

УДК 796.011.3.378

Ткаченко П.П.

МОДЕРНІЗАЦІЯ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ НА ОСНОВІ ОСОБИСТІСНО ОРІЄНТОВАНОГО ВИБОРУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

В статті науково обґрунтовано нові підходи до модернізації системи фізичного виховання у вищих навчальних закладах на основі особистісно орієнтованого вибору рухової активності. Доведено, що одним із таких видів рухової активності, що сприяє розв'язанню окресленої проблеми, є гирьовий спорт, який користується великою популярністю серед студентської молоді.

Ключові слова: фізичне виховання, рухова активність, гирьовий спорт, вправи з гирями.

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями.

Сучасні зміни в системі фізичного виховання студентів в Україні поставили перед вищими навчальними закладами завдання корінного і всебічного поліпшення професійної підготовки майбутніх фахівців. Зміни цільової спрямованості фізичного виховання, суть якого зводиться до формування фізичної культури особистості, вимагає від навчально-виховного процесу відмови від авторитарних методів, врахування інтересів і потреб студентів у сфері особистого фізичного і духовного вдосконалення. Зміни соціокультурних процесів в суспільстві зумовлюють прагнення молоді до заперечення сталих фізкультурно-спортивних традицій у вищих навчальних закладах і формування нових стереотипів різних виявів рухової активності, оптимально відповідних їх стилю, способу життя, соціально-психологічному і морфофункціональному статусу, особливостям ментальності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Моральне старіння фізкультурно-освітніх парадигм і соціокультурна обмеженість традиційних методологічних конструкцій реалізації навчально-виховного процесу, викликаних надмірною дидактичністю і авторитарним стилем управління, зумовили гуманітарну спрямованість і демократичний характер еволюційних перетворень у фізичному вихованні студентів ВНЗ нефізкультурного профілю. Однією із важливих причин низької ефективності фізкультурно-оздоровчого процесу, на наш погляд, є недосконалість системи реалізації різних напрямів рухової активності, а саме: фізичного виховання, спортивної, рекреаційної, реабілітаційної і професійно-прикладної фізичної підготовки), які не відповідають вимогам соціально-економічних умов життєдіяльності сучасної студентської молоді.

О. К. Панчішна [13] вважає, що формування та реалізація бажання використовувати рухову активність у повсякденній діяльності повинні відбуватись на підставі індивідуальних особливостей і потреб кожного студента. Є. А. Захаріна [9] стверджує, що важливого значення набуває формування у студентів переконання в необхідності регулярного використання різноманітних форм фізичного виховання і спорту. У той же час у переважній більшості студентів зовсім немає потягу до занять фізичним вихованням і спортом [3, 5, 6]. Основною причиною є відсутність диференційованого підходу у студентів до фізичних вправ і навантажень, що їм пропонуються в навчальному процесі [4, 6]. Традиційна система фізичного виховання у ВНЗ не розв'язує повною мірою проблеми оптимізації фізичної підготовленості, фізичного стану та формування мотиваційної сфери студентів [6, 14, 15].

Тому на сучасному етапі перед студентською молоддю та суспільством поставлено глобальне соціально-економічне завдання щодо інтегрування вітчизняного культурного потенціалу до світового товариства. Проте його реалізація до снаги тільки фахівцям нової формації, які за своїми професійними й особистісними якостями відповідають сучасним вимогам. Окрім глибоких професійних знань з обраної спеціальності, такий фахівець повинен володіти високими фізичними кондиціями та працездатністю, професійними руховими навичками, духовністю, неформальними якостями лідера, тому під час переходу ВНЗ України на багаторівневу систему освіти гостро постала проблема пошуку нових нетрадиційних підходів і дотримання основ здорового способу життя, які б дозволили підвищити її ефективність [12].

Основу особистісно орієнтованого фізичного виховання, на думку Л. І. Лубишевої [11], складає можливість впливати на етичну і естетичну сфери особистості, внаслідок чого формується здатність і уміння бачити, сприймати і розуміти прекрасне в спортивних рухах, наслідувати їх у своїх діях і діяльності за рахунок власного фізичного вдосконалення. Особистісно орієнтаційні функції слід розглядати у двох аспектах. Перший аспект припускає сформованість диференціації студентом різних цінностей по мірі їх важливості "особисто для себе". Другий передбачає формування морального,

світоглядного, етичного і естетичного оцінювання студентом явищ дійсності і знаходження себе в ній. В результаті цього здійснюється соціалізація особистості на основі засвоєння цінностей соціального досвіду, формування активної життєвої позиції [11]. Через реалізацію фізкультурно-оздоровчої діяльності розширюються знання про можливості власного організму, що становлять основу пошуку шляхів вдосконалення себе для життєдіяльності.

У той же час наукові джерела [6, 9, 15 та ін.] показують, що мотивація студентів до активної участі у навчально-виховному процесі з фізичного виховання та спортивно-масових заходах здійснюється шляхом створення у ВНЗ умов для вільного вибору студентами виду рухової активності та участі у фізкультурно-оздоровчих заходах за інтересами, переведення студентів-спортсменів на індивідуальний графік занять для гармонійного поєднання здобуття освіти за обраною спеціальністю та занять обраним видом спорту. При цьому, сучасна система фізичного виховання має потребу у зміні методологічного підходу до оздоровлення студентів та вимагає від викладачів здійснювати вірний вибір і реалізовувати ефективний підхід з урахуванням особистісно орієнтованого фізичного виховання [10, 11, 14, 16, 17 та ін.].

Мета та завдання дослідження. Мета дослідження полягає у розкритті особливостей особистісно орієнтованого вибору рухової активності студентами під час навчання у вищих навчальних закладах. Завдання дослідження спрямовані на виявлення мотивації студентів щодо занять вправами з гирями.

Виклад основного матеріалу досліджень. Перебудова, що торкнулася усієї системи вищої освіти в Україні, не обійшла стороною і кафедри фізичного виховання. Зміна цільової спрямованості фізичного виховання, суть якого зводиться до формування фізичної культури особистості студента, вимагає від навчально-виховного процесу відмови від адміністративно-командних методів навчання і виховання, звернення до особистості студента, його інтересів, мотивів і потреб у сфері фізичного і духовного вдосконалення.

Подолання унітарності використовуваних в педагогічній практиці фізкультурно-оздоровчих технологій (традиційна система фізичного виховання) і еволюційна заміна їх на технології гуманістичної спрямованості особистісно орієнтованого змісту, сприяють оптимальному задоволенню соціально-психологічних і біологічних потреб студентів в руховій активності, що є одним з пріоритетних напрямів модернізації системи фізичного виховання у ВНЗ. Прикладна спрямованість фізичного виховання у ВНЗ орієнтувала викладачів на формування у студентів уміння виконувати лише зовнішню, механічну дію. Багато педагогів і досі розуміють практичне заняття з фізичного виховання як заняття з розвитку фізичних якостей.

Ключовими позиціями оновлення педагогічної системи фізичного виховання повинні стати демократизація і гуманізація його основних положень, розвиток соціокультурних аспектів, посилення освітньої спрямованості і творче освоєння цінностей фізичної культури [16]. Реалізація цих напрямів повинна базуватися на усуненні протиріч, що породжують деформоване відношення молоді до цінностей фізичної культури [6]. Для цього необхідно: здолати педагогічний консерватизм в системі фізичного виховання, відродити його демократичні традиції і ідеали; усунути зростаюче відчуження системи фізичного виховання від громадського життя, розвитку особистості і культури, будувати нові стосунки між педагогом і студентом на основі співдружності і довіри; звільнити систему фізичного виховання від тотальної уніфікації і стандартизації.

При усьому різноманітті сучасних теоретико-освітніх, методичних, концептуальних підходів до процесу фізичного виховання [17] як головної системостворюючої ланки виділяється комплекс особистих фізичних і соціально-психологічних характеристик студентів. Це в свою чергу породжує необхідність створення умов для особистісно орієнтованої фізкультурно-оздоровчої системи педагогічних дій на студентів, здійснення змістовної і методичної диференціації відповідно до закономірностей фізичного, психічного і соціального розвитку кожного студента.

Нині в Україні не існує чітких офіційних вимог до фізичної підготовки фахівця з вищою освітою, формування його у ВНЗ повинне базуватися на передумовах і джерелах, які відповідали б критерію культури і сприяли формуванню і корекції рухової активності, потреби в ній у студентів за допомогою освоєння ними потенціалу фізичної культури. В той же час, В. К. Бальсевич [1] вважає, що саме фізичне виховання є природним містком, що дозволяє з'єднати соціальне і біологічне в розвитку людини. Більше того, як доводить Н. Н. Визитей [2], воно є найпершим і базовим видом культури, який формується в людині. Фізичне виховання з властивим їй дуалізмом може значно впливати на стан організму, психіки, статус людини.

При цьому добираючи спеціальні вправи, дозуючи їх, залежно від фізичного стану, можна цілеспрямовано впливати на організм, змінювати його певні функції, відновлюючи ушкоджені системи. Поступово зростаючі дозовані фізичні навантаження забезпечують загальну тренуваність організму, що є основою покращання загального фізичного стану та працездатності студентів. Під впливом систематичних занять фізичними вправами в організмі поступово відбуваються зміни, які приводять до своєрідної перебудови органів і систем. Незважаючи на наявний багатий арсенал засобів, методів і форм для розвитку фізичних якостей, він все ж не може стати провідним у формуванні фізичної культури особистості, найважливішими компонентами якої є світогляд, цінності, потребно-мотиваційна сфера,

широта і глибина знань в галузі фізичної культури, а головне – діяльнісний аспект реалізації усієї сукупності фізкультурних цінностей.

Нині кафедри фізичного виховання у ВНЗ стоять перед необхідністю різкого посилення педагогічного змісту дисципліни "Фізичне виховання", корінної зміни її програмно-методичного забезпечення, створення можливо більшого числа робочих програм, освітньо-методичної спрямованості та особистісно орієнтованого спрямування на оздоровлення, проведення дозвілля тощо. Не зменшуючи значущості інтенсивного впровадження інноваційних фізкультурно-освітніх програм і педагогічних технологій в процеси навчання і виховання, технологічні інновації особистісно орієнтованого змісту в системі фізичного виховання студентської молоді, досі не набули широкого поширення. Тому теоретико-методичне обґрунтування необхідності модернізації системи фізичного виховання у ВНЗ і його побудова на принципах особистісно орієнтованого змісту сьогодні є важливим науковим і практичним завданням оптимізації рухової активності студентської молоді та збереження фізичного виховання як навчальної дисципліни у ВНЗ України.

Особистісно орієнтований підхід передбачає розгляд цього процесу з позиції гармонійності і доцільності. При цьому освітній процес має виховний, розвиваючий і формуючий вплив на особистість студента. Студент опановує певну систему наукових знань, практичних умінь і навичок, формує світогляд, розвиває фізичні здібності тощо.

Такий підхід до процесу фізичного виховання дозволяє сформулювати ключове поняття дослідження "особистісно орієнтоване фізичне виховання" під яким слід розуміти процес цілеспрямованого освоєння ціннісного потенціалу фізичної культури і спорту, ціннісних орієнтацій на фізичне самовдосконалення і здоровий спосіб життя, розвиток рухових навичок і умінь, індивідуального фізкультурно-оздоровчого стилю життя і соціальної активності.

Привабливою і важливою формою функціонування фізичного виховання є спортивна діяльність. На навчально-тренувальних заняттях одним із улюблених видів спорту у студентів розкриваються психофізичні здібності, підвищується працездатність організму, відбувається самоствердження тощо. Перспективним напрямком розв'язання зазначених проблем є впровадження у навчальний процес з фізичного виховання особистісно орієнтованої форми організації фізичного виховання у ВНЗ з урахуванням вільного вибору студентами виду спорту. Одним із таких видів спорту, що сприяє розв'язанню окресленої проблеми, є гирьовий спорт, який користується великою популярністю серед студентської молоді і має цілу низку переваг, а саме : економічна доцільність, простота змагальних вправ, доступність у проведенні занять, широка оздоровча і тренувальна спрямованість тощо. Заняття гирьовим спортом сприяють зміцненню здоров'я студентів, підвищенню рівня фізичної підготовленості, розвитку позитивної мотивації та стійкої потреби до занять фізичними вправами та спортом [5, 7, 8, 15].

Висновки. Аналіз науково-методичної літератури дозволив встановити, що модернізація системи фізичного виховання студентів на основі особистісно орієнтованого вибору рухової активності сприяє підвищенню інтересу студентів до навчально-виховного процесу, дозволяє покращити рівень здоров'я, фізичної підготовленості, забезпечує залучення студентів до систематичних занять фізичними вправами і спортом, формує у них потреби у фізичному розвитку, сприяє підвищенню розумової працездатності та покращанню показників навчальної діяльності. Встановлено, що особистісно орієнтована форма рухової активності на заняттях з фізичного виховання, а саме з використання засобів гирьового спорту, суттєво покращує якість навчально-виховного процесу з фізичного виховання у вищих навчальних закладах і має перевагу перед традиційними засобами фізичної культури.

Перспективи подальших розвідок у даному напрямі спрямовані на вивчення впливу занять гирьовим спортом на якість навчально-виховного процесу з фізичного виховання у ВНЗ.

Використані джерела

1. Бальсевич В.К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи / В.К. Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 1. – С. 23–25.
2. Визитей Н.Н. Физическая культура личности, проблемы человеческой телесности: методологические, социально-философские, педагогические аспекты. / Отв. ред. В.И.Столяров. – Кишинев: Штиинца, 1989. – 110 с.
3. Волков В. Взаємозв'язок та інформаційна значущість компонентів структури стану здоров'я та фізичної підготовленості студентів педагогічного фаху / В. Волков // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2008. – № 1. – С. 41–46.
4. Глазирін І. Д. Основи диференційованого фізичного виховання / І. Д. Глазирін. – Черкаси : Відлуння-Плюс, 2003 . – 352 с.
5. Грибан Г.П. Гирьовий спорт у вищих навчальних закладах: навч. посібник / Г.П. Грибан, К.В. Пронтенко, В.В. Пронтенко, В.М. Романчук, В.В. Бондаренко, С.М. Безпалій, Р.В. Михальчук, Д.П. Кисленко, П.П. Ткаченко, за ред. Г.П. Грибана. – Житомир: Вид-во "Рута", 2014. – 400 с.

6. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів: монографія / Г.П. Грибан. – Житомир: Вид-во "Рута", 2009. – 594 с.
7. Грибан Г.П. Основи підготовки в гирьовому спорті: навч.-метод. посібник / Г.П. Грибан, П.П. Ткаченко. – Житомир: Вид-во "Рута", 2013. – 100 с.
8. Грибан Г.П. Фізична підготовка студентів у гирьовому спорті: навч.-метод. посіб. / Г.П. Грибан, К.В. Пронтенко, П.П. Ткаченко, Д.В. Бойко; за ред. Г.П. Грибана. – Житомир: Вид-во "Рута", 2014. – 118 с.
9. Захаріна Є.А. Формування мотивації до рухової активності у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / Є. А. Захаріна. – Київ, 2008. – 22 с.
10. Криличенко О.В. Стан і перспективи розвитку системи фізичного виховання у вищих навчальних закладах України / О.В. Криличенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : науковий журнал. – Харків : ХОВНОКУ-ХДАДМ. – 2011. – № 7. – С. 45–49.
11. Лубышева Л.И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации / Л.И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 1. – С. 5–11.
12. Ничкало Н.Г. Професійна педагогіка і педагогіка праці: проблеми взаємозв'язку в умовах ринкової економіки / Н.Г. Ничкало // Педагогіка і психологія: науково-теоретичний та інформаційний журнал АПН України. – 2010. – № 2. – С. 33–45.
13. Панчішна О.К. Оцінка рівня фізичної підготовленості як чинник формування позитивної мотивації студентів до фізичної активності / О. К. Панчішна, С. Г. Жестков // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : науковий журнал. – Харків : ХДАДМ (ХХП). – 2009. – № 9. – С. 115–118.
14. Пильненький В.В. Організаційно-методичні основи оздоровчого тренування студентів з низьким рівнем соматичного здоров'я : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02. "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / В. В. Пильненький. – Львів, 2006. – 22 с.
15. Пронтенко В.В. Організація та методика проведення занять з гирьового спорту / В.В. Пронтенко, В.М. Романчук : навч.-метод. посібник. – Житомир : ЖВІ НАУ, 2010. – 196 с.
16. Сериков В.В. Личностно ориентированное образование / В. В. Сериков // Педагогика. – 1994. – № 5. – С. 17.
17. Цыбиз Г.Г. Новый подход в проведении занятий по физическому воспитанию студентов / Г.Г. Цыбиз, А. Г. Гниденко, Н. И. Черныш // Физическое воспитание студентов : научный журнал. – Харьков : ХОВНОКУ-ХДАДМ. – 2010. – №6. – С. 74–79.

Tkachenko P.

THE MODERNIZATION OF STUDENT'S PHYSICAL EDUCATION BASED ON A PERSONAL SELECTION OF THE PHYSICAL ACTIVITY

The article scientifically grounded on new approaches to modernization of physical education in higher education based on personal choice of motor activity. One of the important reasons for the low efficiency of fitness process in higher educational institutions is imperfect system of implementation of various areas of physical activity, such as: physical education, sports, recreation, rehabilitation and professional-applied physical preparation that do not meet the socio-economic life conditions of the modern students. It is proved that the vast majority of students absolutely have no desire for physical education and sports.

The purpose of the study is to find a reason of a personal choice based on motor activity of students during their studies in higher education. Research objectives aimed at identifying students' motivation during the exercises with weights. Modernization of physical education of the students which is based on a personal selection of the physical activity support the interest of the students to the educational process, can improve the health, physical fitness, provides engaging students in regular exercise and sports, which creates a required physical development, improves mental performance and improve the effectiveness of a learning activities. Established that personal selection of the physical activity during Physical Training, especially the use of weight lifting, significantly improves the quality of the educational process during physical education in higher education and has the advantage over traditional means of physical training.

Key words: *physical education, physical activity, weight sport, exercise with weights.*

Стаття надійшла до редакції 16.09.2016