

**ГРИБАН Г.П.,**

доцент кафедри фізичного виховання  
Житомирського національного  
агроєкологічного університету,  
кандидат педагогічних наук

УДК 796.011.3:37 (1–4)

## МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ У ЗАРУБІЖНИХ КРАЇНАХ

*Розглянуто історичні й сучасні особливості формування методичної системи фізичного виховання студентів у різних країнах і регіонах світу. Зверталася увага на розвиток методики фізичних вправ у європейських країнах у першій половині XIX століття. Подано інформацію про популярність різних форм оздоровчої фізичної культури в багатьох країнах світу, які враховують інтереси людини у формуванні правильної постави, гарної статури, зміцнюють серцево-судинну систему, органи дихання, покращують самопочуття і працездатність. Проведено аналіз програм з фізичного виховання у вищих навчальних закладах Польщі, Росії, Білорусі, США, Китаю, В'єтнаму, Японії. Встановлено, що сучасна організація й розвиток фізичного виховання у вищих навчальних закладах різних країн вздовж багатьох років суттєво залежали від традицій, розвитку економіки, устрою, потреб суспільства.*

*Ключові слова: методична система, фізичне виховання, розвиток, студент.*

*Рассмотрены исторические и современные особенности формирования методической системы физического воспитания студентов в различных странах и регионах мира. Обращалось внимание на развитие методики физических упражнений в европейских странах в первой половине XIX столетия. Дана информация о популярности различных форм оздоровительной физической культуры во многих странах мира, которые учитывают интересы человека в формировании правильной осанки, красивого телосложения, укреплении сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, улучшении самочувствия и работоспособности. Проведен анализ программ по физическому воспитанию в высших учебных заведениях Польши, России, Беларуси, США, Китая, Вьетнама, Японии. Установлено, что современная организация и развитие физического воспитания в высших учебных заведениях различных стран в течение многих лет существенно зависели от традиций, развития экономики, строя, потребности общества.*

*Ключевые слова: методическая система, физическое воспитание, развитие, студент.*

*The paper considers historical and up-to-date tendencies of physical education of students in various countries and regions formation. At also reveals the development of methodology of physical exercises in European countries in the 1st half of XIX century. The author reports about great popularity of various forms of vital physical training in many countries of the world, taking into consideration the person's interests as to the formation of correct carriage, figure. It liquidities body defects, strengthens heart and vessel system, respiratory organs, improves general state and ability to work. The author has conducted the analyses of physical education programs in Universities of Poland, Belarus, Russia, USA, China, Vietnam, Japan.*

*Key words: guidance system, physical education, students.*

**Постановка проблеми.** Психолого-педагогічні дослідження під час модернізації методичної системи фізичного виховання студентів повинні структурувати певні критерії й еталони цього процесу. Від правильності та обґрунтованості вихідної теоретичної конструкції, тобто моделі методичної системи фізичного виховання студентів, великою мірою залежить не лише характер отриманих знань, а і вся ефективність системи фізичного виховання. При цьому методичну систему фізичного виховання необхідно розглядати як велику і складну систему, що включає значну кількість компонентів і підсистем, вимагає певної і стабільної впорядкованості й раціонального керування, виходячи з мети, завдань, змісту та форм фізичного виховання. Тому вивчення передового зарубіжного досвіду дозволить встановити оптимальні зв'язки й відносини між усіма компонентами фізкультурно-оздоровчого процесу з метою використання обґрунтованого досвіду у

сучасній системі фізичного виховання студентів українських ВНЗ.

**Аналіз досліджень і публікацій.** Система фізичного виховання у ВНЗ різних країн світу переважно є органічним поєднанням діяльності держави, її уряду, суспільних організацій, установ та інститутів. Їх робота спрямована на всебічний гармонійний розвиток особистості [1, 12]. У країнах із великим приватним капіталом, у більшості випадків, перевага надається розвитку студентського спорту – “клубна система” [1, 2], яка має як свої переваги, так і недоліки. Популяризація “спортивного стилю життя” має позитивно впливати на стан здоров'я студентської молоді, а систематична змагальна діяльність вимагає дотримання певного режиму та сприяє формуванню відповідальності [5, с. 33-34].

У 70-ті роки XX століття в багатьох країнах світу (США, Канада, Франція, Італія, Іспанія, Скандинавські країни, Японія, Австралія та ін.)

набували великої популярності різні форми оздоровчої фізичної культури (оздоровчий фітнес), які враховували інтереси людини у формуванні правильної постави й гарної статури, допомагали позбутися недоліків у тілобудові, зміцнювали серцево-судинну систему, органи дихання, покращували самопочуття і працездатність, спонукали до активного й емоційного проведення дозвілля тощо [7]. Висока ефективність цього напрямку фізичного виховання мала досить непогане методичне забезпечення, підтвержене науковими даними, поданими не лише у навчальній літературі, а й в масових виданнях.

**Завдання дослідження** спрямовані на розкриття сучасних особливостей формування й функціонування методичного забезпечення системи фізичного виховання студентів у зарубіжних країнах.

**Результати досліджень.** Перші витoki сучасної методичної системи фізичного виховання в європейських країнах беруть свій початок з першої половини XIX століття. Ентузіасти та окремі навчальні заклади робили спроби сформувавши рух із розповсюдження гімнастики і створення шкільних систем фізичного виховання. Основними рушійними чинниками були:

1. Підтримання фізичної підготовленості, як складової частини військової підготовки; широке використання у процесі фізичного виховання вправ із шиккування, маршу, подолання перешкод із різними приладами, що обумовило формування популярної німецької гімнастики [9].

2. У різних європейських країнах серед лікарів, педагогів та прогресивних людей того часу відбулося усвідомлення того, що фізичне виховання має позитивний оздоровчий та виховний вплив на розвиток нації. У Великобританії, Данії, Німеччині, Швеції фахівці переконують уряд, що впровадження занять гімнастикою, яка тоді включала всі засоби рухової активності, знижує смертність, захворюваність, запобігає шкідливим звичкам тощо. Це, у свою чергу, сформувало стійке переконання щодо необхідності створення національних систем фізичного виховання.

3. Із інтенсивним розвитком машинної промисловості, яка вимагала специфічних рухів і монотонної праці стало зрозумілим, що ефективність праці залежить від досконалості рухових функцій людини, які формуються за допомогою гімнастики. Цей напрямок отримав особливий розвиток у Німеччині, Швеції, Данії, Швейцарії.

Наприкінці XIX і початку XX століття вдосконалення видів зброї і розвиток потреб

молоді у використанні фізичного виховання як цікавого проведення дозвілля, розваг, задоволення потреби у змаганнях призвело до подальшого розвитку методичних основ фізичного виховання. У 1933 році М. Буаже випускає книгу з наукових основ фізичного виховання [10], в якій міститься фундаментальний матеріал із медико-біологічних і педагогічних основ фізичного виховання, харчування, оцінки фізичного розвитку, профілактики й лікування спортивних травм тощо. Ця книга зробила великий внесок у розвиток методичної системи фізичного виховання в Європі. Вона витримала три видання у Франції, була перекладена багатьма мовами країн світу та відзначена премією французької медичної академії.

У той же час у більшості країн Європи система фізичного виховання зберегла й посилила воєнізований напрямок перед Другою світовою війною. З приходом до влади фашизму в Німеччині в 1933 р. в короткі терміни вся система фізичного виховання й спорту була реорганізована в русло загальної мілітаризації країни. Тяжіння до побудови процесу фізичного виховання на основі військової підготовки характерна для Італії й Австрії. Окрім того, у навчальних закладах цих країн інтенсивно розвивалися військово-прикладні види спорту: плавання, кінний спорт, стрільба, фехтування, боротьба, бокс, парашутний спорт тощо.

В організації фізичного виховання студентської молоді у європейських країнах наприкінці XX століття існували проблеми з реалізацією принципів здорового способу життя. Ще на початку 60-х років Скандинавські країни разом із Федеративною Республікою Німеччина та Голандією розпочали рух "Трім", а Європейська рада створила керуючий його орган. Цей рух носив розважальний характер відповідав принципу гуманістичності і отримав велику підтримку у масових засобах інформації.

У Швеції відповідальність за реалізацію програми "Спорт для всіх" та розвиток масового спорту покладено на Державну спортивну корпорацію, що діє на правах комітету з фізичної культури. Вирішенням питань фізичного виховання студентської молоді у Фінляндії займається Фінська оздоровча спортивна асоціація та Міністерство освіти, які пропагандують масовий рух під назвою "Сулаке". Учасниками цього руху є відомі спортсмени, які виступають у масових засобах інформації з роз'яснюванням пріоритетів здорового та активного способу життя [5].

За розвиток освіти в Норвегії відповідає вищий орган законодавчої влади – парламент,

який визначає мету освіти в кожній окремій період та структуру її органів. Міністерство освіти здійснює контроль і займається проблемами освіти на всіх рівнях [13]. У Норвегії заняття фізичною культурою і спортом організовані позанавчальним планом за клубним принципом. Спортивно-оздоровчою діяльністю молоді займається Норвезька спортивна асоціація, якою розроблена програма, що впроваджується під лозунгом “Займаючись спортом, Ви отримаєте задоволення!”. Ця організація працює в 15 округах, у кожному з яких є відповідальний за спортивно-масову роботу. Трім-комітетом Норвегії розроблена система отримання спортивного значка, яка є дуже популярною серед студентської молоді. Отримати такий значок може кожний студент за умови виконання нормативів з визначення спритності, швидкості, сили, витривалості, що здійснюється за власними інтересами [5, с. 35-36].

Розвиток фізичного виховання у ВНЗ різних європейських країн протягом багатьох років суттєво залежав від традицій, розвитку економіки, устрою, потреб суспільства, а внесок держави в цей процес був досить неординарним. Так, наприклад, система фізичного виховання у ВНЗ Польщі змінювалася декілька разів, у зв'язку з політичними й економічними змінами у країні [14]. Сучасна організація фізичного виховання у ВНЗ Польщі передбачає розподіл студентів на такі групи:

- 1) загального фізичного розвитку (I-II курси);
- 2) спортивної спеціалізації (I-V курси);
- 3) спортивні групи Академічного спортивного союзу (I-V курси);
- 4) лікувальної фізичної культури (I-II курси).

Заняття у ВНЗ державної форми власності проводяться – в деяких на I-II курсах (120 годин), а в інших на I-III курсах (180 годин). Характерною особливістю польських ВНЗ є обов'язкове включення фізичного виховання в навчальні плани. Студентам надається право вибору найбільш привабливого й популярного серед молоді виду спорту та форм занять, а також зручного часу занять і викладача, що дозволяє створити групи за інтересами.

В Австрії спортивно-оздоровчою діяльністю студентської молоді опікується Міністерство охорони здоров'я, спорту та захисту споживачів, а головним керуючим органом даної галузі є Федеральна спортивна організація, яка розробляє рекомендації щодо визначення обсягів відповідного навчального навантаження й передає їх до місцевих спортивних організацій.

У Бельгії фізичне виховання студентської молоді не регулюється на державному рівні, тому що кожна громада (фламандська, волонська,

німецька) має право на розробку власних рекомендацій, а також певні рекомендації вносить Національний комітет із фізичного виховання й національної гігієни [5, с. 35].

У Великобританії з 1 січня 1996 року діють дві ради (Спортивна рада Великобританії, Англійська спортивна рада), які безпосередньо впливають на формування моделі функціонування системи фізичного виховання студентів. Окрім того, питання фізичного виховання студентів вирішуються на місцях, де нараховується понад 200 національних керуючих органів, що опікуються спортивними клубами ВНЗ у 47 графствах та 369 районах [7].

У Німеччині нараховується 16 земель і відповідно така ж федеральна структура має безпосередній вплив на формування системи фізкультурно-оздоровчої діяльності у ВНЗ. На федеральному рівні за розвиток фізичного виховання відповідає Міністерство внутрішніх справ, яке спільно з керівництвом землями координує роботу спортивних клубів. Активну участь у розробці методичного забезпечення бере федеральний інститут спортивної науки [8].

В Іспанії створений комітет університетського спорту Іспанії, яким розроблена модель юридичної та фінансової підтримки спортивних клубів ВНЗ. Основною державною установою, яка координує фізкультурно-оздоровчу діяльність студентів є Вища рада спорту, її контролює Міністерство освіти. Вища рада спорту у своїй діяльності приділяє значну увагу “спорту для всіх”, в тому числі і в студентському середовищі.

Розробкою фізкультурно-оздоровчих програм у Франції займається Державний секретаріат у справах молоді та спорту, який реалізує політику уряду в галузі масового спорту та фізичної культури. Система фізичного виховання перебуває в тісному взаємозв'язку з державою та громадськими фізкультурно-оздоровчими і спортивними організаціями.

У Росії фізичне виховання в освітніх навчальних закладах здійснюється на основі державних освітніх програм, а також проводиться позанавчальна фізкультурно-оздоровча і спортивна робота з молоддю та заняття в рамках індивідуальних програм реабілітації. Для вирішення проблем зміцнення здоров'я студентів, формування здорового способу життя, психофізичної підготовки, фізичного вдосконалення та розвитку студентського спорту Державний комітет вищих навчальних закладів Росії запланував комплекс заходів, яким передбачено, що у навчальних планах за всіма спеціальностями вищої професійної освіти в циклі загальних гуманітарних і соціально-економічних дисциплін на дисципліну “Фізична

культура” в обов’язковому базовому курсі на весь період навчання на основі професійних освітніх програм вищої професійної освіти з проведенням підсумкової атестації відводиться 408 годин. Окрім того, передбачено проведення додаткових і факультативних занять з тих видів спорту, що подобаються студентам, чи оздоровчих фізичних вправ (1-3 години на тиждень).

Розвиток методичного забезпечення навчального процесу з фізичного виховання студентів ВНЗ Росії займає провідні позиції у світовій системі фізичного виховання молоді. За останні 10-25 років підготовлено цілий ряд монографій, підручників, посібників, матеріалів тематичних конференцій, які зробили суттєвий внесок у розвиток методичної системи фізичного виховання студентів ВНЗ Росії та інших держав.

Особливе значення фізичному вихованню студентської молоді надається в Республіці Білорусь. Фізичне виховання студентів є обов’язковим упродовж всього періоду навчання у ВНЗ, на нього відводиться не менше чотирьох годин на тиждень у формі навчальних занять і позаакадемічних форм використання фізичної культури та спорту відповідно до навчальних планів і програм. У країні проводиться цілеспрямована робота в науково-методичному напрямку:

- виданий підручник з фізичного виховання для студентів ВНЗ,
- опублікований цілий ряд методичних посібників;
- регулярно проводяться міжнародні, республіканські й регіональні наукові конференції.

У той же час в Республіці Білорусь не розроблена єдина модель методичної системи фізичного виховання студентів, а є лише окремі аспекти, які заслуговують на їх вивчення й використання в подальшому вдосконаленні системи фізичного виховання.

Перша фізкультурно-оздоровча програма в США була створена ще у 1894 році компанією “Нейшнл Хеш Реджистр”, яка мала за мету – підняття працездатності службовців. У 1956 році створена Національна асоціація оздоровлення, а у 1986 році організована Президентська рада з фізичної підготовки і спорту. Впровадження радою оздоровчих програм призвело, за 10 років її існування, до збільшення тривалості життя в США з 69,7 до 74,1 років [11]. В американській системі фізичне виховання студентів є не обов’язковою навчальною дисципліною й не існує єдиної типової уніфікованої програми. Кожний штат, округ, окремих ВНЗ чи викладач мають право на розробку програми з фізичного

виховання, власних рекомендацій залежно від інтересів студентів, умов, традицій ВНЗ і особливостей викладацького складу та матеріально-технічної бази. Фізичне виховання студентів у США здійснюється в кожному ВНЗ засобами спортивної підготовки з обраних видів спорту, обов’язкові заняття з фізичного виховання є тільки на I курсі. В усіх університетах передбачений курс оздоровчого фізичного тренування (Health related Fitness Training).

Нормативними засадами фізичного виховання студентів у США є Президентські тести, під які централізовано уряд виділяє кошти. Президентські тести не є єдиною нормативною основою оцінки фізичного розвитку й підготовленості студентської молоді США. Кожен навчальний заклад може обирати будь-які тести з фізичної підготовки та розробляти власні [4].

Сформована в США система фізичного виховання відносно ефективна в умовах сучасної багатой Америки. Її ефективність визначається позитивним ставленням студентів до занять фізичними вправами, що стимулюється чітким соціальним замовленням виробництва й ринкових відносин на фізичну підготовленість і надійність молодих спеціалістів, рейтинговою системою оцінки успішності студентів, що визначає їхню конкурентну спроможність. У той же час, фізичне виховання студентів у США не вирішує повністю завдань їх підготовки до життя і професійної діяльності. Недоліком є не обумовлене дидактичне наповнення, оскільки вибір засобів та методів фізичного виховання найчастіше залежить лише від фізкультурних і спортивних інтересів студентів. Така система не може бути зразком для реформування національної системи фізичного виховання студентів українських ВНЗ.

Навчальна програма з фізичного виховання студентів Китаю складається з трьох розділів:

- 1) обов’язкова програма для I-II курсів;
- 2) навчальна програма з факультативних занять;
- 3) екзамен, методика розвитку фізичних якостей та стандарти фізичної підготовленості [6].

На практичні заняття з фізичного виховання на I-II курсах виділено 64 години на рік, з яких: 22 години – легка атлетика; 10 годин – гімнастика; 2 години – спортивні ігри; 10 годин – ушу. При цьому, із 4 годин навчального тижня, 2 години є факультативними. Після II курсу обов’язковим є відвідування факультативів з обраного виду спорту, що відповідає принципу гуманістичного ставлення до особистості студентів, а обсяги навчального навантаження можуть бути від 2 до 4 годин на тиждень. Для студентів, які мають відхилення у стані здоров’я передбачена дисципліна “Охорона здоров’я”, програма та зміст якої побудовані на ідеях

традиційних східних систем “тай-дичуань”, “циган”, “чао-ін”.

У Соціалістичній Республіці В'єтнам з 1986 року діє комплексна система фізичного виховання студентів ВНЗ. З досвіду організації фізичного виховання в СРСР була створена відповідна програма з фізичного виховання студентів республіки В'єтнам, структура і зміст якої відповідають зразкам радянських програм періоду 80-90-х років ХХ століття.

У ВНЗ Японії з 1949 року фізична культура є обов'язковою дисципліною, заняття з якої проводяться не менше, ніж 1 раз на тиждень, а їх загальний обсяг становить не менше 45 годин на рік. Якщо студент не має можливості відвідувати заняття постійно, то він складає підвищені нормативи з фізичної підготовки, і лише після цього переводиться на інший курс. При цьому хвороба чи заняття спортом на I курсі не звільнюють студента від вказаних обов'язків. По закінченню I курсу студент повинен отримати чотири оцінки з фізичної культури: за відвідування, якість теоретичних знань, якість техніки виконання рухів, відповідний рівень фізичної підготовленості [3]. Студенти у навчальному процесі розподіляються на групи, а саме:

«а» – практично здорові;

«б» – з незначним відхиленням у стані здоров'я;

«в» – інваліди та звільнені від виконання фізичних вправ, однак вони вивчають та здають відповідні комплекси вправ.

Студенти групи «а» з мінімум 10 видів спорту обирають для себе найбільш цікавий і корисний.

**Висновок.** Процес фізичного виховання студентської молоді у зарубіжних країнах, де існують державні органи управління системою фізичного виховання, має оздоровчу спрямованість, яка не враховує інтереси й уподобання молоді. Обсяги фізичного навантаження відрегульовані програмою з конкретною кількістю годин, відведених на фізичне виховання студентів або календарем фізкультурно-оздоровчих заходів. У державах з високим рівнем економіки, фізичне виховання має гуманістичну спрямованість, але унеможливує реалізацію принципу всебічного та гармонійного розвитку особистості студента.

**Перспективи подальших досліджень** спрямовані на вивчення шляхів запозичення і впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій у систему фізичного виховання студентів українських вищих навчальних закладів.

### Список джерел

1. Баденюк, Д. Интегрированный подход к изучению физической активности в университетах и колледжах Австралии [Текст] / Д. Баденюк // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях за рубежом. – М.: ВНИИФКС, 1996. – Вып. 1. – С. 27-41.
2. Башкирова, М.М. Спортивно-оздоровительные клубы за рубежом [Текст] / М.М. Башкирова. – М.: ВНИИФКС, 1994. – 75 с.
3. Болотов, В. Система образования в Норвегии [Текст] / В. Болотов, В. Рославлев // Физическая культура в школе. – 1998. – № 2. – С. 86-87.
4. Вендровская, Р.Б. Тесты в Американской системе образования [Текст] / Р.Б. Вендровская // Педагогика. – № 2. – 2001. – С. 96-103.
5. Волков, В.Л. Развитие физических способностей студентов у системы физической подготовки [монография] [Текст] / В.Л. Волков. – К.: Освіта України, 2011. – 420 с.
6. Госюк, Е. Пути перестройки учебно-воспитательного процесса в системе высшего физкультурного образования Китая [Текст] / Е. Госюк, Узиань Чжань // Наука в олимпийском спорте. – 1995. – № 2. – С. 68-69.
7. Кухтій, А.О. Особливості організації фізкультурно-спортивного руху в окремих зарубіжних країнах: [короткий огляд] [Текст] / А.О. Кухтій. – Львів: ЛДІФК, 2001. – 38 с.
8. Леонов, О.З. Основні складові системи фізичного виховання у вищих навчальних закладах зарубіжних країн [Текст] / О.З. Леонов // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова: зб. наук. пр. – К., 2005. – Серія 15, вип. 1. – С. 101-108.
9. Литвин, А.Т. Физическое воспитание в европейских странах в XIX и начале XX веков: Лекция для студентов, аспирантов и слушателей курсов повышения квалификации преподавателей физического воспитания [Текст] / А.Т. Литвин. – К.: Т-во “Знання України”, 2007. – 39 с.
10. Bojgey, M. Scientifique d'education physique / M. Bojgey. – Paris: Masson et C<sup>ie</sup>, editeurs libraires de L, taderie de medicine, 1933. – 317 p.
11. Morgan, V.P. Physical activity, fitness and depression / V.P. Morgan // Physical activity, fitness and health / C. Bouchard, R.J. Shepord, N. Stephens. – Champaign: Human Kinetics, 1994. – P. 851-867.
12. Prentice W.E. Fitness for college and life / W.E. Prentice – 5-th ed. – Boston: WCB. McGraw-Hill, 1997. – 394 p.
13. Toshio Seaki. The characteristics of sociological research on sport organization in Japan / Seaki Toshio // International review for the sociology of sport, 1999. – Vol. 25. – № 25. – P. 109-123.
14. Zebrowski, P.T. Symbol of symmetrical development: the reception of the Ymka in Poland / P.T. Zebrowski // The international journal of the history of sport. – 1997. – Vol. 8. – № 1. – P. 96-110.