

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТІВ ІЗ РІЗНИМ РІВНЕМ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Салатенко Іван Олександрович
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Сумський національний аграрний університет
ORCID.ORG/0000-0002-4762-633X
(Суми, Україна)

Система вищої освіти сьогодення ставить високі вимоги до здоров'я, фізичної та розумової працездатності студентської молоді.

Високі навчальні навантаження, низька рухова активність, нераціональне харчування, шкідливі звички, стресові ситуації та незадовільна організація процесу фізичного виховання негативно позначаються на стані здоров'я студентів (Грибан Г., Кутек Т. 2004; Романенко В., Драчук А., 2004).

Заняття фізичною культурою у ЗВО не зацікавлюють, а навпаки — викликають негативні емоції у студентів (В. Завойська, Т. Круцевич, О. Нестеренко, 2004). Нормативні вимоги та їх неадекватність у фізичному вихованні а також їх оцінювання не сприяють вирішенню основного завдання фізичного виховання, а саме його оздоровчої спрямованості.

Сама система фізичного виховання хоч і припускає індивідуалізацію навантажень відповідно до стану здоров'я згідно основної, підготовчої і спеціальної медичної групи, проте не в змозі запропонувати діагностичного інструментарію для його оцінювання [1].

Організація процесу фізичного виховання у закладах вищої освіти вимагає його удосконалення, спрямованого на покращання здоров'я студентської молоді (С.М. Канішевський, 1999).

Роботи провідних вчених у сфері фізичної культури, фізичного виховання, присвячені корекції фізичної підготовленості студентської молоді (Кутек Т. Б., 2001; Фалькова Н. І., 2002; Котов Є. О., 2003; Кузнєцова О.Т.,

2005; Фанигіна О. Ю., 2005 Круцевич Т. Ю., 2008), також вивчалися проблеми впливу рухової активності на фізичний стан студенток (Н. В. Петренко, О. Я. Дубинська 2017), підвищення показників фізичного здоров'я у процесі фізичного виховання студентів, які проживають на територіях радіаційного забруднення (С. Й. Кривицький, 2002), корекції фізичного стану студентів засобами фізичного виховання (С. А. Савчук, 2004), оздоровчого тренування студентської молоді з низьким рівнем соматичного здоров'я (В. В. Пильненький, 2005), диференційований підхід фізичного виховання студентів різних біогеохімічних зон Закарпаття (Н. Я. Бондарчук, 2006).

У науковій літературі бракує даних про функціональні характеристики різних рівнів фізичного здоров'я студентів, розроблені рекомендації з програмування занять з метою його корекції у процесі фізичного виховання не охоплюють всі їх потреби [2].

Аналіз спеціальної літератури показав, що існуюча система фізичного виховання у закладах вищої освіти має значні недоліки, головним із яких є нездатність вирішення оздоровчого завдання. Критерієм диференціювання рухового режиму студентів залишається їх стан здоров'я, розділений на основну, підготовчу і спеціальну групи. Це важливо для призначення відповідного фізичного навантаження та індивідуального підходу до занять спортом або фізичною активністю [3].

Метою фізичного виховання у ЗВО має бути досягнення «безпечного» рівня здоров'я тих хто навчається або хоча б перехід із одного рівня на інший: із низького на нижче середній, із нижче середнього на середній і т. д., а для «безпечного» рівня — підтримання, збереження досягнутого рівня [4, 5].

Список використаної літератури

1. 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.
2. Кашуба В. О., Альошина А. І., Випасняк І. П., Іванішин І. М., Бондар О. М., Гончарова Н. М., Носова Н. Л., Лопацький С. В., Шанковський А. З., Вінтоняк О. В., Салатенко І. О., Матійчук В. І., Петрович В. В., Пірогова К. І., Ткачова А.І., Микитчик О. С., Іванішин І. М. Монографія. Корекція тілобудови людини в процесі занять фізичними вправами. Теоретичні та практичні аспекти. «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» 2022. – 536с.
 3. Салатенко І. О. Вплив спортивно-орієнтованої технології фізичного виховання на рівень соматичного здоров'я та фізичної підготовленості студенток економічних спеціальностей / І. О. Салатенко / Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія (15) «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт» : зб. наукових праць; за ред. Г. М. Арзютова. – К. : Вид-во НПУ імені Драгоманова, 2014. – Випуск 11 (52) 14. – С. 99–103.
 4. Сичов С. О. Засоби і методи гармонійного фізичного розвитку студентів у процесі самостійних занять фізичними вправами / О. С. Сичов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 5. – С. 125–128.
 5. Турчина Н. І. Педагогічні особливості моделей фізичного виховання студентів ВНЗ на різних курсах навчання [Текст] : дис... канд. наук : 24.00.02 / Турчина Наталія Ігорівна. – Київ : 2008. – 228 с.