

**Фізичне виховання сучасної молоді: проблеми та шляхи їх вирішення**

Т. О. Гриб, старший викладач, Сумський національний аграрний університет

Фахівці відзначають, що в сучасних умовах діюча система фізичного виховання студентської молоді не подужує існуючі проблеми погіршення рівня фізичного здоров'я студентів і низькою ефективністю освітнього процесу в сфері здоров'язбереження. Стаття присвячена пошуку шляхів вирішення цих проблем за рахунок використання в освітньому процесі з фізичного виховання студентів індивідуальних програм навчання і цілеспрямованого формування і розвитку в молодих людей здоров'язберігальних компетенцій.

*Ключові слова:* фізичне виховання, спорт, здоров'я, здоровий спосіб життя, виховання студентів.

## **Постановка проблеми і її актуальність.**

Основними завданнями розвитку фізичної культури і спорту є удосконалення форм залучення різних груп населення до регулярного і повноцінного зайняття фізичною культурою і спортом. Нові умови соціально-економічного і культурного розвитку, процеси гуманізації суспільства, у тому числі сфери фізичного культури і спорту, висунули питання про пошук нових форм роботи, які можуть реалізовувати широкий комплекс соціально-педагогічних завдань, які виникають перед фізкультурно-оздоровчим рухом України. Для вирішення цього практичного питання потрібне вивчення і узагальнення досвіду фізкультурно-оздоровчого руху і рішення проблем фізичного виховання в Україні і інших країнах.

## **Аналіз останніх досліджень і публікацій.**

У цивілізованих країнах добре розуміють, що наймогутнішим і ефективнішим способом поліпшення здоров'я населення, збільшення тривалості життя, підвищення його якості являється турбота про фізичний стан людей. Дослідження більшості авторів показують, що велика частина населення розвинених країн серед соціальних цінностей на перше місце ставлять здоров'я і зовнішній вигляд, фізичне і психічне благополуччя.

**Мета дослідження** - з'ясувати основні проблеми фізичного виховання студентів, проаналізувати їх і знайти найбільш оптимальні способи рішення.

## **Виклад основного матеріалу.**

Фахівцям в області фізичного виховання студентської молоді відомо, що рівень фізичного розвитку і функціональної підготовленості більшої частини сучасних молодих людей не відповідає оптимальним параметрам. Дослідницькі дані свідчать, що нині більше 50 % випускників загальноосвітніх установ мають два або більше хронічних захворювань, близько 40% молодих людей закличного віку не можуть виконати нормативи по загальній фізичній підготовці навіть на задовільну оцінку [2]. Різні соціологічні дослідження показують, що кількість студентів що направляються за результатами медичного огляду в спеціальні медичні групи досягає 50 % від загального контингенту учнів, а рівень фізичного здоров'я молодих людей планомірно знижується в прямій залежності від курсу навчання [5]. Дослідженнями підтверджується, що значна частина молодих фахівців покидають стіни учбового закладу з нижчим рівнем фізичного здоров'я, чим вони мали по приходу у ВНЗ. У студентів від курсу до курсу збільшується частота хронічної патології і в першу чергу це пов'язано з

переходом різних функціональних відхилень в хронічні форми захворювань. Більше того, на старших курсах навчання реєструється значний відсоток тих, що знову виникли морфофункціональних відхилень і зниження рівня адаптаційних можливостей функціональних систем. Зростання числа захворювань студентів старших курсів відбувається на тлі значного зниження рівня їх фізичного розвитку і функціональної підготовленості. Активним проявом цих негативних процесів є різке збільшення частоти серцевих скорочень і артеріального тиску у спокої у цих молодих людей [5]. Ця ситуація є серйозною проблемою, що вимагає негайного рішення, оскільки медики не в змозі сьогодні одні впоратися з негативною динамікою погіршення рівня здоров'я молодих людей, що склалася [8].

Ще одна актуальна проблема зниження ефективності освітніх технологій в системі фізичного виховання студентської молоді. Фахівці відмічають, що сьогодні більшість викладачів кафедр фізичного виховання вищих навчальних закладів орієнтують студентів лише на успішну здачу, частенько будь-якими шляхами, заліку по дисципліні "Фізичне виховання", а не на якісне формування у молодих людей майбутніх фахівців в різних сферах діяльності спеціальних знань, умінь, навичок і компетенцій в області свій здоров'я, залучення до норми здоровий образ життя, планомірного збереження і зміцнення рівень свій фізичний здоров'я і т. д. [5].

На думку ряду авторів, кафедри фізичного виховання ВНЗ в основному приділяють увагу студентам, що мають спортивні розряди і звання, тим, хто своїми спортивними досягненнями може істотно підвищити престижність навчального закладу, і суто формально і поверховно займаються реалізацією основних принципів усебічного фізичного виховання для інших студентів (що становлять подавляючу частину навчального контингенту у ВНЗ, за винятком спеціалізованих спортивних університетів) [1]. Дослідження показують, що на сьогодні використовувані в практиці вищої школи форми, методи і засоби навчання не дозволяють повною мірою забезпечити реалізацію особово-орієнтованого підходу до формування здорового способу життя студентів і не відповідають вимогам до підготовки сучасних фахівців.

Основним недоліком, на думку Н. А. Мелешковой, являється відсутність в системі фізичного виховання студентів індивідуально-диференційованого підходу [3]. Той же автор свідчить, що сьогодні у ВНЗ недостатньо поставлена фізкультурно-оздоровча робота із студентами, організація самостійної роботи студентів по формуванню і розвитку у них ціннісних орієнтацій на ведення здорового способу життя знаходиться на

низькому рівні, навчально-методична література з цієї проблеми є присутньою в недостатній кількості.

У цій ситуації украї потрібні якісні перетворення і зміни в структурі і методиці організації і проведення учбових занять з фізичної культури у студентів. На думку деяких фахівців, одним з шляхів впровадження якісних і структурних перетворень в учбовий процес по фізичному вихованню у вищій школі буде зміна форми і методики проведення практичних занять по фізичному вихованню із студентами з метою підвищення рівня розвитку основних фізичних якостей і рухових здібностей, укріплення рівня їх здоров'я, цілеспрямований підготовки до майбутній вони трудовий і соціальний діяльність [6]. До подібних перетворень слід віднести індивідуалізацію процесу фізичного виховання студентської молоді з урахуванням початкового рівня їх здоров'я і фізичного розвитку. Практика показує, що ефективність фізичного тренування буде високою лише у тому випадку, коли фізичні навантаження для того, що кожного, що займається будуть індивідуально дозовані [4]. Індивідуальні програми фізичного виховання студентів призначені для молодих людей, які за станом свого здоров'я относятся до основної або підготовчої групи, але з яких-небудь причин (через недостатній рівень фізичного розвитку, недавньої травми т. д.) не можуть виконувати фізичне навантаження на зайнятті в повному об'ємі.

У основі цих програм лежать методики фізичної і функціональної підготовки молодих людей до необхідного рівня навантаження з обов'язковим контролем рівня фізичного і функціонального стану організму тих, що займаються. В даному випадку загальний об'єм і інтенсивність фізичних вправ лімітується функціональним станом студентів, а не знаходиться залежно від суб'єктивної думки преподавателя. Педагогічний експеримент, проведений автором статті, свідечує, що з точки зору ефективності підвищення рівня функціональної підготовленості організму студентів до фізичних навантажень понад усе підходять програми індивідуально дозованих фізичних вправ [6]. Слід зазначити, що ця форма проведення учбових занять з фізичної культури дозволяє залучати до практичного зайняття студентів з різним рівнем фізичної і технічної підготовленості, а також студентів, зарахованих за результатами медичного огляду в спеціальні медичні групи.

Ще один ефективний спосіб підвищення ефективності учбового процесу по фізичному вихованню у ВНЗ - впровадження в образовательный процес здоров'єсберегаючих підходів, використання в процесі навчання сучасних,

дієвих і ефективних здоров'єсберегаючих програм, цілеспрямоване формування і розвиток у студентів здоров'єсберегаючих компетенцій. На жаль, автор статті вимушений визнати, що сьогодні серед фахівців немає єдиної думки і чітких критеріїв розуміння того, що є і з чого складається здоров'єсберегаючий підхід до процесу виховання (у тому числі і фізичного) студентської молоді.

Аналіз літератури, присвяченої проблемам здоров'єсбереження, дозволяє зробити висновок про те, що різні автори по-різному розуміють і описують суть і способи застосування здоров'єсберегаючого підходу у вищій школі. До здоров'єсберегающому підходу відносять: проведення великої кількості профілактичних заходів (лекцій, бесід і т. д.) у ВНЗ, надання психологічної допомоги молодим людям в період сесій, створення ефективної системи документообігу в освітній установі і багато що інше. На думку автора статті, здоров'єсберегаючий підхід це сукупність прийомів, методів і форм дії, найефективніше сприяюча формуванню і послідовному розвитку у студентів компетенцій здоров'єсбереження [7]. У педагогічному процесі формування цих компетенцій мають бути виконані наступні умови:

а) наявність дієвих методик проведення учбових занять з фізичної культури із студентами з метою підвищення початкового рівня їх фізичного здоров'я за рахунок планомірного збільшення рівня їх повсякденної рухової активності і об'єктивного контролю над їх функціональним станом;

б) підвищення рівня мотивації молодих людей до фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності шляхом надання права вибору необхідних їм для поліпшення свого фізичного здоров'я вправ і контролю над їх якісним виконанням [5].

Дослідження доводять, що дотримання цих умов як на занятті фізичною культурою, так і в повсякденному житті дозволяє займаючимся значно підвищити рівень свого фізичного здоров'я і функціональної підготовленості [5; 7].

Таким чином, можна зробити висновок про те, що сьогодні є дієві способи рішення проблем погіршення рівня здоров'я студентської молоді і зниження ефективності освітнього процесу по фізичному вихованню студентів у вищій школі. Дослідницьким шляхом доведена висока ефективність застосування індивідуалізованих програм фізичного виховання молодих людей і використання здоров'єсберегаючого підходу у рамках формування у студентів компетенцій здоров'єсбереження.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Одна з цілей навчання людини дати йому можливість отримати позитивний досвід участі в самих різних видах діяльності. Проте ця форма організації фізичного виховання у вищих учбових закладах не знайшла відображення в літературі. Між тим, перебудова системи національної вищої освіти у напрямі інтеграції у Болонський процес значно актуалізує цю форму організації фізичного виховання через можливість виключення учбової дисципліни "Фізичне виховання" з розкладу обов'язкового учбового зайняття і перевести її в групу самостійної роботи.

### Литература

1. *Васильков, В. Г.* Физическое воспитание как средство целостного развития личности студента вуза : дис... канд. пед. наук / Васильков В. Г. –

СПб., 2003. – 174 с.

2. *Козлов, А. В.* Альтернативная методика спортивноориентированного физического воспитания студентов гуманитарных вузов : дис... канд. пед. наук. / Козлов А. В. – Воронеж, 2006. – 178 с.

3. *Мелешкова, Н. А.* Формирование здорового образа жизни студентов вуза в процессе физического воспитания : дис... канд. пед. наук. / Мелешкова Н. А. – Кемерово, 2005. – 215 с.

*Николаев, В. С.* Оптимизация оздоровительной тренировки студенческой молодежи / Николаев В. С. // Здоровье молодежи – будущее нации

сборник статей Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Саранск : МордГПУ, 2008. – С. 185–189.

*Осипов, А. Ю.* Формирование здоровьесберегающих компетенций будущих специалистов средствами физического воспитания / Осипов А. Ю., Гольм Л. А., Михайлова С. А. // Вестник Череповецкого государственного университета. – 2012. – № 2 (39), т. 2. – С. 178–182.

6. Физическое воспитание студенческой молодежи в современных условиях / Осипов А. Ю., Гуралев В. М., Кокова Е. И., Пазенко В. И. // Вестник Череповецкого государственного университета. – 2013. – № 1 (46),

т. 2. – С. 100–103.

7. Сравнительный анализ эффективности некоторых педагогических подходов к формированию здоровьесберегающих компетенций у студентов / Осипов А. Ю., Нижегородцев Д. В., Раковецкий А. И., Носачев Е. А., Шубин Д. А. // В мире научных открытий (социально-гуманитарные науки). – 2014. – № 1 (49). – С. 533–545.

8. *Югова, Е. А.* Анализ структуры и содержания здоровьесберегающей компетентности студентов педагогического вуза / Югова Е. А. // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В. П. Астафьева. – 2011. – № 3 (17), т. 1. – С. 213–217.

*Волков, Л. В.* Проблемы профессиональной подготовки студентов

области физического воспитания и спорта / Волков Л. В. // Концепция подготовки физической культуры и спорта в Украине : материалы I Республиканской конференции. – Луцк, 1994. – С. 168–169.

*Булич, Э. Г.* Физическое воспитание в специальных медицинских группах / Булич Э. Г. – М. : Знание, 1986. – С. 17–20.

**Відомості про автора:**

**а) прізвище, ім'я, по батькові:** Гриб Тетяна Олександрівна

**б) вчене звання:** ---

**в) науковий ступінь:** ---

**г) місце роботи:** СНАУ, кафедра фізичного виховання

**д) адреса для листування:** 40000, м. Суми, вул. Г. Кондратьєва 160, кафедра фізичного виховання