

Рыбалко Л.Н. Тенденции модернизации физкультурно-оздоровительной деятельности в вузе // Актуальные проблемы физического воспитания, спорта, оздоровительной и адаптивной физической культуры», посвященной 70-летию кафедры физического воспитания и спорта «Гомельского государственного университета имени Франциска Скорины»: материалы Международной научно-методической заочной конференции, 8-9 июня 2017 года, Гомель / под. общ. ред. К.К.Бондаренко; отв. за вып. А.С.Малиновский; Гомельский университет имени Ф.Скорины. – Гомель, 2017. – С. 687-694.

Рыбалко Л. Н.,
доктор педагогических наук, старший научный сотрудник,
профессор кафедры физического воспитания,
спорта и здоровья человека,
Полтавский национальный технический университет
имени Юрия Кондратюка,
г. Полтава, Украина.
L. Rybalko,
Doctor of Pedagogical Sciences, Professor,
Professor of the Department of Physical Education, Sport and human health,
Poltava national technical Yori Kondratyuk university,
Poltava, Ukraine.
lina-ribalko@yandex.ru

ТЕНДЕНЦИИ МОДЕРНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ВУЗЕ
TRENDS OF MODERNIZATION OF PHYSICAL AND HEALTH
ACTIVITY IN THE UNIVERSITY

Аннотация. В статье научно обоснованы особенности физкультурно-оздоровительной деятельности в условиях вуза, раскрыты структура и функции физкультурно-оздоровительной деятельности, а также оздоровительной физической культуры, поданы результаты анкетирования студентов относительно физической активности, понимания ими физкультурно-оздоровительной деятельности.

Annotation. In the article the features of physical culture and health activity in the conditions of the university are scientifically substantiated, the structure and functions of physical culture and health improvement activity, as well as health physical education are revealed, the results of the questioning of students regarding physical activity and understanding of their physical culture and health activities are submitted.

Ключевые слова: физкультурно-оздоровительная деятельность, оздоровительная физическая культура, здоровье человека.

Keywords: sports and recreational activities, recreational physical culture, human health.

На современном этапе развития общества возрастает роль физического воспитания и спорта в жизнедеятельности человека. Актуальность объясняется сменой ориентиров и приоритетов молодежи, тенденции к формированию здорового образа жизни, что предусматривает укрепление и сохранение здоровья со всеми его составляющими (физическим, психическим, духовным и социальным).

Условием формирования, укрепления и сохранения здоровья человека является ориентация на здоровьесберегающую и здоровьеразвивающую деятельность, одной из которых является физкультурно-оздоровительная. Поэтому основная задача вуза – создание психолого-педагогических условий для успешной реализации в образовательном процессе важнейшей установки на здоровьесберегающие способы жизнедеятельности человека. Необходимость возникает в оптимизации физкультурно-оздоровительной деятельности в связи с увеличением количества студентов с низким уровнем физического здоровья и массовым распространением гиподинамии. Ведь современные социально-экологические условия жизни предъявляют высокие требования к уровню физического развития молодежи, их функционального состояния организма и физической подготовленности.

Поэтому особое значение приобретает физкультурно-оздоровительная деятельность, направленная на получение знаний о здоровье и его составляющих, путях формирования здорового образа жизни и максимального оздоровительного эффекта во время занятий физической культурой в условиях вуза.

Многие ученые (Г. Л. Апанасенко, Н. Н. Литвинец, А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа и др.) в своих научных статьях обосновывают эффективность физического воспитания детей, подростков и взрослых в аспекте сохранения, укрепления и формирования здоровья человека. Так, по мнению Г. Л. Апанасенка здоровье индивида зависит от его образа жизни, что, в свою очередь, зависит от образа его мыслей. Образ мыслей – продукт степени духовности, т.е. понимания индивидом для чего он пришёл в этот мир и что оставит после себя – здоровое ли поколение? [1, с. 56].

Методологические и организационно-педагогические основания совершенствования системы физического воспитания школьников и студентов в аспекте формирования и укрепления здоровья раскрыты в исследованиях Т. Ю. Круцевич, Б. М. Шияна; некоторые аспекты моделирования режимов двигательной активности в процессе физического воспитания с целью нахождения оптимальных методик восстановления потерянного здоровья человека рассматриваются в трудах Н. В. Москаленко, И. Когут, С. В. Трачук, И. В. Хрипко.

Вопросы физкультурно-оздоровительной деятельности в условиях вуза остаются актуальными и целесообразными в современном обществе.

Рассмотрим сущность терминов «деятельность», «физкультурно-оздоровительная деятельность», а также постараемся объяснить значение и роль такого вида деятельности в жизни молодежи.

Деятельность – это специфическая человеческая активность, регулируемая сознанием, порождаемая потребностями и направленная на познание и преобразование внешнего мира и даже самого человека [5, с. 97].

Под деятельностью понимаем способ активного отношения человека к миру, либо процесс, в ходе которого человек творчески преобразует окружающий мир, превращая себя в деятельного субъекта. При этом осваиваемое человеком являются объектом этой деятельности, а субъектом источник активности, то есть человек, который вовлечен в деятельность.

Особенность физкультурно-оздоровительной деятельности заключается в том, что ее содержание не всегда определяется целиком потребностью, которая ее породила. Потребность в качестве мотива (побуждения) дает толчок к деятельности, но сами формы и содержание деятельности определяются целями человека относительно физической культуры либо укрепления здоровья, а также личностными требованиями и опытом человека.

Изучение потребностей следует начинать с их органических форм. Исходной биологической формой потребности является нужда: нужда в красивом и подтянутом теле, физической выносливости, постоянной физической активности.

Согласны с Г. Л. Апанасенко, П. М. Ершовым, Л. Д. Назаренко, С. В. Орловым в том, что биологическая потребность связана с физической активностью, движением и здоровьем. Эти ученые относят физкультурно-оздоровительную деятельность как и оздоровительную физическую культуру к биологическим потребностям человека как таковых.

Понятия «физкультурно-оздоровительная деятельность» и «оздоровительная физическая культура» является ключевым во многих научных публикациях, посвященных вопросам физического воспитания, формирования здорового образа жизни человека и др.

Изучению сущности понятия «физкультурно-оздоровительная деятельность» посвящены исследования Г. Венглярский, П. Третьяков, С. Васильченко, А. Г. Фурманова, М. Б. Юспа, Л. Д. Назаренко и других.

Физкультурно-оздоровительную деятельность ученые рассматривают как форму деятельности, направленную на формирование здорового человека [7], как деятельность с целью улучшения физического состояния и здоровья [4], как сознательно регламентированную двигательную активность, направленную на развитие и совершенствование собственного здоровья [3].

Педагогика рассматривает физкультурно-оздоровительную деятельность как такую, что включает в себя цель, средства, сам процесс деятельности и результат. С позиции психологии физкультурно-оздоровительная деятельность – целеустремленная активность, реализующая потребности человека в физической активности и наличии физического здоровья.

Особенности физкультурно-оздоровительной деятельности в условиях вуза объясняем специфической социально-организованной формой и областью сопоставления физических и интеллектуальных способностей студента, направленной на совершенствование, улучшения и сохранения здоровья и подготовленности студентов вуза, одобряемой социальной общностью.

На основании анализа литературы [1-7] формулируем свое определение физкультурно-оздоровительной деятельности как социального процесса проявления двигательной активности человека, выражающийся в физических

действиях и оздоровительных процедурах, способствующих укреплению здоровья, овладению физической культурой, формированию ценностей, повышающих эффективность трудовой и иной социальной деятельности человека.

Считаем, что в ходе физкультурно-оздоровительной деятельности студенты приобретают не только знания о способах выполнения двигательных действий, физических нагрузках, а также об использовании приобретенных навыков о здоровом образе жизни, а также усваивают правила закаливания организма, получают оздоровительный и профилактический эффект, что в итоге определяется сформированными компетентностями (здоровьесберегающей и здоровьеразвивающей).

Как форма активности физкультурно-оздоровительная деятельность побуждается потребностью человека. Исследования Г. Венглярский, П. Третьяков, С. Васильченко, А. Маслоу, С. Рубинштейна и других подтверждают то, что возникновение потребности побуждает личность к активному поиску путей их удовлетворения, потребности становятся внутренними побудителями деятельности – мотивами. А мотив является формой проявления потребности, предметом, ради которого осуществляется деятельность.

При изучении мотивации человека к физкультурно-оздоровительной деятельности продуктивным является представление о ней (деятельности) как о сложной системе, в которую включены структурные компоненты: удовольствия от самой деятельности, значимости для личности непосредственного ее результата, мотивирующей» силы вознаграждения за деятельность, принуждающего давления на личность. Совокупность этих компонентов как наиболее устойчивых мотивов, задающих направление личностной активности и относительно независимых от наличной ситуации, определяется направленностью личности. Иерархически организованная сфера личностных проявлений включает в себя влечения, желания, стремления, интересы, склонности, убеждения и идеалы человека, в том числе и здоровьесберегающей направленности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность является целенаправленной, ибо она ориентирована на результат. Мотив физкультурно-оздоровительной деятельности формируется в процессе поиска удовлетворения потребности в движении, в здоровом образе жизни, в достижениях спортивных результатах.

Существуют объективные и субъективные мотивы физкультурно-оздоровительной деятельности. К объективным мотивам физической деятельности относят такие, как: семейно-бытовые условия, уровень образования, условия окружения, возраст. К субъективным мотивам относят физические интересы личности, индивидуально-психологические особенности, ценностные ориентации, формирование личностно значимых качеств.

Эффективность физкультурно-оздоровительной деятельности вуза рассматриваем при условии включения студентов в здоровьесберегающую деятельность, задачами которой являются:

- усвоение студентами знаний о составляющих здоровья и путях формирования здорового образа жизни;
- понимание студентами роли физической культуры и спорта в развитии личности;

- система знаний о научно-практических основах физической культуры и здорового образа жизни;
- овладение системой практических умений и навыков для сохранения и укрепления здоровья, развитие качеств и свойств личности, способствующих формированию здорового образа жизни;
- физическое развитие личности;
- приобретение опыта физкультурно-оздоровительной деятельности в последующей профессиональной работе.

Физкультурно-оздоровительная деятельность в вузе осуществляется на протяжении всего периода обучения студентов в режиме учебного и внеучебного времени. Она предусматривает:

- формирование личностно-значимых качеств, которые способствуют достижению оздоровительных целей и оптимального физического развития;
- развитие не только физических качества студентов, но и интеллектуальных и психосоциальных;
- формирование в студентов самосознания, которое включает принятие себя и людей такими, какие они есть в действительности; умение полагаться на свой опыт, чувства, разум; способность оценивать жизненные ситуации беспристрастно, брать на себя ответственность в любых стратегиях;
- готовность к восприятию критики, умение преодолевать сопротивление, прилагая максимум усилий для достижения целей, в том числе физкультурных, спортивных, оздоровительных;
- комплекс средств обеспечивающих устойчивость организма к вредным воздействиям окружающей среды.

Структура физкультурно-оздоровительной деятельности студентов в условиях вуза включает такие составляющие:

- студента как субъекта физической активности и оздоровительной деятельности;
- физкультурно-оздоровительную деятельность как объект, на который направлена активность студентов;
- процесс активности студента в ходе физкультурно-оздоровительной деятельности.

Физкультурно-оздоровительную деятельность можно рассматривать как оздоровительную физическую культуру. Сущность этих понятий идентична. Поэтому сформулированы Т. Ю. Круцевич функции оздоровительной физической культуры соответствуют и физкультурно-оздоровительной деятельности, в частности [3, с. 67]:

- образовательная функция (использование оздоровительной физической культуры в общей системе образования с целью формирования жизненноважных двигательных умений и навыков, приобретение специальных знаний в области теории и методики физической культуры, необходимых для ведения здорового образа жизни);
- оздоровительная функция (использование средств оздоровительной физической культуры в системе мер, направленных на сохранение и

укрепление здоровья с учетом возраста, профессиональной деятельности, наличия заболеваний или расстройств здоровья и тому подобное);

– рекреативная функция (использование средств оздоровительной физической культуры в обеспечении полноценного отдыха, восстановления физических и психических сил с учетом характера и специфики утомления);

– воспитательная функция (формирование качеств личности и черт характера (воли, силы, усидчивости, терпеливости, смелости, находчивости, предприимчивости, социальной мобильности и активности, социальной ответственности, инициативности и других), позволяющих сформировать оптимальный психологический климат в обществе, коллективе, семье, а также формирование потребности в соблюдении норм здорового образа жизни).

Результаты опроса студентов направления подготовки «Здоровье человека» гуманитарного факультета Полтавского национального технического университета имени Юрия Кондратюка свидетельствуют о том, что 86,9 % среди них уделяют внимание физической активности 3-4 раза в неделю, занимаясь в тренажерных залах (66,0 %), фитнесом (19,0 %) или активными видами спорта (15,0 %). Среди причин, стимулирующих студентов к физической активности, в анкетах указано: поддержать себя в хорошей физической форме (43,0 %); разнообразить досуг (29,0 %); улучшить тонус и самочувствие после аудиторных занятий (16,0 %); воспитать волю и целеустремленность (12,0 %); найти единомышленников относительно занятий физической культурой и следованию правилам здорового образа жизни (62 %).

Таким образом, проведенное анкетирование среди студентов направления подготовки «Здоровье человека» ПолтНТУ имени Юрия Кондратюка специальности «Физическая реабилитация» демонстрирует их потребности в физической активности на достаточно высоком уровне. В то время как у студентов других специальностей этого же вуза не наблюдаются личностные проявления желаний, стремлений и интересов к физической активности в виде индивидуальных занятий спортом и тому подобное. После того как эти же студенты узнали, что физкультурно-оздоровительной деятельности присущи, прежде всего, групповые и массовые формы, а также общение, их взгляды изменились – 62,0 % студентов указали причину изменения своего отношения к физкультурно-оздоровительной деятельности – «возможностью познакомиться, сблизиться с коллективом единомышленников».

На основании вышеизложенного можно сделать вывод, что физкультурно-оздоровительная деятельность студентов в условиях вуза способствует производству материальных благ и преобразованию физической и материальной природы человека, приводит к изменениям жизненно-ценностных ориентаций относительно формирования, сохранения и укрепления здоровья. Физкультурно-оздоровительная деятельность оказывает существенное влияние на формирование личности студентов. В ходе такой деятельности студенты не только укрепляют здоровье, достигают высокого уровня силы, быстроты, выносливости, физической готовности к труду и защите страны, но и формируют здоровый образ жизни, социальные качества личности, которые необходимы обществу. Это обусловлено тем, что роль физкультурно-оздоровительной культуры в формировании

личностных качеств усиливается в связи с самой ее социальной сущностью. Осуществляя физкультурно-оздоровительную деятельность, студент укрепляет свое здоровье, развивает ответственность, волю.

ЛИТЕРАТУРА

1. Апанасенко Г. Л. Єволюція біоенергетики и здоровье человека / Г. Л. Апанасенко. – СПб., 1992. – 248 с.
2. Венглярський Г. Рухова активність як стимулятор розвитку дитячого організму / Г. Венглярський, П. Третяков, С. Васильченко // Зб. наук. праць. – Вип. 1. – Рівне: Рівненський державний гуманітарний університет, 2002. – С. 2–24.
3. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К. : Олімп. л-ра, 2010. – 248 с.
4. Назаренко Л. Д. Оздоровительные основы физических упражнений : Практическое пособие / Л. Д. Назаренко. – М. : Владос, 2003. – 240 с.
5. Леонтье А. Н. Общее понятие о деятельности // Хрестоматия по психологии // Под ред. А. В. Петровского. – М., 1987. – С. 93-100.
6. Линець М. М. Витривалість, здоров'я, працездатність / М. М. Линець, Г. М. Андрієнко. – Львів, 1993. – 130 с.
7. Фурманов А. Г. Оздоровительная физическая культура : Учеб. для студентов вузов / А. Г. Фурманов, М. Б. Юспа. – Мн. : Тесей, 2003. – 528 с.