

## УДОСКОНАЛЕННЯ ОРГАНІЗАЦІЇ І ЗМІСТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

*У дослідженні було вивчене ставлення студентів до організації й змісту процесу фізичного виховання. Встановлено, що тільки половину студентів повною мірою задоволені організацією фізичного виховання у вищому навчальному закладі. Виявлено недостатній рівень "фізкультурної освіченості" студентів, що виявляється в нечітких уявленнях про сутність здоров'я і здоровий спосіб життя, про роль рухової активності у формуванні здорового способу життя. Неповна реалізація оздоровчо-рекреаційних завдань на заняттях є резервом для подальшого удосконалення організації й змісту фізичного виховання студентів.*

**Ключові слова:** студенти, фізичне виховання, форми організації.

**Постановка проблеми.** На сучасному етапі розвитку суспільства фізична культура є одним з важливих факторів у формуванні, зміцненні і збереженні здоров'я людини. Велика роль у комплексній системі навчально-виховного процесу належить фізичному вихованню [3].

Як показує практика організації процесу фізичного виховання студентів, у даний час, не приходить розраховувати на істотне збільшення кількості навчальних годин, виділених на освоєння курсу фізичного виховання, виходячи з цього, багато фахівців рекомендують ширше використовувати додаткові форми підвищення його ефективності. Традиційний підхід до організації фізичного виховання студентів не дозволяє в достатній мірі здійснити та вирішити основну задачу – всебічного розвитку особистості. Проведений аналіз літератури показав, що в країні ведеться наполеглива робота з пошуку нових, більш ефективних форм проведення навчального процесу з фізичного виховання студентів.

Одним з напрямків вирішення розглянутої проблеми деякі автори вбачають в удосконалюванні структурних ланок – програмних і правових документів. Пропонують проводити комплектування навчальних груп з урахуванням фізичної підготовленості, підбір засобів і методів – з урахуванням індивідуальних можливостей, а також переходити на рейтингову оцінку фізичної підготовленості студентів [1; 4; 5].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Одним з напрямків вирішення розглянутої проблеми деякі автори (Вихляев Ю., Канішевський С., Круцевич Т., Приходько В. та ін.) вбачають в удосконалюванні структурних ланок – програмних і правових документів. Пропонують проводити комплектування навчальних груп з урахуванням фізичної підготовленості, підбір засобів і методів – з урахуванням індивідуальних можливостей, а також переходити на секційно-урочну форму фізичного виховання у ВНЗ [1; 2; 3; 4].

**Мета дослідження.** Визначити ефективність процесу навчання студентів ВНЗ з дисципліни "Фізичне виховання".

Для розв'язання мети дослідження використовувались такі методи: теоретичний аналіз науково-методичної літератури, вивчення педагогічного досвіду вузів нефізкультурного профілю України, педагогічні спостереження, анкетування.

У дослідженнях прийняли участь студенти 1-го курсу Київського національного університету технологій та дизайну.

Опитувальний лист містив як запитання закритого типу для визначення респондентами найактуальніших проблем через ранжування запропонованих варіантів відповідей і запитання відкритого типу, на які можна було відповідати в довільній формі. Опитування побудовано за блоками, що охоплюють найважливіші сфери освітнього сектора, торкаючись проблем якісної освіти, управління процесом фізичного виховання, розвитку змісту фізкультурної освіти, становлення системи моніторингу здоров'я, стратегії підготовки кадрів, формування здорового способу життя, створення відповідного освітнього середовища.

Метою опитування стало вивчення думки студентів щодо ефективності модернізаційних процесів у навчальному закладі, передусім як вони впливають на рівень здоров'я, створення системи моніторингу для забезпечення якості освіти. Зокрема під час опитування значну увагу було приділено питанням сприяння збереженню здоров'я.

**Виклад основного матеріалу.** В останні роки у публікаціях, що присвячені організації навчального процесу з фізичного виховання, використовуються такі дефініції як традиційна (загальна), секційна або традиційно-секційна форма організації фізичного виховання у ВНЗ. Під секційною формою навчального процесу розуміють заняття (тренування), що проводяться зі студентами у позанавчальний час [3]. Інші дослідники Вихляев Ю., Канішевський С., цю форму організації фізичного виховання ототожнюють безпосередньо з заняттями у денні години, за розкладом навчального закладу та визначають секційно-урочну форму організації навчального процесу з фізичного виховання як більш досконалу і прогресивну [1; 2].

Особливо це твердження кореспондується з сучасними вимогами гуманізації та лібералізації освітнього процесу, що висувуються перед вищою школою. Під гуманізацією необхідно розуміти переорієнтацію процесу фізичного виховання на особистість, забезпечення рівних можливостей для кожного студента щодо вибору виду рухової активності, спрямованості процесу фізичного виховання, якості, характеру та форм навчальних занять, тоді як лібералізація фізичного виховання є забезпечення свободи вибору виду рухової активності, спрямованості та якості процесу навчальних занять, задоволення потреби у систематичних заняттях фізичним вихованням відповідно до індивідуальних можливостей кожного студента, його бажань та потреб [8].

Ми дослідили організацію фізичного виховання у кращих університетах України, що дозволило нам оцінити якість навчання при різних формах навчального процесу і вивчили думку студентів щодо ефективності модернізаційних процесів у навчальному закладі, передусім як вони впливають на рівень здоров'я, створення системи моніторингу для забезпечення якості освіти [6; 7]. Зокрема під час опитування значну увагу було приділено питанням сприяння збереженню здоров'я та мотивації студентів до занять з фізичного виховання у ВНЗ.

У дослідженні було вивчене ставлення студентів до організації й змісту процесу фізичного виховання у вищому навчальному закладі.

Встановлено, що тільки 46% студентів повною мірою задоволені організацією фізичного виховання у вищому навчальному закладі. 30% студентів не повною мірою задоволені заняттями, що є великим резервом в удосконалюванні організації фізичного виховання. Крім того, частина студентів (15%) негативно ставляться до тих занять, що організовані кафедрою фізичного виховання.

Організація занять з фізичного виховання відбивається і на інтересах студентів до цих занять. Більшості студентів (40%) в основному подобаються проведені заняття і вони намагаються не пропускати їх, 20% студентів цілком задоволені заняттями і регулярно їх відвідують, 20% студентів відвідують заняття час від часу (інколи). Таким чином, існує достатній відсоток студентів, які не знаходять реалізації своїх оздоровчих, соціально-психологічних інтересів на заняттях, що є підставою для розробки більш ефективної системи фізичного виховання.

В останні роки постійно зростає число студентів із різноманітними відхиленнями в стані здоров'я, захворюваннями хронічного характеру, різноманітного роду фізичними і психічними перенапруженнями, травмами. Більшість студентів (62%) оцінюють стан свого здоров'я як не зовсім добрий і поганий, так само як і фізичну підготовленість (50%).

Про недостатньо ефективну побудову занять з фізичного виховання свідчать відповіді студентів. Зокрема їх не задовольняє спрямованість занять (40%), зміст занять (38%), недостатнє або надмірне навантаження (16%), відсутність музичного супроводу (10%) та інше.

Різноманітність груп дає підстави для реформування існуючої системи фізичного виховання, одним із компонентів якої є наповнюваність навчальних груп. Реально втілити цю вимогу студентів у рамках існуючих положень можливо тільки у випадку реорганізації фізичного виховання і більш чіткої диференціації студентів відповідно до розподілу в групі і відділення спортивного удосконалювання та їхнього рівня здоров'я і фізичної підготовленості.

Результати соціологічних досліджень свідчать, що найбільшою популярністю в студентській молоді користуються фізичні вправи оздоровчо-рекреаційної спрямованості. Студенти віддають перевагу різноманітним видам оздоровчої гімнастики; заняттям у воді; ігровим видам (баскетбол, волейбол, футбол), бадмінтон, настільний теніс та інше. Порівняно однакове процентне співвідношення говорить про різнонаправленість інтересів цієї вікової групи. Тому впровадження нових технологій у сферу фізичного виховання дозволить розширити діапазон засобів рухової активності, тим самим збільшити кількість тих, хто займаються, задовольняючи їхні інтереси і потреби. Але більшість студентів (82%) не в змозі самостійно скласти індивідуальну програму фізкультурно-оздоровчих занять. Серед причин, що перешкоджають, виділені наступні: відсутність знань про структуру та зміст програми (46%); відсутність знань про власний рівень фізичного стану і підготовленості (21%); невизначені критерії ефективності фізкультурно-оздоровчих занять (13%); невідомість регулювати фізичне навантаження (12%) і тільки 8% відмічають відсутність бажання.

Пріоритет оздоровчо-рекреаційної діяльності пояснюється особливим ефектом і можливістю значного підвищення загального рівня роботоздатності, переключення з одного виду діяльності на інший, що сприяє підвищенню успішності і творчої активності студентів. Цьому сприяють різноманітні

форми проведення занять, що припускають зміни характеру й змісту фізичних вправ в залежності від мотивів, інтересів і потреб студентів у фізкультурній активності.

Серед факторів здорового способу життя студенти використовують рухову активність (62%), гігієнічні фактори (77%), відмову від шкідливих звичок (50%), раціональне харчування (26%).

Слід також зазначити, що формування здорових звичок пов'язане з цілеспрямованою виховною роботою і не є автоматичним результатом, тої чи іншої діяльності, навіть яка має пряме відношення до здоров'я. Практично всі опитані нами студенти зазначають необхідність ведення здорового способу життя. В ієрархії цінностей "здоров'я" студенти не опускають нижче третього місця. У той же час, як 40% опитаних студентів вважають, що вони ведуть здоровий спосіб життя. Варто відмітити, що 67% опитаних заявили про бажання займатися фізичними вправами. Більше 50% студентів розуміють значення рухової активності для нормальної життєдіяльності, знають свої результати тестування фізичної підготовленості і рівень здоров'я, беруть участь в активних формах відпочинку, мають уяву про розвиток базових рухових якостей і 30% студентів володіють прийомами самоконтролю.

Проте тільки 17% студентів правильно вказали норми добової рухової активності для свого віку. Всього 20% респондентів володіють методикою навчання різними видами рухової активності, 40% – вміють самостійно проводити окремі фрагменти заняття, 33% – брали участь у спортивно-масових заходах. В той же час з деякими питаннями були проблеми, а саме: знання власних результатів в рухових тестах і рівнях фізичного здоров'я, ведення самоконтролю, знань норм рухової активності, вмінь використовувати фізичні вправи з урахуванням власного стану здоров'я, самостійне виконання вправ.

Серед чинників підтримки імунітету студенти відмічають необхідність занять на відкритому повітрі, застосування у зимово-весняний період вітамінних препаратів. Тільки 26% опитаних намагаються харчуватися раціонально. В той же час звертає на себе увагу зневага до свого харчування студентів – тільки у 24% респондентів кратність харчування складає 3 рази на день. Із цифр, що характеризують окремі компоненти при формуванні навичок раціонального харчування слід відмітити знання складу добового харчового раціону (61%). Тільки 4% студентів аналізували свої добові енерговитрати і раціон. Всього 39% студентів мають загальні уявлення про те, як скласти науково обґрунтований раціон харчування. Тільки третина студентів можуть самостійно скласти раціон з урахуванням рівня свого здоров'я.

Достатній рівень знань можна констатувати тільки відносно загально-гігієнічних навичок. Так практично всі студенти (96%) мають уявлення про те, як правильно чистити зуби, скільки годин необхідно виділяти для сну (86%) та інше. І знову з області спеціальних знань, практично жоден зі студентів не зміг сформулювати основні принципи наукової організації праці. Тільки 25% студентів знають, як протистояти стресу. Далеко не всі знають як відновитися після фізичних (63%) і розумових навантажень (50%).

Загальний рівень знань прийомів саморегуляції невисокий. Наприклад, знають способи саморегуляції і психопрофілактики не більше ніж 15% студентів, а володіють ними всього 2-3%. Основна маса студентів демонструють повну неспроможність вибору адекватної поведінки при конфліктах з викладачами або однолітками.

Опитування студентів вищого навчального закладу виявило надзвичайну зацікавленість респондентів, які були залучені до опитування, що свідчить про актуальність і доцільність вивчення громадської думки щодо процесів модернізації вищої освіти в Україні та її вплив на здоров'я студентів. Опитування відкрило перспективу отримати цілісну картину бачення процесів модернізації в освітній галузі, надало змогу структурувати проблеми за їх нагальністю і розробляти варіанти розв'язання та пропозицій з метою успішної реалізації освітньої здоров'язберігаючої стратегії.

**Висновки.** Аналіз стану проблеми дозволив констатувати, що мета освіти в галузі фізичного виховання не може бути досягнута без корінної зміни відношення до всієї системи фізичного виховання студентів. При цьому система уявлень про зміст фізичного виховання у вищих навчальних закладах має припускати зміщення акценту з фізичної підготовленості у бік її інтелектуалізації, підвищення рівня освіченості студентів, і повинен бути спрямований на підвищення освітнього рівня студента з фізичної культури. Проведені соціологічні дослідження дозволили виявити ряд соціально-психологічних чинників, що визначають ефективність процесу фізичного виховання, вивчене відношення студентів до організації й змісту процесу фізичного виховання у вищому навчальному закладі. Встановлено, що тільки половину студентів повною мірою задоволені організацією фізичного виховання у вищому навчальному закладі. Виявлено недостатній рівень "фізкультурної освіченості" студентів, що виявляється в нечітких уявленнях про сутність здоров'я і здоровий спосіб життя, про роль рухової активності у формуванні здорового способу життя.

**Перспективи подальших досліджень.** Корегування процесу фізичного виховання у ВНЗ з використанням засобів мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до фізичної культури.

**Використані джерела**

1. Вихляев Ю.М. Організаційно-методичне забезпечення секційної форми навчального процесу з фізичного виховання: Навч.-метод. посібник. Вінниця, 2012. 81 с.
2. Канішевський С., Човнюк Ю., Іванова О. Порівняльний змістово-структурний аналіз систем фізичного виховання освітніх закладів: вітчизняний та зарубіжний досвід. *Актуальні проблеми теорії і методики фізичного виховання*: Колективна монографія. Львів, 2005. №4. С. 68–74.
3. Круцевич Т.Ю., Петровський В.В. Управління процесом фізичного виховання. *Теорія і методика фізичного виховання*. Київ, 2008. Том I. С. 343–344.
4. Приходько В.В. Стратегія реформи національної вищої школи: Монографія. Дніпропетровськ, 2014. 460 с.
5. Malenyuk T.V., Kosivska A.V. Training at sport circle as priority form of organization of students physical education (on example of shaping). *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 2015. Vol. 4. P. 38–42. doi:10.15561/18189172.2015.0407.
6. Siri A., Rui M. Distance Education for Health Professions' Students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 2015. Vol. 174. № 9. P. 730–738.
7. Usher K. Australian health professions student use of social media. *Collegian*, 2014. Vol. 21. № 2. P. 95–101.
8. Iermakov S.S., Ivashchenko P.I., Guzov V.V. Features of motivation of students to application of individual programs of physical self-preparation. *Physical Education of Students*, 2012. Vol. 4. P. 59–61.

*Dudorova L.*

**PERFECTION OF ORGANIZATION AND CONTENT  
OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS  
IN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS**

*The article focuses on recent of physical education students in higher education institutions. The organization of physical education in higher education institutions are problems associated with insufficient number of physical education hours to meet the challenges of health, deteriorating health and physical fitness, low motivation towards physical education and sports students, low culture for their own health. Partial fix problems seen in increasing physical activity of students by implementing innovative technologies and techniques physical education classes in the educational process, rebuilding premises facilities for training priorities and available types of physical activity, also to develop original educational materials to increase awareness and knowledge student of health, fitness and sports.*

*The study examined the attitude of students towards the organization and content of the process of physical education. Most researchers recognize the advantage of the sectional-curricular form of the organization of the educational process for physical education. This form provides a differentiated approach to conducting classes with students. The organization of training classes in physical culture takes into account the state of health, the level of physical development, motor preparedness, interests and motives of students. The analysis of the problem made it possible to state that the goal of education in the field of physical education can not be achieved without a radical change in attitude towards the whole system of physical education of students. The level of physical improvement of students should be aimed at improving the educational level of students in physical education.*

*Sociological studies have made it possible to identify a number of socio-psychological factors that determine the effectiveness of the process of physical education. It is established that only half of the students are fully satisfied with the organization of physical education in a higher educational institution.*

*Students know little about the healthy way of life, about the role of impellent. The insufficient level of "physical education" of students' activity in the formation of a healthy way of life is established.*

**Key words:** *students, physical education, forms of organization.*

*Стаття надійшла до редакції 15.02.2018 р.*