

УДК 378.147:37.037.001.26

**ШЛЯХИ ОПТИМІЗАЦІЇ ВИКЛАДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ
ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ» У ВНЗ**

Р. М. Зеленський

Національний фармацевтичний університет (м. Харків, Україна)

E-mail: roman.zelenskiy.69@mail.ru

**WAYS TO OPTIMIZE THE TEACHING OF THE ACADEMIC SUBJECT
“PHYSICAL EDUCATION” IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS**

R. M. Zelenskyi

National Pharmaceutical University (Kharkiv, Ukraine)

У статті акцентується увага на важливості організації фізичного виховання студентів національної вищої школи; наголошується на невирішеності проблеми належної мотивації студентів до занять фізичною культурою і спортом, усвідомлення фізичного виховання як життєвої цінності, забезпечення фізичної активності як у період навчання у виші, так і в процесі подальшої професійної діяльності; запропоновано шляхи оптимізації викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у ВНЗ на основі реалізації інноваційних технологій навчання, зокрема спортивно-орієнтованої й особистісно-орієнтованої.

Ключові слова: фізичне виховання, оптимізація, вищий навчальний заклад, спортивно-орієнтована технологія, особистісно-орієнтована технологія.

In the present article special attention has been focused on the importance of organizing student physical education in the national higher school as one of the components of the professional training of future specialists. A strong emphasis has been placed on the unresolved problem of motivating students to do sports and other physical activities, to perceive physical education as a vital value, to maintain physical activity both while studying in a higher education institution and during further professional life by means of taking traditional approaches to organizing physical education classes. It has been proved that to improve physical fitness, to increase the level of mental and physical qualities of students, to preserve and strengthen their health it is absolutely necessary to adopt brand-new approaches, methods and technologies which should conform to individual needs as well as promote the most effective realization of students' interests, inclinations and abilities. The author of the

present paper has suggested ways to optimize the teaching of the academic subject "Physical Education" in higher education institutions by implementing innovative learning technologies, such as sports-oriented and person-oriented technologies. These technologies allow students to study deeply some particular kinds of sports and modern systems of physical exercises; to develop a strong habit of exercising every day, using various rational forms; to provide systematic physical training for therapeutic or sports purposes, thus forming healthy lifestyle habits; to receive information about the core values of physical culture and sports.

Keywords: physical education, optimization, higher education institution, sports-oriented technology, person-oriented technology.

Постановка проблеми. Перебудова вищої освіти в Україні передбачає докорінне і всебічне вдосконалення професійної підготовки майбутніх фахівців. Фізичне виховання у навчально-виховному процесі закладу вищої освіти є засобом забезпечення одного із складників такої підготовки, сприяє індивідуальному творчому розвитку студента, формуванню і вдосконаленню його професійно-важливих навичок та якостей у взаємозв'язку з його фізичним та духовним розвитком.

Водночас, на тлі реформаційних процесів у галузі вищої освіти, однією з найбільш гострих і важко розв'язуваних залишається проблема реформування саме фізичного виховання. Підтвердженням цього слугують загальновідомі факти про те, що, не дивлячись на численні дослідження (В. Бальсевич, Т. Круцевич, Л. Піліпей; С. Канішевський, С. Присяжнюк, В. Шилько та інші), присвячені вдосконаленню процесу фізичного виховання студентської молоді, до сьогодні кардинальних змін у вирішенні цієї проблеми не здійснено [7, с. 95]. Використання традиційних підходів до організації занять з фізичного виховання не чинить належного впливу на студентів, на їхнє прагнення до занять спортом, до постійного самовдосконалення і фізичної активності. Орієнтація фізичного виховання на засвоєння жорстко регламентованого матеріалу унеможлиблює сприйняття студента як особистості і не сприяє розвитку його індивідуальності.

До того ж усталена спрямованість до використання засобів, методів, форм навчання й виховання у сфері фізичної культури призвела до розриву освіти та фізичного виховання – студенти не повною мірою усвідомлюють і не сприймають фізичну культуру як життєво важливу цінність. Унаслідок цього фізичне виховання як навчальний предмет у вищих навчальних закладах не виконує повноцінно своєї важливої функції – формування дієвого ставлення людини до власного фізичного вдосконалення, а отже,

характеризується зниженням інтересу в більшості студентів до фізкультурно-спортивної діяльності, зменшенням її престижу.

Теоретичний аналіз науково-методичної літератури (І. Анохін, А. Артемов, В. Зайцев, С. Савчук, М. Сауткін, А. Кибальник, С. Футорний та ін.) засвідчив, що для того, аби домогтися результатів у поліпшенні фізичної підготовленості, підвищення рівня розвитку психофізичних якостей студентської молоді, збереження і зміцнення здоров'я, необхідні принципово нові підходи, методи і технології, які мають відповідати індивідуальним особливостям, сприяти максимально ефективній реалізації інтересів, схильностей та здібностей студентів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вивчення стану наукової розробки проблеми переконує в тому, що останнім часом у практиці фізичного виховання студентів достатньо широкої популярності набули різні інноваційні педагогічні технології: ігрові (В. Вучева, В. Феофілактов, Н. Щуркова), технології навчання руховій діяльності (Т. Коваленко, Н. Буханцева, Д. Ульянов), технології олімпійської освіти (Є. Головіхін, В. Погодін, О. Томенко), суб'єкт-суб'єктної взаємодії (Н. Пешкова), рейтингового оцінювання (К. Смишнов), самостійних занять фізичними вправами (О. Островський, Н. Седих, Д. Ульянов), технології орієнтування студента на здоровий спосіб життя (Н. Земська, Н. Красноперова, Е. Мануйленко, Т. Титовець), сучасні фізкультурно-оздоровчі технології (О. Кибальник, Л. Кочурова, О. Мартинюк, С. Синиця, О. Соколова) тощо.

Однак, незважаючи на значну кількість досліджень у цьому напрямі, у науковому просторі фактично відсутні дослідження, які б пропонували комплексний підхід до розв'язання порушеної проблеми.

Мета статті – на основі теоретичних напрацювань і власного досвіду окреслити шляхи оптимізації викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у ВНЗ.

Виклад основного матеріалу. Як відомо, поліпшення якості навчання і фізичного виховання у вищій залежить від багатьох чинників: від рівня науково-методичної підготовки викладачів та їхньої валеологічної освіченості, від стану навчально-матеріальної бази, від морально-психологічного клімату, від ступеня взаємодії педагогів зі студентами тощо. З огляду на це, першочергового значення набуває системний підхід до вдосконалення всіх сторін педагогічного процесу при одночасному виділенні особливо актуальних завдань для певного періоду і вибору оптимальних варіантів їх рішень. Тому оптимізація фізичного виховання

не є якимось особливим методом або прийомом. Це цілеспрямований підхід до побудови педагогічного процесу на основі закономірностей і принципів теорії і методики фізичного виховання, свідомий, науково обґрунтований (а не стихійний чи випадковий) вибір найкращих для конкретних умов ситуацій, варіантів побудови занять і навчального процесу в цілому.

Зазначимо, що термін «оптимізація» – латинського походження і тлумачиться як вибір найкращого (оптимального) варіанту вирішення завдання з безлічі можливих за даних умов.

Отже, з метою підвищення ефективності занять з фізичного виховання до програм навчальної дисципліни мають бути включені не лише перевірені практикою, а й нові організаційні методи, форми, технології. Зокрема, запровадження в навчальний процес з фізичного виховання інноваційних технологій мотивуватиме студентів до занять фізичними вправами, оптимізуватиме їхню рухову активність не тільки під час навчальних занять, а й в позааудиторний час, сприятиме формуванню здорового способу життя. До того ж, використання ціннісних, загальнокультурних, пізнавальних, інформаційних, особистісно-орієнтованих компетенцій розширюватиме коло пізнань студентської молоді.

У процесі наукового пошуку встановлено, що оптимізація викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у ВНЗ, що ґрунтується на інноваційних освітніх технологіях, включає в себе такі структурні складові: цілі навчання; зміст навчання; засоби діагностики і контролю стану результатів навчання; методи навчання; організацію навчального процесу; засоби навчання; результат діяльності – рівень досягнення загальноосвітньої та професійної підготовки [6].

Суть процесу оптимізації навчання студентів на заняттях з фізичного виховання полягає у зміні самої організації навчання за рахунок запровадження технологізації процесу; у більш точному визначенні конкретних цілей в умовах реалізації практичної мети навчання; у здійсненні особистісно-діяльнісного підходу [4].

Критеріями оптимізації викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання», як правило слугують:

- ефективність і якість розв'язання освітньо-виховних завдань із урахуванням професійної спрямованості фізичного виховання;

- необхідно виправдані витрати часу студентів та викладачів на досягнення намічених результатів;
- доступні витрати зусиль студентів та викладачів на досягнення намічених результатів за відведений час.

У процесі наукового пошуку встановлено, що в останні роки все ширше у викладанні навчальної дисципліни «Фізичне виховання» запроваджуються спортивно-орієнтовані технології, що сприяють підвищенню інтересу студентів до фізичної культури в освітньому просторі вишу. Мета застосування таких технологій полягає в залученні студентів ВНЗ до регулярних і доступних занять певним (особисто обраним) видом спорту. Результатом запровадження спортивно-орієнтованих технологій в процес фізичного виховання є поетапне підвищення рівня знань студентів з фізичної культури, з певного виду спорту, підвищення рівня рухової активності як у навчальний, так і у позанавчальний час. Спортивно орієнтована програма для студентів основного відділення, спрямована на поглиблене вивчення окремих видів спорту та сучасних рухових систем, дозволяє отримувати проєктовані результати від обраного виду діяльності в умовах змагань, контрольних випробувань, оцінювати здібності, формувати стійку потребу в регулярних заняттях фізичною культурою і спортом. Вона логічно виправдана для студентів основної групи, які практично здорові, але недостатньо підготовлені для занять у групах спортивного вдосконалення, де здійснюється підготовка збірних команд вишу [1, с. 47].

Отже, вибір навчальної програми спортивної спрямованості має стати потребою студентів основної групи. Це слід ураховувати при організації навчального процесу і корекції змісту робочих програм.

Водночас, зазначимо, що гуманістична спрямованість і демократичний підхід у виборі виду спорту є більш дієвим у процесі фізичного вдосконалення студентів, проте він не виключає сувору послідовність засвоєння навчального матеріалу. Як зазначає Т. Круцевич, фізичне виховання в гуманному суспільстві має бути валеологічно зорієнтованим, тобто дотримуватися оздоровчого принципу в організації та проведенні занять з фізичного виховання. Основні завдання фізичного виховання студентської молоді в даному контексті полягають в тому, щоб:

- надати студентам знання і сформувати навички дотримання здорового способу життя;

- сформувати в них стійку звичку до щоденних занять фізичними вправами в різних раціональних формах;
- проводити систематичні фізичні тренування з оздоровчою або спортивною спрямованістю;
- інформувати студентів про головні цінності фізичної культури і спорту [3].

Результати проведеного наукового пошуку та особистий досвід засвідчують той факт, що реалізація процесу фізичного виховання в рамках гуманізації, демократизації та особистісного орієнтування системи вищої освіти має базуватися на принципах педагогіки співробітництва. Використання особистісно-орієнтованого підходу, так само як і диференційованого та індивідуального підходів, є обов'язковою умовою ефективного вирішення освітніх, оздоровчих і розвивальних завдань фізичного виховання. Розроблені особистісно-орієнтовані технології у галузі фізичного виховання передбачають розподіл осіб, котрі займаються фізичними вправами, на типологічні групи для більш об'єктивного обліку індивідуальних і групових особливостей студентів. Одна зі складових особистісно-орієнтованого підходу – це діалогічність, коли педагог і студент спільно вирішують завдання вдосконалення знань, умінь і навичок. Викладачеві, який веде цей діалог, необхідно володіти релевантною інформацією про потреби студентів у сфері фізичної культури і спорту [2]. Якщо у студентів буде сформована готовність до свідомого вибору форми занять, вони будуть замислюватися над своїми фізичними кондиціями, це сприятиме перетворенню їх у активних учасників навчально-виховного процесу.

Отже, за умов запровадження спортивно-орієнтованої програми й особистісно-орієнтованої технології навчання, студентам надається більш широкий вибір різних форм фізкультурно-спортивної діяльності з урахуванням їхніх особистих інтересів, схильностей та здібностей. Водночас, названі програми й технології сприяють підвищенню творчого потенціалу викладачів, спонукаючи їх до постійного вдосконалення, оскільки мотиваційний компонент у спортивно-орієнтованому фізичному вихованні багато в чому залежить від правильної методико-практичної побудови занять, яка детермінується адекватним впливом фізичних вправ, природних і соціальних факторів на організм студента [5].

Підкреслимо, що для ефективної організації фізичного виховання у ВНЗ доцільно застосовувати спортивно-орієнтований напрям на основі тих

видів спорту, які реалізуються через навчальну програму, ґрунтуючись на сукупності таких принципів, як:

- відповідність програмного матеріалу базовим, фундаментальним основам науки про фізичну культуру;
- структурна єдність змісту програми зі спортивно-орієнтованого фізичного виховання з урахуванням особистісного розвитку і становлення студента;
- регулювання фізичних навантажень на навчально-тренувальних заняттях задля збереження інтересу до занять;
- планування занять із урахуванням здоров'язбережувальних технологій фізичного виховання і спортивного тренування, особливо щодо вибору і реалізації обсягів, інтенсивності тренувальних дій, які є адекватними оперативному і поточному стану тих, хто займається.

В аспекті досліджуваної проблеми акцентуємо увагу на тому, що з метою подальшого вдосконалення спортивно-орієнтованих програм з фізичного виховання у ВНЗ необхідно постійно вивчати фізкультурно-спортивні інтереси студентів, їхні потреби в руховій активності, мотиваційну сферу, спосіб життя. Це, у свою чергу, дозволить визначитися в пріоритетах вибору змісту й технологій навчання.

Проведений аналіз дозволяє зробити такі **висновки**:

- питання оптимізації процесу фізичного виховання студентів за останні роки не втратили своєї актуальності. Про це свідчить велика кількість наукових досліджень і публікацій;
- рівень фізичної підготовленості і стан здоров'я студентів в останні роки має тенденцію до зниження, що викликає підвищену стурбованість;
- процес удосконалення фізичного виховання студентів, поліпшення їхньої фізичної підготовленості, в основному, базується на загальній теорії фізичного виховання, при цьому, як правило, не враховуються індивідуальні особливості студента. З метою формування мотиву до фізичного і духовного самовдосконалення студентів необхідно, щоб пропонувані інноваційні технології фізичного виховання застосовувалися в цілісному освітньому просторі навчального закладу. Це дозволить реалізувати інтереси і потреби студентів у регулярних заняттях з фізичного виховання;
- щоб фізичне виховання стало діючим чинником зміцнення здоров'я й підвищення рівня фізичної підготовленості студентів, основними принципами повинні стати його регулярність, мотиваційний

фон та гнучка варіативність, що забезпечується реалізацією спортивно-орієнтованої програми й особистісно орієнтованої технології навчання.

Дослідження не висвітлює всіх аспектів проблеми. **Перспективними напрямками** подальшого дослідження є аналіз наукових підходів до запровадження особистісно-орієнтованого навчання в процесі фізичного виховання студентів, оптимізація фізичного виховання у ВНЗ крізь призму технологізації педагогічного процесу викладання навчальної дисципліни.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Андрищенко Л. Б. Спортивно ориентированная технология обучения студентов по предмету «физическая культура» / Л. Б. Андрищенко. // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 2. – С. 47.
2. Грушевський В. О. Доцільність використання інноваційних технологій у формуванні особистісно-орієнтованої мотивації студентів до фізичного виховання / В. О. Грушевський // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – № 3. – 2014. – С. 19–24.
3. Завидівська Н. Шляхи оптимізації фізкультурно-спортивної діяльності студентів вищих навчальних закладів / Завидівська Н., Ополонець І. // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць. 2010. – № 2(10). – С. 50–54.
4. Петренко І. Г. Аналіз напрямів модернізації фізичного виховання студентів ВНЗ / І. Г. Петренко, В. І. Гончар // Молодий вчений. – 2015. – №2 (17). – С. 497–499.
5. Радаева С. В. Учебная и внеучебная формы физического воспитания студентов с использованием спортивно-ориентированных технологий [Электронный ресурс] / С. В. Радаева, В. Г. Шилько // Вестн. Том. гос. ун-та. – 2007. – № 300. – Режим доступа : <http://cyberleninka.ru/article/n/uchebnaya-i-vneuchebnaya-formy-fizicheskogo-vospitaniya-studentov-s-ispolzovaniem-sportivno-orientirovannyh-tehnologiy>.
6. Фізичне вдосконалення студентської молоді: стратегія та інноваційні технології : моногр. за матеріалами міжнар. симп. / під заг. ред. проф. Р. Расвського. – Одеса : Наука і техніка, 2011. – 544 с.
7. Футорний С. М. Шляхи удосконалення організації фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів / С. М. Футорний // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2013. – №12. – С. 94–99.

REFERENCES

1. Andriushchenko L. B. Sportyvno oryentyrovannaia tekhnolohyia obucheniya studentov po predmetu «fyzicheskaia kultura» [Sports-oriented technology for teaching students on the subject “physical culture”] / L. B. Andriushchenko. // Teoryia y praktychka fizycheskoi kulturny. – 2002. – № 2. – S. 47.
2. Hruzhevskiy V. O. Dotsilnist vykorystannia innovatsiinykh tekhnolohii u formuvanni osobystisno-oriientovanoi motyvatsii studentiv do fizychnoho vykhovannia [The

feasibility of using innovative technologies in shaping the personality-oriented motivation of students to physical education] / V. O. Hruzhevskiy // Pedagogika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu. – № 3. – 2014. – S. 19–24.

3. Zavydivska N. Shliakhy optymizatsii fizkulturno-sportyvnoi diialnosti studentiv vyshchych navchalnykh zakladiv [Ways of optimization of physical culture and sports activity of students of higher educational institutions] / Zavydivska N., Opolonets I. // Fizyчне vykhovannia, sport i kultura zdorov'ia u suchasnomu suspilstvi: zb. nauk. prats. – №2(10), 2010. – S. 50-54.

4. Petrenko I. H. Analiz napriamiv modernizatsii fizychnoho vykhovannia studentiv VNZ [Analysis of directions of modernization of physical education of students of higher educational institutions] / I. H. Petrenko, V. I. Honchar // Molodyi vchenyi. – №2 (17), 2015. – S. 497–499.

5. Radaeva S. V. Uchebnaja i vneuchebnaja formy fizicheskogo vospitaniia studentov s ispol'zovaniem sportivno-orientirovannyh tehnologij [Educational and extra-curricular forms of physical education of students using sports-oriented technologies] / S. V. Radaeva, V. G. Shil'ko // Vestn. Tom. gos. un-ta. – 2007. – № 300. – [jelektronnyj resurs], rezhim dostupa <http://cyberleninka.ru/article/n/uchebnaya-i-vneuchebnaya-formy-fizicheskogo-vospitaniya-studentov-s-ispolzovaniem-sportivno-orientirovannyh-tehnologiy>.

6. Fizyчне vdoskonalennia studentskoi molodi: stratehiia ta innovatsiini tekhnolohii [Physical Enhancement of Student Youth: Strategy and Innovative Technologies] : monohr. za materialamy mizhnar. symp. / pid zah. red. prof. R. Raievskoho. – O. : Nauka i tekhnika, 2011. – 544 s.

7. Futorny S. M. Shliakhy udoskonalennia orhanizatsii fizychnoho vykhovannia studentiv vyshchych navchalnykh zakladiv [Ways of improvement of organization of physical education of students of higher educational establishments] / S. M. Futorny // Pedagogika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu. – 2013. – №12. – S. 94–99.