичного здоров'я (Г. А. Апанасенко, 2005) [12].

Питання запропонованої анкети включали оцінювання позиції студентів щодо занять фізкультурно-спортивною діяльністю в теперішній час. Лише незначний відсоток (6 %) студентів мотивовані до занять фізичними вправами; менше 35 % – не проти занять і знають їх користь; близько 55 % – планують займатися фізичними вправами, оскільки це необхідно, проте заняття не дають їм задоволення, 4 % – не планують робити це найближчим часом. Анкета передбачала оцінювання цілеспрямованості респондентів щодо занять фізичними вправами. На жаль, більшість респондентів (76 %) не ставлять перед собою мету – заняття фізичними вправами в найближчий час. Результати анкетування щодо оцінювання ставлення до занять фізкультурно-спортивною діяльністю засвідчують загалом

невисокий відсоток студентів, котрі готові до активної участі в програмах залучення до фізкультурно-спортивної діяльності.

Щодо суб'єктивного оцінювання стану здоров'я результати анкетування свідчать: студентам уластива неадекватна, завищена самооцінка. Так, більшість респондентів відповіли, що в них середній та вище середнього рівень здоров'я (46 % і 32 %, відповідно). Тоді як об'єктивні дослідження показали, що рівень здоров'я в 53 % нижче середнього й у 32 % – середній. Це пояснюється тим, що у свідомості молодих людей такі поняття, як “молодість” і “здоров'я”, нероздільні. Очевидно, тому їм уластивий досить оптимістичний погляд на стан свого здоров'я.

У практичних рекомендаціях Г. Д. Галайтатий зауважує, що здоровим студентам потрібно розподіляти витрати часу на фізичні та розумові навантаження, дотримуючись пропорції один до чотирьох [2]. Як бачимо, стає актуальною самостійна робота студентів, що передбачає належний рівень фізкультурної самоосвіти.

Фізкультурно-спортивну діяльність низка вчених визначає як різнобічну діяльність людини у сфері фізичної культури й спорту, яка повинна бути спрямованою на реалізацію суспільно та особисто значущих потреб у фізичному вдосконаленні [3; 4; 7; 9].

За даними досліджень О. М. Нездвєцької, в університетах кількість зайнятих фізкультурно-спортивною діяльністю на дозвіллі становить 30 % [7]. Та навіть при цьому не можна стверджувати, що обсяг рухової активності задовольняє потреби.

У країнах Європейського Союзу немає утилітарного предмета “Фізичне виховання”. Студенти на власний розсуд обирають вид рухової активності, час і місце її отримання. Необхідною передумовою таких занять є достатня спортивна база (стадіони, спортивні зали, майданчики, корти, басейни тощо). Однак ті, хто прагне займатися фізичними вправами з оздоровчою метою, обмежений у можливостях спілкування й отримання кваліфікованої допомоги з боку викладача в межах фізичного виховання [6].

Забезпечити реалізацію виховного процесу щодо самостійних занять можна лише за стимуляції особистої ініціативи студентів у процесі занять фізичним вихованням, їх зацікавленості в цих заняттях. Визначено, що стимуляцією певної діяльності людини є актуалізація однієї або кількох значущих для цієї особи потреб, а також задоволення останніх необхідністю виконання (тим, кого стимулюють) дій, бажаних для того, хто стимулює. Установлено, що формування стійких звичок поведінки, діяльності, у кінцевому підсумку, потреб – це поступовий процес, що вимагає певного часу. Тому й стимули людської діяльності повинні використовуватися послідовно, “заслужено”, адекватно ситуації в повній відповідності з діями та вчинками особистості згідно з відомою формулою “від простого до складного” чи “від менш значущого до більш значущого” [9].

Важливими чинниками фундаментальної технології стимулювання є його періодичність та оптимальна насиченість стимулами різних рівнів і видів певних стимулюючих ситуацій. Одним із головних завдань процесу стимулювання є активізація фізкультурного інтересу, оскільки без цього психологічного механізму не може здійснюватися розвиток мотиваційної й емоційної сфер людини у фізкультурній діяльності. Розв'язання вказаної проблеми поєднано з двома головними завданнями під час підготовки студентів до професійної діяльності та організації самостійного життя: по-перше, сприяти повноцінному відображенню й розкриттю у свідомості студентів значення фізкультурної діяльності для майбутнього професійного та особистісного становлення; по-друге, на цій основі спонукати й підтримувати відповідне ставлення до всіх структурних компонентів фізкультурної діяльності, яке було б наповнене готовністю самостійно здобувати інформацію, вільно оперувати набутими фізкультурними знаннями, реалізовувати вміння та навички в практичній діяльності. Розв'язання цих завдань значною мірою забезпечує поєднання розвитку й навчання, показником та однією з форм відображення якого є фізкультурний інтерес.

Не менш важливим у залученні й керуванні фізкультурно-спортивною діяльністю є емоції. Досі проблема емоцій у науці залишається загадковою та значною мірою незрозумілою, хоча їхня роль у керуванні поведінкою людини дуже велика. Емоції, почуття виконують різні функції беруть участь у керуванні поведінкою людини як невимушений компонент, утручаючись у нього, як на стадії усвідомлення потреби оцінювання ситуації, так і на стадії ухвалення рішення та оцінювання досягнутого результату. Тому розуміння механізмів керування фізкультурно-спортивною діяльністю вимагає розуміння й емоційної та почуттєвої сфер людини, її ролі в цьому керуванні [1].

Викладач має детально аналізувати виховні методи які використовувалися раніше та які він використовує сьогодні під час залучення студентів до самостійної фізкультурно-спортивної діяльності, й стимулювати в них здатність активно реагувати на виховний вплив, тобто справді бути суб'єктом конкретної педагогічної ситуації. Під час виконання вправ має формуватися стійкій позитивний досвід, адже саме цей досвід є дієвим засобом стимулювання самостійних занять. Слід

пам'ятати, що негативне ставлення студентів до занять фізичними вправами – це не властивість особистості, а результат дії факторів у минулому. Очевидно, що фундаменталізація шляхів оптимізації фізкультурно-спортивної діяльності має розпочинатися з урахування вищезазначених аспектів.

Висновки. Фізкультурно-спортивна діяльність – необхідна умова гармонійного розвитку студентської молоді. На сьогодні взаємодія між викладачем та студентом у процесі фізичного виховання має формальний характер, що не сприяє виробленню в них прагнення до самостійного вдосконалення. Існуючі підходи націлюють на виховання слухняного виконавця, позбавленого творчих начал; людини, котра орієнтована на дотримання вимог і зовсім не здатна самостійно ініціювати й шукати шляхи покращення власного здоров'я. У результаті це відбивається на рівні життя, розвитку та формуванні професійно важливих фізичних і психофізіологічних якостей студентів, що засвідчують результати наших досліджень. Існуюча система фізичного виховання обмежена в залученні та формуванні активного суб'єкта фізкультурно-спортивної діяльності й потребує фундаменталізації.

Найважливішими умовами оптимізації процесу фізичного виховання, які сприяють залученню студентів до фізкультурно-спортивної діяльності, є актуалізація системи значущих потреб, мотивів, інтересів та фундаментальний підхід до дидактичного наповнення змісту занять. Це можливо в разі тісного особистого співробітництва між викладачем і студентом. Викладач має детально аналізувати методи впливу, які використовувалися раніше та які він використовує сьогодні під час залучення студентів до фізкультурно-спортивної діяльності, і стимулювати в ньому здатність активно реагувати на виховний вплив, тобто справді бути суб'єктом конкретної педагогічної ситуації. У процесі виконання вправ має формуватися стійкий позитивний досвід, а це дієвий засіб оптимізації та стимулювання самостійних занять.

Важливим аспектом оптимізації фізкультурно-спортивної діяльності у вищих навчальних закладах є фундаменталізація процесу фізичного виховання.

Перспективи подальших досліджень. Подальшого вивчення вимагають методики й технології фізкультурно-спортивної діяльності, які сприятимуть формуванню в студентів вищих навчальних закладів стійкої системи здоров'язабезпечення.

Література

1. Варій М. Основи психології і педагогіки : навч. посіб. / М. Варій, В. Ортинський. – 2-е вид. – К. : Центр учб. л-ри, 2009. – 376 с. – ISBN 978-966-364-819-4
2. Галайтатий Г. В. Фізіологічні характеристики фізичної і розумової працездатності з різним рейтингом успішності та фізичної підготовленості : дис. канд. біол. наук. 03.00.13 / Г. В. Галайтатий – Л., 1997. – 174 с.
3. Канішевський С. М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного удосконалення студентства / С. М. Канішевський. – Вид. 2-е, стереотип. – К. : [б. в.], 1999. – 270 с.
4. Леко Б. А. Теоретико-методологічні та психолого-валеологічні виміри процесу фізичного виховання у вищих навчальних закладах / Б. Леко // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту – Л. : [б. в.], 2004. – Т. 3. – С. 198–205.
5. Маланюк Л. Відношення чоловіків 18–25 років до занять руховою активністю / Любомир Маланюк // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту – Х. : [б. в.], 2008. – № 12. – С. 97–100.
6. Мураров І. Стимуляція ініціативи студентів до фізичного виховання / Е. Буліч, І. Карпюк, М. Кобза // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л. : [б. в.], 2007. – Вип. 11. – Т. 5. – С. 226–230.
7. Наздвєцька О. До питання дозвілєвої діяльності та рекреації студентів технічних університетів у поза навчальний час / О. Наздвєцька // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л. : [б. в.], 2007. – Вип. 11 – Т. 5. – С. 242–247.
8. Карпюк І. Соціально-педагогічний аналіз системи фізичного виховання у вищому навчальному закладі / І. Карпюк // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л. : [б. в.], 2006. – Вип. 10. – Т. 3. – С. 62–65.
9. Плачинда Т. С. Педагогічні умови стимулювання активності студентів вищих педагогічних навчальних закладів до фізкультурної діяльності / Плачинда Т. С.; Кіровоградський держ. пед. ун-т ім. Володимира Іванченка [Електронний ресурс] – Режим доступу: http://revolution.allbest.ru/pedagogics/00069516_0.html
10. Стасюк Р. М. Проблеми та шляхи підвищення ефективності фізичного виховання ВНЗ / Стасюк Р. М., Востоцька І. Ф., Осипова І. Л. [Електронний ресурс] – Режим доступу: http://www.nbuv.gov.ua/portal/soc_gum/ppmb/texts/2009-03/09srmpu.pdf
11. Харіна Д. Л. Освітня спрямованість фізичного виховання студентів в умовах дозвілля / Д. Л. Харіна, О. А. Колос // Гуманізм та освіта : міжнар. наук.-практ. конф. [Електронний ресурс] – Режим доступу : <http://conf.vstu.vinnica.ua/humed/2008/txt/Harina.php>

12. Яремко Є. О. Фізіологічні проблеми діагностики рівня соматичного здоров'я : наук-метод. вид. / Є. О. Яремко, Л. С. Вовканич – Л. : Вид-во СПОЛЮМ, 2009. – 76 с. – ISBN 978-966-665-521-5.

Анотації

У статті проаналізовано шляхи оптимізації та формування активного суб'єкта фізкультурно-спортивної діяльності. Описано суперечності особистісного співробітництва між викладачем і студентом. Частково висвітлено методи стимулювання та керування, які має використовувати сучасний викладач у процесі фізичного виховання задля оптимізації фізкультурно-спортивної діяльності студентської молоді.

Ключові слова: фізкультурно-спортивна діяльність, викладач, студент, активний суб'єкт, методи стимуляції.

Наталья Завыдивская, Иван Ополонец. Пути оптимизации физкультурно-спортивной деятельности студентов высших учебных заведений. В статье проанализированы пути оптимизации и формирования активного субъекта физкультурно-спортивной деятельности. Описаны противоречия личностного сотрудничества между преподавателем и студентом. Частично освещены методы стимулирования и управления, которые должен использовать современный преподаватель в процессе физического воспитания с целью оптимизации физкультурно-спортивной деятельности студенческой молодежи.

Ключевые слова: физкультурно-спортивная деятельность, преподаватель, студент, активный субъект, методы стимуляции.

Nataliia Zavydivska, Ivan Opolonets. Optimization of Physical Training Activity of Higher Education Institutions Students. The ways of optimization and formation of an active subject of physical training activity are analyzed in the article. It also contains a description of personal cooperation contradictions between a lecturer and a student. Stimulation and managing approaches have been highlighted partially that should be used by a contemporary lecturer in the process of physical training aiming at optimizing of students' physical training activity.

Key words: physical activity, a lecturer, a student, an active subject, stimulation methods.