

Зеніна І. В., Гаврилова Н. М., Кузьменко Н. В.

ВИВЧЕННЯ ШЛЯХІВ ОПТИМІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

На сучасному етапі реформування освіти України головне завдання – покращення навчально-виховного процесу у вищих навчальних закладах. Водночас нині гостро постає проблема формування здоров'я молодого покоління нації.

У країнах Європи дуже популярний і широко пропагандується здоровий спосіб життя. Щодо України ця ситуація значно гірша. У сучасних умовах життя зростає захворюваність школярів і здобувачів вищої освіти. Ще однією підставою для зміни реального стану фізичного виховання молодого покоління є низький рівень мотивації до ведення здорового способу життя, а також низький рівень фізичної підготовленості.

Тому доцільним є вивчення сучасних підходів до оптимізації фізичного виховання здобувачів вищої освіти.

За останні роки в спеціальній науковій літературі часто трапляються публікації, у яких акцентовано увагу на недостатній ефективності занять із фізичного виховання у вищих навчальних закладах України.

Вітчизняні вчені (Т.Ю. Круцевич, С.М. Канішевський, М.Д. Зубалій) стверджують, що сучасна система фізичного виховання у вищих навчальних закладах недостатньо ефективна для підвищення рівня фізичної підготовленості студентів.

У працях науковців (В.А. Друзь, І.Д. Глазирін, Ж.А. Козіпа, Н.В. Бурень) описано специфіку навчання здобувачів вищої освіти, яке характеризується великим обсягом інтелектуальної праці й несе в собі обмеження необхідної рухової активності та, як наслідок, спричиняє відхилення в стані здоров'я здобувачів вищої освіти.

На зниження обсягу рухової активності здобувачів вищої освіти, що негативно відображається на їхньому фізичному стані, у своїх дослідженнях вказують (Ю.М. Фурман, О.Ю. Фанигіна, Н.Я. Бондарчук).

На необхідності пошуку ефективних способів оновлення змісту, форм і методів навчально-виховного процесу для відповідності вищої освіти європейським стандартам наголошує низка вчених (О.Д. Дубогай, Т.Є. Бойченко, Т.Ю. Круцевич, Н.В. Москаленко).

Значна кількість досліджень із проблеми організації процесу фізичного виховання у вищих навчальних закладах вказує на необхідність пошуку сучасних засобів, нових технологій, які зможуть підвищити рівень мотивації студентів до занять фізичними вправами, будуть націлені на формування в них високої культури здоров'я, розвитку фізичних якостей.

За останні роки в Україні склалася жаклива ситуація зі здоров'ям більшості громадян. Погіршилися здоров'я й фізична підготовленість дошкільників, учнівської та студентської молоді. Криза в сучасній системі фізичного виховання суперечить сучасним вимогам і міжнародним стандартам фізичної підготовленості людини та ставить під сумнів формування здорової нації в майбутньому.

Т.Ю. Круцевич зазначає, що фізичне виховання – це спеціалізований педагогічний процес цілеспрямованої систематичної дії на людину фізичними

вправами, силами природи, гігієнічними факторами з метою зміцнення здоров'я, розвитку фізичних якостей, удосконалення морфологічних і функціональних спроможностей, формування й покращання основних життєво важливих рухових навичок, умінь і пов'язаних із ними знань, забезпечення готовності людини до активної участі в суспільному, виробничому й культурному житті.

О.А. Іванько говорить про мету фізичного виховання, яка полягає в оздоровленні, вихованні й освіченості здобувачів вищої освіти. Оздоровче завдання полягає в гармонійному розвитку форм і функцій організму, спрямованому на зміцнення здоров'я, підвищення стійкої опірності до захворювань організму та його загартування. Виховне завдання полягає в розвитку рухових якостей людини (сила, швидкість, витривалість й ін.), а також вольових якостей, в умінні протистояти стомленню. Освітнє завдання полягає у формуванні життєво важливих рухових умінь, навичок і знань.

Для фізичного виховання здобувачів вищої освіти України, на думку А. Домашенко, Р. Расвського й С. Канішевського, характерні:

- відсутність конкретного соціального замовлення виробництва та роботодавців на фізичну готовність випускників і, як наслідок,

- незрозуміння з боку керівництва вищого навчального закладу та здобувачів вищої освіти доцільності фізичного виховання, неефективність керування цим процесом;

- недостатня гуманістична й професійна спрямованість процесу фізичного виховання;

- неефективна теоретична та методична підготовка здобувачів вищої освіти із питань особистої фізичної культури;

- обмежений арсенал практико-діяльнісних компонентів, що забезпечують сукупність виконання її функцій;

- низька дієвість дидактичного наповнення практичних розділів програми фізичного виховання;

- неадекватність форм організації процесу фізичного виховання сучасному менталітету й мотиваційній зрілості здобувачів вищої освіти;

- відсутність належних дієвих умов для його ефективного функціонування (достатнього кадрового, науково-методичного, медичного, матеріально-технічного, фінансового забезпечення);

- недостатня мотивація здобувачів вищої освіти до власної фізкультурної освіти та її вдосконалення;

- відсутність науково обґрунтованої моделі подальшого розвитку системи в найближчому й віддаленому майбутньому в країні в цілому.

Лише окремі сучасні науковці галузі роблять спробу описати й проаналізувати особливості організації системи фізичного виховання та спорту в Україні (В.М. Платонов, В.В. Кулик, М.С. Герцик, М.В. Дутчак, М.О. Олійник).

На думку М.В. Дутчака, на сучасному етапі первинну базу системи фізичного виховання повинні складати спортивні клуби (комерційні й громадські); служби здорового способу життя та виробничої фізичної підготовки на підприємствах, установах й організаціях усіх форм власності; центри оздоровлення, фізичної рекреації та реабілітації сімейного типу; волонтерські служби; самостійні

заняття. Запропонований підхід відповідає прогресивному у світі територіальному принципу розвитку фізичного виховання й повинен замінити успадкований від колишнього Радянського Союзу та домінуючий у нас донині відомчий принцип.

Як зазначає О.Г. Гладощук, засоби нетрадиційних видів оздоровчої гімнастики (аеробіка, атлетична гімнастика, пілатес) сприяють розвитку працездатності, витривалості та інших фізичних якостей студентів, а також підвищують інтерес молодих людей до занять фізичною культурою, формують здоровий спосіб життя, розв'язуючи основні завдання процесу фізичного виховання у ВНЗ.

Серед нереалізованих можливостей традиційних і нетрадиційних методів фізичного виховання, реалізація яких украй необхідна сучасному суспільству, В.П. Чаплигін відзначає:

- зрушення пріоритетів формування культури життєдіяльності людини в бік її природонаступності, тобто співвідношення змісту фізичної активності з природними закономірностями вікового розвитку рухової функції;

- максимальне наближення змісту та форм реалізації рухової активності до індивідуально прийнятних для кожної людини;

- обґрунтування методів підвищення інформаційної наповненості рухової діяльності та вплив природних факторів як умови реалізації оздоровчих ефектів;

- використання інноваційних педагогічних технологій, що формують здоров'я.

Для підвищення ефективності фізичного виховання здобувачів вищої освіти у теперішній час і в майбутньому обов'язковими умовами є:

- достатнє висококваліфіковане кадрове забезпечення;

- інформаційне й науково-методичне забезпечення навчального процесу, посилене сучасними інформаційно-комунікативними технологіями;

- достатнє фінансове забезпечення;

- тісний зв'язок із системою підготовки фахівців у цілому, шкільною та позашкільною фізичною культурою, валеологією, фізичною рекреацією, профілактичною медициною, фізіологією й психологією, безпекою життєдіяльності, екологією.

Висновки. На основі аналізу науково-методичної літератури можна відзначити низьку ефективність традиційних методів фізичного виховання, які не відповідають сучасним умовам життя. На нашу думку, для оптимізації фізичного виховання здобувачів вищої освіти варто акцентувати увагу на професійно-прикладній фізичній підготовці майбутніх фахівців. Саме впровадження новітніх оздоровчих технологій в освітній процес вищої школи дасть змогу більш ефективно сформувати навички культури здоров'я сучасного молодого покоління.