

УДК 796.011.1: 378 (477)

АКТУАЛЬНІСТЬ САМОСТІЙНИХ ФОРМ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ УКРАЇНИ

Дмитро ДЗЕНЗЕЛЮК

Житомирський національний агроекологічний університет

Анотація. Статтю присвячено аналізу рівня здоров'я студентів вищого навчального закладу, визначенню причин низького рівня соматичного здоров'я, формуванню сталого розуміння важливості занять фізичними вправами в позанавчальний час. Розкрито умови формування мотивації студентської молоді до самостійних занять фізичними вправами та шляхи вирішення питань підвищення рівня рухової активності.

Ключові слова: фізичне виховання, фізична підготовленість, самостійна робота, рівень здоров'я.

Постановка проблеми. Головним пріоритетом сучасної системи фізичного виховання студентів в умовах євроінтеграції й освіти у вищих навчальних закладах є підвищення його ефективності. Розвиток наукової думки сприяє активізації самостійних занять у позанавчальному процесі.

Важливою умовою функціонування системи фізичного виховання у вищому навчальному закладі є усвідомлення студентами не лише пріоритетів фізичної підготовки, головною метою якої є виконання контрольних нормативів, але й усвідомлення здорового способу життя і спортивного стилю життєдіяльності. Таке усвідомлення можна досягти лише через вплив викладача на свідомість студента та спонукання його до саморозвитку.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Існують різні підходи до вирішення питань, пов'язаних із пріоритетними напрямками в розв'язанні проблем самостійної роботи з фізичного виховання студентів [1, 2, 3, 7, 8, 10]. Упроваджувати самостійні заняття в побут студентської молоді можна, лише тоді, коли вона набуває спеціальних знань, умінь та навичок. При цьому вміння поряд зі знаннями повинні формуватися на кожному занятті та за допомогою спеціальних психолого-педагогічних впливів.

Самостійна робота на заняттях починається там, де завдання викладача вимагає активної розумової діяльності, ініціативи й застосування раніш одержаних знань на практиці. Виконуючі її, студенти "проявляють свої зусилля і виражають в тій чи іншій формі результати своїх розумових або фізичних (або тих і других разом) дій" [6, 9].

Ідею впровадження самостійних форм навчання в фізичному вихованні вивчали багато вчених [4, 12], але і до нині залишаються проблеми у впровадженні практичних форм у позанавчальному процесі студентів.

Метою дослідження є вивчення та аналіз стану здоров'я, фізичної підготовленості та мотивації студентської молоді до занять з фізичного виховання для подальшої розробки інноваційних технологій удосконалення самостійних форм занять з фізичного виховання.

Використані методи: аналіз та синтез наукових джерел; фільтрація матеріалу; анкетування; педагогічний експеримент; математична статистика.

Результати дослідження. У сучасних умовах в Україні склалася критична ситуація із станом здоров'я населення, в тому числі студентської молоді [5]. Стійко зростає захворюваність. Прикладом є звіт Державного комітету статистики України Головного управління статистики у Житомирській області станом з 1995 по 2009 роки (табл. 1) [13].

Аналізуючи та співставляючи дані захворюваності з результатами смертності в Житомирській області, можна дійти висновку, що за останні роки спостерігається тенденція до зниження середньої тривалості життя чоловіків і жінок, яка нині на 10–15 років нижча, ніж у США, Японії, Франції та інших економічно розвинутих країнах.

Щороку до лав Збройних Сил України за станом здоров'я не призивається кожний четвертий юнак призовного віку. Радикально змінити ситуацію за рахунок наявної в країні

традиційної системи охорони здоров'я населення неможливо через відсутність необхідних коштів на її розвиток.

Таблиця 1

Кількість уперше в житті зареєстрованих випадків захворювань

Кількість уперше в житті зареєстрованих випадків захворювань						
рік	всього, тис.	новоутворення	хвороби нервової системи ¹	хвороби системи кровообігу	хвороби органів дихання	хвороби сечостатевої системи
1995	806,5	8,3	62,8	25,5	367,6	63,1
1996	766,0	8,5	64,5	27,0	328,6	61,1
1997	810,9	8,5	66,8	29,5	358,4	66,3
1998	811,3	9,1	65,4	33,2	344,6	75,1
1999	846,4	9,9	14,8	41,4	361,1	75,3
2000	917,8	10,1	14,8	90,0	366,6	89,5
2001	884,9	10,7	15,4	55,2	359,3	100,8
2002	848,2	11,0	15,8	44,4	329,4	98,9
2003	539,1	10,1	14,9	36,4	346,8	94,6
2004	802,2	9,6	14,7	34,2	320,8	88,0
2005	834,2	10,1	14,8	33,0	348,8	90,4
2006	828,7	9,4	15,5	36,6	344,3	83,8
2007	836,6	9,8	14,5	36,0	355,3	78,4
2008	826,0	9,9	14,1	40,3	351,2	74,8
2009	864,5	10,0	13,7	40,9	397,1	74,0

Водночас органи 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.

Наявна в Україні система фізичного виховання у вищому навчальному закладі перебуває у кризовому стані і не може задовольнити мінімальні вимоги щодо рухової активності студентської молоді. Це зумовлено деякими об'єктивними й суб'єктивними факторами розвитку наявної системи фізичного виховання і спорту [11]. Та кількість годин, яка припадає на дисципліну "фізичне виховання" недостатня для повноцінного впливу на стан фізичної підготовленості і здоров'я студентської молоді. Аналізуючи дані контрольних нормативів фізичної підготовленості студентів I–IV курсів Житомирського національного агроєкологічного університету за 2009–2010 навчальні роки (табл. 2), можна стверджувати, що рівень фізичної підготовленості критично низький.

Причиною такого стану є малорухомий спосіб життя. Проводячи анонімне анкетування серед 578 осіб I–V курсів навчання, було виявлено, що пасивний відпочинок займає 10,26 %, котрий явно домінує над активним. 36,04 % студентів надають перевагу сну над заняттям у читальному залі, перегляду періодичних видань, виконанням фізичних вправ тощо. Під час бесід з'ясувалося, що студенти не володіють простими правилами та принципами виконання фізичних вправ та самоконтролю, а в багатьох випадках не знають із чого почати. Тому головна мета викладачів з фізичного виховання вищих навчальних закладів полягає у формуванні елементарних умінь та навичок самовиховання в позанавчальний час студентської молоді, використовуючи засоби і форми, які доступні в побуті.

Успіх формування умінь і навичок самостійної роботи, ступінь самостійності студента в навчанні великою мірою визначаються й такими чинниками як особливості уваги, сприймання, пам'яті, мислення, вольові якості, емоційність, а головне – умови навчання й виховання та ставлення студентів до них. "Тут зовнішні, об'єктивні причини, зміст, методи роботи викладача, його вимоги тощо, – зазначає Г.С. Костюк, – завжди діють через внутрішні суб'єктивні умови, що є в самих учнів..." [7].

Таблиця 2

Таблиця середньостатистичних даних контрольних нормативів студентів I–IV курсів

Контрольні нормативи	I		II		III		IV	
	чол.	жін.	чол.	жін.	чол.	жін.	чол.	жін.
Біг 100м, с	14,2± 2,57	18,0± 8,12	14,1± 2,56	17,7± 2,78	13,6± 1,6	17,1± 2,79	13,8± 4,27	17,7± 2,45
Біг Чол.-3000 м, хв., с Жін.- 2000 м. Хв. С	13,83± 3,74	11,88± 2,20	13,78± 2,43	12,23± 2,15	14,34± 2,11	14,12± 1,00	14,29± 2,32	12,19± 2,12
Човниковий біг 4x9 м, с	9,9± 2,14	11,6± 2,27	9,5± 2,15	11,1± 2,31	9,8± 2,15	11,3± 2,32	9,9± 2,15	11,4± 2,42
Стрибок у довжину з місця, см	217± 15,46	163± 12,47	225± 8,30	164± 22,05	227± 16,49	164± 3,88	219± 21,43	169± 21,31
Згинання розгинання рук в упорі лежачі, раз	33± 16,24	10± 7,45	38± 6,20	10± 7,57	38± 7,73	9± 7,39	37± 8,73	14± 11,29
Нихил тулуба вперед з положення сидячи, см	9± 7,42	11± 6,81	10± 6,70	14± 5,19	12± 4,68	13± 2,58	11± 2,49	14± 6,96
Підтягування на перекла- дині, раз	9± 3,77	13± 6,07	12± 8,20	21± 8,08	10± 2,41	12± 8,11	11± 3,92	13± 12,80
Піднімання тулуба в сід за 1 хв.	41± 6,11	35± 6,61	43± 6,10	36± 6,19	43± 2,73	30± 4,94	39± 10,09	37± 8,90

Правильне розв'язання порушених питань психолого-педагогічного аналізу самостійної навчальної роботи студентів має не тільки значення для теорії, а й для активізації й залучення студентів до самостійних занять фізичними вправами і "спортом для всіх", сприяє раціональнішому використанню вільного часу, поліпшенню життєдіяльності, а в остаточному підсумку збереженню і зміцненню здоров'я.

Висновки.

1. Грунтуючись на даних Головного управління статистики в Житомирській області станом на 1995 – 2009 роки та результати аналізу проведення контрольних нормативів студентів Житомирського національного агроєкологічного університету за 2009–2010 навчальні роки з фізичної підготовленості, встановлено, що стан здоров'я населення України перебуває на низькому рівні, що також стосується і студентської молоді. Це пов'язано з низькою руховою активністю та недостатнім рівнем методичного забезпечення самостійних занять фізичними вправами.

2. За результатами аналізу проведеного анкетування студентів Житомирського національного агроєкологічного університету I–IV курсів було встановлено, що у студентської молоді відсутня мотивація до регулярних занять фізичними вправами в позанавчальний час та у часи дозвілля.

Рекомендації і перспективи подальших досліджень спрямовані на вивчення шляхів активізації самостійних форм занять фізичними вправами у вищих навчальних закладах у позанавчальний час.

Список літератури

1. Бальсевич В. К. Конверсия высоких технологий спортивной подготовки как актуальное совершенствование физического воспитания и спорта для всех // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 4. – С. 21–22.
2. Бальсевич В. К. Физическая культура: молодежь и современность / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1995. № 5. – С. 2–7.
3. Виленский М. Я. Физическая культура в гуманитарном образовательном пространстве вуза // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 1. – С. 27–32.
4. Грибан Г. П. Методика оцінки вольових проявів у студентів в процесі занять з фізичного виховання / Г. П. Грибан, Ф. Г. Опанасюк, В. М. Марчук // наука і освіта – 2005 : матеріали VIII Міжнар. наук.-практ. конф. – Д., 2005. – Т. 62. – С. 84–86.
5. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів. – Житомир : Рута, 2009. – 593 с.
6. Грунев Я. И. Самостоятельная работа учащихся при выполнении математических упражнений // Новые исследования в педагогических науках. – М., 1965. – Вып. IV. – С. 47–52.
7. Костюк Г. С. Психологічні умови поліпшення якості уроку. – К. : Радянська школа, 1959. – С. 33–35.
8. Лубышева Л. И. Концепция физкультурного воспитания методология развития и технология реализации // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 1. – С. 11–17.
9. Лемберг Р. Г. О самостоятельной работе учащихся // Советская педагогика. – 1962. – № 2. – С. 15–17.
10. Физическое воспитание : учеб. программа для вузов Украины III–IV уровней аккредитации. – К., 2003. – 44 с.
11. Цільова комплексна програма "Фізичне виховання – здоров'я нації". – К. : Держкомспорт України, 1998. – 46 с.
12. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Т. : Навчальна книга – Богдан, 2001. – Ч. 1. – 272 с.
13. www.zt.ukrstat.gov.ua

АКТУАЛЬНОСТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ФОРМ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ УКРАИНЫ

Дмитрий ДЗЕНЗЕЛЮК

Житомирский национальный агроэкологический университет

Аннотация. Статья посвящена анализу уровня здоровья студентов высшего учебного заведения, определению причин низкого уровня соматического здоровья, формированию постоянного понимания важности занятий физическими упражнениями, в позаурочное время. Раскрытию условий формирования мотивации студенческой молодежи к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и решению вопросов повышения уровня двигательной активности.

Ключевые слова: физическое воспитание, физическая подготовленность, самостоятельная работа, уровень здоровья.

**THE ACTUALITY OF INDEPENDENT PHYSICAL EDUCATION CLASSES
IN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF UKRAINE**

Dmytro DZENZELYUK

Zhytomyr National Agroecological University

Annotation. The article presents the analysis of health condition of the students of higher educational institutions. It also determines the reasons of somatic health low level; the formation of constant understanding of physical training importance during non-class time. The author also considers the conditions of students motivation to independent physical training. The ways of solving the problems of the motion activity increase have been proposed.

Key words: physical training education, physical conditioning, self-reliant work, health level.