МОЛОДА СПОРТИВНА НАУКА УКРАЇНИ. 2007.
Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. Т.І. С.248-253.

ОСВІТНЯ СПРЯМОВАНІСТЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ДОЗВІЛЛЯ

Юрій ФАТЮШИН

Київський Національний університет культури і мистецтв

Мета дослідження. Враховуючи соціальну значущість проблеми, потребу пошуку нових форм фізичного виховання в єдності з соціокультурною діяльністю, метою нашого дослідження є з'ясування ролі освітньої спрямованості фізичної культури студентів в умовах дозвілля та впливу останнього на якість фізичного виховання.

Методи дослідження. В дослідженні використовувались соціологічні опитування та експериментальні методи. Респонденти – студенти І-ІІ курсів вузів культури та мистецтв м. Києва.

Анотація. Встановлено, що найбільш значущими чинниками, які впливають на формування мотивації й активне відношення до фізкультурно-оздоровчої діяльності в умовах дозвілля, є необхідність поліпшення якості фізкультурних знань.

Ключові слова*:* фізичне виховання студентів, освітня спрямованість фізичної культури, дозвілля.

Постановка проблеми. Сьогодення змінює вимоги до фізичної підготовленості студентів, спонукає до визначення та усвідомлення ролі фізичної культури, як складової частини загальної культури, та необхідності вирішення проблем пов'язаних із здоров'ям.

Низький рівень фізичного здоров'я більшості населення, у тому числі й студентів [10], дає підстави вважати, що наявна система фізичного виховання не спроможна повною мірою вирішити питання культури здоров'я особистості, поліпшення її фізичних якостей. Спроби використати фізичну культуру як засіб оздоровлення, без вироблення необхідності фізичного самовиховання, створюють лише передумови для деякої модернізації самого процесу формування фізичного розвитку людини, але не формування фізичної культури особистості.

Система фізичного виховання студентів спрямована нині лише на вирішення проблем сьогоднішнього дня – здачу контрольних та залікових нормативів, що не сприяє виробленню в них прагнення до самостійного вдосконалення, націлює на виховання слухняного виконавця, орієнтованого на дотримання вимог програми з фізичного виховання. За таких умов, – фізичної культури особистості не можна сформувати. Для цього необхідно змінити цільові установки сфери фізичної культури з концепції оздоровлення та фізичного виховання на формування фізичної культури особистості в межах загальної культури.

Згідно з 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.

Орієнтація фізичного виховання на засвоєння жорстко регламентованого програмного матеріалу, зміст якого визначається обов'язковою прикладною підготовкою та здаванням нормативних заліків, виключає можливість звернення до особистості студента та розвитку його індивідуальності.

Специфічна спрямованість у використанні засобів, методів, форм навчання та виховання у сфері фізичної культури призвела до розриву освіти й фізичної культури – студенти не повністю усвідомлюють та не сприймають фізичну культуру як життєво важливу цінність. Внаслідок цього фізична культура як навчальний предмет вузу не виконує повною мірою своєї важливої функції – формування дієвого відношення людини до власного фізичного удосконалення, а отже, характеризується зниженням інтересу у більшості студентів до фізкультурно-спортивної діяльності та зменшенням її престижу.

Обмежене змістом та обсягом фізичне виховання у вузі не здатне повністю вирішити комплекс завдань фізичного удосконалення, духовного й інтелектуального розвитку студентів.

Вирішення вказаного завдання повинно здійснюватися через виховання фізичної культури особистості, пов'язаної з бажанням, потребою та вмінням людини зберігати й удосконалювати своє здоров'я за допомогою широкого обсягу знань, отримання яких можливе за умови виділення

© Фатюшин Ю., 2007

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 вузі спричиняє не лише недолік часу, відведеного на обов'язкові заняття, але 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 за умов дозвілля, потенціальні можливості якого привертають посилену увагу сучасних теоретиків та практиків [4].

Самостійний процес фізичного удосконалення студентів зумовлює посилення освітньої та методичної спрямованості педагогічного процесу, засвоєння студентами знань, які б дозволяли їм раціонально здійснювати фізкультурно-спортивну діяльність з використанням різноманітних засобів фізичної культури, традиційних і нетрадиційних методів фізичного виховання, а також повноцінного використання вільного часу, підвищення освітньої спрямованості фізичного виховання саме в умовах дозвілля.

Фізичне виховання у вузі, регламентоване змістом та обсягом обов'язкових годин навчальної програми, за даними наших спостережень й численними результатами інших досліджень, не здатне повноцінно вирішувати комплекс завдань щодо фізичної підготовленості, інтелектуального й духовного розвитку студентів [2, 7, 8].

Засвоєння культури фізичної повинно починатися з оволодіння системою знань, які формують ціннісне відношення та здатність студентів до фізичного удосконалення й самореалізації здорового стилю життя [3].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Удосконалення навчального процесу повинно передбачати планомірний перехід від обов'язкових форм до процесу фізичного самоудосконалення студентів. На думку Л.І. Лубишевої, такий шлях зумовлює посилення освітньої та методичної спрямованості педагогічного процесу, засвоєння студентами фізкультурних знань, які дозволяють самостійно та раціонально здійснювати фізкультурно-спортивну діяльність [9].

Між тим, освітня спрямованість фізичного виховання буде виправданою у разі тісного взаємозв'язку процесів теоретичного засвоєння знань та їх практичного використання в самоорганізації здорового способу життя. У зв'язку з цим стає очевидним, що освітній підхід повинен поєднуватися зі спрямованим вихованням мотивації, інтересу та ціннісного відношення до фізичної культури й стану особистого здоров'я студента.

У сфері фізичної культури недостатньо представлені такі якості й елементи людської індивідуальності, як самореалізація, проективний та цілеспрямований саморозвиток, творчість, духовні потреби, що є імпульсом будь-якої діяльності. Це обмежує можливості фізкультурної діяльності розвитком лише рухової сфери, що, врешті-решт, знижує культурний потенціал даної галузі людської практики, не дозволяє реалізувати можливості фізичної культури у розвитку інтелектуальних, розумових, творчих та комунікативних потенцій людини.

Виділена сукупність суперечностей, соціальна значущість проблеми, потреба практики фізичного виховання студентів в обґрунтованих технологіях фізичного виховання зумовили пошуки нових форм фізичного виховання в єдності з соціокультурною діяльністю.

Посилену увагу сучасних теоретиків та практиків привертають потенціальні можливості дозвілля. Адже дозвілля для молоді, особливо студентів, є пріоритетною цінністю, у сфері дозвілля реалізується багато соціокультурних потреб особистості. Дозвіллєва сфера характеризується свободою особистості, що виявляється у вільному виборі форм, місця та часу проведення дозвілля. Саме на дозвіллі людина проявляє себе як вільна індивідуальність.

Актуалізація питання формування фізичної культури в умовах дозвілля зумовлена також несприятливою екологічною ситуацією, комерціалізацією закладів спорту, деформацією способу життя багатьох сімей, недорозвиненістю оздоровчих форм проведення дозвілля, низьким рівнем фізичної та психічної культури батьків, відсутністю системи безперервного фізичного виховання [11]. В соціально-культурній та педагогічній площині причина ситуації, що склалася, полягає в девіації цінності фізичної культури, відсутності соціально значущого статусу фізичної складової

іміджу людини. Соціально-педагогічний аналіз фізичної культури в умовах дозвілля свідчить про її значний потенціал у формуванні різнобічного розвитку особистості. Однак в реальній практиці можливості дозвілля використовуються не повною мірою.

Дозвілля є об'єктом багатьох наук (філософія, соціологія, економіка, культурологія, географія, історія, психологія, педагогіка та ін.), для яких загальним є питання дослідження: чим займаються люди у вільний час та що для них означає обрана дозвіллєва діяльність.

Дозвілля розглядають як частину позаробочого часу (в межах доби, тижня, року), що залишається у людини, за вирахуванням різних невідкладних, необхідних затрат. Межі дозвілля визначаються різницею між загальним часом життєдіяльності людей та позаробочим часом й виділенням в складі останнього різних елементів зайнятого (невільного часу).

Одним із перших в педагогіці визначив дозвілля як діяльність Б.Г. Ананьєв [1]: «Дозвілля орієнтоване на пошук найбільш розвиваючих форм діяльності, а найяскравіше ці орієнтації виражені у грі».

Визначальним у характеристиці дозвілля Ж.Дюмазедьє [4, 6] вважає його безкорисливість, свободу від обов'язків… Справжнє дозвілля, на його думку, – це використання (застосування) будь-якого виду фізичної, артистичної, інтелектуальної або соціальної активності.

Отже, характерними «складовими» дозвілля є свобода від обов'язків, від роботи, відпочинок, розслаблення, рекреація [5].

На думку С.А. Шмакова, дозвілля розглядається комплексно, як час духовного розвитку молоді, який надає їй вільний вибір суспільно-значущих ролей та положень, дозволяє займатися діяльністю, що розвиває необмежені можливості, таланти в найдоцільнішому застосуванні; як сфера, в якій повнокровно розкриваються потреби у свободі й незалежності, активній діяльності та самовираженні; як особлива соціальна сфера, де люди задовольняють особистісні потреби у самоперевірці, самооцінці власного «Я»; як зона активного спілкування, в якій люди відкриті для впливу найрізноманітніших суспільних інститутів та організацій [12].

Дозвілля виявляється в рекреації, звільненні від психічних та фізичних навантажень, у відновленні сил, задоволенні комунікативних потреб шляхом залучення до розважально-ігрових, видовищних, просвітніх, оздоровчих, художньо-творчих форм дозвіллєвої діяльності [11].

Зміст і напрями культурно-дозвіллєвої діяльності можуть бути різними: самоосвіта, художня самодіяльність, технічна творчість, культурний відпочинок, розваги, громадсько-корисна діяльність та фізкультурно-спортивні заняття.

Для вирішення проблеми формування фізичної культури студентської молоді в умовах дозвілля на початковому етапі ми вирішили з'ясувати, як впливає спортивне дозвілля на поліпшення освітніх, фізичних та фізіологічних якостей студентської молоді.

Метою проведеного нами дослідження була розробка та експериментальне обґрунтування оптимізації освітнього процесу щодо формування культури здоров'я та можливості більш ефективного залучення студентів вузу до засвоєння ціннісного відношення до фізичної культури за умов дозвілля.

Методи. В дослідженні використовувались соціологічні опитування та експериментальні методи. Респонденти – студенти І-ІІ курсів вузів культури та мистецтв м. Києва.

Результати та їх обговорення. Проведені нами опитування студентів І-ІІ курсів вузів культури та мистецтв м. Києва виявили найбільш значущі чинники, що впливають на формування мотивації й активне відношення студентів до фізкультурно-спортивної діяльності.

Так, 58,3% опитуваних вважають, що найбільший вплив на формування інтересу до фізкультурно-спортивної діяльності має необхідність поліпшення якості фізкультурних знань. На нестачу вільного часу вказали 26,7% студентів, бажання підвищити свою фізичну підготовленість – 35,2%, підвищення фізичної працездатності й зняття розумового напруження – 15,6% респондентів.

Опитувані нами студенти рідко пов'язують заняття фізичними вправами з розвитком морально-вольових якостей, творчості, що пояснюється слабкою освітньо-виховною спрямованістю навчального процесу, домінуванням в 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 дозвілля, оскільки

володіють слабкою орієнтацією на рухову діяльність, зв'язану зі зміцненням здоров'я, та недооцінюють роль фізичної культури як чинника духовного розвитку.

В педагогічному експерименті взяла участь група студентів І курсу спеціалізації театрально-естрадного співу (24 особи). Експеримент проводився протягом усього навчального року.

На початку навчального року всі студенти склали контрольні нормативи з фізичної підготовки: швидкість (біг на 100 м), швидкісно-силові якості (стрибки у довжину з розбігу), витривалість (біг на 500 м), гнучкість (нахили тулуба). У всіх було визначено показники функціональної можливості організму: артеріальний тиск, об'єм легенів, пульсометрію, затримку дихання на вдиху та видиху.

Студенти прослухали теоретичний курс про роль та місце фізичного виховання в системі вузівської освіти; вплив фізичних вправ на організм людини.

Після здачі контрольних нормативів (наприкінці першого місяця занять) студентів було розподілено на дві підгрупи (контрольну й експериментальну) по 12 осіб у кожній.

Студенти обох груп протягом навчального року займалися фізичним вихованням за типовою програмою: легка атлетика, спортивні ігри, ритмічна гімнастика. Студенти експериментальної групи додатково один раз на тиждень у вільний від занять час у присутності викладача займалися вправами (асанами) за системою йоги, дихальними вправами за системою Стрельнікової; шейпінгом; танцювальними вправами; рухливими іграми.

Додатково студентам експериментальної групи було прочитано поглиблений теоретичний курс, що складався з таких розділів: 1) Культура здоров'я та здоровий спосіб життя студента; 2) Формування культури здоров'я засобами дозвілля; 3) Дихання за системою Стрельникової, Бутейка, йоги; 4) Відпочинок і розваги як соціально-культурне явище; 5) Рекреація і релаксація як соціальна і духовна система.

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

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

Функціональні можливості студентів І курсу контрольної групи за рік навчання у вузі не змінились. Натомість в експериментальній групі – об'єм легенів та затримка дихання на вдиху й видиху значно поліпшились.

Висновки

Отримані експериментальні дані дозволили дійти таких висновків: запропоноване нами організоване дозвілля студентів з використанням фізичної діяльності та широкого обсягу знань з фізичної культури підвищує рівень фізичної підготовки, фізіологічних показників студентів, підвищує роль фізичної культури в становленні загальної культури особистості, а також сприяє взаємозв'язку особистісного розвитку студентів з позитивними змінами соціуму.

Дозвіллєва діяльність, орієнтована на створення культурно-дозвіллєвого простору в соціумі з притаманним йому стійкістю й рухливістю, дозволяє поєднувати можливості особистісної автономності, свободи вибору, самовизначення з педагогічно доцільним втручанням.

Фізичне виховання з акцентом на освітню спрямованість в умовах дозвілля підвищує гуманістичні й культурологічні цінності фізичної культури студентів.

Література

1. *Ананьев Б.Г.* Человек как предмет познания // Сов. педагогика. – 1965. – №7. – С. 31 – 40.
2. *Виленский М.Я.* Здоровый образ жизни студентов: сущность, строение, формирование. – М.: Советский спорт, 1996. – С. 14 – 21.
3. *Гущина С.В.* Воспитание ценностного отношения школьников к физической культуре // IX Міжнародний науковий конгрес «Олімпійський спорт і спорт для всіх». – К., 2005. – С. 127.
4. *Дюмазедье Ж.* Культурная революция в организации досуга // Культурно-просветительная работа. Любительская деятельность в сфере досуга. – М., 1989. – Вып. 12.

5. *Кірсанов В.В.* Рекреаційні вимоги до організації спортивного дозвілля // Вісник КНУКіМ. Серія «Педагогіка». – 2001. – № 3. – С. 26 – 34.

6. *Киселева Т.Г.* Теория досуга за рубежом: Лекции по курсу «Культурно-досуговая деятельность». – М.: МГИК, 1992. – 50 с.

7. *Кон И.С.* Молодежь в современном мире: проблемы и суждения (материалы круглого стола) // Вопросы философии. – 1990. – № 6. – С. 12.

8. *Лубышева Л.И.* Концепция формирования физической культуры человека. М.: ГЦОЛИФК, 1992. – 40 с.

9. *Лубышева Л.И.* Теоретико-методологические и организаторские основы формирования физической культуры студентов: Автореф. дис. … д-ра пед. наук. – М.: ГЦОЛИФК, 1992. – 40 с.

10. *Малімон О.О.* Диференційований підхід у процесі фізичного виховання студентів: Автореф. дис. … канд. наук з фізвиховання та спорту. – Луцьк, 1999. – 12 с.

11. *Петрова І.В.* Специфіка дозвіллєвої роботи з дорослими // Педагогічний вісник. – 2004. – № 4. – С. 82 – 89.

12. *Шмаков С.А.* Досуг школьников как социально-педагогическая проблема // Сов. педагогика. – 1980. – № 3. – С. 43-48.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ ДОСУГА
В УСЛОВИЯХ ДОСУГА

Юрий ФАТЮШИН

Киевский Национальный университет культуры и искусств

Цель исследования. Учитывая социальную значимость проблемы, потребность поиска новых форм физического воспитания в единстве с социокультурной деятельностью, целью нашего исследования является определение роли образовательной направленности физической культуры студентов в условиях досуга и его влияния на качество физического воспитания.

Методы исследования. В исследовании использованы социологический опрос и экспериментальные методы. Респонденты – студенты I-II курсов вузов культуры и искусств г. Киева.

Аннотация. Установлено, что наиболее значимым фактором, влияющим на формирование мотивации и активное отношение к физкультурно-оздоровительной деятельности в условиях досуга, является необходимость улучшения качества физкультурных знаний.

Ключевые слова: физическое воспитание студентов, образовательная направленность физической культуры, досуг.

EDUCATIONAL ORIENTATION OF STUDENTS' PHYSICAL TRAINING UNDER CONDITIONS OF LEISURE ACTIVITY

Yuriy FATYUSHYN

Kyiv national university of culture and arts

Actuality of the theme. Insufficient working out scientifically-based methods for physical training process maintaining in higher educational establishments, educational process orientation into fulfillment of control and credit standards cause the low level of students' physical culture development. The independent forms of organizing students' physical training leisure of conditions are to compensate the above-mentioned short-comings.

Aim of the research. To determine the role of physical training educational orientation of leisure conditions and it's influence on the quality improvement of the students' physical training in higher educational establishments.

Methods of the research. Sociological questionnaire and experimental methods have been applied in the research. Respondents are the students of the 1^{st}-2^{nd} year of Kiev culture and arts higher educational establishments.

Abstract. Results and their consideration. It has been proved that the most influential factor for forming motivation and active attitude towards the physical and health-improving activity leisure of conditions is the necessity to improve the quality of physical training classes.

It has been considered that sport leisure with educational orientation improves physical, humanistic and culturological values of students' physical culture.

Key words: physical training of students, educational orientation of physical culture, leisure.