

фізичного виховання і спорту України. Київ, 2009. – 44 с. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: www.uni-sport.com.ua/docs/aref_Moskalenko.doc

2. Пастернацький В. В. Фітнес-аеробіка – як засіб фізичного виховання студенток ВНЗ / В. В. Пастернацький, І. І. Куртов., С. О. Гавда // [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.rusnauka.com/27_SSN_2012/Sport/2_117206.doc.htm

3. Сайкина Е. Г. Фитнес в физкультурном образовании детей дошкольного и школьного возраста в современных социокультурных условиях / Е. Г. Сайкина // Монография. – Санкт-Петербург: издательство РГПУ им. А. И. Герцена, 2008. – 301 с.

Кушнір А.О.

студент;

Чикольба Г.М.

старший викладач,

Університет митної справи та фінансів

ОВОЛОДІННЯ МЕТОДАМИ ТА МЕТОДИКАМИ ДОСЛІДЖЕНЬ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВНЗ ІІІ-ІV Р.А.

У сучасних умовах інтегрування України у європейську систему вищої освіти на перший план виходить необхідність реформування системи освіти України, її удосконалення, підвищення рівня якості. Протягом останнього десятиріччя в Україні склалася тривожна ситуація: різко погіршилося здоров'я і фізична підготовленість студентської молоді. Це насамперед пов'язано з кризою в національній системі фізичного виховання, яка не відповідає сучасним вимогам і міжнародним стандартам фізичної підготовленості людини. Незаперечним є той факт, що кожен член суспільства має турботливо ставитися до свого здоров'я, своїх фізичних рис і здібностей, має розуміти їхнє особисте і соціальне значення, повинен відчувати і реалізувати внутрішню потребу фізичної і духовної досконалості. Тому у законах України «Про освіту», «Про фізичну культуру і спорт», «Державній національній програмі «Освіта» (Україна ХХІ ст.)», «Державній програмі розвитку фізичної культури і спорту в Україні» поставлена мета створити умови, за яких будуть покликані до життя творчі сили молоді особистості, відкриється простір до її активної самореалізації.

Проблема фізичного виховання і сьогодні є актуальною та соціально значущою. У підростаючого покоління різко прогресують хронічні ревматичні хвороби серця, гіпертонія, неврози, артрити, сколіози, ожиріння тощо. Тому нині активно йде переосмислення перспектив розвитку фізичного виховання.

Метою дослідження є виявлення основних шляхів підвищення ефективності фізичного виховання студентів у ВНЗ з урахуванням впливу занять з фізичного виховання на фізичне здоров'я та фізичну підготовленість студентів. Ефективність занять з фізичного виховання у ВНЗ у значній мірі залежить від змісту програми, за якою вони здійснюються. Зміст навчальної програми має орієнтувати педагогічний процес не на опосередкованого студента і дозволяти диференційовано підходити до виховання кожної

конкретної особистості, що вимагає від фахівців фізичної культури ВНЗ постійного пошуку нових сучасних засобів та методів фізичного виховання студентів з урахуванням їхніх інтересів та вподобань.

Сучасна система фізичної освіти відкидає педагогічний процес, що не торкається душі студента, не будить емоцій, естетичних почуттів, не дає простору для розвитку особистості, а вимагає лише механічного виконання фізичних вправ.

На момент вступу до ВНЗ різні відхилення у стані здоров'я спостерігаються у кожного другого підлітка. Це пояснюється тим, що навчання у школі супроводжувалось дефіцитом рухової активності, нервовим перенапруженням, необхідністю засвоєння та переробки учнями великої кількості інформації [1]. Одним зі шляхів вирішення дефіциту рухової активності є підвищення уваги до фізичного виховання, пошук нових форм та засобів навчання, впровадження в навчальний процес інноваційних педагогічних технологій, які дозволяють удосконалити навчально-виховний процес у відповідності до сучасних вимог.

На сучасному етапі розвитку України, в умовах активного реформування освітньої сфери, в тому числі галузі фізичної культури та спорту назріла необхідність пошуку нових ефективних шляхів та засобів удосконалення процесу фізичного виховання молоді.

Юнацький вік (дівчата 16-20 років, юнаки 17-21 років) по часу співпадає з закінченням школи, навчанням в вищих навчальних закладах (ВНЗ), що є важливими факторами, які впливають на фізичний стан організму людини [2]. У зв'язку з цим, збереження та зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовки студентської молоді є однією з важливих завдань ВНЗ України [3]. Підґрунтям для цього служить безліч фактів. Юнацький період розвитку людини є особливим віком, який закінчує дитячий розвиток і розпочинає дорослий [4]. Вік 17-19 років є критичним перехідним періодом онтогенезу людського організму, коли формується відповідний рівень здоров'я на подальші роки життя [5].

Специфічна спрямованість у використанні засобів, методів виховання у сфері фізичної культури призвела до розриву освіти й фізичної культури: студенти не повністю усвідомлюють та не сприймають фізичну культуру як життєво важливу цінність. Унаслідок цього фізична культура як навчальний предмет ВНЗ не виконує повною мірою своєї важливої функції – формування дієвого ставлення людини до власного фізичного вдосконалення, а отже, характеризується зниженням інтересу в більшості студентів до фізкультурно-спортивної діяльності та зменшенням її престижу.

Сучасні підходи до змісту фізичного виховання студентів вимагають залучення нових нетрадиційних засобів фізичної культури на основі розробки авторських та експериментальних навчальних програм. Засоби нетрадиційних видів оздоровчої гімнастики (аеробіка, атлетична гімнастика, пілатес) сприяють розвитку працездатності, витривалості 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 [6]. При розподілі студентів за групами за видом спорту слід враховувати його популярність, визначену шляхом

анкетного опитування, можливості й стан спортивних споруд, які має в розпорядженні ВНЗ, а також наявність фахівців з видів спорту у викладацькому складі кафедри фізичного виховання [7].

Метою фізичного виховання у ВНЗ-х є: формування у студентів фізичної культури особистості; виховання здорової, всевітньо розвинутої, фізично досконалої людини з високою творчою та громадською позицією, готовою до довголітньої високопродуктивної праці і захисту своєї держави; виховання морально-вольових якостей та потреби у здоровому способі життя, використання здобутих цінностей фізичної культури у особистій, громадській та професійній діяльності; ціллю фізичного виховання є не тільки всебічний розвиток і укріплення опорно-рухового апарату, але і всебічне удосконалення функціональної діяльності головних фізіологічних і психологічних систем організму, зокрема, серцево-судинної і дихальної оптимізації обмінних процесів укріплення нервової системи і т.п., що в кінцевому результаті і передбачає найбільш оптимальний рівень фізичного стану студентської молоді.

Враховуючі те, що завдання фізичного виховання у вищих закладах не тільки набуття студентами доброго фізичного стану, а і доведення до свідомості молоді необхідність у фізичній культурі на протязі всього життя, виникає потреба у створенні додаткових мотивів, та нових форм фізичного виховання у вузі, за допомогою залучення нових видів спорту, які є популярними у молоді та підштовхували б студентів до постійних занять фізичною культурою. Особливо актуальне стає проблема використання новітніх інформаційних технологій у процесі фізичного виховання вищих навчальних закладах України, щоб вивести процес фізичного виховання студентів на новий, більш прогресивний рівень.

Список використаних джерел:

1. Визитей Н. Н. Физическая культура личности / Н. Н. Визитей. – Кишинев: Штиинца, 1989. – 110 с.
2. Мальцева Е. А. Особенности внешнего дыхания и состояния сердечно-сосудистой системы у здоровых лиц юношеского возраста: дис. ...канд. мед. наук: 03.03.01 «Физиология» / Мальцева Елена Александровна; ГОУВПО «Читинская государственная медицинская академия». – Чита, 2011. – 138 с.
3. Сергієнко Л. Г. Нові форми організації занять з фізичного виховання шляхом втілення в початковий процес змагань по аеробіці [Електронний ресурс] / Л. Г. Сергієнко // Тенденції розвитку масового і олімпійського спорту у ВНЗ / Зб. наук. пр. – Донецьк: ДОННТУ, 2005. – Режим доступу: 11947 (дата звернення: 19.09.2014).
4. Психологические особенности обучения в раннем юношеском возрасте [Электронный ресурс].
5. Третьякова К. В. Анатомо-функциональные особенности развития саратовских женщин 17-19 лет: автореф. дис. ... канд. мед. Наук: 14.00.02 / К. В. Третьякова. – Волгоград, 2003. – 23 с.
6. Глагошук О. Г. Педагогічні умови вдосконалення культури зміцнення здоров'я студентів в системі фізичного виховання у вищому навчальному закладі: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.02 «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)» / О. Г. Глагошук. – К., 2008. – С. 24. 5 4.
7. Коник Г. А. Учебные занятия по видам спорта как средство формирования мотивации к здоровому образу жизни у студентов высших учебных заведений [Электронный ресурс] / [Г. А. Коник, В. А. Темченко, Т. Е. Усова]. Режим доступа к журн.: <http://lib.sportedu.ru/books/xxpi/2002N4/p41-45.htm>