

**Корінчак Л. М**  
к. б. н., доц. кафедри медико-біологічних  
основ фізичної культури  
Уманського державного педагогічного  
університету імені Павла Тичини

## ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

*Анотація:* У даній статті розглянуто питання про найбільш актуальні проблеми фізичного виховання студентської молоді. Досліджено умови фізичного вдосконалення та його вплив на розвиток особистості під час навчання.

*Ключові слова:* здоров'я, гіподинамія, студенти, фізичне виховання

Упродовж останнього десятиріччя в Україні склалася тривожна ситуація: різко погіршилися стан здоров'я та фізична підготовленість студентської молоді. Це насамперед пов'язано з кризою в національній системі фізичного виховання, яка невідповідає 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, здібностей, має розуміти їхнє особисте й соціальне значення, повинен також відчувати та реалізувати внутрішню потребу фізичної і духовної досконалості. Тому, у законах України «Про фізичну культуру і спорт», «Державній програмі розвитку фізичної культури і спорту в Україні» та інших правових документах, поставлена мета створити умови, за яких будуть покликані до життя творчі сили молоді особистості, та відкриється простір до її активної саморегуляції.

Нормативно-правові реформи, які часто є суперечливими, невиправдано затяглися, внаслідок чого суттєво знизилася ефективність системи управління студентським спортом. Представники спортивної науки, вчені нашої країни не в повній мірі здійснюють предметний аналіз проблем фізичного виховання студентської молоді та студентського спорту в цілому, недостатньо шукають шляхи розвитку спортивно-масової роботи зі студентською молоддю. Роботи вчених країн з подібними соціально-економічними системами – Т. Ю. Круцевич, 1995; В.К. Бальсевич, 1999; О.В. Долженко, 2000; Г.А. Лукічев, 2000; Г.

Апанасенко, 2001; В. Кулик, 2001; С.А. Носкова, 2003; Н.І. Ніколаєва, 2003; В.Ф. Костюченко, 2003; Н. Москаленко, 2007; В. Волков, 2008; А. Артюшенко, 2012 є актуальними і вимагають серйозного переосмислення й адаптації до сучасних умов розвитку фізичного виховання студентської молоді в Україні.

Метою нашої роботи було дослідити найбільш актуальні проблеми розвитку фізичного виховання студентської молоді у навчальних закладах.

Проблема дослідження полягає в необхідності вироблення шляхів удосконалення системи фізичного виховання студентської молоді, яке є складовою всебічного розвитку особистості, що сформоване на забезпечення фізичного розвитку індивіда, зміцнення здоров'я, морфологічне і функціональне вдосконалення організму людини. І чим більше розвинені фізичні та духовні сили людини, тим вищий рівень її працездатності і результативності праці.

Сучасна система фізичного виховання студентської молоді вузів є пріоритетною у формуванні фізичної культури як виду загальної культури молоді людини, здорового способу життя та спортивного стилю життєдіяльності майбутніх фахівців. Проте, випускники вузів, як свідчить практика, не є активними, самостійними носіями цінностей, накопичених у цій сфері культурного розвитку, що істотно обмежує перенесення отриманих знань, практичних умінь на культуру навчальної і професійної праці, побуту, відпочинку, стилю життя, ставлення до здоров'я, знижує в цілому гуманітарно-особистісний розвиток. Багато вчених і фахівців одностайні в тому, що зараз зростаючі вимоги до фізичного виховання студентів обумовлюють необхідність модернізації навчально-виховного процесу за допомогою використання нових шляхів і організаційно-методичних рішень, що забезпечують підвищення якості рухової діяльності студентів, під якою розуміють діяльність індивідуума, спрямовану на досягнення фізичних кондицій, необхідних та достатніх для досягнення і підтримки високого рівня здоров'я, фізичного розвитку, фізичної підготовленості [1, 4].

Проблема збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді, у наш час, набула особливої актуальності, і це пов'язано з тим, що на даний час близько 90% студентів мають серйозні відхилення у стані здоров'я, 50% з яких

знаходиться на диспансерному обліку, а кожний п'ятий студент звільнений від фізичних навантажень за станом здоров'я. Така статистика свідчить про необхідність неупередженого аналізу найбільш поширеної форми організації занять з фізичного виховання студентської молоді [2, с. 65-75].

Експериментально доведено, що під впливом занять з фізичного виховання 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 %).

Проведеними соціологічними дослідженнями встановлено, що інтерес до занять з фізичної культури має формальний характер, її засоби у повсякденному житті студентів використовуються дуже обмежено. Факторами впливу на формування негативного ставлення до фізичного виховання є відсутність вільного часу, інтересу до фізичної культури, слабка довузівська підготовка.

Студентська молодь України сьогодні складає науковий, культурний, інтелектуальний потенціал країни, генофонд нації, тому питання збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді є важливою культурно-освітньою, економічною і соціально-політичною проблемою [3, с. 38-40; 5].

У процесі навчання в навчальних закладах за курсом фізичного виховання передбачається вирішення таких важливих завдань:

- збереження та зміцнення здоров'я;
- готовності до високопродуктивної праці;
- виховання у студентів високих моральних, волевих та фізичних якостей;
- сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму;
- підготовка високої працездатності протягом усього періоду навчання;
- професійно-прикладна фізична підготовка студента з урахуванням особливостей їх майбутньої педагогічної діяльності;
- виховання у студентів переконаності в необхідності регулярно займатися фізичною культурою і спортом.

Серед студентів виявлено великий відсоток із незадовільним станом здоров'я, надлишковою вагою, схильністю до частих захворювань, порушеннями постави та опорно-рухового апарату, дефектами зору і нервово-

психічними відхиленнями. Так, наприклад, у процесі навчальної діяльності, на системи організму студентів діє значна кількість негативних факторів, які викликають відхилення у стані здоров'я [5].

На сучасному етапі розвитку суспільства фізична досконалість визначається як оптимальний рівень всебічної рухової підготовленості людини, яка необхідна їй у сфері соціально-зумовлених видів діяльності. Досягнення фізичної досконалості людини засобами фізичної культури потребує оптимальної організації спеціального педагогічного процесу.

Отже, зміни, які відбуваються в усіх сферах життєдіяльності суспільства, вимагають нових підходів до виховання та соціалізації підростаючого покоління. Особливого значення набуває формування гармонійно розвиненої, суспільно активної, фізично досконалої, здорової особистості. Виховання здорового покоління з гармонійним розвитком фізичних і духовних якостей – є одним з основних завдань сучасного суспільства. У будь-якому суспільстві, побудованому на гуманістичних і демократичних принципах, здоров'я людини є вищою цінністю, найважливішим надбанням держави, воно – безперечний пріоритет, запорука життєстійкості і прогресу суспільства.

### **Список використаної літератури**

1. 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.
2. Давиденко Д. Фізична культура і культура здоров'я // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2010. № 2. – С. 65-75.
3. Жуков В. О. Фізична культура і спорт як засіб успішної адаптації студентів до навчання у НаУКМА // Буковинський науковий спортивний вісник: Зб. наук. пр. – Вип. 2. – Чернівці, 2005. – С. 38-40.
4. Маліков, М. В. Методи оцінки функціонального стану і фізичної працездатності організму: (Методичний посібник для викладачів і студентів вищих закладів освіти). – Запоріжжя, 2001. – 85с.
5. Скороход В.М., Скороход Т.В. Формування культури здоров'я молоді через освіту основи здоров'я і фізична культура. – 2007. – № 11. С. 7-8.