

20. Матвієнко М. І. Формування умінь самоконтролю як фактор підготовки студентів до самостійних занять фізичними вправами / М. І. Матвієнко // Актуальні проблеми формування здоров'я учнівської та студентської молоді в сучасних навчальних закладах : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. – Черкаси, 2011 – С. 127–129.
21. Матвієнко М. І. Визначення місця завдань по формуванню умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами в системі фізичного виховання у педагогічних університетах / М. І. Матвієнко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. “Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт” збірник наукових праць / За ред. Г. М. Арзютова. – К. : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2011. – Вип. 11. – С. 23–27.
22. Матвієнко М. І. Контроль, самоконтроль як чинники успішного управління процесом формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами / М. І. Матвієнко // Юридична психологія та педагогіка : [Науковий журнал]; Національної академії внутрішніх справ. – К. : Національна академія внутрішніх справ, 2011. – 1 (9). – С. 116–122.
23. Матвієнко М. І. Студентський спорт як навчальний фактор формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами / М. І. Матвієнко, Ю. О. Усаковський // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія №15. “Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)” збірник наукових праць / За ред. Г. М. Арзютова. – К. : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2011. – Вип. 13. – С. 23–29.
24. Матвієнко М. І. Інноваційний підхід до навчально-педагогічної практики студентів педагогічних університетів в процесі формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами / М. І. Матвієнко, А. О. Шевнюк // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія “Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт” [Том II] – Чернігів, 2011. – Випуск 86. – С. 380–383.
25. Мічуда Ю.П. Сфера фізичної культури і спорту в умовах ринку : закономірності функціонування та розвитку : монографія. – К. : Видавництво НУФВСУ “Олімпійська література”, 2007. – 206 с.
26. Lubyshcheva L.I. Teoretiko-metodologicheskoe obosnovanie fizicheskogo vospitaniya studentov / L.I.Lubyshcheva, G.M.Gruznykh // Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. – 1991. – № 6. – S. 9-12.
27. Makhov V.Ya. Teoriya i metodyka navchannya rukhlyvykh i sportyvnykh ihor : [ navchal'no-metodychnyy posibnyk ]. – K. : IZMN, 1996. – 160 s.
28. Stoljarov V.I. Aktual'nye problemy istorii i filosofsko-sociologicheskoy teorii fizicheskoy kul'tury i sporta / V.I.Stoljarov. – M.: GCOLIFK, 1984. – 103 s.
29. Tymoshenko O.V. Osnovy teorii ta metodyky vykladannya sportyvnykh i rukhlyvykh ihor : [ navchal'no-metodychnyy posibnyk ] / O.V. Tymoshenko, R.M. Misharovs'ky, V.Ya. Makhov. – K., 2003. – 213 s.

Хімич І.Ю.

Національний технічний університет України  
«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського», Київ

### ЄВРОПЕЙСЬКИЙ ДОСВІД ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ВНЗ

У статті розглянуто основні аспекти організації та проведення занять з фізичного виховання в країнах Європи. Виявлені основні чинники мотивації студентської молоді до занять фізичним вихованням в західній системі освіти. Сформовані основні відмінності та окреслені шляхи вирішення нагальних проблем процесу фізичного виховання у вищих навчальних закладах України.

**Ключові слова:** фізичне виховання, студенти, мотивація, викладач.

**Химич И.Ю. Европейский опыт организации физического воспитания студентов вузов** В статье рассмотрены основные аспекты организации и проведения занятий по физическому воспитанию в странах Европы. Выявлены основные факторы мотивации студенческой молодежи к занятиям физическим воспитанием в западной системе образования. Сформированы основные отличия и намечены пути решения насущных проблем процесса физического воспитания в высших учебных заведениях Украины.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, студенты, мотивация, преподаватель.

**Khimich I.J. European experience of organization of physical education of university students.** The article deals with the main aspects of organizing and conducting physical education classes in Europe. Have been demonstrated the basic factors of motivation students to physical education in Western education.

Physical education in European countries is characterized by a great variety of forms of physical activity and approaches to teaching. However, the focus remains on the needs and requirements satisfied the student as consumer of educational services. On the one hand, it is a challenge to classical education and a teacher who becomes a producer of educational services and on the other hand, students have already been motivated to physical education.

Such approach requires awareness of student's needs, and above all socially necessary skills, knowledge, skills and abilities which are taken into account during the study. Such interaction and collaboration university-student-teacher, as stakeholders can create a synergetic effect in the education system. Not only teachers can work and motivate students. In European Union, universities involves students-volunteers and young scientists to physical education process who will be significantly improves communication with students. Although, such approach provides a relevant information about student's preferences, needs and wishes in physical education process. And accordingly significantly improves the main cultural and educational requirements of society in the institution of higher education.

Formed the main differences and ways of solving the urgent problems of physical education process in higher educational institutions of Ukraine.

**Key words:** physical education, students, motivation, teacher.

**Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями.** З кожним роком, відсоток українських студентів у яких спостерігається гіподинамія, проблеми зі здоров'ям збільшується, а мотивація до занять фізичним вихованням не покращується. Проте кількість спеціальних медичних груп (О. Дубогай, 2005; В. Завацький, 2001; І. Чабан, 2002).

Європейський досвід організації, проведення, а головне мотивації студентської молоді дає практичний базис для дослідження, аналізу та імплементації у вітчизняну систему фізичного виховання у вищих навчальних закладах країни.

Стаття написана у відповідності з планом науково-дослідної роботи кафедри фізичного виховання факультету біо-медичної інженерії, КПІ ім. Ігоря Сікорського.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Дослідженням питань здоров'я, мотивації та фізичної культури студентської молоді займаються науковці в сфері теорії та методики фізичного виховання, самовдосконалення, фізичного виховання студентської молоді такі як: О. Дубогай, О. Брейкіна, Н. Булгакова, М. Булатова, Т. Круцевич, Ю. Усачов, О. Тимошенко та інші.

Проте питання інтеграції вітчизняного навчального процесу до європейських практик проведення занять з фізичного виховання потребують подальшого дослідження.

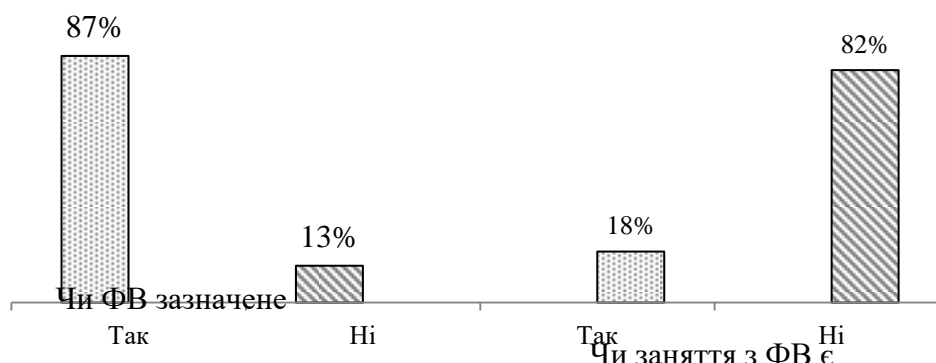
**Формулювання мети та завдань роботи** полягає у дослідженні та виявленні основних положень ефективної організації навчального процесу фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів Європи для поліпшення рівня фізичної підготовленості, здоров'я та мотивації української студентської молоді.

#### Виклад основного матеріалу дослідження:

Вища освіта України перебуває в процесі реформування та слідування найкращим європейським практикам, зокрема це стосується системи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів. Усвідомлення молоддю значення та впливу фізичної активності на гармонійний розвиток особистості формує вимоги до системи фізичного виховання, які повинні відповідати їх очікуванням, мотивації та фізичній підготовленості, а головне надати відповідні науково-педагогічні, технічні умови їх реалізації.

Дослідження різних аспектів проведення та організації занять з фізичного виховання в європейських університетах дало змогу узагальнити та виділити основні відмінні риси, які можуть бути імplementовані в українську систему фізичного виховання.

Одним з ключових питань, яке постало в нашій системі освіти чи фізичне виховання повинно бути обов'язковим предметом чи ні. Так за результатами дослідження (аналіз отриманих даних базується на основі анкетного опитування серед 30 університетів Європи) можна зробити наступні висновки, що у більшості європейських вузів заняття з фізичного виховання мають обов'язковий характер (тобто зазначені в навчальних програмах ВУЗів) та добровільну участь студентів. Тому університети повинні забезпечити можливість вільного вибору студентами різних форм активності занять фізичним вихованням (ФВ).



#### в навчальних програмі ВУ

Рис. 1. Місце фізичного виховання в досліджуваних університетах

Проте, якщо більш детально розглянути результати анкетного опитування в таких країнах як Німеччина, Словенія, Швеція та Угорщина заняття з фізичного виховання є обов'язковими. Потрібно зазначити, що ця тенденція спостерігається в країнах, які останніми долучилися до ЕС.

Організацією занять з фізичного виховання в університетах займаються окремі, спеціально створені міжвідомчі структури (Інститут Спорту, Департамент Спорту, відділ спорту тощо) чи інституції адміністративного характеру (студентський центр охорони здоров'я, комітет з питань спорту). Якщо розглянути польський досвід, то заняття з фізичного виховання є в навчальних програмах ВУЗів та є обов'язковими для студентів. Потрібно зазначити, що в більшості досліджуваних університетах, заняття з ФВ проводять не лише для студентів, а й для викладачів, працівників та їх родин. Вище зазначене вимагає від працівників відділу фізичного виховання враховувати мотиваційний компонент. В Німеччині, головним стимулом до занять з ФВ постає промоція повноцінного здорового способу життя, зокрема через зменшення наслідків щоденного стресу, розумового навантаження та негативного впливу навколишнього середовища. Окрім безпосередньо викладачів університетів, залучені молоді-викладачі, аспіранти, студенти-волонтери, які мають безпосередній контакт зі своїми колегами-студентами, тобто формуються взаємодія між заінтересованими сторонами процесу фізичного виховання [2]. В Бельгії, значний вплив мають спортивні спілки студентів. За організацію, координацію та проведення занять з ФВ відповідають університетський комітет з питань спорту та відповідний відділ студентської ради. Взаємодія цих установ має на меті позиціонування цінностей спорту та мотивації студентів до занять з фізичного виховання [1].

У Великій Британії відношення до процесу фізичного виховання в значній мірі залежить від державної політики, стратегічних планів, та також стратегії розвитку університетів. Одним з мотивів до занять з ФП є залежність рейтингу успішності студента у навчанні від активної участі у спортивних заходах ВНЗ [3].

Вагомою відмінністю в організації процесу фізичного виховання в порівнянні з українською системою є їх платний характер. Зокрема, всі бажаючі займатися фізичним вихованням повинні купити карту (наприклад в Бельгії це 17 євро для студентів або 30 євро для викладачів), яка дозволяє користуватися інфраструктурою спортивного комплексу, відвідувати різні спортивні секції, басейн та медичне страхування. В Англії ця система має подібний вигляд. Студенти різного рівня фізичної підготовленості можуть займатися на основі купівля або одноразового абонементу або 12, 9, 6-місячного абонементу, відповідно річний абонемент на заняття з фітнесу включаючи медичне обстеження коштує 150 фунтів, а година плавання 1,55 фунтів відповідно [2, 3]. В цілому 80% досліджуваних університетів проводять заняття з ФП на платній основі (окрім Словаччина, Угорщина та Швеції). Різноманітність видів занять з фізичного виховання не можна не враховувати при мотивації студентської молоді до активного способу життя. Основними напрямками фізично-рекреаційного характеру є: фітнес-класи (22%), теніс (20%), командні ігри (15%), плавання (20%), проте є й зимові види спорту (10%) та елітний спорт, який формує певний соціальний прошарок вищого класу (гольф 5%, кінна їзда 8% тощо). Логічним буде дослідити відповідну взаємозалежність кількості запропонованих видів занять з фізичного виховання до ступеня розвитку спортивної інфраструктури університетів. Більшість ВНЗ не має власних спортивних об'єктів, приблизно у 30% відсутні футбольні поля та тенісні корти, 70% не мають басейну. Проте у більшості наявні великі ігрові та фітнес зали. Також простежуються певна тенденція, що більшість університетських спортивних об'єктів є критого типу, ніж відкритого (табл. 1). Щодо наших західних сусідів, то 50% досліджуваних польських ВНЗ мають великі спортивні залита та стадіони, 30% – басейни. А головне, що майже кожна друга установа оцінила стан інфраструктури як незадовільний.

Таблиця 1

## Спортивна інфраструктура європейських університетів

Країна	Власні об'єкти	Стадіон	Футбо-льне поле	Інші поля	Корт	Басейн	Ігрові зали	Зал-аеробіки	Фітнес-зали	Інше
Австрія 4 ВНЗ	так	1	2	1	4	0	2	1	1	1
Фінляндія 2 ВНЗ	так	0	0	0	0	1	4	4	2	0
Іспанія 1 ВНЗ	ні	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Нідерланди 2 ВНЗ	так	1	2	5	11	1	2	4	2	9
Ірландія 1 ВНЗ	так	1	1	1	4	2	4	2	2	3
Німеччина 5 ВНЗ	так	1	2	4	5	0	2	2	1	2
Словаччина 1 ВНЗ	так	1	1	8	6	0	3	3	2	2
Швеція 2 ВНЗ	так	0	0	0	0	0	2	2	0	0
Угорщина 1 ВНЗ	так	2	3	0	8	0	5	2	1	0
Країна	Власні об'єкти	Стадіон	Футбо-льне поле	Інші поля	Корт	Басейн	Ігрові зали	Зал-аеробіки	Фітнес-зали	Інше
Італія 2 ВНЗ	так	1	2	2	3	1	1	1	4	0
Польща 9 ВНЗ	так	4	3	4	2	3	4	3	3	0
Всього	30 ВНЗ	12	16	25	43	8	29	24	18	17
На 1 ВНЗ		0,4	0,5	0,8	1,4	0,3	1,0	0,8	0,6	0,6

На основі поданих даних табл. 1 можна зробити певні узагальнення, що значна кількість вищих навчальних закладів Європи мають у своїй власності об'єкти спортивного призначення, найчастіше це різного роду корти, спортивні зали та поля, проте дозволити собі в утриманні басейну можуть дуже обмежена кількість ВНЗ.

Відповідно, можна простежити пряму залежність між обраними видами фізичного виховання студентами та наявною спортивною інфраструктурою.

Якщо порівняти відповідні висновки з нашими спостереженнями проведеними на базі КПІ ім. Ігоря Сікорського, в яких взяло участь 50 студента І-ІІ курсів (25 юнаків та 25 дівчат) віком 17–25 років, які за станом здоров'я віднесені до навчальних секцій з фізичного виховання [4].

Найбільш популярним видом фізкультурно-оздоровчої діяльності серед студентів вищих навчальних закладів є оздоровчі види плавання, їх обирають 40% опитаних.

На другому місці за популярністю знаходяться спортивні ігри, яким віддають перевагу 24% респондентів, 22% студентів обрали вид атлетизму, 8% – різні види боротьби, 3% студентів – легку атлетику і 3% інший вид спорту (гімнастика, теніс і т.д.).

При аналізі мотивації вибору виду спорту з'ясувалося, що 52% вказують на оздоровчо-розвиваючий ефект обраного виду фізкультурно-оздоровчої діяльності, 46% найбільш важливим вважає формування гармонійного статури, красивої фігури, 29%

приваблює видовищність і популярність обраного виду спорту, 8% хочуть отримати відповідні навички.

Таким чином, результати анкетування показали, що такі види фізичного виховання, як оздоровче плавання, спортивні ігри та атлетизм є найбільш популярними видами фізкультурно-оздоровчої діяльності серед студентів вищих навчальних закладів України [5].

В цілому можна говорити, що рівень фізичної активності студентської молоді цілком залежить від наявної спортивної інфраструктури, її стану та науково-педагогічного підходу до їх мотивації та спонукання викладачами, студентами-волонтерами та всіма заінтересованими сторонами до активної фізично-спортивної діяльності не залежно від країни.

**Висновки і перспективи подальших досліджень.** Дослідження та аналіз європейського досвіду проведення занять з фізичного виховання для студентів вищих навчальних закладів дає відповіді, на питання та проблеми української дійсності. Зокрема:

- студент постає у ролі споживача освітніх послуг, зокрема занять з фізичного виховання. Студент-клієнт досліджує наявні пропозиції (секції) та обирає (купляє абонемент) для себе відповідно до своїх вподобань, рівня фізичної підготовленості та отримує додаткові бонуси у вигляді медичного страхування або обстеження. З іншого боку, мотивація студента до занять ФП додатково підкріплена чинником витрачених коштів, що також потрібно враховувати;

- викладач змінює стандартне бачення та взаємодію зі студентом до більш активної, креативної та вмотивованої співпраці, оскільки студент вже вмотивований до занять з фізичного виховання. З іншого боку, для викладачів-тренерів постає виклик щодо їх професійно-педагогічного розвитку, оскільки програма викладання та взаємодії зі студентами повинна їх спонукати до подальшого навчання-обрання того чи іншого виду (секції) фізичного виховання;

- окрім явної мотивації та взаємодії студент-викладач, постають інші заінтересовані сторони (студенти-волонтери, аспіранти, молоді-науковці, представники департаментів університетів), які безпосередньо можуть комунікувати зі студентами та більш чітко формувати їх побажання щодо форм, методів, часу проведення занять з фізичного виховання;

- з боку вищого навчального закладу, студентська спортивна активність враховується в процесі аналізу навчальної успішності, що значно мотивує молодь. Крім цього, ВНЗ мають можливість отримувати додаткові кошти при наданні в оренду своїх об'єктів спортивної інфраструктури для подальшої її реконструкції та модернізації.

Відповідно зникає питання нав'язування занять з фізичного виховання студентам, проте постають більш ринкові аспекти організації та проведення викладачами відповідних спортивно-оздоровчих секцій.

Подальшого вивчення вимагають дослідження в площині ринкового підходу при викладанні оздоровчого плавання в системі фізичного виховання студентів ВНЗ України та Європи.

#### Література

1. Boutmans J. Wychowanie fizyczne czy zajęcia sportowe na uczelni? // Wychowanie fizyczne studentów: przeżytek czy konieczność? Materiały III Sejmiku Akademickiej Kultury Fizycznej, Łódź 21-22 października 2005r. / pod red. Haliny Hanusz i Bartłomieja Korpaka. – Warszawa : Akademicki Związek Sportowy Zarząd Główny ; Kraków : Fall, 2005. –S. 94-110

2. Harms E. Sport i wychowanie fizyczne na Uniwersytecie w Hanowerze // Wychowanie fizyczne studentów: przeżytek czy konieczność? Materiały III Sejmiku Akademickiej Kultury Fizycznej, Łódź 21-22 października 2005r. / pod red. Haliny Hanusz i Bartłomieja Korpaka. – Warszawa : Akademicki Związek Sportowy Zarząd Główny ; Kraków : Fall, 2005. – S. 126-130.

3. Odell A. Sport na uczelniach Wielkiej Brytanii // Wychowanie fizyczne studentów: przeżytek czy konieczność? Materiały III Sejmiku Akademickiej Kultury Fizycznej, Łódź 21-22 października 2005r. / pod red. Haliny Hanusz i Bartłomieja Korpaka. – Warszawa : Akademicki Związek Sportowy Zarząd Główny ; Kraków : Fall, 2005. – S. 156-169.

4. Хіміч І.Ю. Формування спеціальних умінь та навичок студентів вищих навчальних закладів у процесі навчання оздоровчого плавання: автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02 / І. Ю. Хіміч ; Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. –К., 2011. – 19 с.

Хлус Н.О.

Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

#### ВИКОРИСТАННЯ СТЕП-АЕРОБІКИ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ З ДІТЬМИ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Щоб зробити дитину розумною  
і розсудливою, зробіть її міцною і здоровою.  
Нехай вона працює, діє, бігає – нехай  
вона знаходиться в постійному русі.  
Ж. Ж. Руссо

У статті проаналізовано здоров'язбережувальну технологію фізичного виховання дітей дошкільного віку – степ-аеробіку. З'ясовано, що впровадження степ-аеробіки у навчально-виховний процес дітей старшого дошкільного віку визначає: збільшення рівня фізичної підготовленості дошкільників до навчання у школі, розвиток координаційних здібностей, фізичних якостей – м'язової сили, швидкості, витривалості, гнучкості; зміцнення кістково-м'язової системи, підвищення функціональної діяльності органів і систем організму. У дітей старшого дошкільного віку спостерігається горда постава, розкутість в рухах та їх невимушеність. Кожен дошкільник на заняттях зі степ-аеробіки знаходить фізичне і моральне задоволення, отримує заряд енергії, бадьорості та позитивних емоцій, з ентузіазмом оволодіваючи новими базовими кроками зі степ-аеробіки. Результатом реалізації даної технології, проведення корекційної роботи в загальній системі фізкультурно-оздоровчої роботи в ДНЗ, стала позитивна динаміка зміцнення стану здоров'я дітей, з'явилась якість у техніці виконання рухів і виразність у моториці.

**Ключові слова:** здоров'язбережувальні технології, степ-аеробіка, рухова активність, діти старшого дошкільного віку,