

УДК 796.011.3 – 057.875

СУЧАСНИЙ СТАН ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СЕРЕД СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Балковий Ігор, Кедровський Борис
Херсонський Державний Університет

Анотація: В статті розглянуто такі аспекти, як, місце і значення фізкультурно-оздоровчої активності у житті студентської молоді, проблеми фізичного вдосконалення студентів ВНЗ, а також сучасні дослідження впливу занять футболом на рівень фізичної підготовки, здоров'я та функціональний стан організму студентів.

Ключові слова: Рухова активність, фізичне вдосконалення, фізкультурно-оздоровча активність, фізична підготовленість.

Аннотация: В статье рассмотрены такие аспекты, как место и значение физкультурно-оздоровительной активности в жизни студенческой молодежи, проблемы физического совершенствования студентов Вузов, а также современные исследования влияния занятий футболом на уровень физической подготовки, здоровья и функциональное состояние организма студентов.

Ключевые слова: Двигательная активность, физическое совершенствование, физкультурно-оздоровительная активность, физическая подготовленность.

Abstract: The article considers aspects such as the place and importance of physical health-improving activity in the lifestyle of students, problems of physical improving of University students studying, and modern studies of the effects of playing football on the level of physical fitness, health and functional state of organism of students.

Keywords: Physical activity, physical training, sports and recreational activity, physical training.

Постановка проблеми. Рухову активність доцільно розглядати як важливий чинник збереження високої не лише фізичної, а й психічної працездатності людини [1, 2,]. Вона є не лише засобом здійснення рухової функції, але має загальне біологічне значення. Здійснюючи вплив на центральну нервову систему, рухова активність сприяє більш досконалості і «економічності» пристосуванню організму до навколишнього середовища. Обмеження рухової активності в останній час, призвело до зниження функціональних можливостей людини. Чим інтенсивніша рухова діяльність, тим повніше реалізується генетична програма і збільшується енергетичний потенціал, функціональні ресурси організму та тривалість життя [3, 4].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Цікаві дані були отримані в дослідженнях Н.С. Абрамова і В.І. Козлова, де виявлено, що недостатній обсяг рухової активності студентів тісно пов'язаний з характером їхньої трудової діяльності. Так, студенти, навчальний процес яких визначається обмеженою руховою активністю, відчувають велику потребу в русі і значно частіше вважають свій звичайний руховий режим недостатнім для нормального функціонування організму. І навпаки, більшість студентів, характер навчання яких більш рухливий, вважають свій звичайний режим достатнім. Результати цього дослідження показують, що суб'єктивна оцінка власного рухового режиму, а також власного фізичного стану є хорошим показником для залучення їх до фізкультурно-спортивної діяльності.

Дослідження добової рухової активності студентів виявило її низький рівень, в середньому фізична активність дівчини становить 1 год. 30 хв., а юнака – 1 год. 45 хв.[5]

За останні роки обсяг навчального навантаження значно зріс, що обумовлює малорухомість, обмеження м'язових зусиль і є причиною захворювань різних систем організму (А. Д. Дубогай, 1991; А. Г. Сухарев, 1991; О. С. Куц, 1994; Т. Ю. Круцевич, 1998). За період навчання в університетах кількість хворих студентів зростає у 2-3 рази, а кількість студентів, які мають порушення постави, досягає 80-90 % від загальної кількості студентів (Г. Л. Апанасенко, 1999).

За даними наших спостережень та чисельних результатів інших досліджень, програма фізичного виховання у ВНЗ регламентована змістом та обсягом обов'язкових годин навчальної програми, що, на жаль, не може повноцінно вирішувати завдання фізичного виховання, інтелектуального і духовного розвитку студентів [6].

Згідно із чинними нормативними актами, у вищих навчальних закладах (ВНЗ) систематичність рухової активності студентів обумовлюється проведенням занять з навчальної дисципліни "фізичного виховання" тільки двічі на тиждень, а така кількість, як відомо, жодного оздоровчого і, тим більше, розвивального ефекту не забезпечує (О. Бар-Ор, 2009). Окрім того, останні вимоги до навчальних планів ВНЗ не сприятимуть позитивній динаміці у стані здоров'я студентської молоді (Г.А. Єдинак, 2014) і це негативно відобразатиметься на рівні її фізичної підготовленості (Л. П. Долженко, 2007; Е. А. Захаріна, 2008; О. М. Романчишин, 2013). Таким чином, створюються умови, які суперечать вимогам і завданням навчального процесу з фізичного виховання у ВНЗ. Також як показує практика, в не фізкультурних вузах країни в сфері масового спорту регулярними тренуваннями в позашкільний час займаються від 10% до 25% студентів.

Загальновідомо, що під фізичним вихованням розуміють педагогічний процес формування гармонійно розвинутої особистості, який переважно базується на використанні фізичних вправ у комплексі з іншими засобами (М. Озолін, 1988; В. Платонов, 1997; Л. Матвеев 2001). За даними фахівців, національна система фізичного виховання головною метою якої є зміцнення здоров'я студентської молоді у повній мірі не

забезпечує реалізацію зазначеної мети (М. Амосов, 1990; Т. Борейко, 1993; Л. Волков, 1997, Г. Апанасенко, 2004).

Тому проблема фізичного виховання в системі студентської освіти – є досить актуальною в наш час, оскільки фізичне виховання та спорт – це здоров'я молодого покоління про яке має дбати держава. На жаль, більшість вищих навчальних закладів роблять нахил на власне наукову спрямованість студентів, на знання та їх орієнтовану складову, тому зростає велика ймовірність стресу, оскільки в умовах такого виду навантаження без занять фізичним вихованням та спортом може статися перенапруга мозкових клітин.

Як наслідок усього цього, до кінця навчання у ВНЗ фізична та загальна підготовка студентської молоді суттєво погіршується, а захворюваність – збільшується.

Можна сміливо стверджувати, що використання вільного від академічних занять часу витрачалось і витрачається більшістю студентів на роботу з комп'ютером. Більшість студентів не знають, що відповісти на питання щодо власного фізичного розвитку, стану здоров'я та розуміння його покращання засобами фізичної культури і спорту.

У наш час, коли проблема постала особливо актуально, назріла необхідність адаптувати навчальний процес до потреб молодого організму. Фізична культура не повинна бути лише навчальним предметом, до якого студент ставиться як до другорядного. Міністерські програми щодо предмету "фізична культура" у ВНЗ мають бути присвячені вирішення певних проблем, що виникають у студентства по відношенню до власного здоров'я та фізичного розвитку – особливо у перше роки навчання, коли відбувається адаптація молодої людини до нових умов. В контексті даної проблеми працюють сучасні дослідники як В. Г. Ареф'єв, А. Г. Єдинак, Т. Ю. Круцевич, О. С. Куц, В. В. Романенко.

Як свідчить аналіз матеріалів останніх досліджень, одним із головних недоліків є недостатня організація та побудова системи шкільного та студентського фізичного виховання (Т. Круцевич 1995; Г. Апанасенко 2001; Н. Москаленко, 2007; В. Волков, 2008; А. Артюшенко, 2012). Такий стан речей, переважно, обумовлений недостатньо кількістю часу, що відводиться на заняття а також практичною відсутністю використання на практиці методик, які б забезпечували необхідний тренувальний ефект з урахуванням рівня здоров'я молоді. Неабияку роль також відіграє соціально-економічний фактор, який пов'язаний з недостатнім державним фінансуванням системи фізичного виховання, низьким рівнем життя більшості українських родин, малою популярністю серед студентської молодді занять фізичною культурою і спортом, погані екологічні умови також певною мірою обумовлюють низький рівень здоров'я більшості українців і значно знижують ефект від занять фізичними вправами (О. Куц, 1989; Г. Апанасенко, 1992; І. Башкін, 2003; Ю. Бріскін, 2005; М. Філіппов, 2006; М. Линень, 2007).

Також до основних причин виникнення проблеми, пов'язаних із погіршенням стану здоров'я студентської молоді можна віднести такі як: обмежена рухова активність, нераціональне та незбалансоване харчування, фактори асоціальної поведінки у суспільстві; невідповідність потребам населення послуг, що надаються засобами фізичної культури і спорту за місцем проживанням, роботи громадян та в місцях масового відпочинку населення, у тому числі в сільській місцевості, та населення з інвалідністю; низький рівень пропаганди в засобах масової інформації та просвіти населення щодо усвідомлення цінності здоров'я, відповідного ставлення батьків до виховання своїх дітей та не сформовано ефективну систему стимулювання населення до збереження свого здоров'я [7].

Із року в рік у ВНЗ кількість підготовчих та спеціальних медичних груп зростає від 5,4 % на першому курсі до 14,5 % на четвертому. Відповідно спостерігається зменшення кількості студентів основної групи від 84 % до 70,2 %. Зниження рівня здоров'я і фізичної працездатності студентської молоді є наслідком значного психоемоційного навантаження, порушень гігієнічно обґрунтованого режиму дня і харчування [8]. У ВНЗ України до спеціальної медичної групи кожного року зараховується від 5 % до 30 % студентів першого року навчання.

Тому у сучасній системі освіти ВНЗ є обов'язковою присутність фізичного виховання як невід'ємної частини підготовки фахівців (А. В. Лукавенко, Г. А.Єдинак, 2012; В. О. Кашуба, С. М. Футорний, О. В. Андреева, 2012; О. М. Колумбет, 2015). Проте ряд вчених (О. А. Томенко, 2010; Т. В. Сичова, 2012; Ж. Л. Козіна, 2014; О. М. Ольховий, 2014; В. О. Темченко, 2015) у своїх роботах зосереджують увагу на тому, що необхідно кардинально перебудовувати процес фізичного виховання у ВНЗ та впроваджувати інноваційні технології. Автори переконують в тому, що такі нововведення значною мірою вплинуть на процес залучення студентів до різних форм рухової активності.

Одне із провідних місць у впливі на організм студентів займає ігрова діяльність. Ефективність занять з фізичного виховання з конкретною спортивною спрямованістю підтверджено низкою досліджень (С. А. Гудина, 1991, І. М. Маломужев, 1991 (легка атлетика); А. І. Драчук, 2001, А. М. Лотарев, 1998 (баскетбол); В. В. Романенко, 2003 (аеробіка); О. Б. Дуліба, 2000 (ритмічна гімнастика); П. М. Оксьом, 2008 (міні-футбол)).

Найбільш розповсюдженим серед студентської молоді та молоді взагалі вважається футбол. Секційні заняття футболом можуть стати одним із найефективніших інструментів формування позитивного ставлення студентів до цінностей фізичної культури (що включають і здоровий спосіб життя) і відповідно одним з головних чинників їх фізичного виховання.

Експериментально доведено, (Бондарев Д. В., 2009), що застосування у фізичному вихованні студентів технічного ВНЗ засобів футболу з параметрами навантаження, які враховують рівень підготовленості студентів

(авторська програма), сприяло вірогідно більш вираженому зростанню фізичної (від 4 до 24 %), та функціональної підготовленості (від 8 до 42 %) ніж заняття чинною програмою "фізичного виховання". Це сприяє адаптації студентів до підвищених фізичних та розумових навантажень, що пов'язано з інтенсифікацією навчального процесу у вищих навчальних закладах.

Також під впливом занять фізичним вихованням з застосуванням засобів футболу відбуваються зміни в структурі фізичної підготовки студентів. Найвагоміші з них стали фактори загальної працездатності (33 %), силової та швидкісної витривалості (27 %) та загального фізичного розвитку (10 %).

Ігрова та тренувальна діяльність надають комплексний і різнобічний вплив на організм студентів, розвивають основні фізичні якості – швидкість, спритність, витривалість, силу, підвищують функціональні можливості, формують різні рухові навички. Систематичні заняття футболом в різних кліматичних і метеорологічних умовах сприяють фізичному загартуванню, підвищують опірність до захворювань і підсилюють адаптаційні можливості організму. Це багато в чому сприяє формуванню здорового способу життя, досягненню творчого довголіття.

Завдяки різноманітній руховій діяльності, широким координаційним і атлетичним можливостям студенти, які займаються футболом швидше і успішніше освоюють життєво важливі рухові вміння та навички, в тому числі і трудові [9].

Заняття футболом набувають сьогодні особливого значення для виховання та оздоровлення студентської молоді [10]. Він формує здоровий спосіб життя молоді, залучає її до занять фізичною культурою і спортом.

Таким чином можна виділити основні переваги, секційних занять футболом у ВНЗ зі студентською молоддю, які сприяють як фізичному, так і моральному розвитку студентів:

- дають можливість постійно розвивати і вдосконалювати роботу м'язового апарату, серцево-судинної та нервової системи, підвищувати загальну тренуваність;
- секційні заняття футбол розвиває інтелектуальні, психологічні, психофізичні та рухові якості людини;
- систематичні секційні заняття футболом розширюють функціональні можливості рухового апарату, нервової системи, вегетативних органів, вдосконалюються координаційні та адаптаційні здібності;
- заняття з футболу виховує у гравців такі важливі якості характеру як воля, сміливість, ініціативність, рішучість, почуття колективізму;
- також сприяє фізичному загартуванню, підвищенню опірності організму і розширенню адаптаційних можливостей, що також є вагомим фактором для розвитку стійкості у професійній діяльності;
- секційні заняття футболом сприяють розвитку певних особливостей зорових сприймань, спостережливості, уваги, уяви, мислення, емоційної стійкості та вольових якостей.

Ось чому детальний аналіз використання секційних занять футболом з студентами в якості базового виду спорту, характеристика його засобів і сполучень з іншими видами спорту, з врахуванням їх "енергоємності" і оздоровчої ефективності, суттєво могла сприяти оптимізації навчального процесу з фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів.

Список використаних джерел та літератур

1. Абрамов М.С. Морфо-функціональні показателі студентів і їх залежність від двигальної активності /М.С. Абрамов, М.М. Жуков // Теорія і практика фізическої культури. – 1986. - №2. – С. 32.
2. Гусева Н.Л. Оптимізація двигальної активності студентів с використанням різних форм фізкультурно-спортивної діяльності /Н.Л. Гусева //Теорія і практика фізическої культури. – 2007. – № 3. – С. 7-9.
3. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів: [монографія] /Г.П. Грибан. – Житомир: Рута, 2009. – С. 389-432.
4. Горбунов Ю.Г. Некоторые показатели выносливости студентов при разном объеме активности двигательного режима: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.04 "Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры" /Ю.Г. Горбунов. – Барнаул 1990. – 23 с.
5. Соколов В.А. Сущность, структура и содержание социально-педагогических факторов, детерминирующих физкультурную активность молодежи: Автореф. дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.04 "Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры" /В.А. Соколов. – К., 1991. – 51 с.
6. Ганшина В.В. Проблемы резкого сокращения двигательной активности у студентов вуза в период социально-экономических преобразований /В.В. Ганшина //Матеріали I Всеукр. наук.-метод. конф. Актуальні проблеми формування здорового способу життя студентської молоді методами фізичної культури /М-во освіти і науки України, Харківський національний автомобільно-дорожній університет. – Харків, 2011. – С. 213 – 216.
7. Кривошеєва Г.Л. Формування культури здоров'я студентів університету: Автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 " Теорія і методика професійної освіти " / Г.Л. Кривошеєва ; Луган. держ. пед. ун-г. ім. Т. Шевченка. – Луганськ, 2001. – 20 с.
8. Загальнодержавна цільова соціальна програма розвитку фізичної культури і спорту на 2012-2016 роки. – 2011 № 828-р.
9. Булатова М. Здоров'я і фізична підготовленість населення України /М. Булатова, О. Литвин //Теорія та методика фізичного виховання і спорту. – 2004. – № 1.–С. 3 – 9.

10. Оксьом П.М. Міні-футбол – ефективний засіб фізичного виховання студенток вищого педагогічного навчального закладу /П.М. Оксьом, О.В. Шумаков //Проблеми та перспективи розвитку ігрових видів спорту: зб. наук. пр. V Всеукр. наук. – практ. конф. – Львів, 2007. – С. 54–58.