

ШЛЯХИ ВПРОВАДЖЕННЯ ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Бойченко М. І., Пятницька Д. В., Школа О. М.

Інтенсифікація освітнього процесу у вищих навчальних закладах (ВНЗ), збільшення психоемоційних навантажень, гіподинамія та шкідливі звички гостро поставили питання про впровадження в повсякденне життя студентів фізичної культури та спорту. Проте заняття з фізичного виховання у вищій школі не зацікавлюють, а навпаки – подекуди викликають негативні емоції у студентів (М. Зайнетдинов, 1993; В. Завойська, Л. Лукашевич, 2004; Т. Круцевич, О. Нестеренко, 2004, Л. Долженко, 2007). Неадекватність нормативних вимог із фізичного виховання та їх оцінювання не сприяють вирішенню завдань оздоровчої спрямованості студентів. Ситуація ускладнюється переходом на кредитно-модульну форму навчання, що припускає зменшення кількості годин, відведених на фізичне виховання, і переміщення їх у розряд самостійної роботи, що при несформованій мотивації до занять може проявитися в зниженні рухової активності студентів у цілому.

З погляду на збереження здоров'я, ефективність традиційних занять з фізичного виховання також низька. За численними науковими даними (М. Гончаренко, 2016; Г. Іванова, 2000; М. Носко, 2017; С. Савчук, 2002 та ін.) останнім часом в Україні спостерігається стійке погіршення стану здоров'я населення і, зокрема, студентської молоді. Поширеність серцево-судинної патології збільшилася за останнє десятиліття в 1,9 рази, онкологічної патології – на 18 %, бронхіальної астми – на 35,2 %, цукрового діабету – на 10,1 %. Сьогодні в Україні кожен п'ятий житель хворіє на артеріальну гіпертензію [8]. Встановлено, що у вищих закладах освіти кількість підготовчих та спеціальних медичних груп зростає від 5,36 % на першому курсі до 14,46 %

на четвертому. Відповідно спостерігається зменшення кількості студентів основних груп: з 84,0 % до 70,2 %. Ситуація, що склалася обумовлена і тим, що сучасний рівень рухової активності більшості студентів України не відповідає фізіологічним нормам, що забезпечують належний рівень фізичного стану молоді (Е. Андреева, 2002; И. Когут, 2006 та ін.). Це обумовлено низькою ефективністю занять з фізичного виховання, зацікавленості до самостійних занять фізичними вправами й відсутністю продуманої державної політики (М. Булатова, О. Литвин, Т. Виленская, Н. Москаленко).

Так, система фізичного виховання населення України базується на дещо модернізованих формах, які були встановлені ще в середині минулого століття. За даними М. Булатової, О. Литвина, Т. Круцевич, Н. Москаленко діюча система фізичного виховання ні в кількісному відношенні, ні за якісними показниками не дозволяє досягти поставленої мети – збереження і зміцнення здоров'я населення, не відповідає потребам сучасного суспільства, що не могло не стати одним із чинників погіршення стану здоров'я й фізичної підготовленості населення України і перш за все молоді. Тому потрібно вводити дещо нові технології навчання з фізичного виховання, які б сприяли здоров'ю та інтересу до занять, удосконаленню фізичних здібностей студентів.

Отже, наше дослідження дійсно актуально та потребує подальшого вивчення.

Мета дослідження – розкрити важливості застосування нових форм проведення занять з фізичного виховання та впровадження інноваційних фізкультурно-оздоровчих технологій у систему фізичного виховання вищої школи.

Завдання дослідження:

1) Охарактеризувати зміст, структуру, спрямованість навчальних програм з фізичного виховання для студентів ВНЗ.

2) Дослідити вдосконалення варіативного компоненту базової програми з фізичного виховання за результатами впровадження науково обґрунтованих інноваційних оздоровчих методик та технологій.

Основні результати дослідження. В останні десятиліття в різних країнах світу фізичне виховання стало розглядатися як потужний засіб зміцнення здоров'я населення, забезпечення високої працездатності і якості життя. Сьогодні рекреаційно-оздоровча спрямованість превалює в передових системах фізичного виховання і є основою здорового способу життя населення. Поряд із відсутністю шкідливих звичок, сприятливою екологічною ситуацією, оптимальним співвідношенням праці і відпочинку, раціональним харчуванням вона також є чинником, що сприяє зміцненню здоров'я людей і є запорукою продовження життя. Доведено, що систематичні заняття фізичними вправами підвищують нервово-психічну стійкість до емоційних стресів, підтримують розумову працездатність, сприяють підвищенню успішності студентів (В. Друзь, 2002; Г. Грибан, 2016; О. Школа, 2017).

Крім того, фізичне виховання, будучи складовою частиною системи виховання майбутніх фахівців, відіграє важливу роль у збереженні і зміцненні здоров'я студентів, збільшенні тривалості життя, формування професійно-важливих якостей особистості.

Адже, як показує практика, проблеми, що виникли на сучасному етапі, неможливо розв'язати в межах традиційних підходів до освіти та оздоровлення молоді. Так, нами було проведено анкетування щодо ставлення до занять фізичним вихованням. Виявлено, що у проведеному нами дослідженні традиційному змісту занять більшість респондентів дали задовільну та незадовільну оцінки. Студенти запропонували замінити його і запровадити заняття за вибором, що, на їхню думку, здатне підвищити рівень фізичної підготовленості, здоров'я, систематичність відвідування та інтерес до навчальної форми занять. Більшість опитаних студентів вважає доцільним присвячувати обов'язкові заняття одному виду спорту. Кількість таких

відповідей становить 42,5%. Решта респондентів вважають доцільними заняття загальною фізичною підготовкою, різними видами спорту та професійно-прикладною фізичною підготовкою.

Проведене нами анкетування серед студентів 1–2 курсів доповнюють дослідження багатьох фахівців про те, що заняття з фізичного виховання не завжди відповідають інтересам студентів. Так, більшість дівчат бажають використовувати на заняттях з фізичного виховання новітні фізкультурно-оздоровчі технології, такі як аеробіка (степ-аеробіка, фітбол-аеробіка, кік-аеробіка) – 31 %, фітнес (силовий фітнес, каланетика, пілатес тощо) – 19 %, шейпінг – 18 %, східні танці – 9 %. Класичним заняттям з певними нахилами на спортивні ігри, гімнастику надають перевагу понад 20 %. Серед хлопців, найпопулярнішими є вправи з різних видів одноборств (карате, бокс, бойове самбо та ушу, бойовий гопак) – 32 %, бодібілдинг – 29 %, спортивні ігри – 20 %, класичні заняття – 19 %.

Вважаємо, що варто включити ці види у зміст програми з фізичного виховання, вести секційну роботу. Адже новітні види рухової діяльності підвищують інтерес до занять фізичними вправами та сприяють різнобічному розвитку особистості студентів, формуванню вольових якостей, умінь та навичок, потрібних, зокрема, і у різних життєвих ситуаціях. Практично всі опитані нами студенти (96 %), визнають необхідність ведення здорового способу життя. В ієрархії цінностей здоров'я визнають одною з головних умов щасливого життя. У той же час, лише 29 % опитаних студентів вважають, що вони ведуть здоровий спосіб життя (достатньо рухаються, не палять і не зловживають спиртними напоями, раціонально харчуються, дотримуються режиму дня тощо). Серед умов, які змогли б змусити респондентів змінити їх спосіб життя на здоровотворчий, називаються такі обставини, як тяжка хвороба, життєвий криз, неуспіх у справах, або навпаки, любов, успіх у справах тощо.

На сучасному етапі розвитку фізкультурно-оздоровчих технологій існує безліч самих різноманітних напрямків та розроблених за цими напрямками

фітнес-програм і аеробних технологій. В нашому дослідженні обов'язковою умовою постановки різноманітних фітнес-програм є їх відповідність методиці оздоровчого тренування. Адже, оздоровчий ефект занять полягає у підвищенні обміну речовин, профілактиці захворювань серцево-судинної системи та опорно-рухового апарату, корекції постави, покращенні фізичної працездатності, що є важливими передумовами міцного здоров'я.

Таким чином, **подальший розвиток досліджень** потребує впровадження до змісту програм з фізичної культури студентів таких видів рухової активності, що відповідають їхнім інтересам і можливостям, зокрема це можуть бути програми на основі східних єдиноборств: тай-бо, аеро-карате, ушу-аеробіка, кік-аеробіка; програми з обтяженнями; циклічні програми; програми ігрових напрямків; напрями аеробіки: степ-аеробіка, хай-імпект, супер-стронг, слайд-аеробіка, хіп-хоп, лоу- імпект, тер-аеробіка, фітбол-аеробіка, модерн-данс, стрит-данс, кардіофанк, сіті-джем; аква-фітнес, шейпінг, фітнес-програми, стретчінг, сальса (латіна) тощо.

Висновки. Традиційні організація, зміст і методи теоретико-методичного забезпечення фізичного виховання у ВНЗ недостатньо відповідають сучасним вимогам і не забезпечують всебічної підготовки студента. Організація процесу фізичного виховання у ВНЗ вимагає удосконалення, спрямованого на покращання здоров'я студентів, на формування у них інтересу і мотивації до занять фізичними вправами. Високий ступінь оздоровчої ефективності аеробних та аеробно-силових тренувань, фітнесу, зацікавленість більшості студентів ними, свідчить про доцільність їх використання в ході організації фізкультурно-оздоровчих заходів зі студентами вищої школи. Новітні технології в організації навчальної та виховної роботи можуть не тільки підвищити ефективність освітнього процесу, але й посилити мотивацію до занять з фізичного виховання, бажання вести здоровий спосіб життя, фізично розвиватись та вдосконалюватись.

Література

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий / Под ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. М.: СпортАкадемПресс, 2002. 304 с..
2. Булатова М. М., Усачов Ю. А. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. *Теорія і методика фізичного виховання*; за ред. Т. Ю. Круцевич. К.: Олімпійська література, 2008. С. 320-354.
3. Долженко Л. П. Фізична підготовленість і функціональні особливості студентів із різним рівнем фізичного здоров'я : автореф. дис. ... на здоб. наук. ст. канд. н. з фіз. вих. і сп. К., 2007. 21 с.
4. Кібальник О. Я. Застосування фітнес-технології для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків : автореф. дис. ... на здоб. наук. ст. канд. н. з фіз. вих. і сп. Львів, 2008. 18 с.
5. Котов Є. О. Підготовка студентів вищих закладів освіти до самостійних занять фізичними вправами: автореф. дис. на здоб. наук. ст. канд. н. з фіз. вих. І сп. Х., 2003. 24 с.
6. Олексієнко Я. І., Курінна В. В. Впровадження сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій у процес фізичного виховання школярів. *Вісник Черкаського університету*. Вип. (336). Серія: Педагогічні науки. Черкаси, 2015. С. 118–121.