

УДК 796.011.1:378.016

Бондаренко І. Г., Шуст О. М., Бондаренко О. В.

## СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ ОПТИМІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВНЗ

*У статті звернено увагу на зниження рухової активності студентів. Зроблено акцент на впровадження щорічного тестування рухових здібностей населення України з урахуванням вікової диференціації. Відображено шляхи вдосконалення системи фізичного виховання: забезпечення різноманітних форм і варіативність змісту фізичного виховання, організація рухової активності студентів з урахуванням їх потреб; впровадження рекреаційних заходів. З метою індивідуалізації навчального процесу рекомендовано застосовувати показники індексів; додаткове нараховування балів за показники масо-ростового індексу.*

**Ключові слова:** студент, мотивація, щорічне тестування, рухові здібності, індивідуалізація, оптимізація, індекс.

**Постановка проблеми.** Проблема оптимізації фізкультурно-оздоровчої роботи у ВНЗ в останні роки постійно привертає увагу вчених, фахівців з фізичної культури і спорту. В Україні спостерігаються негативні тенденції щодо зниження рухової активності студентів. У проекті Постанови Кабінету Міністрів України "Про затвердження державного соціального стандарту у сфері фізичної культури і спорту" (2016) передбачено нормативні показники функціонування сфери фізичної культури і спорту, серед яких: залучення не менше 30 % населення, що проживає на відповідній території, до оздоровчої рухової активності; рухова активність середнього та високого рівня інтенсивності у молоді не менше 60 хвилин на день [5].

Відповідно до статті 7 Закону України "Про фізичну культуру і спорт", Постанови Кабінету Міністрів України від 9 грудня 2015 року № 1045 "Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України" оцінювання для студентської молоді навчальних закладів усіх типів незалежно від форми власності є обов'язковим. Одним з основних завдань щорічного оцінювання є: визначення рівня фізичної підготовленості; сприяння розвитку фізичної культури серед населення України; формування у населення України потреби в руховій активності [9]. Як наголошено у нормативних документах, починаючи з 2017 року, тестування повинно стати головним показником системи контролю за станом фізичного розвитку та здоров'я студентської молоді.

Невідповідність фізичного виховання у вищій школі сучасним вимогам життя; зростання кількості студентів з низьким рівнем розвитку фізичних якостей, зниження рівня рухової активності молоді, зумовлюють необхідність проведення теоретичних та експериментальних досліджень.

Робота виконувалась згідно з планом НДР кафедри веслування ЧНУ імені Петра Могили на 2016-2017 н.р.: "Оптимізація процесу фізичного виховання оздоровчо-рекреаційними засобами та їх вплив на динаміку показників функціонального стану організму студентської молоді" (держ. реєстрац. номер 0115U000589 від 01.01.2015 р.).

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Ряд дослідників з'ясували, що застосування методики державного тестування дозволяє науково обґрунтувати зміни, які вносяться до навчальної програми з фізичного виховання, а також оптимізувати навчальний процес у ВНЗ. Життєва важлива фізична якість – витривалість – у студентському середовищі характеризується дуже низьким рівнем у 71,5 % дівчат та 53,6 % юнаків. Це свідчить, що сучасне студентське середовище в основній своїй масі веде малорухливий спосіб життя. Спостерігається суттєва різниця між фізичними якостями юнаків і дівчат, які відстають. Фахівці наполягають, що навчальний процес повинен будуватися окремо з юнаками і окремо з дівчатами з урахуванням корекції виявлених фізичних якостей, що відстають [10].

За останні роки в Україні спостерігається зниження обсягу рухової активності студентів. Така тенденція негативно позначається на фізичному розвитку, фізичній підготовленості та функціональному стані молоді, що обумовлює особливу соціальну значущість збереження і зміцнення здоров'я студентів. В результаті досліджень виявлено теоретичні основи оптимізації процесу фізичного виховання студентів засобами футболу. З'ясовано, що використання засобів футболу в якості базового виду спорту, взаємозв'язки з іншими видами спорту, енергоємність і оздоровча ефективність, суттєво змогла сприяти оптимізації навчального процесу з фізичного виховання студентів вищого педагогічного навчального закладу [6].

Результати досліджень свідчать про встановлену відмінність у розподілі добових енерговитрат студенток в залежності від відвідування навчального предмету "Фізичне виховання": енерговитрати в день з відвідуванням занять відповідають високому рівню рухової активності (64 %), в день без занять – низькому рівню (42 %). Функціонально-резервні можливості ССС студенток 17-20 років відповідають середньому рівню. Встановлена залежність рівня функціонально-резервних можливостей ССС від віку: з віком їх рівень знижується ( $r = -0,248$ ,  $p < 0,05$ ). У зв'язку з провідною роллю навчального предмету "Фізичне виховання" у формуванні рухової активності наголошено необхідність створення сучасної просвітницької програми; підвищення мотивації до занять з фізичного виховання; здійснення моніторингу стану рухової активності студенток; навчання навичкам самоконтролю власного стану здоров'я [2].

У результаті аналізу рухової активності студентів спеціального навчального відділення було виявлено величезний розрив між значним об'ємом розумової і рухової діяльності; невідповідність між функціонуванням сенсорних і моторних систем; суттєві контрасти у витратах часу на заняття фізичними вправами і спортом. Наголошено, що дефіцит рухової активності студентської молоді є соціальним, а не біологічним феноменом. У спеціальному навчальному відділенні тільки 20,8 % студентів-чоловіків задоволені своєю руховою активністю, а у жінок – лише 18,6 %. Відсутність дозованої рухової активності негативно впливає на стан здоров'я студентів, знижує їх працездатність, що у цілому відображається на якості навчального процесу. Одним із шляхів оптимізації фізичного виховання можна вважати формування активної потреби самооздоровлення на базі адекватної самооцінки свого організму, здатності розробки та втілення власної програми фізичного саморозвитку [3]. Вивчення мотиваційних пріоритетів студентів до занять з фізичного виховання показало, що позитивно ставляться до даних занять лише 41 % студентів. Не подобаються заняття з фізичного виховання 38 % студентів. Але відвідують їх регулярно лише – 57 % студентів, відвідують нерегулярно – 33 %, та взагалі не відвідують дані заняття 10 % студентів. Основними факторами, які визначають інтерес до занять з фізичного виховання в університеті, є: різноманітність навчального матеріалу – 20,7 %, здатність занять знімати втому після навчання – у 18 % опитуваних, насичене навантаження приваблює 15 % із них [8].

У результаті анкетування виявлено, що традиційному змісту програми з фізичного виховання більшість студентів дали задовільну та незадовільну оцінку: запропоновано замінити деякі традиційні види спорту (легка атлетика, баскетбол) на нові, більш популярні (пляжний волейбол) [7].

Ряд фахівців відмічає, що сутність педагогічного процесу оптимізації фізичної підготовки студентів ВНЗ полягає: у зміні самої організації навчання за рахунок введення технологізації в цей процес; у більш точному визначенні конкретних цілей в умовах реалізації практичної мети навчання; у здійсненні особистісно-діяльнісного підходу. Критеріями оптимізації у процесі фізичної підготовки студентів можуть бути: ефективність і якість рішення освітньо-виховних задач з урахуванням професійної спрямованості спеціальної фізичної підготовки; доступні витрати зусиль студентів та викладачів на шляху до досягнення намічених результатів за відведений час [4].

**Мета дослідження:** удосконалення фізичного виховання у ВНЗ шляхом аналізу сучасних тенденцій оптимізації навчального процесу з фізичного виховання студентів.

**Завданнями дослідження** слугували: узагальнення результатів наукових досліджень щодо проблеми оптимізації навчального процесу з фізичного виховання, рухової активності студентів; виявлення рівня мотивації у студентів до занять з фізичного виховання; обґрунтування застосування індивідуального підходу шляхом застосування індексів у визначенні рівня фізичної підготовленості студентів.

Для вирішення поставлених завдань були застосовані методи: аналіз літературних джерел, нормативних документів; тестування фізичних здібностей; анкетування студентів; математико-статистичні методи.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** У результаті анкетування студентів 2 ( $n = 48$ ) та 3 ( $n = 40$ ) курсів було з'ясовано, що систематичне тренування (3 та більше разів на тиждень) здійснює лише 16,7 % студентів другого курсу, та 15 % – третього курсів. Серед усіх студентів, які брали участь в анкетуванні, спортом займається 6,25 % (2 курс), 5 % (3 курс). Близько 30 % студентів відмітили, що руховою активністю вони займаються лише на заняттях з фізичного виховання в університеті. У результаті опитування з'ясовано, що студенти пропонують для занять різноманітні види рухової активності: східні единоборства, веслування, спортивні ігри, туризм, аеробіку. Виявлені причини, що перешкоджають заняттям фізичною культурою і спортом. На думку студентів 2-го курсу (41,6 %), втомленість та бажання відпочинку не сприяє відвідуванню занять зі спорту; 31,2 % вважають свій рівень здоров'я незадовільним для систематичних занять. Відсутність умов для занять зазначають 43,6 % студентів другого, та 40 % студентів третього курсів. Близько 10,4 % студентів (2 курс) та 20 % (3 курс) не можуть назвати певних обставин, що заважають заняттям. Порівнюючи результати опитування різних років, можна відмітити, що різко, майже в 2 рази, збільшилась кількість студентів, які не відвідують заняття за станом здоров'я [1].

Аналізуючи нормативні документи щодо затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України, можна відмітити, що запропоновано нараховувати додаткові бали за масо-ростовий індекс, що на думку експертів, спонукає людину до самовдосконалення. Також звернено увагу на можливий розподіл студентів за віком: 18-20 років; 21-25 років, що свідчить про зміну поняття "студентський вік". Студентом, як відомо, людина може бути в свій різний віковий період.

Проведено дослідження, які містили у собі визначення рівня фізичної підготовленості студентів, зокрема силових, швидкісно-силових та швидкісних здібностей, як за допомогою традиційних тестів, так й індексів.

Оскільки індекси є складовими різних методик з визначення здоров'я, можна стверджувати про можливість впливу засобів фізичного виховання на рівень здоров'я, функціональні можливості студентів. Кореляційний аналіз свідчить про можливість застосування методу індексів як альтернативного методу, який дозволяє сприяти індивідуалізації навчального процесу (табл. 1).

Таблиця 1

**Визначення рівня фізичної підготовленості студентів  
(дівчата n=24, 2 курс)**

Групи	Статистичні показники		
	$\bar{x} \pm S$	<i>m</i>	<i>v</i>
Силовий індекс, %			
КГ	24,33 ± 4,03	0,82	16,6
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, разів			
КГ	18,21 ± 3,95	0,81	21,7

Результати кореляційного аналізу з виявлення взаємозв'язків між показниками силового індексу і результатами рухового тесту ( $r = 0,79$ ) свідчать про можливість застосовування індексів поряд з традиційними тестами.

**Висновки.** Таким чином, шляхами оптимізації фізичного виховання у ВНЗ можна вважати: проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України, зокрема, студентської молоді; збільшення рухової активності студентів за рахунок рекреаційних заходів; урахування індивідуальних особливостей застосування методу індексів; забезпечення різноманітних форм і варіативності змісту фізичного виховання, що дозволяє організовувати рухову активність студентів з урахуванням їх потреб та інтересів; забезпечення засобами оздоровчо-кондиційного тренування; впровадження педагогічно-оздоровчих технологій, зокрема, підтверджено доцільність використання засобів футболу, пляжного волейболу у процесі фізичного виховання студентів; підвищення ефективності фізичного виховання шляхом систематичного вдосконалення та підтримання якостей, найбільш важливих для майбутньої професії; зміну змісту програми з фізичного виховання студентів, що вміщує елементи знань про олімпізм у теоретичному розділі та засоби олімпійської освіти практичного характеру.

**Перспективи подальших розвідок у даному напрямі.** Подальші дослідження, на наш погляд, повинні присвячені питанням впровадження щорічного оцінювання фізичної підготовленості щодо з'ясування рівня фізичного здоров'я студентів.

### Використані джерела

1. Бондаренко І. Г. Засоби професійно-прикладної фізичної підготовки у фізичному вихованні студентів-екологів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту : спец. 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / І. Г. Бондаренко. – Дніпропетровськ, 2009. – 20 с.
2. Головченко О. І. Напрями оптимізації фізичного виховання жінок у вищих навчальних закладах / О. І. Головченко, І. Ф. Востоцька // Вісник – Херсон : Гельветика, 2015. – № 129. Том III. – С. 75-78.
3. Грибан Г. П. Аналіз рухової активності студентів спеціального навчального відділення / Г. П. Грибан // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – № 2. – 2012. – С. 25–28.
4. Оптимізація фізичного виховання студентів ВНЗ на основі технологізації педагогічного процесу викладання дисципліни / Цимбалюк Ж. О., Піддубний О. Г., Маракушин А. І., Кирпенко В. Н. // Теорія та методика фізичного виховання. – 2012. – № 9. – С. 7-9.

5. Офіційний сайт Міністерства молоді та спорту України. Проект постанови Кабінету Міністрів України "Про затвердження державного соціального стандарту у сфері фізичної культури і спорту" [Електронний ресурс]. – Режим доступу (станом на 1.12.2016): <http://dsmsu.gov.ua/index/ua/material/24644>
6. Петренко І. Г. Теоретичні основи оптимізації процесу фізичного виховання студентів засобами футболу / І. Г. Петренко, В. Р. Петровський / Молодий вчений – Херсон : Гельветика, 2015. – № 2 (17). – С. 501–504.
7. Скачек А. І. Оптимізація програми з фізичного виховання шляхом включення пляжного волейболу як засобу виховання студентів ВНЗ / Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка : [зб. наук. праць]. – Чернігів, 2013. [Електронний ресурс]. – Режим доступу станом на 25.12.2016 : [http://visnyk.chnpu.edu.ua/?wpfb\\_dl=2066](http://visnyk.chnpu.edu.ua/?wpfb_dl=2066).
8. Томенко О. А. Оптимізація фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів на основі використання елементів олімпійської освіти / О. А. Томенко // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. – 2014. – № 1 (35) – С. 387-394.
9. Урядовий портал. Постанова Кабінету Міністрів України від 9 грудня 2015 року № 1045 "Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України" [Електронний ресурс]. – Режим доступу (станом на 1.12.2016) : <http://www.kmu.gov.ua/control/uk/cardnpd?docid=248719427>.
10. Харлампов Г. А. Государственное тестирование – один из инструментальных методов оптимизации учебного процесса в физическом воспитании / Харлампов Г. А., Черепяхин Г. А., Беликов Р. А., Мирошниченко В. В. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. за ред. проф. Єрмакова С. С. – Харків : ХДАДМ, 2009. – № 10. – С.261-265.

*Bondarenko I. G., Shust O. M., Bondarenko O. V.*

#### CURRENT TRENDS OF OPTIMIZATION OF PHYSICAL EDUCATION AT HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS

*In recent years in Ukraine there are negative trends in reducing of motor activity of students. The draft of state social standard in the field of physical culture and sports (2016) provides motor activity of medium and high level of intensity at least 60 minutes a day for young people.*

*Since 2017 it is being implemented an annual test of motor abilities, which is the main indicator of the control system for the health of students and would allow to optimize physical education. There is a significant difference between lagging physical qualities of boys and girls. Offered to add extra points for weight-height index, which according to experts, encourages people to self-improvement. Also attention is drawn to the possible distribution of students by age: 18-20 years; 21-25 years, which indicates a change in the concept of "student age." To be a student, as known, man can be in a different age.*

*As a result of the survey of students of 2nd (n = 48) and 3rd (n = 40) courses, it was found that the systematic training (3 or more times a week) has only 16,7 % of students of the second course, and 15 % – of the third course.*

*Comparing the survey results in different years, authors can mention that there are number of students who do not attend classes for health reasons increased sharply, by almost 2 times.*

*Correlation analysis indicates the possibility of applying indexes, can facilitate individualization of the educational process.*

*The ways of the physical education optimization in high school can be considered as an annual physical fitness evaluation; increased physical activity of students through recreational activities; taking into account individual characteristics; providing various forms of content and variability of physical education.*

*Effective actions for optimization of physical education are the following factors: the introduction of educational and health technologies, the use of football, beach volleyball, martial arts; systematic improvement of the qualities most important for future profession; changing the content of the programme in the theoretical section and Olympic education means of a practical nature.*

**Key words:** *student, motivation, annual testing, motor abilities, personalization, optimization, index.*

*Стаття надійшла до редакції 29.12.2016 р.*