

378.1

## **ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ: АНАЛІЗ ОСНОВНИХ ПОЛОЖЕНЬ**

Т.Г.Клименченко ., ст. викладач, Сумський національний аграрний університет

У статті автором розглядається проблема фізичного виховання у вищих навчальних закладах, зокрема, охарактеризовано роль фізичного виховання, його мета і основні завдання, здійснено аналіз нормативних документів, що регулюють процес фізичного виховання студентів, розкрито основні напрями фізичного виховання у ВНЗ.

**Постановка проблеми.** Найважливішою цінністю людини, нації в цілому, є здоров'я. Однак, останні роки характеризуються погіршенням стану здоров'я, особливо молоді. Разом із тим, сучасне реформування системи вищої школи в Україні та численні переміни, що відбуваються в галузі фізичної культури і спорту виразно, окреслюють проблему організації фізичного виховання у вищому навчальному закладі (ВНЗ).

**Аналіз актуальних досліджень.** Проблема фізичного виховання є предметом систематичних наукових досліджень вітчизняних та зарубіжних учених. Погіршення стану здоров'я молоді викликає занепокоєння не лише теоретиків, а й практиків, які беруть участь у розробках спортивно-оздоровчих програм, методичних рекомендацій щодо фізичного виховання в навчальних закладах тощо. Отже, можемо відзначити наявність широкого кола досліджень проблеми фізичного виховання студентів вищого навчального закладу, серед яких праці Г. Апанасенко, В. Григор'єва, Т. Круцевича, О. Куца, Н. Москаленко, Ю. Петришина, Р. Раєвського, Р. Сіренко, Є. Степаненкової, Б. Шияна та ін.

**Мета статті:** охарактеризувати роль фізичного виховання, його мету і основні завдання, проаналізувати нормативні документи, що регулюють

процес фізичного виховання студентів, розкрити основні напрями фізичного виховання у ВНЗ.

**Виклад основного матеріалу.** Насамперед розкриємо значення, мета і завдання фізичного виховання студентів. Відповідно до законодавства вища школа, вирішуючи завдання професійної підготовки, повинна забезпечити й фізичну підготовку студентів. Тому абсолютно правомірним є твердження про те, що фізичне виховання студентів розглядається як невід’ємна, найважливіша частина загального виховання студентства.

Роль фізичного виховання та інших форм спрямованого використання фізичної культури у ВНЗ багатогранна. Технічний прогрес, стрімкий розвиток науки і дедалі зростаюча кількість нової інформації роблять навчальний процес студента все більш інтенсивним та напруженим. Відповідно, зростає значення фізичної культури як засобу оптимізації режиму життя, активного відпочинку, збереження й підвищення працездатності студентів протягом усього періоду навчання у ВНЗ. Разом із тим, засобами фізичної культури забезпечується загальна і спеціальна фізична підготовка в контексті умов майбутньої професії. Отже, вирішуючи специфічні завдання, фізичне виховання студентства відіграє суттєву роль у моральному, вольовому та естетичному розвитку, вносить значний внесок у підготовку кваліфікованих та всебічно розвинених фахівців [4].

Як зазначає Д. Безухов [1], підвищення ролі спрямованого використання засобів фізичної культури в період навчання майбутніх фахівців у ВНЗ обумовлено, зокрема, тим, що робочий режим студента характеризується малорухомістю, одноманітністю робочої пози протягом 10–12 годин на добу. Фізичні вправи в цих умовах виступають основним фактором протидії негативним наслідкам гіподинамії, а також розумового і нервово-емоційного навантаження. Витрати часу на заняття фізичними вправами при цьому компенсуються завдяки підвищенню загальної працездатності, в тому числі і розумової.

Визнаним є те, що основною метою фізичного виховання студентів є формування фізичної культури особистості [1; 2; 4]. Відповідно, у процесі фізичного виховання студентів вирішуються такі основні завдання:

- зміцнення здоров'я засобами фізичної культури, формування потреби щодо підтримки високого рівня фізичної і розумової працездатності, самоорганізації здорового способу життя;
- освоєння студентами теоретичних знань, спортивно-прикладних умінь і навичок;
- підвищення рівня фізичної підготовленості;
- удосконалення психомоторних здібностей, що забезпечують високу продуктивність професійно-технічних дій;
- створення у студентів системного комплексу знань, теоретичних основ і практичних навичок для реалізації їх потреби в руховій активності й фізичному вдосконаленні на виробництві, у побуті, сім'ї і раціональної організації вільного часу з творчим освоєнням усіх цінностей фізичної культури;
- створення умов для повної реалізації творчих здібностей студента;
- моральний, естетичний, духовний та фізичний розвиток студентів під час навчального процесу, організованого на основі сучасних загальнонаукових та спеціальних технологій у галузі теорії, методики і практики фізичної культури і спорту [1; 2; 4].

Відзначимо, що одним із офіційних документів, що регулюють державну політику країни в галузі фізичного виховання є Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації», затверджена Указом Президента України від 1 вересня 1998 р. У документі акцентовано увагу на тому, що органи державної влади розвинутих країн світу надають програмного значення питанням розвитку фізичного виховання, фізичної культури і спорту, розглядаючи їх як найбільш економічно вигідний та ефективний засіб профілактики захворюваності, зміцнення генофонду та розв'язання інших соціальних проблем. Аналіз нормативних засад розвитку

фізичного виховання в Україні дозволяє констатувати той факт, що в основі вітчизняної системи фізичного виховання покладено розуміння й підтримка означеної позиції іноземних політиків.

У режимі навчальної роботи студентів фізичне виховання регламентується навчальними планами і програмами, які розробляються й затверджуються Міністерством освіти і науки України. Державна програма фізичного виховання визначає обов'язковий для студентів усіх вузів обсяг фізкультурних знань, рухових умінь і навичок та рівень розвитку фізичних якостей [3]. У програмі з фізичного виховання студентів виокремлюють три основні частини: теоретичну, практичну, контрольну.

Так, теоретичною частиною передбачено оволодіння студентами системою науково-практичних і спеціальних знань, необхідних для розуміння процесів функціонування фізичної культури суспільства й особистості зокрема, вміння їх активного, творчого використання для особистісного та професійного розвитку, організації здорового способу життя при виконанні навчальної, професійної й соціокультурної діяльності. Основні форми теоретичного освоєння основ фізичної культури визначено лекції. Крім того, студенти отримують і поглиблюють знання на практичних заняттях і шляхом самостійного вивчення рекомендованої літератури [3].

Практична частина програми спрямована на підвищення рівня функціональних і рухових здібностей студентів щодо формування необхідних якостей та властивостей особистості, на оволодіння методами й засобами фізкультурно-спортивної діяльності, на набуття в ній особистого досвіду, що забезпечує можливість самостійно, цілеспрямовано і творчо використовувати засоби фізичної культури і спорту. Основна форма навчання – практичні та навчально-тренувальні заняття, які покликані навчати новим руховим діям, виховувати фізичні якості студентів [3].

Контрольний блок програми фізичного виховання студентів спрямований на диференційований й об'єктивний облік процесу та результатів навчальної діяльності студентів. Контрольні заняття

забезпечують оперативну, поточну та підсумкову інформацію про рівень освоєння теоретичних, практичних і методичних знань та умінь, про стан і динаміку фізичного розвитку, фізичної й професійно-прикладної підготовленості кожного студента. В якості критеріїв результативності розробляються залікові вимоги та практичні нормативи, тести [3].

Наприклад, обов'язковими тестами, що визначають фізичну підготовленість студентів, є: 1) біг на 100м, 2) стрибок у довжину з місця; 3) піднімання тулуба з положення лежачи на спині за 1 хвилину (жінки), піднімання ніг у висі до торкання поперечини (чоловіки) ; 4) підтягування у висі лежачи (жінки), підтягування на перекладині (чоловіки), 5) біг на 2000 м (жінки), біг на 3000 м (чоловіки); 6) біг на 30 м; 7) біг на шквидкість.

Тести проводяться на початку навчального року як контрольні (діагностичний блок), що характеризують підготовленість при вступі до ВНЗ, та в кінці – для визначення стану фізичного розвитку за минулий навчальний рік.

Однак, в межах реалізації програми розвитку фізичного виховання нації в Україні викладачі фізичної культури мають активізувати фізичне виховання студентів і в позанавчальний час (тобто поза обов'язкових занять), а саме:

- фізичні вправи в режимі навчального дня (ранкова гімнастика, вступна гімнастика, фізкультурні паузи, додаткові заняття тощо);
- фізкультпаузи (проводяться після перших чотирьох аудиторних чи практичних занять, тривалістю по 8–10 хвилин;
- додаткові заняття (індивідуальні або групові), що проводяться викладачем з метою підготовки слабопідготовлених студентів до здачі залікових норм і вимог навчальної програми з фізичного виховання;
- активний відпочинок;
- організовані заняття студентів у позанавчальний час у спортивних секціях (аеробіка, шейпінг, бодібілдинг, йога, плавання, вільна боротьба, теніс та ін.);

- самостійні заняття студентів фізичними вправами у вільний від навчання час (на основі повної добровільності і ініціативи (за бажанням) або за завданням викладача (домашні завдання) [2; 5; 6].

З цією метою необхідним є систематичне проведення масових фізкультурно-спортивних заходів у вихідні дні протягом навчального року та в канікулярний час. До таких відносяться турпоходи, спортивні свята, дні здоров'я, спартакіади, змагання з календарем міжвузівських та внутрівузівських заходів.

Слушною з цього приводу є думка В. Григор'єв [2] про те, що крім вирішення виховних і освітніх завдань фізичне виховання у позанавчальний час покликане підвищити рухову активність студентів: поліпшити професійно-прикладну готовність та оптимізувати навчальну працездатність шляхом зняття нервово-емоційної напруги; продовжити формування знань, умінь і навичок, пов'язаних з проведенням самостійних фізкультурно-спортивних занять.

А. Максименко [4] визначає основні напрями роботи з фізичного виховання у вищому навчальному закладі: загальнопідготовчий, спортивний, професійно-прикладний, гігієнічний, оздоровчо-рекреативний та лікувальний.

- загальнопідготовчий напрям забезпечує всебічну фізичну підготовку студентів і підтримку її на рівні вимог державної програми фізичного виховання (основні засоби: загально-розвиваючі вправи без предметів і з предметами, легка атлетика, плавання тощо);
- спортивний напрям забезпечує спеціалізовані систематичні заняття одним із видів спорту у відділеннях спортивного вдосконалення, а також участь у спортивних змаганнях з метою підвищення рівня спортивної майстерності;
- професійно-прикладний напрям сприяє використанню засобів фізичного виховання в системі наукової організації праці, особливо це стосується тих спеціальностей, професійна діяльність яких вимагає

специфічної фізичної підготовленості (геологів, фахівців повітряного і водного транспорту, представників акторських спеціальностей, військових професій тощо);

➤ гігієнічний напрям передбачає використання засобів фізичного виховання для відновлення працездатності й зміцнення здоров'я (основні засоби: ранкова гігієнічна гімнастика, загартовування, раціональний режим навчання і відпочинку, харчування у відповідності до вимог гігієни, оздоровчі прогулянки та ін.);

➤ оздоровчо-рекреативний напрям передбачає використання засобів фізичного виховання при організації відпочинку та культурного дозвілля у вихідні дні й під час канікул для зміцнення здоров'я (основні засоби: туристичні походи, екскурсії, рухливі ігри тощо);

➤ лікувальний напрям забезпечує відновлення здоров'я в цілому або окремих функцій організму, знижених чи втрачених в результаті захворювань, травм [4].

**Висновки.** Таким чином, фізичне виховання у навчально-виховній сфері як складова частина загальної системи освіти має закласти основи забезпечення та розвитку фізичного та морального здоров'я, комплексного підходу до формування розумових і фізичних якостей особистості, зокрема особистості студента, удосконалення фізичної та психологічної підготовки до активного життя й професійної діяльності.

#### **Література:**

1. Безухов Д. М. Фізичне виховання студентів у вищій школі / Д. М. Безухов // Валеологічна освіта в навчальних закладах України: стан, напрямки й перспективи : Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. – Кіровоград: РВВ КДПУ ім. В. Винниченка. – 2006. – С. 40-43.
2. Григорьев В. К. Физическое воспитание студентов: / В. К. Григорьев, Н. А. Третьяков // Теория и методика физического воспитания: учеб. / под ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олимпийская литература, 2003. – Т. 2. – 321 с.

3. Державна програма фізичного виховання : Електронний ресурс – Режим доступу : <http://mon.gov.ua/activity/education/>
4. Максименко А. М. Теория и методика физической культуры : учеб. для студентов вузов / А. М. Максименко. – М. : Физ. культура, 2005. – 544 с.
5. Теория и методика физической культуры : учебник / под ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – М. : Сов. спорт, 2004. – 464 с.
6. Теорія та методики фізичного виховання: Учеб. для студ. фак. фіз. культури пед. ін-тів / За ред. Б.А. Ашмаріна . – М. : Просвещение, 1990. – 345 с.
7. Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації» : Електронний ресурс – Режим доступу : <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/963%D0%B0/98>
8. Чермен К. Д. Теорія і методика фізичної культури: опорні схеми : навчальний посібник / К. Д. Чермен. – М. : Радянський спорт, 2005. – 127с.

В статье автором рассматривается проблема физического воспитания в высших учебных заведениях, в частности, охарактеризована роль физического воспитания, его цель и основные задачи, проведен анализ нормативных документов, регулирующих процесс физического воспитания студентов, раскрыты основные направления физического воспитания в вузе.

In the article the author deals with the problem of physical education in higher education, in particular, describes the role of physical education, its purpose and the main task the analysis of regulations that govern the process of physical education students, the basic areas of physical education in high school.

#### **Відомості про автора:**

**А)прізвище ,імя, по батькові:**Клименченко Тетяна Григорівна

**Б)посада:** старший викладач

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

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