

Ковальчук Н., Рожков В., Плешакова О.
Київський національний університет культури і мистецтв

ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ПЕДАГОГІЧНОГО УПРАВЛІННЯ ФІЗИЧНИМ ПОТЕНЦІАЛОМ СТУДЕНТІВ НЕФІЗКУЛЬТУРНИХ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Навчальний процес у вищому навчальному закладі характеризується емоційним та інтелектуальним напруженням психічних функцій організму, значними фізичними навантаженнями, наявністю багатьох стресових ситуацій. Внаслідок цього знижується фізична та розумова працездатність, що у свою чергу призводить до загального знесилення організму.

Тому актуальним є пошук шляхів удосконалення організаційно-методичних основ педагогічного управління фізичним потенціалом студентів під час навчального процесу. З метою підвищення функціональної діяльності організму студентської молоді великого значення набувають навчально-тренувальні заняття з фізичного виховання, які здійснюють рекреаційно-відновлювальну дію на молодий організм, сприяють зменшенню дії процесів стомлення і підвищення розумової працездатності студентів. Недооцінка впливу фізичних вправ під час навчального процесу, особливо у нефізкультурних вищих навчальних закладах, негативно впливає на стан здоров'я студентів, збільшення випадків захворювань різної нозології.

Ключові слова: здоров'я, фізичні вправи, фізичне виховання, студенти, вищий навчальний заклад, організаційно-методичні основи, навчальний процес, потенціал, педагогічне управління, працездатність, розумова діяльність.

Ковальчук Н.В., Рожков В.Ю., Плешакова О.В. Организационно-методические основы педагогического управления физического потенциала студентов нефизкультурных высших учебных заведений. Учебный процесс в вузе характеризуется эмоциональным и интеллектуальным напряжением психических функций организма, значительными физическими нагрузками, наличием многих стрессовых ситуаций. В результате снижается физическая и умственная работоспособность, что в свою очередь приводит к общему упадку сил организма. Поэтому актуальным является поиск путей совершенствования организационно-методических основ педагогического управления физическим потенциалом студентов во время учебного процесса. С целью повышения функциональной деятельности организма студенческой молодежи большое значение приобретают учебно-тренировочные занятия по физическому воспитанию, осуществляющих рекреационно-восстанавливающее действие на молодой организм, способствуют уменьшению действия процессов утомления и повышения умственной работоспособности студентов. Недооценка влияния физических упражнений во время учебного процесса, особенно в нефизкультурных высших учебных заведениях, негативно влияет на состояние здоровья студентов, увеличение случаев заболеваний различной нозологии.

Ключевые слова: здоровье, физические упражнения, физическое воспитание, студенты, высшее учебное заведение, организационно-методические основы, учебный процесс, потенциал, педагогическое управление, работоспособность, умственная деятельность.

Abstract. Rozhkov V.Yu. Kovalchuk N.V. Plessakova O.V. Organizational and methodological bases of pedagogical management of physical patent of students non-fiscal higher educational institutions. The educational process in a higher educational institution is characterized by emotional and intellectual stresses of the mental functions of an organism, considerable physical activity, the presence of many stressful situations. As a result, physical and mental capacity reduces, which in turn leads to general deterioration of the body. Therefore, the search for ways to improve the organizational and methodological foundations of pedagogical management of the physical potential of students during the educational process is relevant. In order to increase the functional activity of the student body of the youth, the training sessions on physical education, which carry out recreational-restorative action on the young organism, are of great importance, contribute to the reduction of the effects of the processes of fatigue and increase the mental working capacity of students. Underestimation of the influence of physical exercises during the educational process, especially in non-gymnasium higher educational institutions, negatively affects the health of students, increasing the incidence of diseases of different nosologies.

Key words: health, physical exercises, physical education, students, higher educational institution, organizational and methodological bases, educational process, potential, pedagogical management, working capacity, mental activity.

Актуальність. На початку XXI століття у системі фізичного виховання нефізкультурного профілю вищих навчальних закладів значно підвищується важливість педагогічного управління як важливої складової навчального виховного процесу, що у свою чергу сприяє досягнення бажаного результату і певною мірою гарантує його успіх.

Починаючи з другої половини XX століття, посилюється роль оздоровчої рухової активності, що зумовлено такими факторами [16]:

необхідність впровадження ефективних механізмів профілактики хронічних неінфекційних захворювань, що стали основною причиною передчасної смертності людей;

посилення негативного впливу на здоров'я людини внаслідок зменшення обсягу та інтенсивності рухової активності через впровадження автоматизованого виробництва, збільшення частки розумової праці у структурі трудової діяльності, а також через підвищення комфортності транспортних засобів, удосконалення побутової техніки, розвиток сфери комунальних послуг тощо;

низький рівень залучення осіб до спеціально організованої рухової активності (спортом до другої половини XX століття здебільшого займалися лише юнаки та молоді чоловіки, а жінки, інваліди, пенсіонери, соціально незахищені

громадяни були позбавлені такої можливості, що суперечило загальним тенденціям розвитку цивілізації та не відповідало основним положенням Загальної декларації прав людини);

наявністю результатів наукових досліджень, які обґрунтовують ефективність використання рухової активності для підвищення функціональних та фізичних показників і профілактики низки захворювань у людей.

Сучасна система фізичного виховання характеризується безперервністю процесу, має зорієнтовану оздоровчу спрямованість і таким чином визначає «кінцевий» результат педагогічного управління на кожному з етапів фізичного виховання шкільної та студентської молоді, – досягнення оптимального фізичного стану як критерію ефективності вирішення оздоровчих завдань [6, 7, 11, 13, 14].

Інша складова педагогічного управління – це фізичний стан, що характеризується низькими показниками школярів і спостерігається тенденція до ще більшого погіршення: нині лише біля 7,0 % випускників загальноосвітніх шкіл є умовно здоровими, решта мають ті або інші різні нозології захворювання [5, 7, 12].

Необхідне термінове прийняття адекватних заходів до покращення результату управлінських рішень і передбачає, окрім інших завдань, підвищення фізичного потенціалу шкільної та студентської молоді і входить до складу третього компоненту педагогічного управління. Даний компонент є суттєво важливим, тому що лише від правильності управлінських рішень залежить успіх щодо досягнення кінцевого результату, отже і мети фізичного виховання зокрема.

Аналіз стану питання наявності ефективних систем педагогічного управління фізичним потенціалом студентів нефізкультурних вищих навчальних закладів доводить, що сучасною загальною та спортивною педагогікою, психологією, суміжними медико-біологічними дисциплінами накопичений значний матеріал з багатьох сторін даної проблеми [2, 4, 6, 8, 10, 14]. Однак, організаційно-методичні основи педагогічного управління фізичним потенціалом студентства вимагає удосконалення [7], оскільки правильні у цілому, організаційні схеми та ефективні методи управління окремими компонентами потенціалу, на перший погляд, ще не утворили завершеної системи досягнення необхідного фізичного стану у цілому. Тому необхідні подальші розробки принципів, методів та методичних прийомів щодо формування алгоритмів організаційно-методичних управлінських рішень, які б дозволяли забезпечувати оптимальний за величиною та максимальний за ефективністю педагогічний вплив на фізичний потенціал студентської молоді, а також алгоритмів реалізації таких рішень у процесі оздоровчо-тренувальних занять з фізичного виховання та самостійних занять фізичною культурою та спортом студентами у вільні від навчання години.

Також є важливим питання, що пов'язані з розробкою кількісних та якісних вихідних та кінцевих показників студентів, а також проміжних оцінок фізичного потенціалу, як критерію ефективності управлінських рішень на кожному етапі педагогічного процесу.

Таким чином, подальша розробка ефективних оздоровчо-тренувальних технологій педагогічного управління фізичним станом студентів вимагає вирішення певних наукових проблем, які нині привертають увагу багатьох науковців.

Однією із важливих проблем сьогодення у сфері фізичного виховання студентської молоді є організаційні основи управління їхнім фізичним потенціалом.

Відомо, що педагогічне управління фізичним потенціалом студентів нефізкультурних вищих навчальних закладів здійснюється у вигляді різних форм рухової діяльності. Впродовж багатьох десятиліть класичне заняття (урок) фізичного виховання забезпечує до 15,0-20,0 % необхідного тижневого рухового навантаження студентів. У переважній більшості навчальні плани вищих навчальних закладах України передбачають 2 години на тиждень, але є не поодинокі випадки, **коли у навчальному плані університету передбачено 2 години навчального заняття з фізичного виховання на два тижні**. Отже, єдиною обов'язковою формою організації фізичними вправами є практичне заняття, яке у кращому випадку, сприяє частковому навчанню студентів окремим видам рухів. При цьому, рівень фізичної підготовленості практично не змінюється або покращується настільки несуттєво, що не дає змоги стверджувати про досягнення оздоровчого ефекту [5, 6, 8, 13].

Міністерство освіти і науки України вирішення проблеми щодо підвищення ефективності роботи з фізичної культури та спорту у вищих навчальних закладах серед студентства вбачає у впровадженні у ВНЗ факультативних занять з фізичного виховання та створення спортивних клубів. Отже, заняття у секціях з видів спорту або загальної фізичної підготовки не є обов'язковими, а тому участь студентів у таких формах занять з фізичної культури і спорту, у масових фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходах залежить від наявності у студентів уже сформованого позитивного відношення до фізичної культури, усвідомленої потреби у систематичних оздоровчих заняттях, що нині є не більше як теоретичним, ніж практичним постулатом.

Разом з тим ряд фахівців у галузі фізичного виховання [1, 2, 6, 7, 11] вважають, що класична форма проведення занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах ще не вичерпала усіх своїх можливостей, проте у сучасних умовах вона повинна набувати нових більш якісних ознак, принципово нових підходів до своєї організації. На підставі численних теоретико-методичних положень, які продовжують розвиватися в Україні та за межами України [3, 10, 13, 14, 15] визнається, що вихід із ситуації, що склалася у вищих навчальних закладах, вбачається в організації навчального процесу з фізичного виховання на підставі концепції тренування – поки що не є єдиною обґрунтованою концепцією педагогічного управління фізичним потенціалом студентської молоді. Але необхідно розуміти, що оздоровче тренування є зміною стану організму людини і відображає її фундаментальну властивість – здатність до мінливості, розвитку; ніякими іншими шляхами та способами неможливо вплинути на розвиток фізичного потенціалу студентів окрім оздоровчого тренування. Вирішення інших завдань фізичного виховання і, зокрема, навчання руховим діям, формування умінь та навичок, мотивації до самостійної рухової діяльності повинні бути підпорядкованими оздоровчо-тренувальному змісту педагогічного процесу.

Таким чином, обов'язковість уроку як основної форми занять з фізичного виховання, проведення їх під керівництвом науково-педагогічного працівника, системність навчальних планів вищого навчального закладу, стала і достатня тривалість впродовж усього періоду навчання студентів у виші – усе це уже нині створює позитивні організаційні передумови для управління фізичним потенціалом студентської молоді.

Змістові основи управління фізичним потенціалом студентів вищого навчального закладу, на наш погляд є:

1. Вирішення оздоровчо-фізкультурних та пов'язаних з ними завдань вимагає реалізації певних принципів загальної концепції безпосереднього фізичного виховання, які передбачають:

- гуманізацію та демократизацію;
- диференціацію та індивідуалізацію;
- діяльнісний підхід та цілісність педагогічного процесу.

Нині, практичне втілення означених принципів фахівцями вбачається у контексті теорії про інтегральну індивідуальність людини [2, 4, 5, 9]. Така інтегральність характеризується індивідуальними особливостями індивіду, усе різноманіття яких можна об'єднати у групові особливості, які реалізуються у межах певного структурно-функціонального рівня [2, 3]: тип нервової системи – в межах нейродинамічного, тип темпераменту – психодинамічного, соматичний тип – у межах морфо фізіологічного рівня. Саме об'єднання студентів в однорідні за типологічними властивостями (а не лише за календарним віком та статевую належністю) групи є необхідною передумовою практичного вирішення принципів диференціації та індивідуалізації, врахування інтересів та схильності студентів, отже і першою складовою змістових основ педагогічного управління фізичним потенціалом студентів.

2. Спрямованість оздоровчо-тренувальних навантажень. Оздоровче тренування передбачає цілеспрямований педагогічний вплив на моторну сферу студентів. Нині доведеним є ствердження щодо наявності біологічно обумовлених періодів онтогенетичних змін моторики, - сенситивні періоди розвитку її окремих компонентів. В. К. Бальсевич [1] звертає увагу на те, що цілеспрямований педагогічний вплив на компоненти моторики, які знаходяться у сенситивному періоді свого розвитку, дає змогу оптимізувати природно обумовлений процес її становлення та найкращим чином сприяти досягненню мети. Проведені з цього дослідження на тваринах, екстраполяція отриманих результатів з наступною перевіркою на дошкільнятах та школярах [1] дають змогу зробити висновок про те, що хід розвитку фізичного потенціалу певною мірою генетично детермінований; у разі інтенсивного педагогічного впливу, зміна окремих компонентів не порушує загального природного розвитку моторики, лише частково зміщує цей розвиток на більш ранній віковий період [11].

Дані ряду авторів [2, 5, 6 та ін.] доводять оздоровчу ефективність цілеспрямованої педагогічної дії на ті компоненти моторики, які мають топологічно обумовлений характер прояву в онтогенезі: ефективність комплексного впливу на усі основні фізичні якості становить лише 1,0 ум. балів оцінки, вплив на «відстаючі» – 2,15; на «відстаючі» м'язові групи – 1,16 та «випереджаючі» – 2,39 ум. балів оцінки ефективності педагогічного впливу.

Отже, в процесі визначення спрямованості оздоровчо-тренувальних навантажень, необхідно здебільшого приділяти фізичним якостям, які окрім знаходження у сенситивному періоді, також відзначаються найбільшими темпами приросту у групі студентів певної типології.

3. Оздоровчо-тренувальні навантаження базуються на визначенні оптимальних обсягів та комплексу організаційно-методичних умов як для окремого заняття, так і серії навчальних модулів.

Згідно сучасних уявлень щодо оздоровчого впливу занять фізичними вправами, обсяг оздоровчо-тренувальних навантажень – обсяг та інтенсивність, повинні визначатися згідно принципу адекватності. Це дає можливість точно дозувати величину оздоровчо-тренувальних навантажень кожного студента. Доведено [6, 7, 11, 13], що в межах окремого навчального заняття граничною нормою дозування кожного фізичного навантаження є реакція організму, що характеризується максимальною частотою серцевих скорочень (160-170 ударів на хвилину), а мінімальний обсяг самого заняття – 30-35 хвилин.

Пульсові значення при яких здійснюється виконання фізичних вправ, на окремі компоненти фізичного потенціалу має бути наступним [6, 14]:

- вправи для розвитку швидкості – 150-160 уд/хв.;
- вправи для розвитку силових якостей – 13-140 уд/хв.;
- вправи для розвитку загальної витривалості – 130-140 уд/хв.;
- вправи для розвитку швидкісно-силових, швидкісної та швидкісно-силової витривалості – 170-190 уд/хв.;
- вправи для розвитку координаційних здібностей – 140 уд/хв..

Планування серії оздоровчо-тренувальних навантажень передбачає використання спеціально підібраних комплексів фізичних вправ на кожне заняття.

Організаційно-методичні умови управління фізичним потенціалом повинні базуватися на фізіологічній закономірності про адаптацію та відповідних методичних принципах. Виходячи з цього, уточнюючі параметри фізичних навантажень в межах окремого заняття планується на підставі термінового адаптаційного ефекту з урахувань наступних методичних вимог:

- мінімального часу;
- умов виконання фізичних вправ та відпочинку.

Ці вимоги необхідні для отримання термінового ефекту. Результати досліджень ряду авторів [2, 3, 14] свідчать, що для отримання позитивних змін у розвитку силових якостей виконання вправ повинно здійснюватися упродовж 50,0 % часу заняття, швидкісно-силових – до 70,0 %, швидкісних якостей і координаційних здібностей – не менше 50,0 % загального часу заняття. Головною умовою виконання вправ на розвиток гнучкості необхідна велика кількість повторень (20-40 разів) кожної вправи у повільному чи середньому темпі, впродовж щонайменше 10 хвилин. Для удосконалення загальної витривалості необхідно відводити не менше 10 хвилин заняття з поступовим збільшенням часу на виконання вправ.

Визначення серії оздоровчо-тренувальних навантажень ґрунтується на підставі довготривалої адаптації організму студентів:

- однорідності оздоровчо-тренувального впливу – використовуються спеціально підібрані фізичні вправи з однаковими параметрами навантаження до моменту зменшення адаптаційного ефекту;

- всебічність оздоровчо-тренувальних засобів – після зменшення адаптаційного ефекту фізичні вправи, що використовувалися у попередній серії занять, замінюються іншими вправами з відповідними для них величинами оздоровчо-тренувальних навантажень;
- відповідність засобів навчальному матеріалу – вибір у якості фізичних вправ таких рухових дій, які б за своєю біомеханічною структурою у найбільшій мірі відповідали тим, що пропонуються навчальною програмою для засвоєння;
- корекція окремих параметрів оздоровчо-тренувальних навантажень.

Висновки

1. В основу організаційного аспекту управління повинна бути покладена концепція оздоровчого тренування із спрямованістю на розвиток фізичних якостей та її реалізація, перш за все, під час навчальних занять з фізичного виховання, а також формування у студентів мотивації щодо самостійних занять фізичною культурою та спортом.
2. Змістові основи повинні базуватися на загальних принципах оздоровчого тренування.
3. Навчання руховим діям повинно здійснюватись шляхом максимально можливої підпорядкованості основному, оздоровчо-тренувальному завданню заняття. Для цього комплекси вправ необхідно підбирати із числа рухових дій, що вивчаються або були вивчені на минулому занятті.
4. Планування занять з фізичного виховання на підставі концепції оздоровчо-тренувального процесу сприятиме значному підвищенню фізичного потенціалу студентів, і таким чином, покращити їх фізичний стан, зміцненню здоров'я та підвищення їхньої розумової працездатності.

Література

1. Громыко В. В. К оценке индивидуальной физической кондиции человека / В. В. Громыко, Ю. Н. Вавилов, В. Г. Лепейко // Теория и практика физической культуры. – 1991. – № 10. – С. 28-32.
2. Завацький В. В. Аналіз корекції стану здоров'я і фізичного розвитку дітей, дорослого населення в процесі ліквідації наслідків аварії на ЧАЕС / В. В. Завацький // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні. – Рівне: Ліста, 1999. – С. 128-136.
3. Канішевський С. М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства / С. М. Канішевський – К.: ІЗМН, 1999. – 270 с.
4. Куц А. С. Организационно-методические основы физкультурно-оздоровительной работы со школьниками, проживающими в условиях повышенной радиоактивности. Автореф. Дис. ... докт. пед. наук / А. С. Куц. – К.: УДУФВС, 1997. – 41 с.
5. Присяжнюк С. І. Особливості методики розвитку фізичних якостей учнів початкових класів загальноосвітньої школи: Монографія / С. І. Присяжнюк. – К.: Видавничий центр НУБіП України, 2014. – 340 с.
6. Присяжнюк С. І. Курс лекцій з фізичного виховання: Навч. посіб. для студ. техніч. ВНЗ / С. І. Присяжнюк, Д. Г. Оленев. – К.: Видавничий центр НУБіП України, 2015. – 420 с.
7. Присяжнюк С. І. Оздоровча фізична культура студентів вищих навчальних закладів ІТ-технологій: Підручник / С. І. Присяжнюк, Д. Г. Оленев, Ю. М. Парчевський. – К.: НУБіП України, 2016. – 508 с.
8. Указ Президента України від 9.02. 2016 р. № 42/2016 « Про Національну стратегію з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року « Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація ».
9. Bernstein N. A. Essays on the physiology of motion and physiology of activity / N. A. Bernshtein. - Moscow: Nauka, 1966. - 248 p.
10. Blagush P. To the theory of testing motor abilities / P. Blagush. - Moscow: Physical Culture and Sport, 1982. - 166 pp.
11. Ivashchenko L. Ya. Programming of classes of health-improving orientation / L. Ya. Ivaschenko // The theory and practice of physical culture. - 1990. - № 1. - P. 31-34.
12. Methodology of research in physical education / Under common. Ed. D. D. Donskoy. - Moscow: Physical Culture and Sport, 1961. - 296 pp.
13. Platonov VN General theory of sportsmen training in Olympic sport / VN Platonov. - K.: Olympic literature, 1997. - 583 p.
14. Romanenko VA The motor abilities of a person / V.A. Romanenko. - Donetsk: New World, 1999. - 336 pp.
15. Sergienko L.P. Testing of motor abilities of schoolchildren / L.P. Sergienko. - K.: Olympic literature, 2001. - 438 pp.
16. Balsevich V. K. Ontokinesiology of man / VK Balsevich. - M.: Theory and practice of physical culture, 2000. - 275 p.

Ковальчук Н.В., Шапар К.О., Плешакова О.В
Київський національний університет культури і мистецтв

ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ЗАЙНЯТТЯ СПОРТОМ У СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

Формування мотивації зайняття спортом у сучасної молоді. Ковальчук Н.В., Шапар К.О., Плешакова О.В. Студентство, особливо на початковому етапі навчання, є найбільш вразливою частиною молоді, тому стикається з низкою труднощів, пов'язаних із збільшенням навчального навантаження, невисокою руховою активністю, відносною свободою студентського життя, проблемами в соціальному та міжособистісному спілкуванні. Нинішні студенти - це основний трудовий резерв нашої країни, це майбутні батьки, і їх здоров'я і благополуччя є запорукою здоров'я і благополуччя всієї нації. У зв'язку з цим величезну роль відіграє вивчення мотивів, інтересів і потреб сучасної молоді в заняттях фізичними вправами.

Мотивація до фізичної активності - особливий стан особистості, спрямоване на досягнення оптимального