

## **ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В ПОЗААУДИТОРНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ЯК ФОРМУЮЧА ЗДОРОВОГО ОБРАЗУ ЖИТТЯ МОЛОДІ**

*У статті автор аналізує різноманітні форми фізичної культури колишнього та сьогодення. Відмічає, що фізична культура сьогодення повинна сформувати стиль*

життя сучасного студента, навчати його підтримувати необхідний стан здоров'я.

*In the article author analyses the different forms of physical culture of the past and the present. The author notes that physical culture of nowadays must formulate the style of modern student, learn him to support the necessary state of health.*

До числа найактуальніших проблем педагогічної науки і практики відноситься питання підвищення рівня здоров'я студентів, залучення їх до систематичної фізкультурної діяльності. Науковці В.К. Бальсевич, П.К.Дуркин, Л.І.Лубишева вважають, що майбутнє людства ХХІ століття в більшості залежить від морального і фізичного виховання молоді. Дослідники висловлюють свою думку, що головним компонентом здорового образу життя людини є його особиста фізична культура [1, 5, 9, 10]. Це частина культури людини, яка містить декілька видів фізкультурної діяльності [5, 9]. Тому особистісна фізична культура виховується у фізкультурно – спортивній діяльності [4, 5, 7, 8, 9]. Сьогодення вимагає введення нових форм позааудиторної діяльності з фізичної культури. Педагоги-новатори узагальнюють великий минулий досвід з цієї галузі і втілюють новітні форми фізичної культури в позааудиторні заняття молоді.

Про творчий підхід педагогів до організації навчального процесу з фізичного виховання свідчать матеріали преси початку ХХ століття. Екзамени, які проводилися в формі гімнастичного свята в жіночій гімназії Демідової, демонстрували нестандартні форми позааудиторної діяльності педагогів-новаторів минулого. У матеріалах хроніки було відмічено, що від цього свята “віяло” життям і здоров'ям. Педагоги-екзаменатори, болільники та самі учасники свята одержували немало позитивних емоцій від своїх виступів. В програму свята – екзамену входили: вільні вправи під музику по сокольській системі, гра в м'яч (п'ятнашки), вправи на приладах і хореографічні виступи дівчат середніх і старших класів [ 14 ].

Цікавий матеріал діяльності сільських гімназій на початку ХХ століття друкувався у журналі “Сокил”(1914р) . Про зміст фізичного виховання сільських гімназій на прикладі “Жіночої лісної гімназії в Пуще-Водиці” під Києвом. У програму гімназії входив предмет - фізична культура, яку виховували за допомогою теоретичних і практичних занять, які цілий рік проходили на свіжому повітрі. Така особлива можливість зміцнювала стан здоров'я гімназистів. В програму фізичної культури також входили свята і розваги з викладачами закладу. В цьому навчальному закладі замість спортивного залу була збудована крита площа для занять, в приміщенні якої і проходили всі заняття з фізичної культури. Керував фізичним вихованням у гімназії авторитетний спеціаліст, сподвижник А.К.Анохіна, лікар В. Крамаренко [ 2 ].

Дослідження журнальних матеріалів початку ХХ століття підтверджує, що у навчальній практиці того часу з'явилися нові форми навчання - спортивні гуртки. Ці нові для того часу форми занять організовувалися по ініціативі адміністрації, вчителів гімнастики та суспільства “Сокил”. До гуртків входили багаточисленні любителі гімнастики різного віку. Із інформації про досвід праці в навчальних закладах Москви, Харкова, Владивостока, які публікувалися на сторінках “Соколу”, можна зробити висновок, що в зміст праці таких гуртків входило проведення гімнастичних свят, організація команд з футболу, хокею і т. ін. [11, 15].

У практиці суспільних і навчальних організацій початку ХХ ст. одержали широке розповсюдження гімнастичні свята, вечори, огляди, показові виступи гімнастичних організацій, усі крупні форми проявлення фізичної культури. Ці форми виконували функцію перевірки процесу фізичного виховання у навчальних закладах, мали мету - оцінювання вмінь і навичок у молоді і були показниками стану здоров'я студентів того часу. Дані форми використовувалися як показники пропаганди фізичної культури і сприяли підвищенню масовості молоді, яка займається фізичною культурою.

З матеріалів періодики початку ХХ століття видно, що

Гімнастичні свята були великими крупномасштабними заходами, які привертали увагу всіх груп суспільства, а кількість беручих участь у гімнастичних святах перевищувала декілька сот чоловік. Наприклад, у гімнастичному святі навчальних закладів Миленського округу, який проходив 13-15 квітня 1911 року взяла участь молодь 23-х шкіл (20-ти чоловічих і 3-х жіночих) в кількості 493 особи. У тому році на сторінках журналу "Сокіл" у вістях із Луганська писалося, що 15 травня на площі саду Гартманівського заводу відбудеться "Сокольське свято" молоді навчальних закладів міста (чоловічих гімназій, прогімназії Гондаря і училища при заводі М.Л. Гартмана), на якому були присутні "багатотисячні" глядачі [ 6 ].

Різновиди гімнастичних свят, підкреслював журнал "Сокіл", за період 1910 -1914р. проходили у великих містах : Харкові, Казані, Астрахані. Зміст таких гімнастичних свят містив як показові виступи гімнастів, різні розваги, так і читання лекцій на тему оздоровлення. Так, на вечорі Астраханського суспільства "Сокіл" для молоді п'яти шкіл - гімназій міста (1912р.) поруч з фізичними вправами була вислухана доповідь на тему "У здоровому тілі - здорова душа", а також мали місце виступи музикантів, показові виступи танцюристів [ 15 ].

Новітні форми позааудиторної діяльності ХХІ століття повинні узагальнити досвід минулого і формувати цікаві форми занять, адаптовані до сьогоденного покоління молоді. Спираючись на сучасні педагого-психологічні дослідження, педагогам необхідно впроваджувати в практику досвід кращих працівників цієї галузі . Допомогти студентам у правильному виборі позанавчальної діяльності повинна система позааудиторних занять, яка має містити арсенал фізичних вправ, організаційних форм: змагання, конкурси, диспути, вікторини, свята , показові виступи і т. ін. Необхідно, щоб така система діяла систематично в період усього навчального року і пропонувалася студентам у вигляді суспільного заліку, який би містив набір балів за участь в спортивно-суспільній діяльності вузу. В зміст заліку студента зараховується кількість змагань, конкурсів, олімпіад, свят, у яких він брав участь, і якість його виступів

(зайняте місце) або працю в організації.

Цікавою новітньою формою теперішнього часу виділяється інноваційний вид фізичної культури – чирлідінг, підготовка груп підтримки при спортивних командах.

Дослідник С.А. Носкова, яка є президентом “Федерації Чирлідерс” Росії, підкреслює, що чирлідінг новий і цікавий вид спорту, який може суттєво вплинути на розвиток молодшої людини у психічному і соціальному аспектах. Науковець акцентує увагу на те, що теперішній день диктує зміну традиційних форм виховання фізичної культури. Головною метою цього виду спорту має бути розвинення у молодих людей орієнту на спорт, фізичну культуру, підтримання свого фізичного стану і рівня здоров'я. Такі види, як чирлідінг, зазначає автор, “окультурюють” агресивних болільників, виховують у молоді звичку до самостійних занять фізичною культурою пропонують молоді звичку до самовдосконалення. Масовий розвиток цього виду спорту як недорогого і доступного виду гімнастики, повинен увійти в кожний ВУЗ і загальноосвітню школу. Науковець підкреслює те, що масова фізична культура, історично в усі часи вважалася головною ланкою в оздоровленні нації, тому вона повинна виконувати і зараз свої обов'язки. С.А. Носкова стан молоді в Росії, вважає як дуже складний. Вона приводить показники молоді Росії (1998р.), яка займається фізичною культурою (ця цифра 8-10%), та показники молоді, яка займається фізичною культурою і спортом у економічно розвинених країнах від 40% до 60% [ 13 ].

Традиційні підходи до занять фізичною культурою в вуз треба обновлювати, залучати студентів до активної діяльності, яка б містила танок, фітнес, гімнастику, акробатику, аеробіку, пантоміму, бойові мистецтва, елементи мюзиклу.

Проводячи педагогічний експеримент зі студентами Криворізького економічного інституту КНЕУ з організації нових форм фізичної культури у позааудиторний час, ми можемо зробити висновок, що молодь зацікавила нова форма занять. Студентам I-II курсу була запропонована анкета, і встановлено, що більша кількість студентів 55 % негайно б зайнялися цим

видом діяльності, 10% ще не вирішили для себе чим би вони хотіли займатися, 30% за станом здоров'я не можуть займатися цим видом діяльності, але б хотіли зі спрощеними вправами займатися чирлідінгом і тільки 5% дали негативну відповідь.

Молоді люди прагнуть бути кращими і сильнішими, тому їх активізують нові форми навчання, які дають можливість виразити себе, показати кращий бік своєї особистості, представити у руках свої бажання, думки, ближче спілкуватися в нестандартних ситуаціях між собою.

Науковці Росії С.Б. Нарзулаєв, Е. П.Оськіна стверджують, що освіта повинна бути не тільки доступна, а також цікава, це для Росії шлях до рятуння. Тільки в навчальних закладах у студентські роки, підкреслюють автори, молода людина може розвинути свій талант, щоб реалізувати себе потім для своєї держави і для людства в цілому. Автори вважають, що проблеми це треба вирішувати негайно. Вища школа повинна будувати нові моделі виховання фізичної культури, у широкому розумінні поняття культури [ 12 ].

Дослідники Є.Н.Гуанський, Ю.І.Турчанинова підкреслюють, що одним з важливих відкриттів минулого століття є механізм самоорганізації. Вони вважають, що на сьогоднішній день розробка вітчизняних теоретичних основ управління необхідна. Людина, підкреслюють науковці, може пробувати будувати свою освіту, самостійно ризикувати і потім відповідати за свої вчинки, тому освіта повинна бути концентрована сьогодні на особистість. Автори приводять висловлювання Канта, який визначав роль самопізнання і підкреслював, що особистість – “ це те, що людина зробить з себе” [ 3 ].

Досліджуючи питання пошуку нових форм фізичної культури і узагальнюючи досвід минулого століття, можна відкрити мету фізичної культури - вона повинна сформувати стиль життя сучасного студента. Навчити молодь міркувати над оригінально підбраною науковою інформацією - головна проблема сучасного викладача. Виховати особистість і навчити її знайти для себе необхідні укріплюючі засоби фізичної

культури – мета викладача. Навчити молодь піддержувати необхідний стан здоров'я, який вимагає сучасна економічна ситуація від майбутнього фахівця.

### Література:

1. Бальсевич В.К., Лубишева Л.И. Физическая культура: молодежь и современность // Теория и практика физической культуры.- 1995.- № 4.- С. 2-4.

2. Вешке А. Новые веяния // Сокол.- 1914.- № 4-5.- С.4.

3. Гуанский Э.Н., Турчанинова Ю.И. Введение в философию образования.- М.: Издательская корпорация «Логос», 2000.- 224с.

4. Деятельностный подход в психологии: проблемы и перспективы: Сб. научных трудов / АПН СССР, НИИ общ. и пед. психол.- М.: АПН СССР, 1990.- 180с.

5. Дуркин П.К., Лебедева М.П. К проблеме воспитания личной физической культуры у школьников и студентов. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2000.- №2.- С. 50-53.

6. Известия Сокольских Обществ // Сокол.- 1911/ 1912.- №4-5.- С. 79-89.

7. Леонтьев А.М. Деятельность. Сознание. Личность. – М.: Политиздат, 1975.- 304с.

8. Лотоненко А.В., Стеблецов Е.А. Физическая культура и ее виды в реальных потребностях студенческой молодежи // Теория и практика физической культуры.- 1997.- №6.- С. 26.

9. Лубишева Л.И. Концепция формирования физической культуры человека.- М.: ГЦОЛИФК, 1992.- С.10.

10. Лубишева Л.И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью // Теория и практика физической культуры.- 1997.- №6.- С. 10-13.

11. Московское коммерческое училище М.А. Паршина // Сокол.- 1914.- №3.- С. 26.

12. Нарзулаев С.Б., Оськина Е.П. Самоорганизация в

реформе вузовского Физического воспитания // Теория и практика физической культуры. - 2001.- №9.-С. 46.

13. Носкова С.А. Чирлидинг как инновационный вид спорта в преподавании физической культуры в высшей школе // Теория и практика физической культуры .- 2002.- №6.- С.50.

14. Школьные известия // Сокол .- 1914.- №4-5.- С.11-25.

15. Школьные известия // Сокол .- 1912/1913.- №3.- С.44-40; № 6-7.- С.107-109; №8-12.- С.138.