

## ПРОБЛЕМА ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДІ В УМОВАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

УДК 378:372.011:613

Адеєва О.В.

*У статті розглядається проблема організація фізичного виховання студентської молоді в умовах вищої освіти. На основі аналізу проведеного дослідження обґрунтовано необхідність його реорганізації.*

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

## ПРОБЛЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ В УСЛОВИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Адеєва О. В.

*В статье рассматривается проблема организации физического воспитания студенческой молодежи в условиях высшего образования. На основе анализа проведенного исследования обосновывается необходимость его реорганизации.*

**Ключевые слова:** физическое воспитание, физическое воспитание студентов, здоровый образ жизни, здоровье.

## ORGANIZATION PROBLEMS OF YOUTHS' HEALTH EDUCATION IN THE HIGHER EDUCATION INSTITUTE

Adeeva O.

*In the article is considered organization of students' health education in the higher education institute. On the basis of analysis of the research, the necessity of it's reorganization is grounded.*

**Key words:** phisical education, phisycal education of the students, healthy lifestyle, health.

Здоров'я молоді сьогодні розглядається як справа державного значення, глобальне завдання суспільства, навчальних закладів, сім'ї, самої людини. Збереженню та зміцненню здоров'я підростаючого покоління та формуванню в нього навичок здорового способу життя присвячена велика кількість державних програм і концепцій розвитку. У них наголошується, що освіта і фізичне виховання є основою для забезпечення здоров'я громадян і в усіх ланках системи освіти шляхом використання засобів фізичного виховання та фізкультурно-оздоровчої роботи повинні закладатися основи для забезпечення фізичного, психічного, соціального та духовного здоров'я кожного члена суспільства [5, С.15].

Виконання означених завдань базується на положенні про те, що фізичне виховання як невід'ємна складова освіти забезпечує можливість набуття кожною людиною необхідних науково обґрунтованих знань про здоров'я і засоби його зміцнення, про шляхи і методи протидії хворобам, про методики досягнення високої працездатності та тривалої творчої активності [5, С.18].

Сучасна українська педагогіка розглядає фізичне виховання студентів у ВНЗ як невід'ємну складову частину всебічного розвитку особистості однією

із провідних сторін якої є її фізичний розвиток, який безпосередньо пов'язаний зі здоров'ям людини. Адаже саме у період студентських років у молодій людині закладаються основи здоров'я, довголіття всебічної рухової підготовленості і гармонійного фізичного розвитку.

У той же час вітчизняні фахівці відзначають, що стан здоров'я студентської молоді в останні роки характеризується усталеною тенденцією до погіршення (Т. Бойченко, В. Горашук, Н. Завидівська та ін.). Майже кожний п'ятий з тих, хто сьогодні навчається у ВНЗ, має досить вагомий відхилення у стані здоров'я. З кожним роком зменшується кількість студентів, що віднесені до основної медичної групи, більшість з них умовно здорові, тоді як мають початкові стадії тих чи інших захворювань.

Аналіз науково-педагогічної літератури, що стосується проблеми організації фізичного виховання у ВНЗ, свідчить про те, що у переважній більшості студентів неформована потреба у руховій активності, фізичного вдосконалення, постійних занять фізичною культурою та підтримки здорового способу життя.

Мета статі полягає в обґрунтуванні напрямку реорганізації процесу фізичного виховання студентської молоді у вищих навчальних закладах з тим, щоб він був зорієнтований на формування здорового способу життя, збереження та зміцнення їхнього здоров'я.

Відповідно до заявлених стандартів вищої освіти завданнями фізичного виховання в вищому навчальному закладі є: формування у студентів високих моральних, волевих і фізичних якостей, готовність до високопродуктивної праці; збереження і зміцнення здоров'я, сприяння всебічного розвитку організму, підтримання високої працездатності студентів протягом всього періоду навчання; всебічна фізична підготовка; професійно-прикладна фізична підготовка студентів з урахуванням особливостей майбутньої професійної діяльності; виховання усвідомлення необхідності регулярно займатись фізичною культурою і спортом.

Разом з тим, на практиці спостерігається інша картина. Традиційна система фізичного виховання у вищому навчальному закладі не вирішує у повному обсязі проблему оптимізації фізичної підготовленості, фізичного стану та формування мотиваційної сфери студентів, культури здоров'я, навичок здорового способу життя. Основна причина – відсутність диференційованого підходу до вправ і навантажень, що пропонуються студентам. Фізичні навантаження і контрольні нормативи, що передбачені традиційною програмою «Фізичного виховання» у ВНЗ, виконати на високому рівні може лише незначна кількість студентів. В основному в побудові навчального процесу й у діяльності кафедр фізичного виховання в главу кута ставиться не особистість студента, його здоров'я, цінності, мотиви, інтереси, а чисто зовнішні показники, які характеризуються результатами контрольних іспитів, умінням студента робити лише зовнішні, рухові дії.

Сучасний етап розвитку системи вищої освіти характеризується тенденцією до інтенсифікації, пред'являючи до студентів більш високі вимоги у сфері фізичних, нервово-емоційних і інтелектуальних навантажень. Зважаючи на це, сучасні вимоги до навчання майбутнього фахівця, незалежно від спеціалізації, привели до збільшення обсягу та інтенсивності навчально-пізнавальної

діяльності. На факультетах та інститутах університету до основного (профільного) блоку предметів постійно додаються нові, непрофільні. Цей процес, з одного боку, дає позитивний ефект, адже його метою є організація активності студентів та їх залучення у виборі професійного шляху. Проте, з іншого боку, це переважання майбутніх фахівців, що негативно впливає на їхній особистий розвиток та стан здоров'я. Навчальна діяльність студентів носить яскраво виражений гіпокінезійний і гіподинамічний характер.

Отже, практичний досвід і аналіз науково-методичної літератури показує, що для покращення фізичної підготовленості, підвищення рівня розвитку психофізичних якостей студентської молоді, потрібні принципово нові підходи, засоби та технології, котрі мають відповідати індивідуальним особливостям студентів, сприяти максимально ефективній реалізації їх інтересів, схильностей та здатностей. Навчальна дисципліна «Фізичне виховання» у вищих навчальних закладах повинна передбачати органічне сполучення двох складових: обов'язкової (базової), що пов'язана з фізичним розвитком людини і зміцненням здоров'я, фізичного стану засобами навчання різновидам рухової активності, та варіативної складової, що передбачає можливість спрямування курсу «Фізичне виховання» на усвідомлення засобів створення кожним студентом індивідуальної оздоровчої програми виховання відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих з урахуванням його актуального стану і фізичного розвитку. Отже, перед викладачами кафедр фізичного виховання та спорту постає завдання розробки цікавої адаптованої до інтересів та потреб кожного студента навчальної програми.

Для визначення інтересів, потреб, стану фізичної підготовки та здоров'я студентів нами було проведено спеціальне дослідження, яке включало: аналіз результатів медичного огляду, опитування та анкетування студентів перших курсів філологічного та історичного факультетів ОНУ імені І.І. Мечникова. У дослідженні були задіяні близько 120 студентів, середній вік яких становив 19 років. Основним методом дослідження було опитування та анкетування. Розроблені для цього анкети були складені таким чином, щоб з'ясувати чи замислюються взагалі студенти над станом власного здоров'я, чи стежать за ним, чи мають навички основ самоспостереження та самоконтролю, як самі студенти оцінюють стан свого здоров'я, які відхилення в ньому визначають, якщо вони є. Ми намагалися з'ясувати чи приділяють увагу студенти зайняттям фізичною культурою та спортом у вільний час; як вони оцінюють рівень власної фізичної підготовленості; інтереси студентів до того чи іншого виду спорту, якими видами спорту займався студент на протязі життя; яким видам спорту чи фізичним вправам вони надають перевагу і бажали би займатися під час навчання в університеті; причини, які заважають займатися фізичною культурою та спортом; причини, які спонукають студентів до занять фізичною культурою.

За одержаними результатами було виявлено, що на першому курсі найбільша кількість студентів вважають собі скоріше здоровими: таких студентів було виявлено 65%, скоріше нездоровими вважають себе 18% студентів перших курсів і абсолютно здоровими вважають себе 13%, хворими визначили себе 4% студентів. Втім, детальний аналіз медичних карт студентів дозволив виявити широкий спектр відхилень у стані їхнього здоров'я. Із 120 студентів,

що пройшли медичний огляд на першому курсі, умовно здоровими можна назвати не більш, ніж 40%. Так, більше ніж 30% обстежених студентів мають викривлення хребта, 25% - захворювання шлунково-кишкового тракту, у 18% відзначається знижений зір, у 15% - захворювання сечостатевої системи, у 10% - захворювання органів дихання. Отже, є певна розбіжність між самооцінкою студентами стану власного здоров'я та даними медичного огляду.

Встановлено, що 10% опитаних студентів не приділяють уваги заняттям фізичною культурою, тому що не вбачають у цьому сенсу, 55% респондентів займаються фізичною культурою нерегулярно, тому, що у них не вистачає на це часу; 10% займаються охоче, коли у них є вільний час; і тільки 25% займаються регулярно (2–3 рази на тиждень). Самостійно фізичними вправами займаються регулярно - 15% юнаків і 10% дівчат. Юнаки найбільш активні у відвідуванні спортивних секцій - 27% від числа опитаних. Цей показник значно нижче у студентів жіночої статі і складає 7% від числа опитаних. Аналіз рівня фізичної підготовленості за власною самооцінкою студентів педагогічних спеціальностей показав, що високий рівень фізичної підготовленості у себе визначило 5% юнаків та 3% дівчат. Серед юнаків середній рівень фізичної підготовленості у себе визначило 36% опитаних, серед дівчат відповідно - 25%. Нижче середнього рівня свою фізичну підготовленість оцінили 11% дівчат та 9% юнаків. Не визначили рівень власної фізичної підготовки 4% юнаків та 6% дівчат.

Щодо найбільш популярного виду спорту, то відбулося розмежування вподобань за гендерною ознакою. Серед юнаків ми встановили, що абсолютним фаворитом виявився футбол – його обрали 39% студентів, 25% обрали баскетбол, порівню розподілилися вподобання юнаків щодо тенісу та боротьби - 5%, волейбол обрали 4% студентів і 2% студентів не визначились щодо вибору. Більшість студентів жіночої статі віддали перевагу оздоровчим видам гімнастики, таким як фітнес і пілатес - 29%, на другому місці танці, вони обрані 19% студенток, бажали би займатися оздоровчим бігом 10% дівчат, теніс був обраний тією кількістю опитаних, що і серед юнаків - 5%, така ж кількість дівчат обрали волейбол – 5%, баскетболу надали перевагу 3% опитаних, 2% – йоги і 3% не визначились щодо вибору.

Щодо причин, які перешкоджають самостійним заняттям фізичною культурою і спортом, на першому місці – це дефіцит часу – 45%, відсутність спортмайданчиків чи місця для проведення занять – 24%, відсутнє бажання 21%.

Грунтуючись на результатах анкетування студентів, ми реорганізували зміст занять з фізичного виховання і розробили експериментальну програму.

Була створена експериментальна група з 40 студентів 2 курсу. В процесі занять ми намагались використовувати все різноманіття засобів фізичної культури для того, щоб кожний студент знайшов найбільш сприятливий та цікавий для нього напрям. Майбутнім фахівцям була запропонована для вибору наступна класифікація індивідуальних стилів рухової активності: спортивний, кондиційний, рекреаційний, реабілітаційний, танцювально-ритмічний. Студентам пропонувалося вибрати визначений стиль рухової активності (заняття по інтересах). При визначенні впливу на фізичний та психічний стан,

рекомендованих і відібраних вправ студентами, удосконалювали навички самодіагностики – вимірявся пульс, артеріальний тиск, частота подиху (у спокої та під час і після виконання фізичних вправ), визначався рівень працездатності студентів. Результати самоконтролю за своїм фізичним і психічним станом фіксувались у щоденнику самоспостережень, постійне ведення якого слугувало підставою для удосконалення студентами вміння по самоконтролю за своїм фізичним та психічним станом.

Студентами регулярно проводилися теоретичні дослідження, готувалися повідомлення і реферати. Ми прагнули того, щоб студенти при підготовці повідомлень виявляли уміння формулювати такі цілі, що з'являються не просто результатом їхньої діяльності, спрямованої на збереження і зміцнення здоров'я, але й характеризували цінність цього результату (значення його для людини в його життєдіяльності і професійній діяльності).

Результати, отримані нами після впровадження експериментальної програми дозволили визначити, що в експериментальній групі суттєво знизилася кількість студентів, спортивно-оздоровча діяльність яких узагалі не визначилася на 25%, і підвищилася кількість студентів, у яких плани на оздоровчу діяльність сформувався в значній мірі на 19%. Зменшилася кількість пропусків занять студентами через хворобу на 34%. Зазначимо, що суттєво зріс інтерес майбутніх фахівців до власного здоров'я, покращилося відвідування занять з фізичного виховання. За даними щоденників самоконтролю в студентів покращилося загальне самопочуття, сон і апетит.

Проведене дослідження дозволяє зробити висновок, що процес фізичного виховання у ВНЗ повинен бути реорганізований таким чином, щоб бути цікавим, доступним, відповідати індивідуальним можливостям студентів, сприяти реалізації інтересів і потреб студентів. Тоді в процесі занять з фізичного виховання у студентів буде реально формуватися потреба в руховій активності, мотивація до оздоровчої діяльності, до ведення здорового способу життя, збереженні та зміцненні власного здоров'я.

Перспективу подальшого дослідження вбачаємо в удосконаленні запропонованої експериментальної програми з фізичного виховання і її впровадження в навчальний процес всіх факультетів університету.

### **Література:**

1. Бобрицька В.І. Валеологія: навчальний посіб. для студентів вищих закладів освіти / [В.І. Бобрицька, М.В. Гриньова, Т.П. Данилюк та ін.]. – К. : Академвидав, 2001. – Ч. I. – 145 с.

2. Домашенко А.В. Физическая подготовленность и здоровье населения – приоритетная задача государственного строительства: сб. матеріалів міжнар. наук. симпозіуму, 9-11 лип. 1998 р. / Наук. ред. проф. Р.Т. Раєвський. - Одеса : ТЕС, 1998. - С.10.

3. Никифоров Г.С. Психология здоровья: учеб. [для студ. высш. учеб. зав.] / Никифоров Г.С. - СПб. : Питер, 2003. – 445 с.

4. Сичов С.О. Формування потреби фізичного самовдосконалення у студентів вищих навчальних закладів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.01 „Загальна педагогіка” / С.О. Сичов. — К., 2002. — 17 с.

5. Цільова комплексна програма “Фізичне виховання – здоров’я нації”. – К. : Освіта, 1998. – 48 с.

#### ORGANIZATION PROBLEMS OF YOUTHS’ HEALTH EDUCATION IN THE HIGHER EDUCATION INSTITUTE

**Adeeva O.**

*Abstract. This article challenges the essence of physical education in higher education: the formation of students’ high moral, volitional, and physical qualities, commitment to effective work, maintain and promote health, promote the comprehensive development of the body, maintaining the high performance of students throughout the entire period of study, a comprehensive physical training, vocational and applied physical training of students allowing for the future careers, education awareness of the need to regularly engage in physical culture and sports. Have been analyzed the current problems of physical education in universities and state of fitness and health of students.*

*To determine the interests, needs, state of fitness and health of students, we have made a special study, which included: analysis of the medical inspection, examination and questionnaire survey of the first year students of the philological and historical faculties in the ONU I.I. Mechnikov.*

*The author, based on the results of the study, reorganized content of physical education classes and developed a pilot program.*

*The results obtained after implementation of the pilot program allowed to identify positive changes in the health of students, their relation to health and sports and recreational activities. The study suggests that the process of physical education in high schools should be reorganized so as to be interesting and accessible, meet the individual abilities of students, promote the interests and needs of students. Then during physical education classes the students will really need to be formed in the motor activity, motivation for recreational activities, to lead a healthy lifestyle, maintaining and enhancing their health.*

*Prospects for further research are seen in the development of the proposed pilot program of physical education and its implementation in the educational process of all faculties of the university.*

#### ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ’ЯЗКІВ МІЖ ПАРАМЕТРАМИ КОРПОРАТИВНОЇ КУЛЬТУРИ ДОКТОРІВ НАУК

УДК 001.8+378.22+372.461

**Койчева Т. І.**

*У статті розглядаються особливості оцінки докторами наук стану в педагогічному університеті його організаційної культури. Проведене експериментальне дослідження показало, що корпоративна культура педагогічного університету, представлена докторами наук, сьогодні утворюється чотирма типами (за класифікацією Камерона-Квінна), досить рівними у своїх проявах. Продуктивність наукової діяльності докторів наук у рамках різних*