

## СИСТЕМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ

В работе отмечается, что одним из перспективных направлений усовершенствования системы физического воспитания в высших учебных заведениях Украины является поиск и научное обоснование эффективных средств и методов, способствующих развитию физических качеств.

**Ключевые слова:** студенты, физическое воспитание, двигательная активность, методика оздоровления.

**Панкратов Н.С. Система фізичного виховання у вищому учбовому закладі.** В роботі зазначається, що одним з перспективних напрямків вдосконалювання системи фізичного виховання в вищих навчальних закладах України є пошук та наукове обґрунтування ефективних засобів та методів, які сприяють розвитку фізичних якостей.

**Ключові слова:** студенти, фізичне виховання, рухова активність, методика оздоровлення

**Pankratov N.S. The system of p.e is in higher educational establishment.** One of the promising areas of education reform is to ensure in every educational establishment appropriate conditions for training and education of spiritually rich, physical and healthy person. Modern physical education performs global functions on optimization of the physical condition of the students, on the organization of a healthy lifestyle as well as to preparing for professional activity and life practice. In contemporary documents of recent years about the development of physical culture it is determined that this culture should be regarded as the essence of the culture of society; as a way of educating the overall developed individual of specialist. The actuality of this question of physical education in higher educational establishment is of the interest both for theorists and for practitioners as the active aspect of physical training because at this moment there is no concrete definition of the essence of this concept; it is not defined specific content of the system of students' physical education at higher educational establishments. Physical education in higher educational establishment is an integral part of the formation of general and professional culture of the person in the preparation of modern specialist. Physical education as an academic discipline is directed to ensure the acquisition of knowledge on the main aspects of physical culture and sports training. This applies to the basic knowledge on the basics of a healthy lifestyle; organization and procedure of use of the most effective forms of motor activity; technique of health improvement and physical perfection with the help of traditional and nontraditional means; professional and applied physical training and others. Solving problems on physical training of students foresees an integrated approach that allows to use structural and functional method in the development and implementation of motor abilities of students.

**Key words:** students, physical education, physical activity, rehabilitation methodology

**Актуальность.** Одним из перспективных направлений реформирования образования является обеспечение в каждом учебном заведении соответствующих условий для обучения и воспитания духовно богатой и здоровой личности. Современная физическая культура выполняет глобальные функции по оптимизации физического состояния студентов, по организации здорового образа жизни, а также по подготовке к профессиональной деятельности и к жизненной практике [1.2.6]. В современных документах последних лет про развитие физической культуры определяется, что эта культура должна рассматриваться как сущность культуры общества, как способ воспитания всеобщее развитой личности специалиста. Актуальность вопроса преподавания физического воспитания в высшем учебном заведении вызывает интерес как у теоретиков, так и у практиков в качестве деятельного аспекта физической культуры так как на данный момент отсутствует конкретизация сути данного понятия, не определено конкретное содержание системы физического воспитания студентов вузов [3.5.7]. Физическое воспитание в высшем учебном заведении является частью целостного формирования общей и профессиональной культуры личности в подготовке современного специалиста. Физическое воспитание как учебная дисциплина призвана обеспечить получение знаний по основным положениям физической культуры и спортивной тренировки. Это касается базовых знаний по основам здорового образа жизни; организации и методике использования наиболее эффективных форм двигательной активности; методики оздоровления и физического совершенствования традиционными и нетрадиционными средствами; профессионально-прикладной физической подготовки и др. Решение задач по физической подготовке студентов предусматривает комплексный подход, позволяющий использовать структурно-функциональный метод в развитии и реализации двигательных способностей студентов. Формирование знаний в области физической культуры, необходимых студентам в процессе обучения, ориентировано на перспективное использование их в дальнейшей трудовой деятельности. Здесь возможно выделить несколько этапов реализации. Первый базовый оздоровительный, когда процесс обучения связан с методиками, обеспечивающими достижение средних стандартов физического развития и физической подготовки, оцениваемых по результатам государственного тестирования и педагогического контроля. Второй этап практического овладения умениями и навыками программных видов спорта и оздоровительных форм физической культуры с ориентацией на развитие основных двигательных способностей. Третий этап приобретения специализированных умений в профессионально-прикладной физической подготовке, позволяющей развивать и совершенствовать психомоторную функцию студентов. Четвертый - профилактический этап, когда накопленные знания, умения и навыки возможно трансформировать для укрепления здоровья, общего развития систем организма студентов, профилактики заболеваний и обеспечения высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения [6]

Пятый этап физического совершенствования связан с участием студентов в учебно-тренировочном процессе и спортивных соревнованиях в составе сборных команд факультетов, вуза, города, области и т.д. Формируются личностные качества студентов в условиях напряженной психической активности и повышенных требованиях к физической подготовленности.

Обеспечение единства теоретических и практических резервов программы по физическому воспитанию обеспечивается с помощью решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач. Образовательные задачи включают приобретение знаний по управлению физическим развитием человека, умение передавать их и использовать средства физического воспитания по совершенствованию функциональной активности органов и систем организма студентов. В число образовательных задач входит также обучение двигательным навыкам, формирование которых расширяет диапазон психомоторной функции, содействует развитию психических свойств личности студентов. Решение воспитательных задач сопряжено с развитием физических качеств, представляющих собой единство взаимодействия психических и биологических особенностей человека, проявляемых в процессе двигательной активности. Оздоровительные задачи и их решение обеспечивается совместным развитием надежности систем и функций организма, как за счет локальных, так и взаимно координируемых действий. Это позволяет расширить двигательные возможности студентов с достижением высокого уровня адаптации к внешним и внутренним воздействиям для повышения защитных свойств организма. Физическое воспитание в вузе представляет собой отдельный раздел теории, методики и практики развития и совершенствования двигательных способностей студентов и подготовки их к трудовой деятельности. В целом данную систему можно характеризовать как совокупность идеологических, научно-методических, программно-нормативных основ, обеспечивающих реализацию поставленных целей. Объектом системы физического воспитания в вузе является студент, а ее предметом - развитие его физических и духовных способностей. Идеологическую основу программы физического воспитания составляет учение о всестороннем и гармоничном развитии личности. Цель формирования нового, всесторонне развитого человека, достойного гражданина своей страны. Физическое совершенствование, как цель и результат физического воспитания характеризуется сложившимися представлениями о количественных и качественных критериях в оценке здоровья человека, уровня всесторонней физической подготовленности, целостность которых должна соответствовать современным требованиям учебной, трудовой и общественной деятельности [4]

**Цель работы** – определение стратегических и приоритетных направлений существенных системных преобразований практики преподавания физического воспитания в вузах на основе представления о его функциональном назначении на современном этапе развития общества.

**Задачи данного исследования** заключаются в изучении системы физического воспитания в высшем учебном заведении.

В процессе исследования используются следующие **методы**: педагогические исследования; теоретический анализ и обобщение практического опыта: педагогические наблюдения.

**Результаты исследований.** Реальный смысл и социальную значимость физическое совершенство приобретает в органической связи с другими сторонами направленного развития личности. Нарушение такой связи в педагогическом процессе может привести к преобладанию физических начал над духовными и моральными качествами, нарушая тем самым гармонию развития студентов. Научно-методические основы физического воспитания представляют ряд теоретических концепций о развитии человека и представлении его как личности с широким диапазоном возможностей и путей их реализации. Для понимания сущности многогранного процесса физического воспитания, его методологии, большое значение имеют теоретические положения таких наук, как биология, социология, педагогика, психология, медицина и т.д. А также ряд специализированных дисциплин: теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки, организация физической культуры, разделы анатомии, физиологии, биохимии, гигиены и др. Взаимодействие общечеловеческих знаний со специальными позволяет говорить о наличии системных признаков, которые приближают нас к управлению процессом физического воспитания с позиций поведения биокibernетических объектов.

Биологическое обеспечение готовности студентов к предстоящей деятельности, определяет их возможности к самовыражению и реализации творческих, интеллектуальных, физических и других потенциалов. В условиях интенсивного внедрения достижений науки и техники в повседневную жизнь человека появился социально обусловленный феномен, названный гиподинамией. Недостаток двигательной активности приводит к разрушению внутренних механизмов обеспечения нормального уровня жизнедеятельности, снижению защитных свойств организма и, как следствие, возникают предпосылки для появления различных заболеваний. Следует отметить, что атеросклероз сосудов мозга является одной из главных причин того, что человек в возрасте своей наивысшей умственной и трудовой производительности (35-50 лет) теряет необходимые для этого качества. Наблюдаются элементы преждевременного старения, прежде всего, психологического. Становится недоступным творческий труд, требующий максимального напряжения. Снижение интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями приводит к росту числа заболеваний и отклонений в состоянии здоровья учащейся молодежи. На примере медицинского обследования и государственного тестирования студентов I курса наблюдается неуклонный рост освобожденных от физической нагрузки студентов и занимающихся в группах лечебной физкультурой. Обнаруживаются атеросклеротические изменения в аорте, а среди больных перенесших инфаркт миокарда, доля молодых достигает 8-10%.

Изменить негативные последствия гиподинамии, повысить естественным путем защитные функции организма возможно только посредством двигательной деятельности, как основного регулятора биологической активности. Двигательная активность в процессе физического воспитания, ее направленное использование обеспечивает высокую эффективность работы систем и функций организма студентов и, тем самым, определяют создание оптимальных условий для успешной учебы, а в дальнейшем и трудовой деятельности. Вместе с тем, между уровнем развития биологической, социальной и двигательной активностью имеется сложная зависимость. Она обусловлена тем, что все системы организма человека интенсивно развиваются с момента рождения до 23-27 лет, после чего формы активности стабилизируются с последующим постепенным снижением. В развитии социальной активности человека все происходит несколько иначе. Вначале уровень социально значимых целей у школьников недостаточно высок, отсутствует четкое понимание их в силу того, что они не всегда четко осознаются, понимаются и даже отвергаются, если их насильно навязывают. Термин «целевое отторжение» наиболее ярко проявляется в возрасте 12-18 лет, то есть к моменту окончания школы и переходу к обучению в вузе. Здесь сказывается не только возрастной нигилизм "отторгать все, что предлагают взрослые", но и попытки перехода к

самостоятельным выводам и формированию целей без внешнего влияния. Незнание таких психологических факторов часто приводит к конфликтным ситуациям между преподавателями и студентами. Наличие гетерохронности (разновременности) в развитии биологической и социальной активности требует с одной стороны своевременного направленного развития организма учащейся молодежи, соответствующего интенсивности нарастания социальной активности с учетом «вехи времени», а с другой - доведение биологической и двигательной активности до максимально возможного уровня с последующим поддержанием его в течение активной жизни. Единство и сопряженность биологического, социального развития обеспечивается различными формами двигательной активности, которая определяется программными требованиями физического воспитания.

Программно-нормативные основы физического воспитания студентов составляют законы Украины "Про фізичну культуру і спорт", "Про освіту", "Про вищу освіту", Целевая комплексная программа "Фізичне виховання здоров'я нації", Положение о государственных тестах и нормативы оценки физической подготовленности населения Украины, Концепция физического воспитания в системе образования Украины, Государственные требования к учебным программам по физическому воспитанию, Государственные стандарты высшего образования, «Физическое воспитание» - учебная программа для высших учебных заведений Украины III - IV уровня аккредитации.

Обязательное выполнение требований по физическому воспитанию студентов ориентировано на индивидуальный подход и распределение студентов по группам с учетом состояния здоровья, физического развития, физической и спортивной подготовленности. Организация практических учебных занятий предусматривает распределение студентов по учебным отделениям: основное, специальное, спортивное, лечебной физкультуры. К отдельной категории относятся студенты, освобожденные от практических занятий, но выполняющие требования по разделам учебной программы по теоретической и методической подготовке. Организационные основы системы физического воспитания студентов представляют совокупность ее различных форм, управления и контроля, а также характер взаимодействия этих форм с нормативными документами по физическому воспитанию в системе вузов и других законодательных актов Украины по вопросам образования и физической культуры. Для качественного осуществления процесса физического воспитания в вузах 1П-1У уровня аккредитации функционируют межфакультетская кафедра физического воспитания (ФВ) и спортивный клуб. В учебное расписание обязательных (аудиторных) занятий физическое воспитание включается в объеме не менее 4-х часов в неделю на протяжении всего периода обучения, исключая последний выпускной семестр. Зачет по физическому воспитанию включается в график учебного процесса - не менее одного зачета на протяжении учебного года. Достижение цели и решение задач физического воспитания обеспечивается с помощью двух взаимозависимых дидактических компонентов: обязательного базового, который формирует основы физической культуры личности будущего специалиста и элективного, опирающегося на базовый и дополняющий его с учетом профессиональной физической подготовки, состояния здоровья, индивидуальных мотивов и интересов студентов.

#### ВЫВОДЫ

Система физического воспитания студентов опирается на ряд принципов: а) принцип всестороннего развития личности; б) принцип связи ФВ с трудовой деятельностью; в) принцип оздоровительной направленности физического воспитания.

1. Принцип всестороннего развития личности студентов вытекает из закономерности единства физических и психических свойств человека и требует взаимосвязи различных видов воспитания: умственного, физического, трудового, нравственного, эстетического и др. В процессе физического воспитания формируются и совершенствуются двигательные навыки и физические возможности в комплексе с личностными характеристиками студентов.

2. Принцип связи физического воспитания с трудовой деятельностью выражает общую тенденцию развития физической культуры, которая служит социальным потребностям общества и подтверждает необходимость индивидуального физического развития, повышения адаптивных свойств систем организма студентов. Кроме повышения функциональных физиологических свойств организма студентов реализация данного принципа требует от студентов овладения жизненно важными умениями и навыками.

3. Принцип оздоровительной направленности физического воспитания обусловлен процессом развития общества, в котором здоровье человека главная социальная и индивидуальная ценность. Как ведущее средство в борьбе за здоровье учащейся молодежи, физическое воспитание требует квалифицированного использования закономерностей биологического развития организма, чередования нагрузки и отдыха, соблюдения правил личной гигиены и закаливания организма, единства врачебного и педагогического контроля, профилактики заболеваний и травматизма. При выборе форм, содержания и методов физического воспитания необходимо учитывать возраст, пол, занимающихся, уровень физического развития и подготовленности, состояние здоровья.

4. Принципы систем физического воспитания студентов сохраняют свою эффективность только во взаимосвязи. Нарушение этого требования разрушает целостность процесса физического воспитания, снижает его результативность и нередко вызывает негативное отношение студентов к этой дисциплине.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Агеевцев В.И. Актуальні проблем из оздоровчої фізкультури в навчальних закладах освіти України: Матер. наук. практ. конф. – Кіровоград. 1993.-119с.
2. Булатові М.Н., Литвин О.В. Здоров'я і фізична підготовленість населення України // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. -2004.-№1-С.3
3. Романенко В.А. Двигательные способности человека / В.Романенко. – Донецк: Новый мир, ЦК Центр, 1999. – 336 с.
4. Шадриков В.Д. Психология деятельности и способности человека. / В.Д. Шадриков. –М.: Лотос, 1996. – 306 с.
5. Larsson U. Impact of overweight and obesity on health – related quality of life – a Swedish population study / U. Larsson, J. Karlsson, M. Sullivan // Int. J. Obes. Relat. Metab. Disord – 2002. – V. 26. – P. 417 – 424.
6. Leisure time physical activity and health – related quality of life / A. Vuillemin, S. Boini, S. Bertrais et al // Prev. Med – 2005. – V. 41 – P. 562 – 569.

7. Masurier G. Top 10 reasons for quality physical education / Guy le Masurier, Charles B. Corbin // JOPERD – 2006 – V. 77, № 6 – P. 44 – 53.

Присяжнюк С.І., Оленев Д.Г.  
Державний університет телекомунікацій

### ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОЇ ШКОЛИ

В статті розглядаються проблемні питання щодо особливостей розвитку рухових якостей учнів початкових класів загальноосвітньої школи. Визначена періодизація розвитку фізичних кондицій учнів молодшої школи.

**Ключові слова:** рухові якості, сила, силова витривалість, періодизація, учні початкових класів, критерії, оцінка.

**Присяжнюк С.І., Оленев Д.Г. Особенности развития двигательных качеств учеников начальных классов общеобразовательной школы.** В статье рассматриваются проблемные вопросы относительно особенностей развития двигательных качеств учеников начальных классов общеобразовательной школы. Определена периодизация развития физических кондиций учеников младшей школы.

**Ключевые слова:** двигательные качества, сила, силовая выносливость, периодизация, ученики начальных классов, критерии, оценка.

**Присяжнюк С.І., Оленев Д.Г. Особливості розвитку рухових якостей учнів початкових класів загальноосвітньої школи.** В статті розглядаються проблемні питання щодо особливостей розвитку рухових якостей учнів початкових класів загальноосвітньої школи. Визначена періодизація розвитку фізичних кондицій учнів молодшої школи. Великого значення щодо розвитку фізичної культури і спорту у перші роки незалежності України набув Указ Президента України „Про державну підтримку розвитку фізичної культури і спорту в Україні” від 22 червня 1994 року № 334/94. Цим же Указом була затверджена Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні. Аналіз динаміки спостереження за учнями у процесі навчання показав зменшення кількості школярів із I групою здоров'я (здорові) від 10,1% на початку першого класу до 3,8% наприкінці молодшої школи та до 1,5% протягом п'ятого класу. Крім того, в молодшій школі знижувалася чисельність II групи здоров'я (функціональні відхилення) з 59,7% до 46,2%, за рахунок чого збільшувалася кількість учнів із III групою здоров'я (хронічні захворювання) з 30,2% до 49,4%. Негативні тенденції продовжувалися при переході в основну школу: питома вага школярів, що мали III групу здоров'я, в п'ятому класі становила 58,0%, що значно перевищувало чисельність II групи (49,3%). Загалом, за даними досліджень, лише 30% дітей шкільного віку можуть виконати фізичні нормативи без ризику для здоров'я. Лише у 18–24% дітей процеси відновлення функціонального стану організму після виконання нормативів відбуваються сприятливо. Таким чином, за даними проведеного дослідження, діти шкільного віку мають незадовільну функціональну пристосованість до фізичних навантажень при недостатній тренуваності та низькому рівні функціонального резерву серця. Саме тому у віковій групі дітей шкільного і, особливо, підліткового віку реєструється найвища поширеність хвороб та починає накопичуватись хронічна патологія.

**Ключові слова:** рухові якості, сила, силова витривалість, періодизація, учні початкових класів, критерії, оцінка.

**Постановка проблеми та її зв'язок з важливими практичними дослідженнями.** Виходячи з того, що у зв'язку з військовою агресією Росії проти України, постає питання щодо формування фізично досконалої людини, і особливо, шкільної та студентської молоді, готової до праці та оборони. При цьому все таки залишається пріоритетною метою системи фізичного виховання населення України є її оздоровча спрямованість, оскільки здорова молодь є основою здорової нації.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** В процесі занять фізичними вправами у школярів адаптація до фізичних навантажень відбувається переважно за рахунок резервних функціональних можливостей. Одним із завдань, що необхідно вирішувати під час навчального процесу із фізичного виховання, це за допомогою засобів фізичної культури сприяти удосконаленню функціональних можливостей школярів. Внаслідок навчальних занять відбуваються структурні перебудови в організмі дітей, які стають основою стійких адаптаційних реакцій [1, 2, 4, 5]. В основу методики розвитку фізичних якостей покладено можливість та спроможність організму до накопичувальної адаптації, в процесі якої під впливом рухів, які регулярно повторюються, відбувається пристосування до характеру та сили дій, підвищення функціональних можливостей організму у даному конкретному напрямку. Ефект накопичувальної адаптації виникає за умови повторення з достатньою частотою рухів оптимальної величини [3, 6, 7 та ін.]. Для практики фізичного виховання школярів актуальною є проблема розробки науково обґрунтованого підходу до використання фізичних вправ з урахуванням внутрішньо вікових особливостей дітей з метою оздоровлення та підвищення їхньої фізичної підготовленості. При цьому важливим питанням є вивчення адаптаційних можливостей систем організму школярів початкових класів, характер оздоровчо-тренувальних навантажень, особливостей виникнення термінової та кумулятивної адаптації організму учнів до фізичних навантажень різної спрямованості [2, 8, 9]. На наш погляд для практики фізичного виховання уявляється необхідним проведення дослідження рівня фізичної підготовленості учнів початкових класів з метою підвищення ефективності педагогічного впливу за рахунок впровадження диференційованої методики розвитку фізичних якостей під час навчального процесу. Рівень розвитку фізичних якостей визначається за результатами педагогічного тестування обстежуваних дітей, як у одномоментному виявленні, так і під час багаторазового виконання фізичних вправ різної спрямованості на розвиток сили, загальної і спеціальної витривалості, швидкості, швидкісно-силових якостей, спритності та гнучкості. При цьому тести для визначення рівня фізичної підготовленості нами відбирались, як з урахуванням рекомендацій наведених у науково-методичній літературі [5, 7, 10 та ін.], так і тестових вправ передбачених навчальною програмою із фізичного виховання. Окрім цього, нами використовувались дані, що характеризують функціональний стан організму учнів і апробованих нами під час проведення науково-педагогічних досліджень. При визначенні тестових вправ враховувалась простота їх використання