

**СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ
СПЕЦІАЛЬНО ОРГАНІЗОВАНОЇ РУХОВОЇ
АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ ВНЗ**

Тетяна Вінярська

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту



Анотація

В статті дана характеристика сучасного стану організації фізичного виховання студентів ВНЗ в Україні. Показано, що вона не вирішує в повному обсязі поставлені перед нею задачі і не задовольняє потреби студентів в руховій активності. Автор розглядає можливість розробки спеціально організованої рухової активності студентів з урахуванням їх психофізіологічного стану.

Ключеві слова: рухова активність, фізичне виховання, студенти.

Annotation

Article gives the characterization of the state of the modern organization of physical education of students in higher educational establishments in Ukraine. It is shown that it doesn't solve its objectives in full limits and does not meet the student's needs in motor activity. The author considers the possibility of developing a specially organized motor activity system for students in accordance with their psychophysical state.

Key words: motor activity, physical education, students.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Наукові публікації останніх років свідчать про відсутність тенденції до покращення фізичного здоров'я населення України. Проблема збереження й зміцнення здоров'я людини пов'язана як з негативним впливом екологічних, соціальних та економічних чинників, так і з низькою ефективністю системи фізичного виховання [2, 21]. Особливого значення набуває проблема покращення фізичного здоров'я студентської молоді, оскільки навчання у вищому навчальному закладі супроводжується стресовими ситуаціями, розумовим перенапруженням, нерациональною організацією режиму навчання і відпочинку.

Інтенсивність процесу навчання в усіх сферах освітньої діяльності виходить на такий рівень, що без значного збільшення обсягу інформації, набуття нових знань і вмінь, а також засвоєння нових освітніх технологій неможливо досягнути бажаних результатів [19].

Згідно з Болонською концепцією в Україні відбувається перехід на нові моделі навчання, суттєво змінюються навчальні плани, форми організації занять, критерії оцінювання знань, розробляються і втілюються нові педагогічні технології і стандарти. Навчання у ВНЗ стає більш складним за формою і змістом. У зв'язку з цим більшість студентів під час навчання стикаються з цілою низ-

кою проблем, однією з яких є необхідність збільшення обсягу навчально-пізнавальної діяльності.

У той же час, ситуація зі станом здоров'я населення України в умовах сьогодення не лише набагато гірша, ніж у переважній більшості європейських країн, а й без перебільшення – катастрофічна. За останні роки різко зросла захворюваність. Близько 90% дітей, учнів та студентів мають різні відхилення у стані здоров'я, понад 50% – незадовільну фізичну підготовленість. Найвагомішою серед причин захворюваності молоді є малорухливий спосіб життя, внаслідок чого відбувається зниження здоров'я, фізичної підготовленості та роботоздатності [6, 8].

Дослідження проблеми дефіциту рухової активності дітей та молоді, які провели Д.М. Аникеев [1]; Ю.А. Бородин, Г.Н. Арзютов [3], підтверджують той факт, що сьогодні одним із основних факторів кризового стану здоров'я населення України є обмежена рухова активність. Дефіцит рухової активності студентської молоді України становить 60-75% необхідного для підтримання нормального рівня здоров'я. Лише 13% українців мають необхідний, фізіологічно обумовлений рівень рухової активності, тим часом як у країнах Європейського Союзу – 40-60%, а в Японії – 70-80% [5].

Таким чином, виникають суперечності між зростаючою необхідністю інтенсифікації розумо-



вої праці студентів в сучасному освітньому просторі і недостатньою руховою активністю молоді в процесі навчання у ВНЗ, яка є необхідною умовою зміцнення і підтримання здоров'я.

Аналіз робіт останніх років, присвячених вирішенню проблем фізичного виховання у ВНЗ, показав, що більшість з них спрямовані на удосконалення засобів і нормативів рухової активності [16, 17, 20], підвищення якості контролю у фізичному вихованні студентів [7]. Проте недостатньо вивченими залишаються підходи до формування системи спеціально організованої рухової активності студентів залежно від їх психофізіологічних особливостей.

Мета дослідження. Дослідити сучасні проблеми фізичного виховання студентів ВНЗ в Україні і науково обґрунтувати перспективи формування системи спеціально організованої рухової активності з урахуванням психофізіологічного стану студентів для покращення їх здоров'я.

Методи дослідження. Досягнення поставленої мети здійснювалось із використанням методів збору ретроспективної інформації, які передбачали вивчення, аналіз, систематизацію та узагальнення даних наукової та науково-методичної літератури.

Результати досліджень та їх обговорення. Сучасне фізичне виховання у ВНЗ характеризується наявністю ряду актуальних проблем, які потребують розробки нових підходів для їх вирішення. Однією з ключових проблем являється проблема формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентської молоді до занять фізичною культурою і спортом. Ф.І. Загура [9], вважає, що у більшості студентів не сформовано потребу турбуватися про своє здоров'я та бажання займатися фізичними вправами. Студенти байдуже ставляться до змісту обов'язкових занять з фізичного виховання. Для вирішення да-

ної проблеми проводили дослідження В.І.Львінич, Г.П. Грибан, Т.Ю. Круцевич, Н.В.Москаленко, О. Марченко, Г. Безверхня та ін. Дослідниками визначені пріоритетні мотиви студентів до занять фізичною культурою і спортом (В.І.Львінич, 2005; Н.В.Москаленко, Т.В. Сичова, 2010), вивчені особливості ціннісних орієнтацій студентів різних навчальних відділень (Т.Ю. Круцевич, О. Марченко, 2008), запропоновані підходи для формування мотивації та інтересів до фізичної культури і спорту (Г. Безверхня, 2009). Проте на практиці дана проблема залишається невирішеною, оскільки завдяки жорсткій регламентації змісту занять з фізичного виховання, яка не відповідає інтересам студентів, не враховує їх індивідуальних особливостей і не сприяє підвищенню рухової активності [13].

Важливою проблемою фізичного виховання в ВНЗ є неефективність організаційно-методичної побудови самого навчального процесу. Впровадження кредитно-модульної системи змушує ВНЗ скорочувати обсяг годин на непрофільюючи предмети, до яких відносять і фізичне виховання. Так, з 4 годин на тиждень на всіх курсах у 1998 р. відбулося зменшення навантаження до 2-4 годин на тиждень на 1-2 курсах та 2 годин на тиждень на 3-4 курсах. При цьому скорочення кількості практичних занять з фізичного виховання призводить до підсилення гіподинамії серед студентів і викликає необхідність формування фізичної культури студентів у скорочені терміни. Науковці зазначають, що виходом з цієї ситуації є раціонально організований процес теоретичної, методичної і практичної підготовки студентів, що дасть змогу навчити їх методиці самостійних занять з фізичного виховання [13].

Актуальною також є проблема контролю у фізичному вихованні студентів ВНЗ. Як свідчить прак-

тика, найбільші зусилля фахівців кафедри фізичного виховання сьогодні спрямовується на підготовку студентів до виконання вимог "Державних тестів, нормативів оцінки фізичної підготовки населення України" (1996). Але при цьому не враховується вихідний рівень функціонального стану організму та ступінь зусиль, які студент витрачає на виконання тестів. В результаті не забезпечується об'єктивна оцінка як стану здоров'я студентів, так і рівня їх фізичної підготовленості. Тому проблемі контролю у фізичному вихованні приділяла увагу значна кількість дослідників. Більшість з них рекомендує застосовувати самоконтроль і взаємоконтроль для покращення системи фізичної підготовки.

Отже, стан фізичного виховання у вищій школі не сприяє ефективному зменшенню дефіциту рухової активності студентів, що є однією з причин відхилень у їхньому здоров'ї.

Проблемою зменшення рухової активності молоді, а також шляхами її підвищення займалися чимало науковців. О. Виндюк [4], Є. Захаріна [10], С. Клімакова [12] та ін. звертають увагу на мотивацію до рухової активності у процесі фізичного виховання студентів, а також підкреслюють вплив рухової активності на гармонійний розвиток особистості загалом.

Поняття «рухова активність» містить у собі сумарний обсяг рухів, які виконує людина впродовж своєї життєдіяльності. За даними наукових досліджень Т.Ю. Круцевич [18], рухова активність людини обумовлена трьома факторами – біологічним, соціальним та особистісним. У той же час треба зазначити, що недостатність рухової активності сучасної молоді є соціальним, а не біологічним феноменом.

Загальновідомо, що рухова активність, яка є незамінним фактором життєдіяльності організму,



може позитивно впливати на ріст і розвиток, на стан здоров'я дітей та молоді тільки у визначеному діапазоні. За таких умов вона підвищує роботоздатність, покращує здоров'я, забезпечує різносторонній гармонійний розвиток, функціонування серцево-судинної, дихальної, ендокринної та інших систем організму, активізує нервово-м'язовий апарат і механізми передачі рефлексів з м'язів на внутрішні органи [6, 18]. Гіподинамічною вважається ситуація, при якій студент приділяє фізичним вправам до 4 годин на тиждень, тобто займається тільки у рамках навчальних занять з фізичного виховання. Оптимальним руховим режимом для студентів є такий, при якому юнаки приділяють заняттям 8-12 годин на тиждень, а дівчата – 6-10 годин. Для нормальної життєдіяльності студентам потрібно 2,5 години щоденної рухової активності [6].

Індивідуальна норма рухової активності пов'язана з досягненням конкретного фізичного стану, котрий можна виразити кількісними показниками фізичної роботоздатності, фізичної підготовленості, функціональним станом основних систем організму. Тому фізичне виховання молоді потрібно організувати з урахуванням індивідуальної норми кожного студента [18]. З цієї причина неприйнятним для оптимізації рухової активності людини є гігієнічний підхід, який спрямований на встановлення середніх значень. Очевидно, що нормативи рухової активності складаються під впливом тих же соціальних чинників, які і призводять до її надлишку або надлишку. Тому вичленення індивідуального оптимуму на основі середніх показників неможливе. Гігієнічні нормативи можуть служити лише певним орієнтиром, що характеризує норму реакції.

Провідне місце у збільшенні обсягу рухової активності студентів повинно відводитися комплексному підходу до фізичного

виховання у вищих навчальних закладах, а саме формуванню системи спеціально організованої рухової активності студентів.

Згідно з визначенням ВООЗ, спеціально організована рухова активність (фізкультурна активність) передбачає різноманітні форми занять фізичними вправами. Звідси під системою спеціально організованої рухової активності слід розуміти систему фізичних вправ, методів їх використання, а також форм занять, яка спрямована на оптимізацію рівня рухової активності людини.

Неабияку роль у формуванні спеціально організованої рухової активності відіграють спортивні традиції, система освіти, існуюча в країні, місце і роль фізичного виховання та спорту в цієї системі, наявність сучасних програм фізичного виховання та їхнє виконання кваліфікованими викладачами.

Спеціально організована м'язова діяльність (фізкультурна активність) – це різні форми занять фізичними вправами, активні пересування до школи (інституту) та із школи (інституту). Вона може здійснюватися як обов'язкова, регламентована програмами фізичного виховання у школі (інституті) та добровільна – у вільний від навчання час у вигляді організованих або самостійних занять.

Для забезпечення оптимального обсягу рухової активності фізичне виховання студентів ВНЗ повинно включати різноманітні організаційні форми, серед яких виділяють навчальні і позанавчальні форми занять. До обов'язкових навчальних занять відносяться практичні та теоретичні заняття, а також консультативно-методичні заняття, які спрямовані на подання студентам методичної і практичної допомоги в організації і проведенні самостійних занять фізичною культурою і спортом. Однією з форм навчальної роботи є індиві-

дуальні заняття для тих студентів, які не мають належної фізичної підготовки або відстають в оволодінні навчальним матеріалом. Навчальні заняття організовуються за спеціальним розкладом кафедр фізичного виховання ВНЗ протягом навчального року.

До позанавчальних форм занять фізичним вихованням у вищих навчальних закладах, якими студенти можуть займатися за бажанням у вільний час, відносяться:

- фізичні вправи протягом навчального дня (ранкова гігієнічна гімнастика, гімнастичні вправи в режимі дня);
- самостійні заняття фізичними вправами, спортом, туризмом;
- масові оздоровчі, фізкультурні та спортивні заходи.

Комплексне використання всіх форм фізичного виховання повинно забезпечити впровадження фізичної культури у повсякденне життя студентів, досягнення оптимального рівня їх фізкультурної активності [18].

У рамках кожної організаційної форми спеціально організованої рухової активності повинен плануватися певний зміст занять та методи використання фізичних вправ.

Форми спеціально організованої рухової активності, їх спрямованість, а також підбір вправ і методів повинні відповідати завданням загальної і професійно-прикладної підготовки, а також враховувати індивідуальну норму рухової активності студентів.

Велика кількість праць науковців присвячена пошуку шляхів індивідуалізації фізичного виховання молоді. Однак, проблема вибору критеріїв, які повинні бути покладені в основу цього підходу, залишається невирішеною.

Сьогодні питання, яке пов'язане з визначенням і дослідженням стабільних ознак індивідуальності людини, розглядають з позицій «генетичних маркерів» – зовнішнього прояву спадко-



вої інформації. За класифікацією Б.А. Нікітюка [15], генетичні маркери розглядають як абсолютні, умовні та конституціональні ознаки. Конституціональні ознаки – це особливості індивідуального стилю життєдіяльності, поведінки, будь-яких видів діяльності в зв'язку з належністю до певної парціальної конституції за наявністю однієї або декількох маркерних ознак. До абсолютних маркерів належать еритроцитарні антигени, смакове сприйняття, хромосомний набір, групи крові. Умовними маркерами (парціальними конституціями) виступають типи темпераменту, вищої нервової діяльності і характеру, соматичний тип конституції. Кожен з умовних маркерів реалізується в межах певного структурно-функціонального рівня: тип нервової системи – в межах нейродинамічного рівня, тип темпераменту – психодинамічного і соматичний тип – морфологічного рівня.

Найбільш дослідженим у питаннях типологічних особливостей моторики, темпів росту і розвитку, окремих функціональних показників, а також практичного використання у фізичному вихованні є соматичний тип конституції.

На нашу думку, доцільно було б індивідуальну норму рухової активності опосередковано пов'язати з індивідуальними типологічними властивостями нервової системи людини, тобто її психофізіологічним станом. На наявність такого зв'язку вказують роботи Є.П. Ільїна [11], М.В. Макаренка [14], С.Ю. Ніколаєва [16] та ін. Згідно робіт вчених нейродинамічні властивості людини визначають її схильність до того чи іншого виду діяльності, а, звідси, і до певних характеристик рухової поведінки, що і являється сутністю рухової активності.

Передбачається, що викладачі кафедр фізичного виховання повинні надавати студентам консультації щодо формування си-

стеми спеціально організованої рухової активності з урахуванням їх психофізіологічного стану та сприяти реалізації даної системи для підвищення рівня здоров'я і фізичної підготовленості студентів.

Висновки

1. Сучасна організація фізичного виховання студентської молоді недостатньо ефективна для подолання дефіциту рухової активності та підвищення рівня фізичного здоров'я студентів.

2. Формування системи спеціально організованої рухової активності студентів буде сприяти досягненню мети фізичного виховання, а саме – підвищенню рівня фізичного здоров'я і фізичної підготовленості за рахунок залучення до систематичних занять фізичними вправами і підвищення рівня рухової активності.

3. Урахування психофізіологічного стану студентів при формуванні системи спеціально організованої рухової активності дозволить реалізувати індивідуальний підхід та подолати існуючі проблеми у фізичному вихованні.

4. Для створення системи спеціально організованої рухової активності студентів з урахуванням їх психофізіологічного стану потрібне поглиблене дослідження психофізіологічних закономірностей формування оптимальної рухової активності.

Література:

1. Аникеев Д.М. Экспертная оценка путей усовершенствования организации двигательной активности студенческой молодежи / Д.М. Аникеев // Физическое воспитание студентов. – 2010. – № 6. – С. 3-7.
2. Апанасенко Г.Л. Избранные статьи о здоровье / Г.Л. Апанасенко. – Киев, 2005. – 48 с.
3. Бородин Ю.А. Двигательная активность в системе жизнедеятельности современного

человека / Ю.А. Бородин, Г.Н. Арзютов // Физическое воспитание студентов. – 2010. – № 3. – С. 9-13.

4. Віндюк О.В. Організаційно-методичні основи фізичного виховання дітей 5-7 років у спортивно-оздоровчих установах США: автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24. 00. 02 – «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О.В. Віндюк. – Л., 2003. – 19 с.
5. Головійчук І. Аналіз рухової активності студентів спеціальної медичної групи / Ірина Головійчук // Молода спортивна наука України. – 2012. – Т.2. – С. 57-62.
6. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів / Г.П. Грибан. – Житомир: Рута, 2009. – 594 с.
7. Дух Т. Взаємопідготовка студентів як передумова удосконалення фізичного виховання вищих навчальних закладів / Тетяна Дух, Іванна Боднар // Молода спортивна наука України. – 2012. – Т.4. – С. 35-41.
8. Жданова О. Оптимізація діяльності фахівців щодо залучення населення до систематичних фізкультурно-оздоровчих занять / Ольга Жданова, Любов Чеховська, Мирослава Данилевич, Ірина Грибовська // Молода спортивна наука України. – 2012. – Т.2. – С. 81-87.
9. Загура Ф.И. Физкультурно-оздоровительная деятельность глазами студентов ВУЗа / Ф.И. Загура, Н.И. Лукьянченко // Физическое воспитание студентов. – 2010. – № 5. С. 20-22.
10. Захаріна Є.А. Формування мотивації до рухової активності у процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів: автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24. 00. 02 – «Фізична культура, фізичне виховання різних груп



- населення» / Є.А. Захаріна. – Київ, 2008. – 21 с.
11. Ильин Е.П. Дифференциальная психология профессиональной деятельности / Евгений Павлович Ильин. – СПб.: Питер, 2008. – 432 с.
12. Клімакова С.М. Аналіз стану фізичного виховання у вищих навчальних закладах / С.М. Клімакова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – №8. – С. 36-39.
13. Кошелева О.О. Організаційно-методичні умови побудови процесу фізичного виховання у вузі як фактор формування мотивації студентів до занять фізичною культурою / Є.О. Кошелева // Фізичне виховання студентів. – 2012. – Т. 3. – С. 70-73.
14. Макаренко М.В. Основи професійного відбору військових спеціалістів та методики вивчення індивідуальних психофізіологічних відмінностей між людьми / Микола Васильович Макаренко. – Київ: НІІ проблем воєнної медицини Української військово-медичинської академії, 2006. – 395 с.
15. Никитюк Б.А. Интеграция знаний в науках о человеке / Б.А. Никитюк. – М.: СпортАкадемПресс, 2000. – 440 с.
16. Ніколаєв С.Ю. Оптимізація рухової активності студенток залежно від психофізичних особливостей: дис... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Сергій Юрійович Ніколаєв. – Луцьк, 2004. – 231 с.
17. Романенко В.В. Рухова активність і фізичний стан студенток вищих навчальних закладів: [навч. посіб.] / В.В. Романенко, О.С. Куц. – Вінниця: ВДМУ, 2003. – 132 с.
18. Теорія і методика фізичного виховання [підручник в 2 т.] / під ред. Т.Ю. Круцевич - К.: Олімпійська література, 2008. – 760 с.
19. Третьяков А.А. Технология повышения устойчивости студентов к нервно-эмоциональному напряжению в процессе образовательной деятельности с использованием средств физической культуры: автореф. дис... канд. пед. наук: спец. 13.00.04 – «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / А.А. Третьяков. – Белгород, 2011. – 23 с.
20. Усатов А.Н. Самостоятельная физическая тренировка как средство повышения двигательной активности студенческой молодежи: автореф. дис... канд. пед. наук: спец. 13.00.04 – «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / А.Н. Усатов. – Белгород, 2010. – 24 с.
21. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: [підручник в 2 т.] / Б.М. Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2007. – Т. 1. – 272 с.

