

## ОСНОВНІ НАПРЯМКИ ВДОСКОНАЛЕННЯ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ВУЗІВ

Державний вищий навчальний заклад "Українська академія банківської  
справи Національного банку України"

І.О. Салатенко

*Основні напрямки вдосконалення системи фізичного виховання студентів вузів. В статті розглядається сучасний стан проблеми фізичного виховання студентів ВНЗ.*

**Актуальність.** Освітнє право в Україні ґрунтується на законодавчій базі, яка створена на основі конституції України. Організація навчально-виховного процесу з фізичного виховання та масового спорту у ВНЗ незалежно від підпорядкування, типів і форм власності базується на законах України «Про освіту», «Про вищу освіту», «Про фізичну культуру і спорт»; Національній доктрині розвитку освіти; Указ Президента України « Про пріоритети розвитку фізичної культури і спорту в Україні»; Положення про організацію навчального процесу у ВНЗ та інших актах з питань освіти фізичного виховання.

У сучасних умовах інтегрування України у європейську систему вищої освіти стратегічним завданням реформування вищої освіти України є трансформація кількісних показників освітніх послуг у якісні, що передбачає перегляд змісту вищої освіти та наповнення його новітнім матеріалом, упровадженням сучасних технологій навчання. Разом з тим нагальною потребою є підвищення зацікавленості студентів у якості навчання, заохочення кожного студента до активної пізнавальної діяльності на підставі посилення ролі навчально-дослідницької та науково-дослідної роботи. [2].

Ряд авторів (Т.Ю. Круцевич, 2008; Л.П. Пилипей; С.М. Канішевський, 2008; М.Д.Зубалій, 2008) відмічають, що діюча в теперішній час організація

фізичного виховання в вузах недостатньо ефективна для підвищення рівня фізичної підготовленості, здоров'я, професійно важливих психофізіологічних якостей та значної кількості студентів до занять. Крім того, фізичне виховання не виконує в повній мірі й оздоровчу функцію.

Провідними науковцями також зазначається що, програма з курсу фізичного виховання застаріла і не цікава для сучасного покоління студентської молоді. Вона передбачає багато навантажень і контрольних нормативів, які можуть виконати на «відмінно», навіть «добре» лише деякі студенти. Звісно, це не є позитивним або сприятливим фактором, тому студентам не цікаво на заняттях з фізичної культури. Вони змушені здавати зазначені нормативи, хоча для того, щоб визначити, скільки студент може пробігти, підтягнутися, стрибнути – треба індивідуальний підхід [4].

**Мета роботи:** висвітлити сучасний стан проблеми фізичного виховання студентів ВНЗ.

**Результати досліджень та їх обговорення:** На сучасному етапі розвитку фізична культура є одним з важливих факторів у формуванні, зміцненні та збереженні здоров'я людини. Усе це має безпосереднє відношення до студентської молоді. Заняття фізкультурою сприяють формуванню гармонійно розвинутої особистості та підготовці молодої людини до майбутньої професійної діяльності. Це положення відображене в Цільовій комплексній програмі „Фізичне виховання — здоров'я нації” (1998), де сказано, що у сучасних умовах в Україні склалася критична ситуація зі станом здоров'я населення. Різко зросла захворюваність. Близько 90 % дітей, учнів та студентів мають різні відхилення у стані здоров'я, понад 50 % — незадовільну фізичну підготовленість.

В ряді досліджень зазначається, що зниження показників здоров'я студентів мають свої «коріння» в стані здоров'я школярів і абітурієнтів вузів. Аналіз стану здоров'я юнаків за 1991-2006 роки показав, що за цей період відбулося збільшення кількості захворювань з 5211 до 8240,3 випадків на 10 тисяч, тобто в 1,6 рази, розповсюдження – з 8235 до 14306,9 на 10 тисяч,

тобто в 1,7 рази.

Сучасна система підготовки фахівців у вищих навчальних закладах характеризується інтенсифікацією процесу навчання, збільшенням кількості інформації, психічною насиченістю навчальних занять, сесій, високими вимогами до якості знань, недостатнім обсягом рухової активності, і як наслідок, недостатнім рівнем фізичної підготовленості, стану здоров'я, професійної трудової діяльності спеціалістів необхідного профілю.

Учбова діяльність студентів носить яскраво виражений гіпокінезійний і гіподинамічний характер. Під гіпокінезією й гіподинамією розуміють недостатність м'язової діяльності людини. Гіпокінезія означає зменшення рухової діяльності з обмеженням просторових характеристик рухів, а гіподинамія зменшення сили скорочення м'язів. У звичайних умовах ці стани, як правило, сполучаються [1].

Таким чином, у процесі навчальної діяльності на системи організму студентів діє значна кількість негативних факторів, які викликають відхилення в стані здоров'я.

Відомо, що для всебічного і особистісно-орієнтованого розвитку людини необхідна фізична культура. Даний факт набуває особисту актуальність в умовах сучасного світу, в якому гіпокінезія і психічне виснаження характерне для більшості людей. У сучасній молоді недостатньо розвинене мотиваційно-ціннісне ставлення до занять фізичними вправами, що свідчить про необхідність подальшого пошуку ефективних шляхів формування у студентів активно-позитивного ставлення до занять [2]. Навчальна дисципліна «фізичне виховання» у вузі є складовою частиною системи освіти і виховання майбутніх фахівців і має удосконалюватися у руслі сучасної концепції вищої школи, розв'язуючи завдання зміцнення здоров'я та оптимального розвитку фізичних якостей.

Вивчення організації фізичного виховання у вузі виявило невідповідність між цільовими настановами навчально-виховного процесу та ступенем активності студентів на заняттях фізичною культурою. Це, у свою

чергу, викликає протиріччя між вимогами до особистості та професійної підготовки майбутніх фахівців і реальним рівнем їхнього розвитку у процесі занять фізичною культурою і спортом.

Формування та реалізація бажання використовувати рухову активність у повсякденній діяльності повинно відбуватися на підставі індивідуальних особливостей і потреб кожної людини. Першочергового значення набуває формування у студентів переконання в необхідності регулярного використання різноманітних форм фізичного виховання і спорту.

Аналіз науково-методичної літератури (М.М. Булатова, 2008; Т.Ю. Круцевич, 2009; О.С. Куц, 2006; В. Волков, 2007; Л.П. Пилипей, 2009) свідчить про те, що у переважній більшості студентів зовсім немає потягу до занять фізичною культурою та спортом. Основна причина – відсутність диференційованого підходу до характерних вправ і навантажень, що пропонуються студентам, для стимулювання до занять. Традиційна система фізичного виховання не вирішує у повному обсязі проблему оптимізації фізичної підготовленості, фізичного стану та формування мотиваційної сфери, а передбачені програною 4 години на тиждень обов'язкового курсу фізичного виховання потребують підвищення інтенсивності та ефективності впливу на студентів.

Особливе значення в останні роки приділяється професійно-прикладній фізичній підготовці (ППФП), яка, будучи самостійним розділом курсу фізичного виховання студентів, є тією сполучною ланкою, яка з'єднає фізичну, психологічну, психофізіологічну підготовку студентів у стінах вузу з їх майбутньою професійною діяльністю [4].

За даними МОЗ України в 2005 році рівень захворювання студентів складав 565 випадків із 1000, на диспансерному обліку нараховувалось 204 студенти на кожну тисячу, майже 90% студентів мали відхилення у стані здоров'я. Відмічається, що ряд факторів життя і соціально-гігієнічних умов життєдіяльності, а також навчання в вищому навчальному закладі не забезпечують оптимального стану здоров'я студентів.

У дослідженнях попередників (Б.І. Загорський 1981, В.І. Ілініч 1978, С.А.Полієвський 1989, Р.Т.Раєвський 1985, Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов 2002, С.І. Присяжнюк 2007, Л.П. Пилипей 2009) зазначається що, фізичне виховання з професійною спрямованістю є один із ефективних засобів розвитку та вдосконаленню певних фізичних якостей, рухових навичок та вмінь, а також здібностей адаптування до складних виробничих умов навчання, вміння застосовувати набутий потенціал фізичної культури в життєдіяльності майбутніх фахівців – це головна задана ППФП студентів вищих навчальних закладів.

Так сьогодні зміст ППФП студентів факультетів економіки та бізнесу повинен вирішувати такі завдання:

- зберігати високу працездатність при тривалому перебуванні в умовах гіпокінезії та гіподинамії;
- підвищити стійкість організму до одноманітних рухів і дій;
- сприяти формуванню правильної постави;
- сприяти вдосконаленню професійних навичок: співрозмірних та дозованих рух руками, кистями, пальцями у різних площинах, з різною амплітудою, різноманітних рухів тулуба;
- Покращення діяльності серцево-судинної, дихальної систем профілактики застійних явищ крові в органах малого тазу та інших кінцівках.

Теоретичний аналіз науково-методичної літератури (М.Ф. Сауткин, 1985; А.Б. Артемов, 1991; І.А. Анохін, 1995; Р.В. Александрова, 1999; В.П. Зайцев, 2000; С.А. Савчук, 2002; О.Я. Кібальник, 2008; та ін.) показав, що для того, щоб домогтися результатів у поліпшенні фізичної підготовленості, підвищення рівня розвитку психофізичних якостей студентської молоді, потрібні принципово нові підходи, засоби та технології, котрі мають відповідати індивідуальним особливостям студентів, сприяти максимально ефективній реалізації їхніх інтересів, схильностей та здатностей. Корекція фізичної підготовленості студентів у вузі має будуватися з використанням різних форм фізкультурно-оздоровчих занять з урахуванням мотивації.

Останнім часом, в галузі освіти широко використовуються поняття "методика" та "технологія", границі між якими чітко не визначені. На думку В.А. Солодяникова (1999), "методика" - це сукупність засобів, методичних прийомів, направлених на вивчення вправи, а "технологія" - це система лише тих засобів, які адекватні індивідуальним особливостям студента, матеріально-технічним умовам і реальною практичною ситуацією.

У наших дослідженнях ми розуміємо спортивно-орієнтовану технологію, як системне поняття, що є синтезом сучасних науково-обґрунтованих засобів, що застосовуються у фізичному вихованні та спорті, та новітніх психолого-педагогічних підходів у методиці побудови та проведення занять з урахуванням індивідуальних особливостей студентів, їх мотиваційних пріоритетів, фізичної підготовленості. Особливість такої технології полягає у можливості її застосування, як під час проведення аудиторних занять з фізичного виховання, так і на секційних заняттях, у використанні контролю та самоконтролю за фізичними навантаженнями, що розширює діапазон її застосування у порівнянні, наприклад, з традиційними аудиторними заняттями з волейболу.

Спортивно-орієнтовані технології фізичного виховання студентів повинні ґрунтуватися на перевагах популярних у студентської молоді видів спорту, серед яких є волейбол. Ми вважаємо, що така технологія на основі волейболу може слугувати засобом виховання гармонійно розвиненої особистості студента, дозволить покращити здоров'я, сформувати професійно важливі психофізичні якості й позитивну мотивацію до регулярних занять фізичною культурою та спортом, підвищити показники фізичної, спортивно-технічної та теоретичної підготовленості.

Тому, незважаючи на чисельні дослідження вітчизняних і зарубіжних авторів (Л.І. Лубишева, 1999;; М.В. Базилевич, 2009; Н.І. Турчина, 2009; О.М. Леготкин, 2004; Пилипей, 2009), актуальною є проблема пошуку ефективних шляхів покращення стану здоров'я, показників фізичної підготовленості та рівня професійно важливих психофізіологічних якостей

студентів економічних спеціальностей, за рахунок впровадження спортивно-орієнтованих технологій фізичного виховання, які б сприяли розвитку позитивної мотивації до занять фізичною культурою і спортом, як у системі освіти, так і у вільний від навчання час.

Перспективою подальших досліджень полягає у проведенні рухових вправ студентів економічних спеціальностей та розробці спортивно-орієнтованої технології фізичного виховання що спрямована на покращення ППФП.

### **Висновки:**

1. Чинна на сьогодні система організації фізичного виховання у вузах не може ефективно забезпечити підвищення рівня фізичної підготовленості, здоров'я, мотивації студентів до занять фізичними вправами й спортом;
2. Для того, щоб домогтися результатів у поліпшенні фізичної підготовленості, підвищення рівня розвитку психофізичних якостей студентської молоді, потрібні принципово нові підходи, засоби та технології, котрі мають відповідати індивідуальним особливостям студентів, сприяти максимально ефективній реалізації їхніх інтересів, схильностей та здатностей.
3. Перспективою подальших досліджень може бути визначення ціннісних орієнтирів студентів стосовно дотримання здорового способу життя і підтримання своєї фізичної кондиції якнайдовше.

Література:

1. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. [Текст] – Т.2. – 13 с.
2. Лисяк В. М. Оцінка впливу фізичної культури та спорту на формування особистих якостей студентів [Текст] /В. М. Лисяк //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. науковий журнал – Харків : ХОВНОКУ, ХДАДМ, 2010. – № 8. – 132 с.
3. Пилипей Л. П. Ефективність проектування ППФП на основі сформованості мотиваційної сфери у студентів [Текст] / Л. П. Пилипей //Збірник наукових праць з галузі фізичної культури та спорту «Молода спортивна наука України» – Львів : 2009, Вип. 13, Т.2. – С. 133-138.
4. Турчина Н. І. Педагогічні особливості моделей фізичного виховання студентів ВНЗ на різних курсах навчання [Текст] : дис... канд. наук : 24.00.02 / Турчина Наталія Ігорівна. – Київ : 2008. – 228 с.