

**Міністерство освіти і науки України
Харківський національний педагогічний університет
імені Г. С. Сковороди
Жешувський університет (Польща)
Педагогічний інститут Чендуського університету (КНР)**

Матеріали

II міжнародної науково-практичної конференції

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ВИЩОЇ І СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ СУЧАСНИХ ВИКЛИКІВ: ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА

11 квітня 2017 року

**Харків
ХНПУ
2017**

системою, з точки зору синергетичного підходу, – це перш за все визначення потенційно можливих шляхів еволюції цієї системи, обрання одного з них та ініціювання можливих шляхів її саморозвитку. Такий вплив дозволяє при мінімальних зусиллях досягати значних результатів. Синергетичне уявлення про управління – це резонансний вплив на систему з метою виведення її на власний, бажаний шлях розвитку.

Синергетика дає знання про те, як належним чином оперувати такими складними системами відкритого типу, як людина, особистість, заклад освіти, і як ефективно управляти ними. Головним є не сила, а точка впливу на систему. Малі, але правильно організовані резонансні впливи на складні системи є надзвичайно ефективними.

Таким чином, синергетичний підхід орієнтує управління педагогічною системою на використання законів самоорганізації з метою здійснення найбільш ефективної управлінської діяльності.

Список використаних джерел

1. Платонов К. К. Краткий словарь системы психологических понятий: [учеб. пособие для учеб. завед-й профтехобразования] / К. К. Платонов. – М. : Высшая школа, 1984. – 174 с.
2. Синергетическая парадигма : многообразие поисков и подходов / [отв. ред. В. И. Аршинов, В. Г. Буданов, В. Э. Войцехова]. – М. : Прогресс-Традиция, 2000. – 539 с.
3. Рогова Т. В. Теоретико-методологічні засади управління в сучасній системі освіти / Т. В. Рогова // Актуальні питання навчання та виховання особистості : зб. наук. праць. – Х. : ХНПУ, 2007. – С.86-98.

УДК796.035:3752

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ФОРМ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ВНЗ

О. О. Слюсаренко, м. Харків

У тезах з урахуванням положень нормативних документів і висновків науковців подано визначення фізкультурно-оздоровчої діяльності в системі вищої освіти; охарактеризовано основні форми її організації у ВНЗ, як-от: фізкультурно-спортивні клуби за інтересами; групи здоров'я, загальної фізичної підготовки і спеціальної фізичної підготовки; спортивні секції; індивідуальні заняття.

Ключові слова: *фізкультурно-оздоровча діяльність, вищі навчальні заклади, форми, характеристика.*

Taking into account the normative documents positions and the results of scientists' researches, the definition of sports and recreation activity in the system of higher education has been given. The main forms of organization of sports and recreation activity at higher educational establishments have been characterized. They are: sports clubs by the interests; health groups, general physical training groups and special physical training groups; sport sections; individual classes.

Key words: *sports and recreation activity, higher educational establishments, forms, characteristic.*

Відповідно до закону України «Про фізичну культуру і спорт» [2] фізкультурно-оздоровча діяльність у навчально-виховній сфері здійснюється в поєднанні з фізичним вихованням дітей та молоді, з урахуванням стану здоров'я, рівня фізичного та психічного розвитку. З огляду на це, масові оздоровчі, фізкультурні і спортивні заходи у ВНЗ спрямовані на широке залучення студентської молоді до регулярних занять фізичною культурою і спортом, на зміцнення здоров'я, вдосконалення фізичної і спортивної підготовленості студентів. Вони організовуються у вільний від навчальних занять час, у вихідні та святкові дні, в оздоровчо-спортивних таборах, під час навчальних практик, табірних зборів тощо. Як правило, ці заходи проводяться спортивним клубом ВНЗ на основі широкої ініціативи і самодіяльності студентів, при методичному керівництві кафедри фізичного виховання.

У вищих навчальних закладах набули поширення такі форми організації фізкультурно-оздоровчої роботи, як фізкультурно-спортивні клуби (ФСК) за інтересами; групи здоров'я, загальної фізичної підготовки і спеціальної фізичної підготовки; спортивні секції; індивідуальні заняття [4, с. 50].

Фізкультурно-спортивні клуби вирішують такі завдання: залучення студентів, аспірантів, викладачів і співробітників, а також членів їх сімей до регулярних, переважно самостійних занять фізичними вправами, спортом, туризмом; утвердження в колективі вищу здорового способу; здійснення пропаганди фізичної культури і спорту у ВНЗ. Створення ФСК оформляється постановою правління спортивного клубу. У ФСК можуть вступати студенти, аспіранти, викладачі та співробітники, а також члени їх сімей, які бажають займатися відповідним видом фізичних вправ, допущені лікарем до фізкультурно-оздоровчих занять. Робота ФСК будується на основі добровільності, самодіяльності, широкої творчої ініціативи фізкультурної громадськості, виборності керівних органів клубу, їх звітності перед членами клубу і правлінням. Вищим органом ФСК є загальні збори його членів, на яких відкритим голосуванням строком на два роки обирається рада клубу, котра здійснює безпосереднє керівництво його роботою. Головним пропуском в клуб є інтерес до того чи іншого виду фізичних вправ, виду спорту. За рішенням членів клубу можуть створюватися абонементні платні групи, що працюють на основі самоокупності.

На додаток до фізкультурно-спортивного клубу у ВНЗ створюються фізкультурно-оздоровчі групи трьох видів: групи здоров'я, групи загальної фізичної підготовки (ЗФП) і групи спеціальної фізичної підготовки (СФП). Організація, спрямованість і зміст занять цих груп значно різняться.

До груп здоров'я належать групи ранкової гігієнічної гімнастики (зарядки), реабілітаційної (відновної) гімнастики та лікувальної гімнастики.

Групи загальної фізичної підготовки (ЗФП) організовуються з осіб, віднесених за результатами медичного огляду до основної або підготовчої медичних груп, однієї статі, однорідні за віком і фізичною підготовленістю. Заняття в цих групах 2-3 рази на тиждень проводять викладачі, які мають вищу або середню фізкультурну освіту, а також громадські інструктори спортивного клубу, які пройшли відповідну підготовку. Заняття проводяться з широким використанням різноманітних засобів

фізичного виховання і включають види легкої атлетики, плавання, лижного спорту, гімнастики, а також загальнофізичні вправи, біг на ковзанах, рухливі і спортивні ігри тощо. Реалізація програми занять може здійснюватися послідовно, коли заняття одним видом фізичних вправ через деякий час змінюються іншим видом, або комплексно, коли в одному занятті присутні різні види фізичних вправ. Практичний досвід свідчить про те, що комплексні заняття більш ефективні. За допомогою доцільно підібраних для кожного заняття вправ і застосування змагально-ігрового методу можна підвищити емоційність занять, що дозволяє домогтися від учасників максимального прояву їх фізичних здібностей.

Для визначення ефективності занять застосовують функціональні проби, що дають уявлення про рівень працездатності серцево-судинної і дихальної систем, антропометричні індекси, що показують зміни у фізичному розвитку, і виконання контрольних нормативів (тестів), що характеризують ступінь розвитку фізичних якостей. Важливі також показники самоконтролю: самопочуття, настрої, сон тощо.

У групи СФП зараховуються особи, віднесені за результатами медичного огляду до основної або підготовчої медичної групи. Кількісний склад групи 20- 25 осіб. Заняття доручається проводити кваліфікованим фахівцям, які мають вищу або середню фізкультурну освіту, а також громадським інструкторам спортивного клубу, які мають спеціальну курсову підготовку і є кваліфікованими спортсменами за даним видом спорту. Заняття проводяться 2-3 рази на тиждень тривалістю 50-90 хв. і більше.

Значне місце в житті колективу ВНЗ посідає навчально-тренувальна робота в різноманітних спортивних секціях спортивного клубу. Спортивні секції створюють, перш за все, з таких видів спорту, які найкраще забезпечують різнобічну фізичну підготовку, підвищують рівень фізичної і розумової працездатності людини, зміцнюють здоров'я. Це легка атлетика, аеробіка, лижний спорт, плавання, гімнастика, спортивні ігри, фітнес тощо. У багатьох випадках до занять у спортивних секціях допускаються особи, які не мають спортивного розряду, але володіють достатньою різнобічною фізичною підготовкою і бажають займатися тим чи іншим видом спорту, що культивується в виші. Заняття проводять фахівці з фізичного виховання, які мають вищу або середню фізкультурну освіту. Для проведення занять з групами новачків, III і II спортивних розрядів допускаються тренери спортивного клубу, що мають спеціальну курсову підготовку і є кваліфікованими спортсменами за даним видом спорту не нижче I спортивного розряду. Одним із показників ефективності занять у спортивних секціях є динаміка спортивних результатів.

У науковій літературі [3; 4] обґрунтовано такі рівні сформованості фізичної культури особистості, які слугують орієнтирами для організації фізкультурно-оздоровчої діяльності у ВНЗ і вибору її форм:

- ситуативний, при якому відзначається відсутність спеціальних знань і інтелектуальних здібностей, уявлень про соціально-духовні цінності фізичної культури. Мотиваційно-ціннісні орієнтації та фізична діяльність виявляються ситуативно. Фізична досконалість характеризується низьким рівнем фізичного розвитку і невідповідністю фізичній підготовленості вікового еталону, окремим індивідуальним особливостям. У цілому відсутнє позитивне ставлення до освоєння

цінностей фізичної культури, прагнення до її пізнання і цілеспрямованого використання;

- рівень початкової грамотності – характеризується наявністю елементарних знань і уявлень про цінності фізичної культури, пов'язаних із оздоровчою, прикладною та іншими видами фізичної діяльності. Освоюються окремі найпростіші елементи фізичної культури (виконання ранкової зарядки, оздоровчих процедур, розвиток певних фізичних якостей, рухових умінь і навичок), які можна розглядати як форми гігієнічної фізичної культури і спроби фізичного самовдосконалення. Мотиви набувають певної спрямованості, але не завжди чітко виражені в плані установок. На цьому рівні в основному домінують фізіологічні потреби і потреби безпеки. Фізична досконалість характеризується задовільним рівнем фізичного розвитку і підготовленості, стабільністю результатів і їх позитивною динамікою. Залучення до організованої групової оздоровчої та спортивної діяльності стає реальністю, відзначаються спроби систематизації такої діяльності;

- рівень освіченості – відображає освоєння суттєвих положень фізичної культури, її соціально-духовних ціннісних орієнтацій, фізкультурна діяльність має чітко виражену спрямованість і стійкість. Фізична досконалість характеризується високим ступенем фізичного розвитку і підготовленості, що відповідає віковому еталону, індивідуальним особливостям або спортивним досягненням. Як правило, фізичне самовдосконалення і організовані групові форми занять стають нормою;

- творчий рівень – указує на глибоке розуміння і усвідомлення практичної необхідності використання фізичної культури, її соціально-духовних цінностей для формування всебічно і гармонійно розвиненої особистості. Пізнавальні інтереси в галузі фізичної культури включені в загальну спрямованість особистості, в систему життєвих цінностей і планів. Науковість знань виявляється на аксіоматичному ступені абстракції (охоплює значний обсяг інформації) і характеризується творчим рівнем засвоєння матеріалу. На цьому рівні особистісно, професійно та соціально значущі мотиви не мають чіткого розмежування. Фізична досконалість характеризується високим ступенем фізичного розвитку і підготовленості, що відповідає віковому еталону, індивідуальним особливостям чи спортивним досягненням. Витрати часу, рівень досягнень і динаміка фізкультурної діяльності оптимізуються. Її соціальні види (пропагандистська, організаторська, суддівська, інструкторська) трансформуються в особистісно значущий фактор. Фізичне самоосвіта і фізичне самовдосконалення набувають системності і творчості.

Список використаних джерел

1. Виленский М. Я. Прогностический потенциал физической культуры личности и его педагогическое обеспечение в высшей школе / М. Я. Виленский // Физическая культура и спорт в развитии личности студента : матер. междунар. науч.-практ. конф. (15-17 сентября 1998 г., МПГУ). – М., 1998. – С. 4-6.
2. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». – К., 2002. – 31 с.
3. Присяжнюк С. І. Курс лекцій з фізичного виховання : Навч. посібник для студентів техн. вищих навч. закладів / С. І. Присяжнюк, Д. Г. Оленев. – К. : Видав. Центр НУБіП України, 2015. – 420 с.
4. Храмов В. В. Терия и методика оздоровительной физической культуры : Тексты лекций / В.В.Храмов. – Гродно : ГрГК, 2000. – 80 с.