**Віктор Гузенюк**

**(Переяслав-Хмельницький, Україна)**

**СУЧАСНІ ПІДХОДИ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ВНЗ**

На фоні інтенсифікації навчального процесу у ВНЗ за останні роки в Україні відзначається тенденція зниження обсягу рухової активності студентів, що негативно позначається на фізичному розвитку, фізичній підготовленості та функціональному стані, у зв'язку з чим особливу соціальну значимість набувають питання збереження і зміцнення здоров'я студентської молоді (М.С. Гончаренко, Л.В. Філенко, 2006; Н.І. Турчина, 2009; В.І. Синіговець, 2009).

Протягом останніх років багато дослідників зверталися до проблеми вдосконалення організації фізкультурно-оздоровчих занять зі студентською молоддю [1, с. 107; 3, с. 5]. Аналіз спеціальної науково-методичної літератури, яка стосується даної проблеми показав, що сьогодні розроблені та обґрунтовані педагогічні технології формування орієнтації студентів на валеологічні цінності використання бази адекватних засобів і методів фізичної культури (І.В. Павлова, 1999; В.В. Садовнікова, 2005; С.А. Моісеєнко, 2006); запропоновані моделі спортивно-оздоровчої діяльності студентів на основі змін в організації фізичного виховання у вузі (А.И. Драчук, 2001), обґрунтована структурно-функціональна модель індивідуально-розвиваючого підходу у фізичному вихованні студентської молоді (М.Я. Віленський, 2006). Доведено доцільність використання засобів і методів керування фізичною підготовкою студентів (Н.І. Фалькова, 2002; О.Ю. Фанигіна, 2004; С.В. Халайджі, 2006; А.П. Кривенко, 2007); запропоновані методи контролю фізичної підготовленості та фізичного здоров'я студентів (Н.М. Баламутова, В.В. Брусниць, В.М. Положний, 2006). На основі розроблених модельних характеристик різних рівнів фізичного здоров'я студентів Л.П. Долженко (2007) запропонований новий підхід до розподілу їх на групи для занять фізичним вихованням; С.В. Королінською (2007) запропонована концепція клубної форми організації фізичного виховання у ВНЗ, що враховує фізкультурно-оздоровчі та спортивні інтереси студентів, а також існуючу матеріально-технічну базу.

Фахівці оцінюють стан здоров’я студентської молоді як незадовільний, що виражається в низьких показниках фізичного розвитку, фізичної підготовленості та резистенції до захворювань. Так, аналіз рівня захворюваності студентів показав, що за період навчання у ВНЗ чисельність основної медичної групи знижується, а спеціальної - зростає. Кількість студентів, звільнених від занять з фізичного виховання на тривалий термін - збільшується. До п’ятого року навчання багато студентів мають по два і більше діагнозів захворювань. Найпоширенішими серед студентів 1-4 курсів є захворювання: органів дихання (20,6%), серцево-судинної системи (16,1%), опорно-рухового апарату (15,6%), шлунково-кишкового тракту (13,3%). Далі йдуть хвороби очей (10,2%), лор-захворювання (9,6%), ендокринної (8,2%), сечостатевої (5,4%) і нервової (1,3%) систем. За період навчання у ВНЗ у даного контингенту осіб найбільше прогресують наступні хвороби: очей - на 6,3%, шлунково-кишкового тракту - на 5,2%, ендокринної системи - на 5% [5, с.119].

У результаті проведеного Шуняєвим Є. А. опитування, виявлено нестачу фізкультурно-оздоровчої діяльності у більшості студентів. 90,7% опитаних респондентів позитивно оцінюють роль фізичної культури і спорту для зміцнення і збереження здоров’я, але в ній не беруть участь 62% дівчат і 49% юнаків. Регулярну потребу в активних фізичних діях відчувають лише 42% юнаків і 24% дівчат. 65,2% опитаних респондентів не займаються фізичними вправами у позанавчальний час через відсутність вільного часу, 2% - вважаютьтакі заняття марною справою. З пропозицією збільшити рухову активність під час навчального дня і введення триразових занять з фізичного виховання на тиждень, «проти» висловлюються 86% опитаних студентів. Тому є нагальна потреба покращення існуючого стану занять з фізичної культури студентів задля підвищення їх стану здоров’я [6, с.5].

Здоров’я є поєднанням генетичної складової, а також умов, в яких проживає людина, впливу середовища, що змушує гени людини реалізуватись у відповідний фенотип. Істотну роль у цьому процесі, паралельно з іншими факторами середовища, відіграє рухова активність. Позитивний вплив м’язових навантажень реалізується, головним чином, через удосконалення в організмі механізмів адаптації, пристосування до умов середовища, які постійно змінюються. У відповідь на подразник в організмі формується функціональна система, що відповідає за адаптацію до цього фактора.

Крім оздоровчого впливу, рухова активність відіграє визначну роль у формуванні і розвитку кісток організму людини. У прямій залежності від особливостей функціонування і розвитку кісткових м’язів, а значить і від обсягу й інтенсивності фізичної активності, на думку Аршавського І.А., знаходяться розвиток нервової системи, рівень діяльності вегетативної системи різних органів (дихання, кровообігу, виділення і навіть травлення) та особливості утворення фенотипічних рис соматотипів.

Але основною умовою позитивного впливу фізичних навантажень є адекватність цих впливів можливостям організму людини, тобто, інтенсивність і тривалість впливів повинні відповідати властивостям організму на даний момент [1, с.109]. Потреба організму в русі індивідуальна і залежить від багатьох факторів: віку, статі, рівня фізичної підготовки, способу життя, умов праці і побуту, географічних та кліматичних умов тощо. Мінімальний, оптимальний і максимальний рівні рухової активності значною мірою обумовлені генетичним фактором. У різні вікові періоди заняття фізичними вправами мають різну мету. У молодому віці вони повинні бути спрямовані на вдосконалення фізичної підготовки, фізичного розвитку та фізичної працездатності, забезпечення готовності до трудової діяльності, профілактики захворювань, що можуть розвиватись у більш старшому віці.

У фізичному стані будь-якої особи можна виділити три ключові характеристики: захворюваність, рівень фізичної працездатності таадаптації до різних факторів середовища. Провідним компонентом цієї тріади є фізична працездатність, що базується на певних фізіологічних механізмах. Протягом останнього десятиліття простежується незадоволеність традиційними заняттями фізичною культурою значної частини молоді [5, с. 122]. Високий рівень інтелектуальних і психоемоційних навантажень, які відчуває студентська молодь, при незавершеному формуванні молодого організму призводить до швидкого стомлення, зниження працездатності, підвищення захворюваності і, як наслідок - зниження інтересу до навчання і праці.

Під час ослаблення організму доцільно посилювати його недостатньо потужні захисно-пристосувальні реакції, але без надмірної активації функцій. Основну роль у справі вдосконалення фізичної підготовленості студентів відіграєдисципліна «фізична культура», де в основу викладання повинні бути покладені чіткі методи, способи, які в сукупності вибудовуються в добре організовану і налагоджену методику навчання і виховання студентів. Однак традиційні засоби і методи фізичного виховання не завжди виявляються достатніми для вдосконалення функціональних можливостей організму та оздоровлення студентів. Це позначається на втраті інтересу студентів до занять фізичною культурою, а також на зниженні рівня фізичної підготовленості та стану здоров’я. У зв’язку з цим актуальним є пошук ефективних шляхів оздоровлення та фізичного розвитку студентів, підвищення рівня їх фізичної підготовленості, прилучення до здорового способу життя.

Зокрема, сучасні підходи до змісту фізичного виховання студентів вимагають залучення нових нетрадиційних засобів фізичної культури на основі розробки авторських та експериментальних навчальних програм [5, с. 120]. Так, засоби нетрадиційних видів оздоровчої гімнастики, наприклад, аеробіка, ритмічна гімнастика, шейпінг сприяють розвитку витривалості, працездатності та інших фізичних якостей студентів, а також підвищують інтерес молодих людей до занять фізичною культурою, формують здоровий спосіб життя, вирішуючи основні завдання процесу фізичного виховання студентів у ВНЗ. Саме розвиток витривалості набуває для студентів особливого значення під час тривалої праці за умови обмеження рухової активності, перебування в статичній позі.

Дослідження фахівців показують, що в практику фізичного виховання поступово впроваджуються вправи зі східних оздоровчих систем (ушу, цигун, хатха-йога), які, як відзначають автори цих робіт, дозволяють розширити можливості в досягненні оздоровчого успіху [4, с.47]. Поява нових нетрадиційних видів рухової активності та оздоровчих систем є необхідним для подальшого прогресу у сфері фізичної культури, проте необхідно враховувати їх адаптацію до вітчизняній системі фізичного виховання [1, с.40].

Також важливим методом залучення до здорового способу життя є виховання мотивації. Між об’єктивними показниками здоров’я, фізичною підготовленістю, функціональними можливостями і руховою підготовленістю та суб’єктивним ставленням індивіда до свого здоров’я існує тісний взаємозв’язок. Формування мотивації і стійкого інтересу до занять фізичною культурою і спортом має здійснюватися за допомогою розвитку потреби організму займатись фізичними вправами через самі вправи і влив на свідомість, постійне формування на усвідомлення необхідності фізичного виховання і фізичного вдосконалення [2, с. 48].

Таким чином, одним із факторів покращення здоров’я студентів є підвищення ефективності занять з фізичного виховання, що, у свою чергу, залежить як від об’єктивних факторів: побудова заняття, подача інформації викладачем, залучення нових форм занять фізичними вправами: аеробіки, ритмічної гімнастики, фітнес-йоги, тощо, так і від суб’єктивних: формування мотивації та інтересу студентів до занять фізичним вихованням. Ефективне поєднання покращення як об’єктивних так і суб’єктивних чинників впливу на заняття фізичним вихованням студентів неодмінно сприятиме підвищенню рівня здоров’я та працездатності майбутніх українських фахівців.

**Література:**

1. Дюков В.М., Скурихина Н.В. Применение фитнес-йоги для повышения эффективности занятий по физической культуре в ВУЗе. // Современные наукоемкие технологии. - 2010. - №10. - С. 107 - 111.
2. Кожевнікова Л., Дзюба З. Специфіка питання про виховання особистої фізичної культури студентів сучасної вищої школи / Л. Кожевнікова // Теорія і методика фізичного виховання. – 2008. - № 1. – С. 47-50.
3. Лихачев Л.В. Удовлетворенность занятиями физической культурой и спортом как фактор повышения эффективности учебно-педагогического процесса: автореф. дисс. канд. пед. наук. : 13.00.04.- М., 1982. - 50 с.
4. Турчина Н.І. Сучасні особливості педагогічного процесу фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів технічного профілю і рекомендації щодо його вдосконалення / Н.І. Турчина // Здоровий спосіб життя: зб. наук. статей. – Львів : ЛДУФК, 2007. – № 22. – С. 45 – 53.
5. Федякина, Л.К. Анализ исследований по совершенствованию процесса физического воспитания студентов вузов / Л.К. Федякина, Ю.А. Васильковская, Г.Р. Авсарагов // Физическое воспитание студентов. - 2010. - № 2. - С. 119-123.
6. Шуняева Е. А. Физическое воспитание студентов вуза с низким уровнем развития скоростно-силовых качеств и выносливости средствами легкой атлетики : автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / Е. А. Шуняева . - Москва, 2007. - 26 с.

**Науковий керівник:**

доцент Петренко Іван Григорович.