



спрямованості навчальних занять з фізичного виховання у навчальний час - 1 раз на тиждень (як обов'язкової дисципліни з нарахуванням за неї кредитів, виставленням заліків та включенням до розкладу занять), факультативних занять фізкультурно-оздоровчої спрямованості для студентів, які мають відхилення у стані здоров'я - 2 рази на тиждень та для здорових студентів заняття у спортивній секції - 2 рази на тиждень. На 4-5 курсі бажана індивідуальна та секційна модель організації фізичного виховання за вибором та бажанням студентів.

Висновки з даного дослідження. Отже, обрана вищим навчальним закладом модель організації фізичного виховання має сприяти збільшенню рухової активності студентів, поліпшенню їх фізичної і розумової працездатності, позитивного впливу на навчальну діяльність, за рахунок професійно-орієнтованої спрямованості, розробки та впровадження доступних тестів для визначення рівня фізичної підготовленості з урахуванням майбутньої професії, відвідування спортивних секцій та занять фізкультурно-оздоровчої спрямованості при вишах, виконання самостійних практичних завдань з фізичного виховання, забезпечення та переобладнання приміщень для занять пріоритетними і доступними видами рухової активності з максимальним використанням матеріально-технічної бази установ.

УДК 796.011.1-057.875

АНАЛИЗ СОВРЕМЕННЫХ ПОДХОДОВ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

¹Гуреева А.М., ¹Кушнир Г.И., ²Витер Н.Б.

¹ЗНУ, Запорожье, Украина,

²Гимназия №1 им. А.П. Быстриной, Одесса, Украина

THE ANALYSIS OF MODERN APPROACHES OF IMPROVING THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS

¹Gureeva A.M., ¹Kushnir G.I., ²Viter N.B.

¹ZNU, Zaporizhzhia, Ukraine

²Gymnasium №1 n.a. A.P. Byistrina, Odesa, Ukraine

Аннотация. Проведен анализ специальной научной литературы. Установлено, что организация физического воспитания в вузах недостаточно эффективна для повышения уровня физической подготовленности и здоровья. Представлены новые формы и методы организации и совершенствования процесса физического воспитания студентов.

Ключевые слова: здоровье, студенты, физическое воспитание, оптимизация



Abstract. We analyzed the special scientific literature. It was found that the organization of physical education in high schools is not effective enough to increase the level of physical fitness and health. We present new forms and methods aimed at organizing and improving the process of physical education students.

Keywords: health, students, physical education, optimization

Введение. Вопросам научного обоснования форм, методов и содержания процесса физического воспитания в высшей школе в целях повышения его эффективности, повышения уровня физического состояния, сохранения здоровья студентов в последнее время посвящается все больше научных исследований.

Обзор литературы. Проведенный анализ специальной научной литературы, информации сети Интернет по проблеме организации физического воспитания студентов высших учебных заведений показал, что эффективность занятий по физическому воспитанию в значительной мере зависит от содержания программы, по которой они осуществляются. Содержание программы зависит от кадрового и материально-технического обеспечения кафедр физического воспитания ВУЗов.

На сегодняшний день учебные программы и организация учебного процесса в вузах требуют новых подходов, так как основу системы физического воспитания составляет нормативный подход, сущность которого сводится к выполнению обязательных и единых для всех требований и нормативов, что в корне противоречит идее индивидуального подхода к развитию и воспитанию учащихся [2].

Исследуя учебные программы по физическому воспитанию в вузах и рассматривая литературу, описывающую степень воздействия учебных занятий по физическому воспитанию на развитие и совершенствование физических качеств студентов, мы обнаружили, что в вопросах организации физического воспитания, а также влияния учебного процесса выявлены отдельные противоречия: некоторые исследователи наблюдали положительное влияние учебных занятий на физическую подготовленность занимающихся, в отдельных работах отмечена недостаточная эффективность существующей программы.

Ведущие ученые, такие как Л.Н. Барибина, Ю.А. Бородин, С.С. Ермаков, Е.А. Захарина, В.А. Кашуба, Т.Ю. Круцевич, Н.И. Турчина, С.М. Футорный и др. отмечают, что в настоящее время организация физического воспитания в вузах недостаточно эффективна для повышения уровня физической подготовленности, здоровья, мотивации, развития профессионально важных психофизических качеств и интересов значительного числа студентов к занятиям физическими упражнениями и спортом.

Результаты исследований ряда ученых Л.П. Долженко, Е.А. Захариной, Н.И. Турчиной и др. также указывают на то, что программа курса физического воспитания устарела и не интересна для современного поколения студенческой молодежи.

Сложившаяся ситуация заставляет преподавателей искать новые формы и методы организации физического воспитания студентов, изучать потребности молодежи в занятиях различными видами спорта, разрабатывать возможные варианты внедрения их в учебный процесс, а активные процессы либерализации и гуманизации высшего образования позволяют с учетом особенностей материальной базы,



исторически сложившихся традиций, компетентности профессорско-преподавательского состава, наряду с базовой программой реализовать авторские программы по физическому воспитанию.

Цель и задачи исследований. Цель работы - анализ данных современной специальной научной литературы, в которой изучается проблема совершенствования процесса физического воспитания студентов высших учебных заведений.

Результаты исследований. Рекомендации Базовой учебной программы по физическому воспитанию для ВУЗов Украины носят законодательный характер и определяют общую стратегию формирования высокой личной физической культуры студента. Ее содержание ориентирует педагогический процесс не на усредненного студента и позволяет дифференцированно подходить к воспитанию каждой конкретной личности. Его сущность заключается в том, что учебный материал формируется для каждого учебного отделения с учетом пола, уровня физического развития, физической и спортивно-технической подготовленности студентов. Анализ исследований и последних публикаций позволил определить несоответствие преподавания физического воспитания в ВУЗе современным требованиям общества. Учет индивидуальных особенностей студентов, на практике, ограничивается распределением их по состоянию здоровья в основную, подготовительную и специальные группы.

В работе Е.А. Захариной [2] изложено теоретическое обоснование комплекса организационно-педагогических мероприятий, направленных на совершенствование процесса физического воспитания, основанного на поэтапном формировании мотивации к двигательной деятельности студентов в условиях образовательного учреждения. Предложенный комплекс мероприятий включал: изучение причин низкой эффективности организации процесса физического воспитания студентов; характеристику условий учебного заведения (материально-технической базы учебного заведения, кадрового потенциала); разработку модели поэтапного формирования мотивации студентов к двигательной активности.

Методика управления процессом физического воспитания студентов с использованием информационных технологий (электронный учебник, информационные ресурсы сети Интернет и развивающие компьютерные игры спортивного содержания), которая позволяет построить учебный процесс на основе организации самостоятельной работы студентов, обоснована О.А. Немовой [1]. Структура управления процессом физического воспитания с использованием информационных технологий представлена контрольным блоком, задача которого заключается в выявлении исходного уровня знаний и физической подготовленности; блоком целеполагания и мотивирования деятельности, в котором формируются цели, задачи для самостоятельной работы по изучению конкретной темы модуля, обозначаются знания, необходимые для усвоения; уровень сформированности умений; четко поставленная преподавателем и принятая студентом цель стимулирует мотивацию в начале работы, а в дальнейшем является важным регулятором самостоятельной деятельности; блок управляющих воздействий содержит последовательность заданий на усвоение и отработку методико-практических знаний



и умений; рекомендации по составлению комплексов общеразвивающих упражнений, физкультпауз, физкультминуток, утренней гигиенической гимнастики, индивидуальных программ физического самовоспитания и их реализацию в собственно физкультурно-спортивной деятельности.

Для оптимизации управления процессом физического воспитания по показателям физического здоровья Л.В. Хрипка [5] разработала компьютерную программу "ПФРС" ("Программа физического развития студентов"). Программе содержатся такие разделы: оценка физического состояния студентов по результатам государственного тестирования и физического здоровья по результатам медицинского обследования; обработка результатов анкетирования студентов; учет и сравнительная характеристика физического развития студентов разных факультетов; распределение студентов в зависимости от результатов медицинского контроля на медицинские группы; ведение статистического и графического анализа. Компьютерная "ПФРС" дает возможность проводить анализ динамики результатов физического развития в течение учебы и осуществлять контроль над состоянием здоровья каждого студента, вести компьютерный учет успешности студентов на кафедре физического воспитания.

Для оптимизации процесса физического воспитания в вузе, коррекции физического состояния и укрепления здоровья студентов, С.А. Савчук разработал и внедрил программу самостоятельных оздоровительных занятий физическими упражнениями. Программа основывалась на дозировании физической нагрузки, соответствующей функциональным и физическим возможностям организма студентов. Особое внимание уделялось привитию интереса к выполнению физических упражнений.

Для укрепления здоровья и физического развития студентов вуза в процессе профессиональной подготовки О.Г. Максимова и Р.В. Чевычалова [3] разработали и внедрили в учебный процесс по физическому воспитанию индивидуальную траекторию - программу, которая определяет индивидуальный путь укрепления здоровья и физического развития студентов. Деятельность вуза по реализации этой программы включает в себя несколько направлений:

- организационно-целевое (постановка цели и определение задач, определение состояния здоровья и уровня физического развития студентов, распределение их по трем учебным группам: основная, специальная и ЛФК);
- содержательное (разработка вариативных рабочих программ по физкультуре и их реализация на учебных занятиях соответствующих отделений);
- технологическое (применение педагогом различных педагогических технологий: личностно-ориентированного и дифференцированного подходов, развивающего обучения и др. методов и средств в условиях дифференциации обучения);
- процессуальное (организация учебного процесса с учетом индивидуальной траектории (программы) укрепления здоровья и физического развития студента); результативно-диагностическое (сбор, обобщение результатов, формулирование выводов, анализ динамики состояния здоровья и физического развития, её корректировка).



Реализация индивидуальной программы укрепления здоровья и физического развития студентов имеет пять основных этапов:

- 1) мотивационный (установление эмоционального и делового контакта между преподавателями и студентами, формирование у последних положительного отношения к совместной работе);
- 2) диагностический (изучение состояния здоровья студентов и особенностей их физического развития, анализ полученных результатов и распределение студентов по трем вышеперечисленным учебным группам);
- 3) проектный (разработка проекта индивидуальной траектории (программы) укрепления здоровья и дальнейшего физического развития студента);
- 4) деятельностный (реализация программы укрепления здоровья и физического развития, коррективки, по мере необходимости, способов, приемов и средств, используемых для этой цели);
- 5) рефлексивно-диагностический (проведение итоговой диагностики состояния здоровья и уровня физического развития каждого студента, совместный анализ полученных результатов, проведение рефлексии, внесение предложений и рекомендаций по проектированию студентом своей индивидуальной траектории для перехода на следующую ступень физической подготовленности.

Авторы считают, что каждый студент имеет свой жизненный опыт, поэтому при формировании у него положительной мотивации очень важно учитывать имеющийся у него опыт занятий физической культурой и спортом, создавать благоприятные условия для самостоятельного занятия студентов физическими упражнениями, различными видами спортивно-игровой деятельности и т.п., сделать его равноправным субъектом образовательного процесса, организуемого на учебных занятиях по дисциплине "Физическое воспитание".

Н.И. Турчиной [1] разработаны и апробированы модели физического воспитания студентов вузов на I-IV курсах обучения, которые основываются на дифференциации целей и задач структурных подразделений кафедры физического воспитания, рационального подбора физических упражнений и видов спорта. Принципиальными положениями этих моделей физического воспитания являются:

- организация физического воспитания в условиях жесткой регламентации (I курс) и частичной регламентации (II курс и старше);
- взаимообусловленность и взаимодействие ценностно-ориентированного, познавательного преобразующего и коммуникативного видов спортивно-массовой деятельности;
- на I этапе преобладают преобразовательные и познавательные виды, а на II - ценностно-ориентированные;
- на I этапе целесообразно преобладание субъект-объектных отношений при параллельном педагогическом взаимодействии "преподаватель-студент", а на II этапе - субъект-субъектных;
- согласование на I этапе содержания учебных занятий и занятий спортом; внедрение модели формирования у студентов потребности занятий физическими упражнениями, которая предусматривает реализацию в процессе обучения



когнитивного и мотивационного компонентов; индивидуализация процесса и дифференциацию содержания, форм и методов педагогического воздействия.

Ж.В. Малахова [4] внедрила в учебный процесс для студентов специальной медицинской группы здоровьесформирующие технологии и предложила организовать коррекционно-образовательный процесс дифференцированно, исходя из наличия в группе однородных по своим характеристикам микрогруппы. Комплексная программа включает все формы занятий физическими упражнениями (урочные, внеурочные). Урочные формы предусматривают в основной части занятие проведения упражнений со всей группой студентов (60% общего времени) и 40% отводится на выполнение индивидуальных заданий согласно дифференцированным программам (по заболеваниям).

Для внеурочных форм занятий студенты вместе с преподавателем разрабатывали индивидуальные оздоровительные программы с учетом индивидуального двигательного режима, дозировки, интенсивности, интервалов отдыха, режима питания для каждой микрогруппы.

Многие авторы обращают внимание на увеличение количества случаев нарушения осанки у студентов от курса к курсу. Осанка является одной из основных и объективных характеристик физического развития и состояния здоровья человека. В своих работах О.А. Мартынюк разработала программу коррекции нарушений пространственной организации тела студенток в процессе физического воспитания, которая состоит из восьми комплексов физических упражнений различной целевой направленности и вводного, коррекционного и поддерживающего этапов, Т.Н. Кочеткова разработала экспериментальную программу физического воспитания студенток специального учебного отделения на основе сопряженного повышения работоспособности и целенаправленной коррекции их осанки с преимущественным использованием наиболее оздоровительно эффективных упражнений аэробики, в оптимальном сочетании со средствами общей физической подготовки, индивидуальной беговой нагрузкой и элементами спортивных игр, Н.А. Колос на основе системного подхода предложил модель технологии коррекции нарушений осанки студентов в процессе физического воспитания с использованием компьютерных технологий.

Внедрение в учебный процесс кредитно-модульной системы, вынуждает вузы сокращать объем часов на непрофилирующие предметы, к которым они относят и физическое воспитание.

Как результат, в большинстве вузов объем учебной нагрузки по физическому воспитанию снижен. В этой связи резко возрастает роль факультативных и самостоятельных занятий студентов в других формах физического воспитания, которые должны решать проблемы гиподинамии, укреплять здоровье, развивать профессионально важные психофизические качества.

В последнее время в вузах стала практиковаться секционная форма организации физического воспитания.

При всей очевидной необходимости двигательной активности остается открытым вопрос, какой вид физической нагрузки является наилучшим для студентов.



Естественно, что каждый студент, который осознает необходимость физических упражнений, выбирает для себя вид спорта, который подходит для него больше других. И довольно большой процент студентов выбирает баскетбол. Это не случайно, так как баскетбол дает разностороннюю нагрузку на организм, захватывает эмоционально, развивает не только физические возможности, но и интеллектуальные и психологические. В.Б. Базильчук, Т.В. Ивчатова, Ж.Л. Козина, Е.В. Церковная и др. считают, что баскетбол является прекрасным средством физического, психологического, интеллектуального развития, воздействующим разносторонне и многопланово на организм студентов.

По мнению многих авторов (Т.А. Базылюк, Н.М. Баламутова, Н.В. Глушенко, О.Ю. Фанигина, Л.В. Шейко и др.) занятия оздоровительным плаванием положительно влияют на показатели объективного здоровья студентов, что проявляется в нормализации деятельности их сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем.

Ведущие ученые в отрасли физической культуры и спорта отмечают то, что на уровень физической подготовленности, эмоционального и функционального состояния студентов положительно влияют разные виды оздоровительной аэробики (Ю.И. Беляк, Е.С. Губарева, Т.С. Лисицкая, М.М. Пивнева и др.), ритмическая гимнастика (Т.Г. Вялкина, Т.В. Иваненко, Г.Г. Цыбиз), степ-аэробика (И.В. Степанова, О.Г. Румба), методики пилатес, бодифлекс, каланетика (Ж.Л. Козина, О.А. Мартынюк, Е.В. Фоменко), фитбол-аэробика (Г.В. Глоба, Е.Е. Черненко), гидроаэробика (В.В. Бабаджанян, Н.М. Баламутова, О.Ю. Фаныгина) и др.

Выводы. Учебный процесс по физическому воспитанию должен быть направлен на укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности, устранение функциональных отклонений. Но помимо оздоровительной тренировки, занятия должны включать обучение основам психорегуляции, закаливания и массажа, а также грамотный самоконтроль и регулярный врачебный контроль.

Наибольшая эффективность процесса оздоровления достигается именно тогда, когда применяется комплексный подход, а решаемые задачи и применяемые для этого средства и методы взаимосвязаны.

Проведенный анализ специальной научно-методической литературы и информации сети Интернет показал, что эффективность занятий по физическому воспитанию в значительной мере зависит от содержания учебной программы и организации занятий.

Многими учеными в своих работах доказано, что для совершенствования процесса физического воспитания и положительного влияния на физическое состояние, уровень двигательной активности, физическую подготовленность и психоэмоциональное состояние эффективно применять различные формы и виды спортивной деятельности, с учетом личного интереса студента и материально-технического обеспечения кафедр физического воспитания ВУЗов.

1. Голуб В. Анализ инновационных технологий, используемых в физическом воспитании студенческой молодежи / В. Голуб // Молодіжний науковий вісник: Фізичне виховання і спорт. - Луцьк, 2013. - №11. - С. 22-26.



2. Кашуба В.А. Современные подходы к здоровьесбережению студентов в процессе физического воспитания / В.А. Кашуба, С.М. Футорный, Е.В. Андреева / Физическое воспитание студентов. - 2010. - №5. - С. 51-59.
 3. Максимова О.Г. Педагогические условия эффективной реализации индивидуальной траектории укрепления здоровья и физического развития студентов вуза в процессе профессиональной подготовки [Электронный ресурс] / О.Г. Максимова, Р.В. Чевычалова. - Режим доступа: http://www.rusnauka.com/6_PNI_2014/Pedagogica/2_156414.doc.htm
 4. Малахова Ж.В. Здоров'яформуючі технології в процесі фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. / Ж.В. Малахова. - Київ, 2013. - 20 с.
 5. Хрипко Л.В. Оптимізація процесу фізичного виховання в аграрних вищих навчальних закладах України з використанням комп'ютерних технологій: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02. / Л.В. Хрипко. - Львів. - 2003. - 18 с.
1. Golub, V. (2013). Analiz innovacionnyh tekhnologij, ispol'zuemyh v fizicheskom vospitanii studencheskoj molodezhi [Analysis of innovative technologies that are used in physical education students]. Molodizhnij naukovij visnik: Fizichne vihovannya i sport - Youth Science Journal: Physical Education and Sport, 11, 22-26 [in Russian].
 2. Kashuba, V.A., Futornyj S.M. & Andreeva, E.V. (2010). Sovremennye podhody k zdorov'esberezheniyu studentov v processe fizicheskogo vospitaniya [Modern approaches to saving the health of students in physical education]. Fizicheskoe vospitanie studentov - Physical education students, 5, 51-59 [in Russian].
 3. Maksimova, O.G. & Chevychalova, R.V. (2014). Pedagogicheskie usloviya ehffektivnoj realizacii individual'noj traektorii ukrepleniya zdorov'ya i fizicheskogo razvitiya studentov vuza v processe professional'noj podgotovki [Pedagogical conditions of effective implementation of the individual path for health and physical development of students of high school in the course of vocational training]. Retrieved from http://www.rusnauka.com/6_PNI_2014/Pedagogica/2_156414.doc.htm [in Russian].
 4. Malahova, Zh.V. (2013). Zdorov'yaformuyuchi tekhnologii v procesi fizichnogo vihovannya studentiv special'nih medichnih grup [Health formation technologies in physical training students of special medical groups]. Extended abstract of candidate's thesis. Kyiv [in Ukrainian].
 5. Hripko, L.V. (2003). Optimizaciya procesu fizichnogo vihovannya v agrarnih vishchih navchal'nih zakladah Ukraïni z vikoristannyam komp'yuternih tekhnologij [Optimization of physical education in agricultural universities of Ukraine using computer technology]. Extended abstract of candidate's thesis. Lviv [in Ukrainian].