

УДК 37.013.2

СТРАТЕГІЧНІ НАПРЯМКИ ВДОСКОНАЛЕННЯ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ВУЗІВ

Ібрагімова Л.С.

Буковинського державного медичного університету

Автор намагається проаналізувавши науково-методичну літературу окреслити провідні напрямки вдосконалення системи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів; виокремити види спорту, які найбільш імпонують сучасній молоді.

Ключові слова: система фізичного виховання, навчальний процес.

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. На сучасному етапі розвитку України, в умовах активного реформування освітньої, соціокультурної сфери, в тому числі галузі фізичної культури та спорту назріла необхідність пошуку нових ефективних шляхів та засобів удосконалення процесу фізичного виховання молоді. Особливої уваги, на нашу думку, заслуговує фізичне виховання студентів, тому що роки перебування у вищих навчальних

зкладах – важливий етап формування майбутніх фахівців. Невипадково у комплексній системі навчально-виховного процесу у ВНЗ належить фізичному вихованню студентів. Фізична культура студентів має велике значення для професійної підготовки майбутніх фахівців [7, с. 39].

Ефективність навчання та праці студентів значною мірою залежить від ступеню витривалості, координаційних можливостей, рівня розвитку показників сили, гнучкості та інших фізичних якостей. Загальновідомо, що низький рівень працездат-

ності призводить до швидкого стомлення, появи більшої кількості помилок у роботі та несприйняття нового матеріалу. Навчальна діяльність студентів та праця спеціалістів характеризується переважно малорухомим станом, тривалим перебуванням в одній і тій самій позі, сидячи чи стоячи. Обмеження руху, статичність у позах різко погіршує працездатність, призводить до помилок і неточностей, негативно відбивається на життєво важливих системах організму [2, с. 11].

Провідна роль відводиться фізичному вихованню і у формуванні особистості студента й фахівця, розвитку фізичних і психічних якостей, професійних вмінь і навичок, збереженні і зміцненні здоров'я. Його структура і зміст визначаються метою і завданнями, які поставлені перед цією загальнопрофільною навчальною дисципліною.

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 Президент 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.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми та на які опирається автор. На сучасному етапі розвитку фізична культура є одним з важливих факторів у формуванні, зміцненні та збереженні здоров'я людини. Усе це безпосереднє відношення до студентської молоді. Заняття фізкультурою сприяють формуванню гармонійно розвинутої особистості та підготовці молоді 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.

Ряд авторів, зокрема Т.Ю. Круцевич, Л.П. Пилипей; С.М. Канишевський, М.Д. Зубалій, 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 студент-

ської 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, с. 135].

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми. Дослідити сучасний стан системи фізичного виховання студентів ВНЗ, вплив фізичної культури на формування всебічно розвиненої особистості.

Мета статті (постановка завдання). Висвітлення сучасного стану і проблем фізичного виховання студентів та напрямки вдосконалення розвитку фізичного виховання у навчальному процесі вищих навчальних закладів.

Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів. Останнім часом фахівцями ведеться інтенсивний пошук нових напрямків, форм і методів фізкультурно-спортивної роботи у ВНЗ, які б дозволили істотно підвищити для студентів привабливість фізкультурно-спортивної діяльності, забезпечити більш повну й ефективну соціокультурну значимість занять фізичною культурою й спортом. Йдеться, перш за все, про модернізацію системи фізичного виховання на засадах принципів особистісно-орієнтованої педагогічної парадигми. Діюча система фізичного виховання у ВНЗ, загальноприйнята у всіх освітніх установах, побудована на основі традиційної освіти, коли особистість сприймається крізь призму обмежених загально визначених параметрів (показники розвитку фізичних якостей, ступінь володіння руховими вміннями й навичками, рівень теоретичних знань) і виступає як об'єкт педагогічного впливу.

Слід зауважити, що для значної кількості студентів за період навчання руховий режим змінюється у бік істотного обмеження у зв'язку із припиненням на старших курсах навчальних занять фізичним вихованням. У цьому контексті актуальними є дослідження, які присвячені проблемі модернізації системи фізичного виховання в конкретному навчальному закладі, виходячи з реальних його умов, яка спроможна запропонувати студентам такі форми, які сприяли б формуванню особистої фізичної культури, культури здоров'я студента, його самовдосконаленню.

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.

Аналіз навчальних планів та програм ВНЗ показує, що при вивченні курсу «Фізичне виховання» передбачається вирішення таких завдань, як:

- знання та дотримання основ здорового способу життя;
- знання основ організації і методики найбільш ефективних видів та форм раціональної

рухової діяльності, та вміння застосовувати їх на практиці;

- знання основ методики оздоровлення та фізичного вдосконалення традиційними та нетрадиційними засобами і методами фізичної культури;
- знання основ професійно-прикладної фізичної підготовки й уміння застосовувати їх на практиці;
- знання основ фізичного виховання різних верств населення;
- прищеплення стійкої звички до щоденних занять фізичними вправами з використанням різноманітних раціональних форм;
- систематичне фізичне тренування з оздоровчою або спортивною спрямованістю;
- виконання нормативів професійно-прикладної психофізичної підготовленості;
- інформування про головні цінності фізичної культури та спорту [7, с. 9].

Фізичне виховання у вищих навчальних закладах здійснюється у наступних формах:

- лекції з теорії фізичного виховання;
- обов'язкові навчально-практичні заняття, передбачені в обсязі 4 години на тиждень;
- заняття у спортивних секціях, клубах, групах у позаурочний час;
- самостійні заняття студентів фізичною культурою і спортом;
- фізичні вправи у режимі навчального дня у формі фізкультурних пауз і фізкультурних хвилинок;
- масові фізкультурно-оздоровчі та спортивні заходи в позаурочний час.

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, с. 14].

Таким чином, у процесі навчальної діяльності на системі 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 [5, с. 124]. 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 про-

фесійної 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 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 програмою 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'єднує фізичну, психологічну, психофізіологічну підготовку студентів у стінах вузу з їх майбутньою професійною діяльністю [6, с. 111].

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. Загорського, В.І. Ілініча, С.А. Полієвського, Р.Т. Раєвського, Ж.К. Холодова, В.С. Кузнецова, С.І. Присяжнюка, Л.П. Пилипея [5, с. 13], зазначається, що, фізичне виховання з професійною спрямованістю є один із ефективних засобів розвитку та вдосконалення 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 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 авторів М.Ф. Сауткиної, А.Б. Артемової, І.А. Анохіна, Р.В. Александрова, В.П. Зайцева, С.А. Савчука, О.Я. Кібальника [2, с. 14], 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, «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 розвинутої 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, М.В. Базилевича, Н.І. Турчина, О.М. Леготкіна [6, с. 5], 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.

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

Висновки з даного дослідження і перспективи подальшого розвитку в цьому напрямку. 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.

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 здібностей.

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

Список літератури:

1. Бондаренко І. Г. Використання прикладних видів спорту у системі фізичного виховання бакалаврів екології / І. Г. Бондаренко // Інноваційний зміст фізичного виховання в умовах реформування вищих навчальних закладів України III-IV рівнів акредитації: Всеукр. наук.-практ. конф., 20-21 квітня 2006 р. – Полтава, 2006. – С. 12-16.
2. Круцкевич Т. Теория и методика физического воспитания / Т. Круцкевич. Том 2. – Киев: Олимпийская литература, 2003. – 392 с.
3. 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.
4. 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.
5. Турчина Н. І. Педагогічні особливості моделей фізичного виховання студентів ВНЗ на різних курсах навчання: дис. ... канд. наук: 24.00.02 / Турчина Н. І. – Київ, 2008. – 228 с.
6. Щербина В. А., Операйло С. І. Фізична культура у біогуманітарна підготовка студентів вузів: навч. посібник / А. В. Щербина, І. С. Операйло. – К.; 1995 – 153 с.

Ибрагимова Л.С.

Буковинский государственный медицинский университет

СТРАТЕГИЧЕСКИЕ НАПРАВЛЕНИЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

Аннотация

Автор пытается проанализировав научно-методическую литературу определить ведущие направления совершенствования системы физического воспитания студентов высших учебных заведений; выделить виды спорта, которые наиболее импонируют современной молодежи.

Ключевые слова: система физического воспитания, учебный процесс.

Ibragimov L.S.

Bukovina State Medical University

STRATEGIC AREAS OF IMPROVEMENT OF PHYSICAL EDUCATION UNIVERSITY STUDENTS

Summary

The author tries to reviewing scientific and methodological literature to outline the key areas of improvement of physical education students in higher education; single out sports that most impressed the modern youth.

Keywords: system of physical education, the educational process.