

want to talk about the case. One of the promising and exciting sports is «Street-workout». «Street-workout» – is a mass movement based on physical education training using the equipment in public facilities such as school yards, parks and playgrounds in urban development and so on. The main training device acts as a horizontal bar.

Street-workout – a great alternative leisure bad, because the supporters of this sport lead a healthy lifestyle and know how interesting and useful to spend your free time without alcohol or mindless chit-chatting with cigarettes.

Key words: «Street-workout», fitness level, the ghetto street workout.

Отримано: 23.10.20105

УДК 796.03(091)

В. В. Гусак, П. А. Слобожанінов, А. А. Слобожанінов

ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УКРАЇНІ

У статті висвітлюються найбільш актуальні проблеми фізичного виховання студентської молоді. Пропонуються шляхи перетворення змісту й форми фізичного виховання студентської молоді на основі конверсії елементів учбово-тренувального процесу в інтересах їхнього використання в навчальному процесі вузів України.

Ключові слова: фізичне виховання у вузі, експериментальні навчальні програми, організаційно-методичні принципи педагогічного експерименту.

Актуальність. Процеси європейської інтеграції охоплюють дедалі більше сфер життєдіяльності нашого суспільства. Не стала винятком і освіта, особливо вища школа. Держава Україна шукає шляхи і орієнтири на входження в освітній простір Європи, здійснює модернізацію освітньої діяльності в контексті європейських вимог. У сформованих ринкових відносинах, коли можливості державної підтримки спорту істотно обмежені і відбувається його комерціалізація і професіоналізація, вища школа змушена відповідно до Болонського процесу, оптимізувати підготовку майбутніх фахівців, шукати нові шляхи впровадження фізичного виховання, що сприяють збереженню та зміцненню здоров'я, формуванню особистісного потенціалу студентської молоді. Проте, у сучасних умовах суспільство України виявилось не готовим усвідомити значення фізичної культури і спорту для виховання гармонійно розвиненої особистості та зміцнення здоров'я студентської молоді.

Нормативно-правові реформи, які часто є суперечливими, не виправдано затяглися, внаслідок чого суттєво знизилася ефективність системи управління студентським спортом. Представники спортивної науки, вчені нашої країни не в повній мірі здійснюють предметний аналіз проблем фізичного виховання студентської молоді та студентського спорту в цілому, недостатньо шукають шляхи розвитку спортивно-масової роботи зі студентською молоддю. Роботи вчених країн з подібними соціально-економічними система-

ми – Білорусі: В.Кулик (2001); Російської Федерації: В.К. Бальсевич (1999), О.В. Долженко (2000), Г.А. Лукічев (2000), С.А. Носкова (2003), Н.І. Ніколаєва (2003); В.Ф. Костюченко (2003) є актуальними і вимагають серйозного переосмислення й адаптації до сучасних умов розвитку фізичного виховання студентської молоді в Україні.

Мета роботи: визначення найбільш актуальних проблем розвитку фізичного виховання студентської молоді в Україні в світі Болонського процесу та обґрунтування шляхів їх вирішення.

Методи дослідження. Аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, педагогічні спостереження і усне опитування, документальний метод, методи порівняння та абстрагування.

Результати дослідження та їх обговорення. Нова європейська дійсність, в тому числі можливості вільного переміщення фахівців в державах Європейського Союзу, вимагає нових підходів у регулюванні ринку праці та його забезпечення фахівцями. Болонський процес спрямований на реформування вищої освіти з метою зближення систем вищої освіти.

У реформуванні європейського освітнього простору сформульовані такі основні завдання: збільшити кількість працевлаштованих випускників, підвищити мобільність випускників ВНЗ, потенціал конкурентоспроможності випускників ВНЗ у світі і тим самим – престиж Європи [3, 4, 6].

Процес вдосконалення фізичного виховання у Вищій школі, носить об'єктивний характер і проходить еволюційно, тобто відбувається історичний перехід від традиційної системи фізкультурної освіти, яка акумулює в собі кращі розробки, до осмислення інших проблем фізичної культури: психологічних, соціологічних, культурологічних. Поступово зміщуються акценти: від біологічного до соціального, від фізичного – до духовного, від організму до особистості [9].

Складність і неоднозначність проблем, які виникли в останній час у сфері фізичного виховання і спорту, вимагають розробки нових концептуальних підходів до формування системи кадрового забезпечення галузі, які дозволяють всебічно визначити нові тенденції, забезпечити відповідність кадрової політики державним інтересам у цій сфері та потребам ринку праці. В основі такого підходу лежить розробка стандартів фізкультурної освіти, які встановлюють вимоги до змісту, обсягу і рівня підготовки кадрів [11].

Навчальна програма з фізичної культури для студентів вищих навчальних закладів, затверджена Міністерством освіти і науки, молоді та спорту України передбачає заняття з фізкультури: з 4-річним річним терміном навчання для 1-3 курсів а з 5-річним терміном навчання – 1-4 курсів. На практиці сьогодні в більшості вузів країни заняття з фізкультури проводиться тільки на 1 і 2 курсах навчання. А в деяких приватних університетах заняття з фізкультури навіть не передбачені навчальною програмою вузу.

Україна як частина європейського освітнього простору, не може не враховувати сучасні тенденції у вищій європейській освіті.

Підтримуючи цей процес вона має намір найближчим часом змінити нормативно-правову базу для інтеграції вищої школи України в загальноєвропейську систему вищої освіти. Щоб не опи-

нитися в позиції захоплених зненацька, необхідно вивчати тенденції реформування системи підготовки спеціалістів в Європі в галузі фізичної культури і прогнозувати шляхи зближення.

Вітчизняні фахівці з фізичної культури на сьогодні перебувають у пошуку шляхів реформування системи підготовки фізкультурних кадрів, що відповідають Європейським стандартам. Саме їм в найближчому майбутньому належить здійснити на практиці в українській вищій школі кардинальні зміни, які визначені Болонським процесом [10].

У своїй роботі Н.І. Ніколаєва зазначає: «Дуже часто заходи з реформування освіти – лише сліпе накладання західної моделі на нашу модель освіти, спроба наздогнати і перегнати» [8].

Аналізуючи історію освіти дореволюційної Росії, варто згадати, що ще в 1893 році професор Нікітенко писав, що «нам ніколи не перегнати Європу в галузі освіти». Може бути, і не потрібно цього робити. У нас в країні склалася своя модель освіти, відповідна нашому менталітету, способу життя, мислення. Часто ми відмовляємося від того, що маємо, ламаємо те, що склалося десятиліттями, будемо нове, знову ламаємо, і забуваємо те, що історично нам притаманне [8].

На наш погляд фахівці Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України спільно з керівниками провідних вузів, повинні не копіювати Європейську модель, а знайти оптимальні шляхи поетапного переходу, враховуючи історичні, соціальні та економічні реформи в нашій державі.

Сучасна система фізкультурного виховання студентської молоді вузів є пріоритетною у формуванні фізичної культури як виду загальної культури молоді людини, здорового способу життя та спортивного стилю життєдіяльності майбутніх фахівців.

Однак, випускники вузів, як свідчить практика, не є активними, самостійними носіями цінностей, накопичених у цій сфері культурного розвитку, що істотного обмежує перенесення отриманих знань, практичних умінь на культуру навчальної і професійної праці, побуту, відпочинку, стилю життя, ставлення до здоров'я, знижує в цілому гуманітарно-особистісний розвиток.

Багато вчених і фахівців однак стійні в тому, що зараз зростаючі вимоги до фізичного виховання студентів обумовлюють необхідність модернізації навчально-виховного процесу за допомогою використання нових шляхів і організаційно-методичних рішень, що забезпечують підвищення якості рухової діяльності студентів, під якою розуміють діяльність індивідуума, спрямовану на досягнення фізичних кондицій, необхідних та достатніх для досягнення і підтримки високого рівня здоров'я, фізичного розвитку, фізичної підготовленості [1].

Для сучасної педагогіки у сфері фізичного виховання актуальною є проблема поєднання масовості освіти в більшості навчальних закладів та необхідності індивідуалізації процесу навчання. Тому будь-які системи тоталітарного, жорстко запрограмованого фізичного виховання можуть принести лише тимчасовий ефект завдяки вмій організації, але ніколи не витримають перевірки часом через їх повну невідповідність його духу. Не знаходять також продовження проекти підвищення ефективності фізичного виховання за рахунок збільшення кількості навчальних годин.

Приступаючи до роботи з підготовки проекту перетворень у фізичному вихованні студентів вузу, необхідно визначити ступінь готовності матеріальної бази для забезпечення занять в новому режимі організації та інтенсивності експлуатації наявних спортивних баз, обладнання, інвентарю.

Необхідно вивчити ступінь соціально-психологічної готовності педагогічного колективу та студентів до намічуваних перетворень, провести роз'яснювальну роботу.

Досвід проведення перетворень у фізичному вихованні, набутий і описаний іншими дослідниками переконує в тому, що вони зустрічають частіше протидію, ніж підтримку. Тому краще передбачити послідовний, поетапний розвиток процесу оновлення змістовної та організаційної структури фізичного виховання [2, 5, 7, 11].

Завдяки поетапному введенню нових форм організації скоро стане очевидною значно більш висока ефективність оновленої форми роботи з фізичного виховання в порівнянні з традиційною, що помітно поліпшить соціально-психологічну ситуацію навколо розпочатого процесу, і збільшить число його прихильників.

У результаті запланованого нами експерименту будуть реалізовані наступні організаційно-методичні принципи:

- принцип створення найбільших можливостей для освоєння кожним студентом цінностей фізичної культури і спорту відповідно до індивідуальних особливостей, потреб та інтересів, рівня фізичного розвитку і підготовленості;
- принцип обов'язковості використання технологій спортивного та оздоровчого тренування;
- принцип добровільного вибору форм занять фізкультурою і спортом;
- принцип об'єднання в навчально-тренувальні групи, що займаються поза рамками академічного розкладу з урахуванням інтересів та потреб студентів, а також рівня їх фізичної підготовленості і функціонального статусу.

Керуючись цим принципами, заняття з фізичного виховання планується проводити не потоками, а в навчально-тренувальних групах, що спеціалізуються в декількох видах спорту: волейбол, баскетбол, футбол, плавання, легка атлетика, настільний теніс, бадмінтон, загальна фізична підготовка, лікувальна фізична культура та ін. У зв'язку з цим, необхідно розробити нові експериментальні навчальні програми для цих видів спорту. Варіанти цих програм повинні ґрунтуватися на навчальних програмах з фізичного виховання для вузів і програмах ДЮСШ. Навчально-тренувальні заняття планується проводити за межами академічного розкладу 2-3 рази на тиждень по 2 години. Метою навчально-тренувального заняття стане досягнення студентом фізичної досконалості як складової частини гармонійного розвитку особистості. Перетворення змісту і форми фізичного виховання студентів на основі конверсії елементів спортивної культури навчально-тренувального процесу в інтересах їх використання в навчанні дозволить покращати стан здоров'я та фізичну підготовленість студентів.

Головним підсумком роботи стане зміна ставлення студентів до занять з фізичного виховання, і, як наслідок, підвищення рівня навчання в цілому. Це відобразиться на показниках відвідуваності, дисципліни на заняттях, емоційному підйомі, поліпшенні успішності з фахових предметів. У цьому випадку особистість сприйме освіту в сфері фізичної культури як складову власного стилю життя.

Висновки. Наведені аргументи висувають перед вищими навчальними закладами України конкретні завдання, вирішення яких має докорінно удосконалювати систему впровадження фізичної культури в широкі верстви студентської молоді. У результаті проведеного педагогічного експерименту виникне необхідність в розробці нової навчальної програми для вузів України, головним чином орієнтуючи її на Європейські стандарти.

Перспективи подальших розробок. Подальші дослідження передбачається провести в напрямку вивчення інших проблем розвитку фізичного виховання в Україні у відповідності до структури, змісту та вимог Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України та в світлі Болонського процесу.

Список використаних джерел:

1. Бальсевич В.К. Перспективы развития общей теории и технологий спортивной подготовки и физического воспитания (методологический аспект) / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 1999. – №4. – С. 21-23, 39-40.
2. Вацеба О.М. Актуальные проблемы программно-нормативного обеспечения физического воспитания студенческой молодежи (на примере высшей школы Украины) / О.М. Вацеба, С.П. Козиброцкий // VII Международный научный конгресс «Современный олимпийский спорт и спорт для всех» : материалы. – М., 2003. – Т. 2. – С. 335-336.
3. Долженко О.В. Сорбонская и Болонская декларации: Информация к размышлению... / О.В. Долженко // Вестник высшей школы: Alma mater. – 2000. – №6. – С. 13-15.
4. Костюченко В.Ф. Подготовка физкультурных кадров в России в контексте Болонского процесса / В.Ф. Костюченко // VII Междунар. науч. конгресс «Современный олимпийский спорт и спорт для всех» : материалы конференции. – М., 2003. – Т. 2. – С. 358-359.
5. Куликов В. Программно-методическое обеспечение физического воспитания студентов в условиях реформирования высшей школы / В. Куликов // V Междунар. науч. конгресс «Олимпийский спорт и спорт для всех» : тезисы докладов. – Минск, 2001. – С. 355.
6. Лукичев Г.А. Интеграция и эффективность – цели реформ в высшем образовании стран Европы / Г.А. Лукичев // Научный вестник Московского государственного технического университета гражданской авиации. – 2000. – №26. – С. 13-18.
7. Мичуда Ю.П. Закономерности рыночного функционирования сферы физической культуры и спорта / Ю.П. Мичуда // VII Междунар. науч. конгресс «Современный олимпийский спорт и спорт для всех» : материалы. – М., 2003. – Т. 2. – С. 316-317.
8. Николаева Н.И. К вопросу о реформировании высшей школы (на примере вузов физической культуры) / Н.И. Николаева // VII Междунар. науч. конгресс «Современный олимпийский спорт и спорт для всех» : материалы конференции. – М., 2003. – Т. 2. – С. 379.

9. Носкова С.А. К проблеме совершенствования физкультурного образования в высшей школе непрофильного типа / С.А. Носкова // VII Междунар. науч. конгресс «Современный олимпийский спорт и спорт для всех»: Материалы. – М., 2003. – Т. 2. – С. 381.
10. Приходько В.В. Болонський процес і майбутнє вузівського фізичного виховання / В.В. Приходько // Теорія і практика фізичного виховання. – 2004. – №2. – С. 31-36.
11. Третьяков М.О. Стан професійних знань і вмій студентів вищих навчальних закладів фізкультурного профілю / М.О. Третьяков, І.Е. Лапичак // Теорія і практика фізичного виховання. – 2004. – №2. – С. 42-49.

In the article the most urgent problems of physical education of student's youth are exposed. The author propose the way of transformation of the contents and form of physical education of student's youth on the basis of conversion of studying and training process elements, in interests of their use in educational process of high schools of Ukraine.

Key words: physical education in high school, pilot training programs, organizational and methodological principles of the experiments

Отримано: 13.05.2015

УДК 159.962.7:796.093.1

В. В. Гусак

АУТОГЕННЕ ТРЕНУВАННЯ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ПРОЦЕСИ ВІДНОВЛЕННЯ СПОРТСМЕНІВ

У статті висвітлено вплив аутогенного тренування на психічний стан юних спортсменів для подолання стану занепокоєння, викликаного «передстартовою лихоманкою», досягнення стану спокою з метою покращання спортивних показників. Наведена методика аутогенної регуляції і викладені результати дослідження, що свідчать про її позитивний вплив на внутрішній стан юних спортсменів, особливо в період перед змаганнями. Окреслено перспективи подальших досліджень, пов'язані із використанням вправ нестандартного «вищого» рівня – аутогенної медитації.

Ключові слова: психологічні засоби відновлення, аутогенне тренування, бойова готовність, передстартова лихоманка.

Актуальність. Аутогенні тренування – один з методів лікування неврозів. Самонавіяння виникає завдяки послідовному збудженню – роздратуванню, що виникає за допомогою внутрішніх зв'язків, асоціацій. При самонавіянні діє інформація, що раніше надійшла і далі відтворена самим хворим. Самонавіяння може впливати на психічні і вегетативні процеси в організмі, у тому числі на непідвладні довільній регуляції.

Самонавіяння давно застосовується в медицині Індії і в ряді прийомів, розроблених йогами. До самонавіянь відноситься й аутогенне тренування. При аутогенному тренуванні спочатку шляхом самонавіяння викликається відчуття ваги в тілі й у такий спосіб досягається стан м'язового розслаблення – релаксація. Потім проводиться самонавіяння, спрямоване на різні функції організму [2].