

Педагогічні технології навчання фізичної культури

УДК 37.037

Катерина Єрусалимець

Виховання ціннісного ставлення студентської молоді до фізичної культури

Кременецький обласний гуманітарно-педагогічний інститут імені Тараса Шевченка (м. Кременець)

Постановка наукової проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій. В умовах розбудови українського суспільства, відродження суверенної держави значну роль відіграє фізична культура, яка є складовою частиною загальної культури, одним із важливих факторів національного прогресу.

Найважливішим завданням суспільства є виховання людини – стратега й творця свого життя, – здатної самостійно здійснити правильний вибір між добром і злом; створення умов для повноцінного фізичного, інтелектуального, духовного розвитку, піднесення культури й духовності, виховання позитивного ставлення до здоров'я і фізичної активності.

Проведений із цих позицій аналіз наукової літератури свідчить, що проблема вдосконалення фізичного розвитку, зміцнення здоров'я, покращення рухової підготовленості молоді має життєво-важливе значення, тому що від молодого покоління в найближчий час залежатиме матеріальний добробут нашого народу, прискорення науково-технічного прогресу та соціально-економічного розвитку суспільства [6–9].

Сьогодні змінює вимоги до фізичної підготовленості молоді, спонукає до визначення й усвідомлення ролі фізичної культури як складової частини загальної культури та потреби вирішення проблем, пов'язаних зі здоров'ям [1; 3; 5; 12].

Низький рівень фізичного здоров'я більшості населення, в тому числі й студентської молоді [2; 4; 7; 8], дає підстави вважати, що наявна система фізичного виховання не здатна повною мірою вирішити питання культури здоров'я особистості, поліпшення її фізичних особливостей. Спроби використати фізичну культуру як засіб оздоровлення без вироблення потреби фізичного самовиховання створюють лише передумови для деякої модернізації самого процесу формування фізичного розвитку людини, але не формування фізичної культури особистості.

Звичайно, від стану здоров'я людини залежить успіх її в навчанні, професійній та творчій діяльності [10; 11]. Той, хто має значні відхилення в стані здоров'я, а також веде нездоровий спосіб життя, не може повною мірою реалізувати свої потенційні фізичні та інтелектуальні можливості. На жаль, із усього переліку потреб, задоволення яких лежить в основі людської поведінки, здоров'я перебуває далеко не на першому місці, хоча за своєю суттю саме воно повинно стати головною потребою. Особливо це стосується молоді, яка поки що не замислюється над проблемою здоров'я й лише пізніше, втративши його, починає відчувати велику потребу в ньому. Звідси зрозуміло наскільки важливо виховувати в молоді свідоме ставлення до особистого здоров'я, розуміння того, що здоров'я – найбільша цінність, яку природа подарувала людині [4].

Згідно із Законом України “Про освіту” фізична освіта передбачає інтеграцію фізичного навчання та фізичного виховання, фізичного розвитку та фізичного збереження здоров'я, що забезпечує високий рівень фізичної культури особистості.

Специфічна спрямованість у використанні засобів, методів, форм навчання й виховання у сфері фізичної культури призвела до розриву освіти та фізичної культури – студенти не повністю усвідомлюють і 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.

Обмеження змісту фізичного виховання в освітньо-виховному процесі не здатне повністю вирішити комплекс завдань фізичного вдосконалення, духовного й інтелектуального розвитку студентської молоді.

Вирішення вказаного завдання повинно здійснюватися через виховання фізичної культури особистості, пов'язаної з бажанням, потребою та вмінням молодшої людини зберігати й удосконалювати своє здоров'я за допомогою широкого обсягу знань, отримання яких можливе за умови виділення освітнього аспекту на заняттях фізичною культурою. Освітній аспект слід розуміти як оволодіння студентами науковими знаннями, практичними вміннями й навичками, розвиток розумово-пізнавальних і творчих здібностей, а також світогляду й морально-естетичної культури. Низьку ефективність реалізації програми фізичного виховання у ВНЗ спричиняє не лише брак часу, відведеного на обов'язкові заняття, а й недостатня розробка науково обґрунтованих методів побудови навчального процесу фізичного виховання. У зв'язку з цим зазначені недоліки в системі обов'язкових занять покликані компенсувати самодіяльні та самостійні форми організації фізичного виховання [10]. Самостійний процес фізичного вдосконалення студентів зумовлює посилення освітньої та методичної спрямованості педагогічного процесу, засвоєння студентами знань, які б давали їм змогу раціонально здійснювати фізкультурно-спортивну діяльність із використанням різноманітних засобів фізичної культури, традиційних і нетрадиційних методів фізичного виховання, а також повноцінного використання вільного часу, підвищення освітньої спрямованості фізичного виховання під час самостійних занять.

Завдання дослідження – розробити та експериментально обґрунтувати оптимізацію освітнього процесу щодо формування культури здоров'я та можливості більш ефективного залучення студентів ВНЗ до засвоєння ціннісного ставлення до фізичної культури за умов самостійних занять фізичними вправами.

Виклад основного матеріалу дослідження. У дослідженні використовувалися соціологічні опитування та експериментальні методи. Респонденти – студенти I–II курсу гуманітарного факультету Кременецького обласного гуманітарно-педагогічного інституту імені Тараса Шевченка.

Проведені нами опитування студентів I–II курсів ВНЗ виявили найбільш значущі чинники, що впливають на формування мотивації й активне ставлення студентів до фізкультурно-спортивної діяльності та самостійних занять фізичними вправами.

Так, 55,8 % опитуваних вважають, що найбільший вплив на формування інтересу до фізкультурно-спортивної діяльності має необхідність поліпшення якості навчальних фізкультурних знань. На нестачу вільного часу вказали 22,5 % студентів, бажання підвищити свою фізичну підготовленість, використовуючи самостійні заняття фізичними вправами, – 14,2 %, підвищення фізичної працездатності й зняття розумового напруження – 7,5 % респондентів.

Опитувані нами студенти рідко пов'язують заняття фізичними вправами з розвитком морально-вольових особливостей, творчості, що пояснюється слабкою освітньо-виховною спрямованістю навчального процесу, домінуванням у ньому нормативного підходу, недооцінкою ними ролі фізичної культури як фактора духовного й естетичного розвитку.

Частина студентів, неправильно оцінюючи роль фізкультурних знань як важливого фактора збереження та зміцнення здоров'я, віддають перевагу пасивним формам проведення вільного від занять часу, оскільки володіють слабкою орієнтацією на рухову діяльність, пов'язану зі зміцненням здоров'я; та недооцінюють роль фізичної культури, як чинника духовного розвитку й ролі самостійних занять фізичними вправами в повсякденному житті.

У педагогічному експерименті брали участь студенти I курсу гуманітарного факультету (26 осіб). Експеримент проводився протягом навчального року.

На початку навчального року студенти склали контрольні нормативи з фізичної підготовки: спритність (човниковий біг 4×9 м), швидкість (біг на 100 м), швидкісно-силові характеристики (стрибки в довжину з місця), витривалість (біг на 1000 м), гнучкість (нахили тулуба), сила (згинання й розгинання рук в упорі лежачи). В усіх було визначено показники функціонального стану організму: артеріальний тиск (АТ), життєва ємність легень (ЖЄЛ), частота дихання (ЧД), частота серцевих скорочень у стані спокою (ЧСС), довжина тіла й маса, ручна динамометрія.

Студенти прослухали теоретичний курс про роль та місце фізичного виховання в системі освіти у ВНЗ; вплив фізичних вправ на організм людини. Після виконання контрольних нормативів (наприкінці першого місяця занять) студентів було розподілено на дві підгрупи (контрольну й експериментальну) по 13 осіб у кожній.

Студенти обох груп протягом навчального року займалися фізичним вихованням за типовою програмою: легка атлетика, спортивні ігри, гімнастика. Студенти експериментальної групи додатково

один раз на тиждень, у вільний від занять час, у присутності викладача, самостійно займалися вправами в тренажерному залі, спортивними іграми, дихальними вправами за системою Стрельникової та Бутейко. Регулярний аналіз стану здоров'я, здійснення самоконтролю сприяло корегуванню обсягу розумової праці та відпочинку студентів експериментальної групи, вибору засобів підвищення фізичної та розумової працездатності, внесенню необхідних змін у власний стиль і спосіб життя.

Додатково студентам експериментальної групи було прочитано теоретичний курс, що складався з таких розділів:

- фізична культура – основа здорового способу життя студента;
- формування культури здоров'я засобами фізичного виховання;
- дихання за системою Стрельникової, Бутейка;
- фізична культура й спорт у системі загальнолюдських цінностей;
- самостійні заняття фізичними вправами.

Порівняльний аналіз отриманих результатів показав, що всі показники фізичного розвитку студентів експериментальної групи наприкінці навчального року суттєво підвищилися порівняно з показниками на початку року.

Дані фізичного розвитку (витривалість, гнучкість) студентів контрольної групи залишилися незмінними, а швидкість і швидкісно-силові характеристики навіть незначно зменшилися наприкінці навчального року.

Функціональні можливості студентів I курсу контрольної групи за рік навчання у ВНЗ не змінилися. Натомість в експериментальній групі – об'єм легенів та затримка дихання на вдиху й видиху значно поліпшилися, збільшилася ручна динамометрія, зросла сила рук.

Висновки. Отримані експериментальні дані дали змогу дійти таких висновків: запропоновані нами самостійні заняття фізичними вправами з використанням різноманітних форм організації, їх проведення та широкого обсягу теоретичних знань із фізичної культури, значно підвищили рівень фізичної підготовки, функціональних показників студентів, сприяли усвідомленню ролі фізичної культури в становленні загальної культури особистості, а також особистісного розвитку студентів.

Самостійні заняття фізичними вправами з метою оздоровлення сприяють підвищенню гуманістичних і культурологічних цінностей фізичного виховання студентської молоді.

Література

1. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания / Б. Г. Ананьев // Сов. педагогика. – 1965. – № 7. – С. 31–40.
2. Апанасенко Г. Л. О возможностях количественной оценки здоровья человека / Г. Л. Апанасенко // Гигиена и санитария. – 1985. – № 6. – С. 55–58.
3. Бальсевич В. К. Физическая культура для всех и для каждого / В. К. Бальсевич. – М. : ФиС, 1988. – 222 с.
4. Брахман И. И. Валеология – наука о здоровье / И. И. Брахман. – М. : ФиС, 1990. – 208 с.
5. Виленский М. Я. Здоровый образ жизни студентов: сущность, строение, формирование / М. Я. Виленский. – М. : Сов. спорт, 1996. – С. 14–21.
6. Галіздра А. А. Характеристика факторів, які впливають на здоров'я студентів вищих навчальних закладів / А. А. Галіздра // Теорія та методика фізичного виховання : наук.-метод. журн. – 2004. – № 3 (15). – С. 41–44.
7. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания / Т. Ю. Круцевич. – Киев : Олимп. лит., 1999. – 208 с.
8. Лубышева Л. И. Концепция формирования физической культуры человека / Л. И. Лубышева. – М. : ГЦОЛИФК, 1992. – 40 с.
9. Лубышева Л. И. Теоретико-методологические и организаторские основы формирования физической культуры студентов : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Л. И. Лубышева. – М. : ГЦОЛИФК, 1992. – 40 с.
10. Мейксон Г. Б. Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре / Г. Б. Мейксон, Е. Б. Шаулин. – М. : ФиС, 1986. – 128 с.
11. Фізичне виховання : навч. посіб. – К. : Центр навч. л-ри, 2007. – 192 с.
12. Цюсь А. Програма самостійних занять фізичними вправами студентів вищих закладів освіти / А. Цюсь, Є. Котов // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : РВВ "Вежа" Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. – Т. 2. – С. 271–276.

Анотації

У статті аналізуються та зіставляються процеси навчання фізичної культури й самостійних занять фізичними вправами студентської молоді з метою оздоровлення та їхній вплив на підвищення гуманістичних і культурологічних цінностей фізичного виховання.

Ключові слова: *фізичний розвиток, фізична культура, здоровий спосіб життя, самостійні заняття фізичними вправами, педагогічний процес.*

Екатерина Ерусалимец. Воспитание ценностного отношения студенческой молодежи к физической культуре. В статье анализируются и сопоставляются процессы обучения физической культуры и самостоятельных занятий физическими упражнениями студенческой молодежи с целью оздоровления, и их влияние на увеличение гуманистических и культурологических ценностей физического воспитания.

Ключевые слова: физическое развитие, физическая культура, здоровый образ жизни, самостоятельные занятия физическими упражнениями, педагогический процесс.

Catherine Erusalimets. Education of Value Relations of Student Young People to Physical Culture. The article gives the comparative analysis of the processes of students' physical training in class and their self-training physical activities. The both types of activities are aimed at improving the students' youth health and producing positive effect upon human and cultural values of physical training.

Key words: physical development, physical training, healthy life-style, self-training physical activities, pedagogical process.