

РОЗДІЛ 2

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

УДК 796.011.3-057.87

СУЧАСНИЙ СТАН ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ВНЗ

Гордієнко О.І.

ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет
імені Григорія Сковороди»

У статті висвітлено основні проблеми розвитку фізичного виховання студентів ВНЗ. Розглянуто такі аспекти, як: місце і значення фізкультурно-оздоровчої активності у житті студентської молоді, окреслено актуальні питання вдосконалення системи фізичного виховання студентської молоді в Україні.

Ключові слова: фізичне виховання, фізична культура, спорт, професійна підготовка.

Постановка проблеми. У сучасних умовах інтегрування України у європейську систему вищої освіти на перший план виходить необхідність реформування системи освіти України, її удосконалення, підвищення рівня якості. Протягом останнього десятиріччя в Україні склалася тривожна ситуація: різко погіршилося здоров'я і фізична підготовленість студентської молоді. Це насамперед пов'язано з кризою в національній системі фізичного виховання, яка не відповідає сучасним вимогам і міжнародним стандартам фізичної підготовленості людини. На сучасному етапі розвитку суспільства фізична культура є одним із найважливіших факторів у формуванні, зміцненні та збереженні здоров'я людини. До студентської молоді все це має безпосереднє відношення. Підвищення ефективності фізичного виховання студентів вимагає рішення ряду наукових проблем, пов'язаних з дослідженням і науковим обґрунтуванням більш раціональних форм, засобів і методів оптимізації їхнього стану здоров'я, фізичної працездатності. Зважаючи на останні рішення МОН України щодо вилучення предмета фізична культура з переліку обов'язкових дисциплін, проблема набуває більшої гостроти.

Сучасний стан фізичного виховання студентів вимагає об'єктивного аналізу існуючих форм, систем і концепцій його розвитку в українському просторі. Лише такий підхід створює можливості визначення пануючих в ньому тенденцій, існуючого потенціалу, але також і врахування недоліків.

На сьогоднішній день серйозне занепокоєння викликає погіршення стану здоров'я сучасної української молоді. Серед тих, хто вступає у доросле життя, 40-50% мають морфофункціональні відхилення, а 40-60% – хронічні захворювання. Погіршення стану здоров'я молоді підтверджують такі показники: хвороби органів дихання мають

майже 33% молоді, нервової системи та органів чуття – 17,4%, органів травлення – 9,7%, кістково-м'язової системи – 9,8% [3; 4]. Особливе занепокоєння викликає стан репродуктивного здоров'я дівчат, їхні захворювання на 10-15% перевищують аналогічні показники у юнаків, і є невід'ємною складовою частиною здоров'я нації в цілому.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Пошуку засобів підвищення ефективності фізичного виховання студентів присвятили свої дослідження багато вчених. Організаційно-педагогічне та методологічне підґрунтя вдосконалення системи фізичного виховання викладено у дослідженнях Г.П. Грибан [4], Т.Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова [7], І.Ю. Хіміч [14]; формування фізичної культури особистості фахівців І.Р. Боднар [2], Т.І. Дух [6]; диференційованому фізичному вихованню присвячені дослідження Т.В. Петровської [7], Н.В. Москаленко [8] та інших.

У контексті нашого дослідження вагомими стали наукові праці, що стосуються проблем визначення пріоритетних мотивів і ціннісних орієнтацій студентів до занять фізичною культурою та спортом, зокрема Г.В. Безверхньої [1], Т.Ю. Круцевич [7], Н.В. Москаленко та Т.В. Сичової [8], К.Г. Ніколаєва [12] та ін.

Разом з тим тенденція щодо негативних змін соціально-економічного життя в країні, реформування вищої освіти змушує шукати відповідні підходи до організації фізичного виховання у вищій школі.

Мета статті – аналіз, узагальнення та систематизація даних наукових джерел щодо сучасного стану фізичного виховання, перспектив подальшого розвитку системи фізичного виховання в умовах вищих навчальних закладів.

Виклад основного матеріалу. Фізичне здоров'я молоді знаходиться у тісному взаємозв'язку з його духовним здоров'ям. Осо-

близькістю системи вищої освіти є не тільки підготовка фахівців, які володіють глибокими професійними знаннями, а й формування їх фізичної культури як важливої складової гармонійно розвиненої особистості. Забезпечити високу працездатність, стійке здоров'я, творче довголіття без фізичної культури сьогодні неможливо. Стреси в навчанні та праці постійно випробують молоде покоління на міцність, професійну придатність, фізичну витривалість. У становленні цих якостей їм повинні допомогти кафедри фізичного виховання і спорту, використовуючи найсучасніші концептуальні підходи, технології зміцнення здоров'я і спеціальної фізкультурної освіти. Однією з найактуальніших проблем сучасного суспільства є постійне зниження рівня фізичної підготовленості студентів, великий відсоток яких мають відхилення у стані здоров'я. Останнє, у свою чергу, значною мірою обумовлюється руховою активністю, середньодобовий обсяг якої, за даними фахівців, у більшості з них нижче гігієнічних норм на 30-35%. Одночасно слід зазначити, що понад 75% студентів ведуть малорухливий спосіб життя [3]. Основними причинами даної ситуації, на наш погляд, є: низький рівень фізичного здоров'я випускників шкіл, відсутність у них стійкої мотивації до підтримання та зміцнення здоров'я, дефіцит рухової активності і слабка орієнтованість студентів на формування і розвиток самостійності та індивідуальності. Таке положення підтверджується і численними дослідженнями як вітчизняних, так і зарубіжних учених у галузі фізичної культури [13].

Відміна наказу МОН України № 642 від 09.07.2009 р. «Про організацію вивчення гуманітарних дисциплін за вільним вибором студента» [11], поки ще не має додаткового розпорядження, повинно повернути нас до наказу МОН України № 4 від 11.01.2006 р. [10], де фізичне виховання передбачено як обов'язкова дисципліна в обсязі 4 години на тиждень для всіх курсів, окрім впускного семестру. В цьому наказі закріплено положення, що безпосередньою організацією навчально-виховного процесу з фізичного виховання та його спеціалізованих напрямів у ході навчального процесу і в позанавчальний час здійснює кафедра фізичного виховання. Згідно з навчальною програмою для ВНЗ України (затвердженою наказом МОНУ № 757 від 14.11.2003 р.) [9], яка стала базовою для всіх вузів, мета навчальної дисципліни «Фізичне виховання» – послідовне формування фізичної культури особистості фахівця. В програмі чітко визначено обов'язковий для студентів обсяг фізкультурних знань, рухових вмінь, рівень розвитку фізичних якостей.

З окресленої вище проблеми впливає наступна: залучення студентської молоді до самостійних занять фізичною культурою та спортом.

Згідно з базовою програмою фізичного виховання у вищих навчальних закладах I-III рівнів акредитації самостійна робота студента має стати однією з найважливіших складових навчального процесу. Самостійність у роботі, збільшення її ролі у системі навчання сприяє повнішому розкриттю потенційних можливостей студента, забезпечує формування інтересу до вивчення предмету, активізує мислення, спонукає до глибокого знання і слугує вмінно активно набувати його [6].

Окремі аспекти теорії і практики фізичного виховання у вищій школі, а саме проблеми організації самостійної роботи студентів ВНЗ досліджували Т.І. Овчаренко, Р.Р. Сіренко [13].

Обов'язкові заняття з фізичного виховання в вищих навчальних закладах не завжди спроможні поповнити дефіцит рухової активності студентів, забезпечити відновлення їх розумової працездатності, запобігти захворюванням, що розвиваються на фоні хронічної втоми.

Вирішенню цього завдання сприяють самостійні заняття студентів фізичними вправами протягом тижня. Організація самостійних занять студентів передбачає: підвищення рівня теоретичних знань з фізичної культури і спорту; підготовку до виконання нормативів з програми фізичного виховання, професійну підготовленість, удосконалення рухових умінь та навичок, які були засвоєні на обов'язкових заняттях.

Самостійні заняття фізичною культурою та спортом допомагають ліквідувати дефіцит рухової діяльності, сприяють більш активному засвоєнню навчальної програми та здачі контрольних нормативів. Ці заняття надають можливість оволодіти цілим рядом нових рухових умінь та навичок, які не передбачені програмою з фізичного виховання, розширити діапазон рухових дій, підвищити спортивну майстерність. Під час проведення самостійних занять підвищується не тільки рівень фізичної підготовленості студентів, але й розвиваються такі моральні якості, як працьовитість та самодисциплінованість [1, с. 15].

Безперечно, нагальною у своєму вирішенні є проблема забезпечення формування духовно-фізичного розвитку особистості у системі фізичного виховання. Духовно-фізичний розвиток особистості – одна з постійних проблем, без успішного розв'язання якої неможливе виховання всебічно розвиненої особистості. Через відсутність духовних цінностей і відповідної мотивації, усвідомленої потреби в руховій активності, студенти не зацікавлені в систематичних заняттях фізичними вправами як у ефективному універсальному засобі фізичного й духовного розвитку. Як відзначає доктор педагогічних наук, професор К.Г. Ніколаєв [12], у багатьох студентів, а в масштабах країни – у більшості населення недостатній рівень здоров'я, низький розвиток фізичних якостей і фізичної підготовленості, має місце фізична безграмотність, відсутність потреб у заняттях фізичними вправами, в освоєнні різноманітних цінностей фізичної культури. Однією із причин, найімовірніше, є виключно прикладний характер практики фізичного виховання, тобто з переважним впливом на тілесну сторону людини. При цьому недооцінюються можливості фізичної культури у формуванні духовно-ціннісної сторони людини (розвиток її моральних, інтелектуальних, естетичних та духовних компонентів). У свою чергу, саме навчально-виховний процес з фізичного виховання безпосередньо може вплинути на зміну цього ставлення і на формування у студентів духовних і фізичних якостей. Сучасна система фізичної освіти відкидає педагогічний процес, що не торкається душі студента, не будить емоцій, естетичних почуттів, не дає простору для розвитку особистості, а вимагає лише механічного виконання фізичних вправ.

Проблема взаємозв'язку духовної і фізичної культури знайшла відображення у роботах М.М. Булатової [3], К.Г. Ніколаєва [12], та інших вчених. Вважаємо за доцільне насамперед звернути увагу на позицію В.В. Ганшиної [4], яка взаємозв'язок фізичного та духовного виховання визначає через формування почуттів прекрасного у рухах, які впливають на розвиток відповідних понять прекрасного у поведінці та у діянні людини, і на розвиток духовного світу.

У сучасному суспільстві велика увага приділяється вихованню у людей свідомого ставлення до фізичного розвитку, стану свого здоров'я, адже людина, яка знає і розуміє користь від регулярних занять фізичною культурою та спортом і вміє на практиці реалізувати ці знання, здатна на творчу, активну, суспільно-громадську діяльність.

Опрацьовані дослідження свідчать про те, що на момент вступу до ВНЗ різні відхилення у стані здоров'я спостерігаються у кожного другого підлітка. Це пояснюється тим, що навчання у школі супроводжувалось дефіцитом рухової активності, нервовим перенапруженням, необхідністю засвоєння та переробки учнями великої кількості інформації [2; 3].

Одним зі шляхів вирішення дефіциту рухової активності є підвищення уваги до фізичного виховання, пошук нових форм та засобів навчання, впровадження в навчальний процес інноваційних педагогічних технологій, які дозволяють удосконалити навчально-виховний процес у відповідності до сучасних вимог.

Використання сучасних технологій на заняттях фізичної культури дає змогу викладачеві найбільш якісно виконувати одну із важливих вимог до сучасного навчального процесу у поєднанні з освітньою спрямованістю досягти високої моторної компактності, динамічності, емоційності, які стимулюють інтерес студентів до занять фізичними вправами [12; 16].

На підставі досліджень встановлено, що факторами підвищення рівня фізичної підготовленості студента є: систематичні заняття фізичною культурою і спортом; профілактика захворювань; загартування організму; раціональне харчування; боротьба із шкідливими звичками; активний відпочинок.

Спираючись на багаторічний досвід викладання фізичного виховання, враховуючи низьку якість проведення уроків фізичної культури

у багатьох сучасних школах, намагання деяких батьків звільнити дитину від цих занять, свідомий вибір молоді на користь комп'ютерних ігор, лінг, комплекси, небажання гаяти час на заняття фізичними вправами, не розуміння цінностей фізичної культури і спорту, що підтверджує низький рівень сформованості фізичної культури особистості школярів, маємо сумніви щодо самостійного вибору цієї навчальної дисципліни студентами.

Враховуючи відновлювальне та рекреаційне значення фізичного виховання пропонуємо залити навчальну дисципліну «Фізичне виховання» як обов'язкову дисципліну, або як дисципліну за вибором навчального закладу.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Кардинальні зміни, що відбуваються в усіх сферах життєдіяльності суспільства, вимагають нових підходів до виховання та соціалізації підрастаючого покоління. У зв'язку зі значним рівнем захворюваності сучасної молоді, умов їхнього побуту, гіподинамії, погіршення показників фізичного розвитку та стану здоров'я вважаємо недоцільним виведення навчальної дисципліни «Фізичне виховання» з навчальних планів і необхідним охоплення 100% студентів фізкультурно-спортивною діяльністю. Клубна форма роботи за бажанням студентів може охопити не більше 25%, що не сприятиме формуванню якості підготовки конкурентоспроможних фахівців.

Сукупність предметів навчальних планів, за винятком фізичного виховання, не передбачає формування у молоді стійкої потреби у власному фізичному вдосконаленні і тільки фізичне виховання є способом профілактики захворювань та оздоровлення без ліків. Сучасні умови зниження фізичного здоров'я молоді відбиваються і на зниженні її духовного потенціалу. Існуючий соціально-економічний стан країни та населення зумовлює обов'язковість занять з фізичного виховання в вищій школі.

Перспективою подальших досліджень може бути визначення ціннісних орієнтирів студентів стосовно дотримання здорового способу життя і підтримання своєї фізичної кондиції якнайдовше.

Подальші дослідження плануємо проводити в напрямі подальшого аналізу питань, пов'язаних з реформуванням навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у контексті інтеграції вітчизняних ВНЗ в загальноєвропейський освітній простір.

Список літератури:

1. Безверхня Г.В. Мотивація до занять фізичним вихованням студенток педагогічних спеціальностей / Г.В. Безверхня, М.І. Маєвський // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2015. – № 1. – С. 10–15.
2. Боднар І.Р. Фізичне виховання студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості: автореф. дис. канд. наук з фізичн. вих. і спорту : 24.00.01 / І.Р. Боднар. – Луцьк, 2000. – 19 с.
3. Булатова М.М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні / М.М. Булатова, Ю.О. Усачов // Теорія і методика фізичного виховання; за ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2008. – Т. 2. – С. 320–354 с.
4. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів: [монографія] / Г. П. Грибан. – Житомир: Рута, 2009. – С. 389–432.
5. Гусева Н.Л. Оптимизация двигательной активности студентов с использованием различных форм физкультурно-спортивной деятельности / Н.Л. Гусева // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 3. – С. 7–9.
6. Дух Т.І. Організація та методика взаємонавчання студентів у фізичному вихованні : навч.-метод. посіб. / Т.І. Дух, В.Й. Лемешко, І.Р. Боднар. – Львів, 2013. – 168 с.
7. Круцевич Т. Сучасні тенденції щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах / Т. Круцевич, Н. Пангелова // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2016. – № 3. – С. 109–114.

8. Москаленко Н.В. Мотиваційні пріоритети студентів до занять фізичною культурою і спортом / Н.В. Москаленко, Т.В. Сичова // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2012. – № 2. – С. 10–14.
9. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України, затверджена наказом МОН України № 757 від 14.11.2003 р.
10. Наказ МОН України № 4 від 11.01.2006 р. Про затвердження Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах.
11. Наказ МОН України № 642 від 09.07.2009 р. Про організацію вивчення гуманітарних дисциплін за вільним вибором студента.
12. Николаев К. Формування мотивації до занять фізичною культурою студентів вищих навчальних закладів не фізкультурного профілю / К. Николаев // Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. Сухомлинського. – 2010. – Вип. 1. – С. 135–142.
13. Нісімчук А.С. Сучасні педагогічні технології: навч. посіб. / А.С. Нісімчук, О.С. Падалка, О.Т. Шпак. – К.: Просвіта, 2000. – 368 с.
14. Хіміч І.Ю. Формування спеціальних умінь та навичок студентів вищих навчальних закладів у процесі навчання оздоровчого плавання: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02 / І.Ю. Хіміч ; Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. – К., 2011. – 19 с.
15. Ходінов В. Влияние занятий физическим воспитанием студентов на возможность практического использования полученных знаний и навыков для укрепления здоровья / В. Ходінов // Збірник наукових праць Волинського державного університету ім. Л. Українки. – Луцьк, 2005. – С. 382–384.

Гордиенко А.И.

ГВУЗ «Переяслав-Хмельницький государственный педагогический университет имени Григория Сковороды»

СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

Аннотация

В статье освещены основные проблемы развития физического воспитания студентов вузов. Рассмотрены такие аспекты, как: место и значение физкультурно-оздоровительной активности в жизни студенческой молодежи, определены актуальные вопросы совершенствования системы физического воспитания студенческой молодежи в Украине.

Ключевые слова: физическое воспитание, физическая культура, спорт, профессиональная подготовка.

Gordienko A.I.

SHEI «Pereiaslav-Khmelnytskyi Hryhoriy Skovoroda State Pedagogical University»

MODERN STATUS AND PROSPECTS OF DEVELOPMENT OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS OF HIGH SCHOOLS

Summary

The article highlights the main problems of the development of physical education of university students. Considered such aspects as: the place and importance of physical culture and health in the life of student youth, identified the topical issues of improving the physical education of students in Ukraine.

Keywords: physical education, physical culture, sport, vocational training.