

УДК 796.011.3 – 057.875

Кулик Н.А., Скачедуб Н.М., Лазоренко С.А.

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ: АСПЕКТИ, ПРОБЛЕМИ

В статті розглядається сучасний стан, аспекти і проблеми фізичного виховання студентів у вищому навчальному закладі. Проведені науковий пошук та узагальнення інформації за результатами аналізу науково-методичної літератури, щодо аспектів та проблематики фізичного виховання студентської молоді на теренах сьогодення. Виокремлені форми роботи студентів у режимі дня. Проаналізовано рухову активність, фізичний розвиток та фізичну працездатність, їхній вплив на організм та здоров'я студента.

Ключові слова: студент, фізичне виховання, здоров'я, фізична працездатність, рухова активність, фізичний розвиток.

Постановка проблеми. Фізичне виховання студентів складає органічну частину всього освітнього процесу, здійснюваного вищими навчальними закладами України. Усебічний фізичний розвиток, зміцнення здоров'я студентів, і на цій основі, здійснення більш високої професійної підготовки молодих фахівців у вищих навчальних закладах представляє одну з найбільш актуальних проблем фізкультурно-оздоровчої діяльності студентської молоді на сучасному етапі розвитку суспільства. Фізичне виховання у вищих навчальних закладах регламентовано документами Міністерства освіти і науки України. Так, у наказі від 14.11.2003 року за № 757 представлено загальні напрямки щодо розвитку фізичного виховання у вузах з метою забезпечення виконання рішень колегій Міністерства освіти і науки України.

Студентський вік – вік найактивнішого фізичного розвитку молоді. У цей період молоді володіє великими можливостями для навчальної діяльності, тому фізична культура і спорт стають дійсно найважливішим способом зміцнення здоров'я, природною біологічною основою формування особистості для ефективного навчання та успішної громадянської діяльності.

Фізичне виховання молоді на сучасному етапі розвитку суспільства має відображати нові підходи до формування особистості. Активність у фізкультурно-оздоровчій діяльності – необхідна умова гармонійного розвитку студентської молоді, що набуває якості цілеспрямованого впливу на конкретну особу згідно її потреб. Фізична активність покликана формувати у студентів дбайливе ставлення до власного здоров'я, комплексно розвивати фізичні й психічні якості, сприяти творчому використанню засобів фізичної культури в організації здорового способу життя.

Отже, фізичне виховання – система соціально-педагогічних заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я, та загартування організму, гармонійний розвиток форм, функцій і фізичних можливостей особистості, формування життєво важливих рухових навичок та вмінь.

Аналіз останніх досліджень. Завдання системи фізичного виховання у вищих навчальних закладах характеризується оздоровчою і спортивною спрямованістю, забезпеченням морального і фізичного розвитку особистості на засадах індивідуалізації змісту, методів і засобів фізичної культури і спорту. Це пов'язано з тим, що проведені дослідження свідчать про негативні зміни у стані здоров'я, руховій підготовленості та фізичній працездатності молоді, яка навчається (М. Бордуков, А. Рибаків, 2007; В. Волков, 2008; Р. Стасюк, 2009; Ю. Коваленко, 2010).

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження проведено відповідно до плану науково-дослідної роботи кафедри ТМФК навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка "Підвищення рівня здоров'я і фізичної підготовленості різних груп населення засобами фізичної культури", (номер державної реєстрації 0111 U 005736).

Метою проведеного наукового пошуку, було узагальнення інформації за результатами аналізу науково-методичної літератури, щодо аспектів та проблематики фізичного виховання студентської молоді на теренах сьогодення.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, порівняння та зіставлення.

Організація дослідження. Дослідження були проведені на базі Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка.

Виклад основного матеріалу. Актуальність проблематики сучасної вищої освіти висвітлені у багатьох публікаціях, в яких окреслені питання реалізації курсу на європейську інтеграцію, аналізу вищої освіти України у контексті рішень Болонського процесу, адаптації нормотворчих актів України до законодавства Європейського Союзу [1, 10].

Виходячи з аналізу нормативно-правових освітнянських документів, виокремлюється ціла низка проблем: 1) загальні (актуальні для освітніх систем усього світу); 2) специфічні (для групи країн);

3) особливі (для окремої країни) [6, 9]. Ці питання також знаходять відображення у законодавчих актах та програмно-нормативних документах: Наказ МОН України №757 від 4.11.2003 р. "Фізичне виховання, навчальна програма для вищих навчальних закладів України 3–4 рівнів акредитації", 2003; Наказ МОН України №49 від 23.01.2004 р. "Про затвердження Програми дій щодо реалізації положень Болонської декларації в системі вищої освіти і науки України на 2004–2005 роки", 2004 р.; Закон України "Про вищу освіту" від 1.07.2014 р. та ін.

Фізичне виховання і спорт у вищих навчальних закладах є могутнім оздоровчим фактором для студентської молоді, що сприяє підвищенню їхньої фізичної працездатності, активності в навчальному процесі і підготовці до майбутньої професійної діяльності. Сучасне життя характеризується надзвичайно складними екологічними, соціально-економічними, психологічними умовами, негативним впливом цих факторів на фізичний стан і здоров'я молодого організму, що розвивається. Отже, все це впливає на рівень життєдіяльності організму.

Предметом фізичного виховання у вищих навчальних закладах є педагогічний процес цілеспрямованого систематичного впливу на людину фізичними вправами, силами природи, гігієнічними факторами з метою зміцнення здоров'я, розвитку рухових властивостей, вдосконалення морфологічних та функціональних можливостей, формування та покращення життєво-важливих рухових навичок та вмінь, а також пов'язаних з ними знань, забезпечення готовності людини до активної участі в суспільному, виробничому та культурному житті [7].

Факультативні заняття і секційною формою розуміється ведення навчального процесу з фізичного виховання у вигляді спеціалізованих навчальних занять певним видом спорту (рухової активності), згідно окремих робочих навчальних планів кожного відділення (циклу), у складі навчальних груп, що сформовані вищезазначеним структурним підрозділом кафедри за власним вибором студентів. Ці заняття проводяться за загально університетським розкладом у денні години (перша, друга, третя, та четверта пари), що надає змогу охопити весь контингент студентів перших двох курсів, рівномірно завантажити спортивну базу та надати можливість у вечірні години починаючи з п'ятої пари проводити тренування збірних команд університету [2].

З урахуванням представлених форм роботи, а також даних медичного обстеження всі студенти розподіляються за станом здоров'я і рівню фізичного розвитку на наступні групи: основна; підготовча; спеціальна медична.

Курс "Фізичне виховання" в вищій освіті є дослідження процесу еволюції національних освітніх систем світу, факторів, які зумовили потребу в створенні єдиного європейського освітнянського та наукового простору, реформування вітчизняної вищої освіти на основі Болонської декларації у контексті світових загальноцивілізаційних вимірів.

В наш час тенденція входження вищої освіти України в Європейську Болонську систему приводить до включення в навчальний процес студентства нових дисциплін, які витісняють чи скорочують традиційно необхідні дисципліни, такі як фізичне виховання. У даному випадку вища освіта без необхідного рівня здоров'я та фізичних розвитку і підготовленості молоді являється неповноцінним і деградуєчим аспектом для нації.

Зменшення кількості годин, що відведені на фізичне виховання, відсутність сучасного матеріально-технічного забезпечення навчального процесу, обмеженість фінансування навчальних закладів, застаріле методичне обґрунтування організаційних форм навчання, які не відповідають сучасним реаліям сьогодення, значно погіршують якість освітніх послуг у вищих України.

На думку більшості фахівців сфери фізичної культури і спорту, причиною істотного росту захворюваності серед молоді є виражене зниження їхньої рухової активності і відсутність мотивації здорового способу життя ще з дитинства. За останні роки в Україні майже 90% дітей, школярів та студентів мають відхилення в стані здоров'я, більше 50% – незадовільну фізичну підготовленість. Тільки за останні 5 – 6 років більш ніж на 40% збільшилась кількість учнівської та студентської молоді, яка за станом здоров'я віднесена до спеціальної медичної групи. У Державній програмі чітко аргументовані методологічно-наукові підходи та окреслені пріоритетні шляхи розвитку фізичної культури і спорту як дієвих засобів зміцнення здоров'я людини – найвищої гуманістичної цінності суспільства [3].

Інформація досліджень Л. К. Кожевнікова, З. Г. Дзюби та Н. І. Вертелецької [4] констатує стійке погіршення стану здоров'я студентів за останнє десятиліття: поширення серцево-судинної патології збільшилося у 1,9 разів; кількість випадків захворювань на онкологію зросла – на 18%, бронхіальної астми – на 35,2%, цукрового діабету – на 10,1% відповідно. В Україні кожний п'ятий хворіє на артеріальну гіпертензію. Встановлено, що у вищих навчальних закладах кількість підготовчих та спеціальних медичних груп зростає з 5,36% на першому курсі до 14,46% на четвертому. Відповідно спостерігається зменшення кількості студентів основної групи з 84,0% до 70,2% [4].

Проведені дослідження О. А. Томенком та С. А. Лазоренком [8], щодо рівня фізичного здоров'я студентської молоді вищів Сумської області, констатують незадовільні показники указаної дефініції. Так, за їхніми даними було виявлено 63% – юнаків що мають низький рівень, 29% – нижче середнього, 8% – середній рівень соматичного здоров'я, а серед дівчат 65% – низький рівень, 30% – нижче середнього, 5% – середній рівень соматичного здоров'я, вище середнього і високий рівня не було зафіксовано. Рівень рухової активності студентів Сумської області у юнаків і дівчат нижчий від норми, як стверджують вже згадувані вчені О. А. Томенко і С. А. Лазоренко [8] особливо за рахунок низьких показників на високому (0,52 години у юнаків, 0,39 годин у дівчат) і середньому (0,45 години у юнаків,

0,40 години у дівчат) рівнях активності та за рахунок високих показників на базовому (8,58 години у юнаків, 9,00 години у дівчат) і сидячому (3,51 години у юнаків, 4,04 години у дівчат) рівнях.

Ретельні дослідження, проведені викладачами фізичного виховання [5] в останні роки, допомогли виявити рівень фізичної підготовленості студентів за тестами (нахил тулуба вперед (см); піднімання тулуба в сід (разів/хв); стрибок у довжину з місця (см); згинання-розгинання рук у положенні лежачи (разів); човниковий біг 4x9 м (с)) та відношення молоді до здачі контрольних нормативів. За даними дослідження викладачів [5] 33% студентів не склали тести, а рівень фізичної підготовленості студентів можна позиціонувати як середній.

Одним із об'єктивних критеріїв здоров'я людини є рівень фізичної працездатності, що має прояв у різноманітних видах м'язової діяльності. Вона залежить від "фізичної форми" або готовності людини, її спроможності до фізичної праці. У поняття "фізична працездатність", а інколи просто "працездатність", дослідники вкладають різний за обсягом зміст.

Висока фізична працездатність є показником міцного здоров'я, і навпаки, низькі її значення розглядають як фактор ризику для здоров'я, як зазвичай вона пов'язана з більш високою руховою активністю і меншою захворюваністю, у тому числі і серцево-судинними захворюваннями. Збільшення відсотку показників ішемічної хвороби у здорових чоловіків віком 20–50 років, пояснюється причиною мінімальної фізичної працездатності. Через що у 58 % випадках спостерігається явна і в 25 % виражена ступінь ризику захворювання серцевою хворобою.

Фізична працездатність залежить від морфологічного і функціонального стану різних систем організму. Її підвищення та зміцнення здоров'я, досягається завдяки систематичним заняттям фізичною культурою і спортом. Найповніше уявлення про функціональні резерви організму можна отримати під час виконання фізичних вправ прогресуючої потужності, для виконання яких задіяні 2/3 м'язів від загальної маси людини.

У побутовій і виробничій діяльності фізична працездатність тісно пов'язана з витривалістю. Чим менше стомлюється студент у разі виконання досить важкого фізичного навантаження і чим вища стійкість його організму до несприятливих зовнішніх впливів, тим, за інших однакових умов, більшу кількість роботи він виконує.

Фізична працездатність з віком закономірно знижується. Її максимальні значення в осіб 30–39 років на 16,5 % менші порівняно з 20–29-річними, в 40–49 років – на 18,5 %, у 50–59 років – на 34,2 %, в 60–69 років – на 45,9 %, в 70–79 років – на 61,2 %. Зниження максимальних значень фізичної працездатності з віком пов'язане з вираженим обмеженням функціональних можливостей серцево-судинної і дихальної систем.

Під розумовою працездатністю розуміють вроджену і набуту, свідому і підсвідому діяльність мозку здорової людини, завдяки якій виконується аналіз, осмислення, запам'ятовування, фіксація в короткотерміновій та довготерміновій пам'яті різноманітної інформації, що надходить сенсорними системами, її синтез та використання для трудової, творчої та інтелектуальної діяльності в різних формах праці. Відомо, що опорно-руховий апарат, внутрішні органи і нервова регуляція фізичної та розумової діяльності розвиваються за умови достатньої роботи м'язів, яка є одним із чинників забезпечення витривалості організму проти дії несприятливих факторів. Позитивний вплив м'язової діяльності на розумову працездатність пояснюється тим, що руховий аналізатор займає значну частину кори головного мозку та діє на механізми обмінних процесів, при яких поліпшуються відновні явища в нервових клітинах. Інтенсивна робота м'язів, їхня участь в обміні речовин – одна з необхідних умов підтримання внутрішнього середовища. На тривалі відхилення у стані цього середовища нервові клітини реагують зниженням працездатності. М'язове навантаження позитивно відбивається на загальному тонусі, створюючи піднесений настрій, який є найсприятливішим тлом для розумової діяльності та важливим профілактичним засобом проти перевтоми.

Використання засобів фізичної культури для підвищення резервів здоров'я має в основі спільні механізми розумової та фізичної працездатності, в тому числі адаптивні та реадaptивні до нового добового ритму, а також – генетичні.

Регулярні заняття у спортивних кружках і секціях – надійний шлях покращення фізичного здоров'я. Назвемо кілька видів спорту, яким, власне, віддає перевагу студентка молоді: спортивні ігри, оздоровчий фітнес, плавання, види одноборств, важка атлетика тощо.

Висновки. Отже, викладені вище складові змісту фізичного виховання студентів реалізуються в організації навчальних планів і програмах з фізичного виховання, коли вчитель враховує динаміку працездатності студентів упродовж заняття, робочого дня, тижня, навчальних років; специфіку факультету на якому студент навчається, інтерес до видів спорту, практичну і теоретичну значимість заняття. У процесі навчання з метою збереження здоров'я студентів, важливо враховувати їх вікові та індивідуальні особливості, рівень фізичної підготовки. Втомі і перевантаженню студентів запобігає зміна видів навчально-пізнавальної діяльності на занятті.

Перспектива подальших досліджень полягає у продовженні наукового пошуку, на основі результатів якого буде сформована система знань про фізичні та тренувальні вправи спрямовані на покращення індивідуального здоров'я студентської молоді та підвищення їхньої рухової активності, які повною мірою впливають на розумову працездатність юнаків і дівчат.

Використані джерела

1. Вища освіта України і Болонський процес: навчальний посібник / за редакцією В.Г. Кременя. – Тернопіль : навч. книга – Богдан, 2004. – 384 с.
2. Вихляев Ю. М. Організаційно-методичне забезпечення секційної форми навчального процесу з фізичного виховання. Навчально-методичний посібник / Ю. М. Вихляев. Вінниця : ФОП Рогальська І. О., 2012 – 81 с.
3. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту на 2007 – 2011 роки [Електронний ресурс] // Управління комп'ютеризованих систем Апарату Верховної Ради України [сайт]. – Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=1594-2006-%EF> (15.07.2010). – Назва з екрану.
4. Кожевнікова Л. К. Особистість викладача у формуванні здорового способу життя сучасного студента / Л.К. Кожевнікова, З.Г. Дзюба, Н. І. Вертелецька // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка. Випуск 55. Серія: педагогічних наук, Фізичне виховання та спорт: Зб. у 2х т. – Чернігів: ЧДПУ, 2008. – № 55. – Т. 1. – С. 222–226.
5. Криводуд Т.Є. До вивчення рівня фізичної підготовленості студентів першого курсу денного відділення СумДПУ ім. А. С. Маренка за результатами контрольних нормативів / Т.Є. Криводуд, Н.А. Кулик, Н.Д. Шошура // Слобожанський науково-спортивний вісник: наук. – теорет. журн. – Харків : ХДАФК, 2010. – № 4. – С. 20 – 23.
6. Мунтян В.С. Фізичне виховання у контексті положень нового закону України "Про вищу освіту" / В.С. Мунтян, В.І. Пліско // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка (Серія: педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт) [Текст]. Вип. 118. Т. I / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка; гол. ред. Носко М.О. – Чернігів: ЧНПУ, 2014. – С. 222 – 226.
7. Носок М.О. Фізичне виховання і спорт у вищих навчальних закладах при організації кредитно-модульної технології. Підручник / Носок М.О., Данілов О.О., Маслов В.М. – К. : Видавничий Дім "Слово", 2011. – 264 с.
8. Томенко О.А. Рівень соматичного здоров'я і рухової активності студентів вищих навчальних закладів / О.А. Томенко, С.А. Лазоренко // Слобожанський науково-спортивний вісник: наук. – теорет. журн. – Харків : ХДАФК, 2010. – № 2. – С. 17 – 20.
9. Фініков Т.В. Сучасна вища освіта: світові тенденції і Україна. / Т.В. Фініков. – К. : Таксон, 2002. – 176 с.
10. Якименко Ю.І. Якість освіти – головний принцип Болонського процесу / Ю. І. Якименко // Проблеми модернізації освіти України в контексті Болонського процесу. – К. : Вид-во Європ. ун-ту, 2004. – С. 27–29.

Kulyk N., Skachedub N., Lazorenko S.

STUDENTS PHYSICAL EDUCATION: ASPECTS, PROBLEMS

The modern condition, problems and aspects of students' physical education in higher educational establishment are under review in the article. The scientific search and compile information on the analysis of the scientific and methodological literature on aspects and problems of students' physical education nowadays are done in this article. The forms of students' activity during the day are singled out. Physical activity, physical development and physical capacity, their effects on the student's body and health are analyzed.

Students' physical education is an organic part of the whole educational process, carried out by universities of Ukraine is proved. Comprehensive physical development, students' health promotion, and on this basis, the implementation of young professionals' higher training in the higher educational establishments is one of the most pressing problems of sports and recreational activities for students in modern society. Therefore, young peoples' physical education in modern society must reflect new approaches to the person's formation.

According to the most experts in the sphere of physical culture and sport, the significant growth of morbidity among young people is caused by the marked reduction in their physical activity and the lack of motivation of healthy lifestyle from the childhood. In recent years there are almost 90% of children, pupils and students with deviations in health status, more than 50% – poor physical training in Ukraine. During the last 5 – 6 years, more than on 40% the number of pupils and students has been increased, who for health reasons are attributed to the special medical group. The State program clearly reasoned methodological and scientific approaches and outlined the priority ways of development of physical culture and sports as an effective means to enhance the human health – the highest humanistic values of society.

Key words: *student, physical education, health, physical performance, physical activity, physical development.*

Стаття надійшла до редакції 14.09.2015 р.