

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ НА ОСНОВІ СПОРТИВНО ОРІЄНТОВАНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

У статті теоретично обґрунтовані основні компоненти навчально-виховного процесу у ВНЗ нефізкультурного профілю, які сприяють загальному розвитку студента та змістовно наповнені спортивно орієнтованими технологіями популярних у студентському середовищі видів спорту.

Ключові слова: фізичне виховання, ВНЗ, студент, спортивно орієнтовані технології, нефізкультурний профіль.

В статье теоретически обоснованы основные компоненты учебно-образовательного процесса в ВНЗ нефизкультурного профиля, способствующие общему развитию личности студента, которые содержательно наполнены спортивно ориентированными технологиями популярных в студенческой среде видов спорта.

Ключевые слова: физическое воспитание, вуз, студент, спортивно ориентированные технологии, нефизкультурный профиль.

In the article in theory the basic components of educational-educational process are reasonable in institution of higher learning of unathletic profile, assisting general development personalities of student, the sport-oriented technologies of popular in a student environment types of sport are richly in content gap-filling.

Key words: physical education, institution of higher learning, student, sport - oriented technologies, unathletic profile.

Актуальність дослідження. Однією з причин недостатньої ефективності навчально-виховного процесу з фізичного виховання у ВНЗ нефізкультурного профілю є недосконалість традиційної системи організації фізкультурно-спортивної діяльності. Обмеженість і моральне старіння форм організації навчального процесу зумовили недостатню ефективність дисципліни «Фізична культура» в реалізації життєво важливих завдань, що стоять перед фізкультурними підрозділами вищої школи. З одного боку, традиційні педагогічні технології, що використовуються у більшості ВНЗ, як правило, у зв'язку із неналежною фізкультурно-спортивною інфраструктурою не вирішують повною мірою проблем оптимізації фізичної підготовленості студентів до регулярного заняття фізичними вправами.

З іншого боку, обов'язковий курс фізичного виховання обмежує можливість проведення академічного заняття частіше двох разів на тиждень (4 години), що вимагає підвищення інтенсивності та ефективності діяльності

студентів для підтримки на оптимальному рівні фізичної і розумової працездатності впродовж усього періоду навчання у ВНЗ [5].

Аналіз наукової і навчально-методичної літератури, результати багаторічних досліджень свідчать про стійку тенденцію до зниження рівня розвитку фізичних якостей (особливо витривалості) та збільшення чисельності студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи і звільнених від заняття фізичним вихованням. Ситуація, що склалася, і зумовила об'єктивну необхідність пошуку нових шляхів додаткових форм заняття фізичними вправами, які сприяли б оптимальному задоволенню фізкультурно-спортивних інтересів і потреб студентів на основі застосування спортивно орієнтованих технологій [1; 4].

Таким чином, сьогодні важливим науковим і практичним завданням є оптимізація рухової активності студентського контингенту з використанням різних форм організації навчального процесу з фізичного виховання у зв'язку з неопрацьованістю цієї проблеми на концептуально-теоретичному, конструктивно-технологічному і методико-прикладному рівнях. Система фізичного виховання, що традиційно склалася у ВНЗ, орієнтована значною мірою на реалізацію завдань загальної фізичної підготовки, що недостатньо сприяє задоволенню фізкультурно-спортивних інтересів, потреб студентів і формування у них мотиваційно-ціннісних установок до регулярного заняття фізичними вправами.

Фізичне виховання студентів нефізкультурного ВНЗ буде ефективним, якщо розробити і реалізувати спортивно-орієнтовані технології на основі популярних видів спорту (аеробіка, шейпінг, бодібілдинг, плавання), що дозволить сформувати у студентів мотиваційно-ціннісні установки до систематичних занять фізичними вправами, підвищити рівень розвитку основних фізичних якостей і сприяти поліпшенню їх здоров'я.

У зв'язку з цим завданнями нашого дослідження є: вивчити соціально-педагогічні проблеми фізичної культури і фізичного виховання студентів у ВНЗ; методологічно обґрунтувати спортивно орієнтовані технології фізичного виховання студентів нефізкультурного ВНЗ на основі популярних видів спорту серед молоді: аеробіки, шейпінгу, бодібілдингу і плавання [3].

Запропоновані спортивно орієнтовані технології фізичного виховання студентів дозволяють, з одного боку, компенсувати недостатній рівень розвитку фізкультурно-спортивної інфраструктури ВНЗ, а з іншого – реалізувати інтереси і потреби студентів до регулярних занять з фізичного виховання.

Проблеми і протиріччя традиційної системи фізичного виховання у вищій школі проголошують принцип спрямованості на задоволення особистих потреб студентів у фізичному вдосконаленні. Ключовими позиціями оновлення педагогічної системи фізичного виховання повинні стати демократизація і гуманізація його основних положень, розвиток соціокультурних, регіональних і національних аспектів, посилення освітньої спрямованості і творче освоєння цінностей фізичної культури [2; 4].

В основу сучасної системи фізичної культури необхідно покласти теоретичні концепції, що визначають інноваційні підходи і нові педагогічні технології, які сформувалися в теорії фізичної культури порівняно недавно. У даній роботі пропонується нова форма реалізації обов'язкового курсу, яка здійснюється в навчальний та післянавчальний час. Істотною характеристикою пропонованої форми рухової активності є її зв'язок з інноваціями, технологіями обраних видів спорту, що сприяють ефективній реалізації завдань фізкультурно-спортивної галузі вищої школи.

Студентам, чий рівень загальної і спеціальної фізичної підготовленості не відповідає вимогам, що пред'являються до занять із програм технологій обраних видів рухової активності, а також студентам, які не в змозі здолати конкурсний відбір до групи, що займається фізичним вихованням в навчальний час, надається можливість займатися обраними видами спорту після заняття або в групах ОФП. Спортивно орієнтовані програми включають базові компоненти загальнопедагогічних технологічних конструкцій, адаптованих до умов і специфіки фізкультурно-спортивної діяльності у ВНЗ. Для цього в процесі заняття передбачається використання різноманітних комплексів загальнорозвиваючих і спеціальних вправ з арсеналу засобів ігрових видів спорту, легкої атлетики, плавання, лижної підготовки, ОФП.

Гуманітарна спрямованість і демократичний підхід у виборі виду спорту, рухової активності з метою фізичного вдосконалення студентів не заперечує строго послідовність засвоєння навчального матеріалу. Кожен етап передбачає виконання певного обсягу рухового і освітнього навантаження [1].

Системна побудова і реалізація навчального процесу з фізичного виховання з використанням спортивно орієнтованих технологій ґрунтується на принципах педагогіки співпраці. До числа найбільш значимих положень можна віднести перехід від педагогіки вимог до педагогіки співпраці викладача і студента.

Побудова взаємовідносин між викладачем і студентом у процесі спортивно-тренувальної діяльності здійснюється на основі диференційованого та індивідуалізованого підходів з урахуванням фізкультурно-спортивних інтересів студентів, стану їх здоров'я, фізичної підготовленості, міри сформованості потребнісно-мотиваційної сфери та інших чинників. Креативна діяльність викладача проявляється не лише в методичній побудові заняття, а й у здійсненні комплексного контролю оцінки фізичної підготовленості та реакції організму на фізичне навантаження (функціональне тестування).

Оцінюючи вплив спортивно орієнтованих технологій на розвиток фізичних якостей студентів, варто відзначити, що заняття мають неоднаковий вплив на показники загальної фізичної підготовленості студентів, які займаються фізичними вправами під час занять та після. Застосування вищезначених технологій у навчальному процесі є ефективним засобом розвитку фізичних швидкісно-силових якостей, гнучкості і сили як у чоловіків, так і у жінок обох форм навчання.

Щодо функціональних показників, то можна відзначити позитивну динаміку рівня здоров'я і функціональних характеристик організму, що

проявляється в підвищенні психоемоційної стійкості організму і фізичної працездатності (степ-тест). Мотиваційні чинники до систематичних занять фізичними вправами є вирішальними у формуванні фізичної культури студентів.

Висновки. Отже, системна побудова і реалізація навчального процесу з фізичного виховання із використанням спортивно орієнтованих технологій ґрунтується на принципах педагогіки співпраці викладача і студента, особистісного підходу, єдності навчання і виховання.

Встановлено, що організація навчального процесу з предмета «Фізична культура» з використанням спортивно орієнтованих технологій дозволяє поліпшити показники основних фізичних якостей і фізичної підготовленості студентів. З метою підвищення ефективності фізичного виховання студентів навчальний процес з дисципліни «Фізична культура» доцільно здійснювати з використанням навчальної та післянавчальної форм заняття. Враховуючи особливу популярність спорту в студентському середовищі і роль спортивних технологій у досягненні відповідного рівня фізичної підготовленості, функціонального стану, система фізичного виховання, незалежно від форми навчання, повинна передбачати обов'язкове використання спортивно орієнтованих технологій [3; 5].

Організаційна структура навчального процесу з фізичного виховання з використанням спортивно орієнтованих технологій повинна передбачати обов'язкове щорічне соціологічне опитування першокурсників з метою вивчення їх фізкультурно-спортивних потреб та інтересів, мотиваційної сфери, способу життя. Формування навчальних груп та груп для занять у післянавчальний час доцільно проводити на конкурсній основі за результатами тестування рівнів загальної і спеціальної фізичної підготовленості, стану здоров'я, мотиваційних характеристик.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо в опрацюванні, систематизації та впорядкуванні програми фізичного виховання, що передбачає використання спортивно орієнтованих технологій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Васильева О. С. Книга о новой физкультуре / О. С. Васильева, Л. Р. Правдина, С. Н. Литвиненко. – Ростов н/Д., 2001. – С. 34-52.
2. Евсеев Ю. И. Физическая культура / Ю. И. Евсеев. – Ростов н/Д. : Феникс, 2004. – 210 с.
3. Кареева Т. М. Физическая культура в режиме дня студентов : учеб. пособ. / Т. М. Кареева. – Хабаровск, 2006. – С. 47-88.
4. Назаренко Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений / Л. Д. Назаренко. – М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 178 с.
5. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М., 2002. – 480 с.