

## ДЕЯКІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДИ (НА ПРИКЛАДІ НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ “ЛЬВІВСЬКА ПОЛІТЕХНІКА”)

Олена ЧЕРЕПОВСЬКА

*Національний університет “Львівська політехніка”*

**Постановка проблеми.** Стан екології, стреси, малорухомих спосіб життя призводять до значного погіршення здоров'я та, як наслідок, фізичного стану молоді. За останні 10 років в світі спостерігається стійка тенденція до зниження рівня фізичної підготовленості населення. Понад 50% всієї студентської молоді, згідно з результатами тестування мають незадовільну фізичну підготовку. Щороку до лав збройних сил України через різноманітні захворювання не призивається кожний четвертий юнак. Ці факти свідчать про необхідність змін у системі фізичного виховання студентської молоді.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** До списку країн, в яких фізичний розвиток молоді знаходиться на доволі низькому рівні потрапили США, Канада, Японія та Фінляндія (Н. Lerch, 1991; Beer, 1991).

Не краща ситуація спостерігається і на Україні. Як зазначено в програмі комплексної програми „Фізичне виховання – здоров'я нації” – 90% дітей, учнів та студентів мають відхилення у стані здоров'я. Понад 50% всієї студентської молоді згідно з результатами тестування мають незадовільну фізичну підготовленість. Щороку до лав збройних сил України через різноманітні захворювання не призивається кожний четвертий юнак.

Протягом останніх 7 років на 41% збільшилась кількість студентів, віднесених до стану здоров'я до спеціальних медичних груп.

З початку 90-х років майже на 700 тисяч скоротилась кількість підлітків, які займаються спортом в спортивних секціях та клубах [10]. Результати тестування проведеного за останні 8 років показали, що з загальної кількості студентів мінімальні вимоги виконало лише 21,5% чоловіків і 27,1% – жінок, а на початку навчального року всі вимоги тестування виконує 25,2% усіх чоловіків освітнього відділення та 39,6% жінок. Причина цього полягає в: одноразовому тестуванні протягом тижня; зменшенні до мінімуму рухових можливостей студентів під час навчання; недостатній інтенсивності та стандартності навантажень; великій чисельності (більше студентів) навчальних груп; недостатньому матеріально-технічному забезпеченні навчального процесу та ін. (Соломонко В. В., Пацезна М. М., Приставський Т. Г., Стахів М. М., 2001).

Слід пам'ятати, що молодь потрапляє до вищих навчальних закладів з недостатньою фізичною підготовленістю (на жаль, незадовільною). Понад 50% школярів не можуть скласти нормативних вимог. „Сприяють” цьому соціальний, генетичний, екологічний фактори; шкідливі звички; недостатня рухова активність; невідповідність вимог добати про свій фізичний стан; недостатній професіоналізм вчителів, розбіжність підходів з фізичного виховання і школах та ВНЗ та недостатній рівень фізичного виховання в школах (Зварищук О.М., 2002).

В тих умовах, що склались сьогодні, викладач фізичного виховання повинен впровадити сучасні технології, знання та використовувати, навіть, мінімальні шанси на покращення фізичного стану генофонду України.

Оскільки у 60% студентів інтерес до занять фізичною культурою формується до вступу у ВНЗ, у 22% – на I курсі, а у 18% всього студентства цей інтерес так і не формується до кінця навчання (Фалькова Н.І., 2002 р.).

На підставі досліджень встановлено, що факторами підвищення рівня фізичної підготовленості студента є:

- систематичні заняття фізичною культурою і спортом;
- профілактика захворювань;
- загартування організму;
- раціональне харчування;
- боротьба із шкідливими звичками;
- активний відпочинок (Огнистий А.В., 1995; Поташнюк Р.З., 1995; Сердюковська Г.Н., 1979)

Беручи до уваги соціально-психологічний портрет молоді України, необхідно (Данилюк А.І., 2001):

1. Посилити гуманістичну спрямованість фізичного виховання, звертати увагу на мотивацію занять ФК і С;
2. Активно залучати студентів до здорового способу життя (оскільки сучасне студентство є терпимим до паління, вживання алкоголю та наркотиків);
3. Обмежити використання в процесі занять фізичними вправами, які прищеплюють агресивність поведінки та привчають до культу насилля.

І зважаючи на те, що значна кількість фахівців (Боднар І.Р., 2000; Шупейко М.Н., Шендрик Н.В. та ін.) вказують на погіршення стану здоров'я студентів під час навчання, сама програма з фізичного виховання потребує значних змін.

**Мета роботи:** дослідити рівень фізичного розвитку студентів НУ „Львівська політехніка” та на підставі отриманих даних пробувати виявити шляхи вдосконалення процесу фізичного виховання студентської молоді.

**Організація досліджень:** З метою визначення рівня зацікавленості студентів фізичною культурою і спортом та виявлення шляхів вдосконалення процесу фізичного виховання молоді, студентам національного університету „Львівська політехніка” запропонована анкета, яка включала в себе 26 питань, пов'язаних з процесом їх фізичного виховання. В дослідженні взяло участь 2500 хлопців та дівчат I – III курсів 14 інститутів університету. Анкетування проводилось анонімно та в навчальний час.

Для контролю за динамікою фізичної підготовленості студенти склали низку фізичних тестів. В кінці навчального року (травень) в рівних умовах студенти склали 8 контрольних нормативів Державних тестів.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Дослідження показали, що 89% студентів прагнуть підвищити рівень своєї фізичної підготовленості, а у дівчат цей показник складає 16%. Більша частина дівчат (84%) відвідує заняття через бажання отримати високу оцінку з фізичного виховання. Такі закономірності пояснюються тим, що більшість студентів університету в спортивних секціях займались 29,5% дівчат, а у хлопців цей показник складає 84%.

Важко визначити, що в останні роки збільшується кількість студентів, які хотіли б зайнятих з фізичного виховання займатись конкретними видами спорту. Дане

твердження ми дізналися у студентів, котрим було поставлено це питання. Було встановлено, що 73% хлопців мають бажання займатися футболом, баскетболом, волейболом та бойовими мистецтвами, відповідно 50% дівчат обрали для себе заняття аеробікою.

Вкрай тривожним є те, що майже 66% студенток оцінюють свій рівень фізичної підготовленості, як середній, а 25,9% дівчат визначили його низьким. У хлопців 27% вважають свій рівень фізичної підготовленості, як високий, а 64,9% – середній.

Також заслуговує на підвищену увагу той факт, що більше 18,9% хлопців та 14,8% дівчат впевнені, що вони ведуть здоровий спосіб життя, а 48,6% і 38,2% відповідно дали відповідь „швидше так, ніж ні”. Важливим є те, що тільки 54,3% хлопців та 3,7% дівчат стверджують, що вони відвідують достатню кількість занять для самостійних занять фізичними вправами. У зв'язку з тим, що у більшості студентів заняття з фізичного виховання проходять раз на тиждень, самостійні заняття становлять основу фізичного виховання студентської молоді. Тим більше, що 91,8% хлопців та 81,5% дівчат займаються фізичними вправами самостійно по 1 – 2 на тиждень.

Результати наших досліджень показали, що 59,3% дівчат та 59,4% хлопців відмічають покращення свого самопочуття в результаті занять фізичною культурою.

Також дослідження продемонстрували, що студентська молодь виявляє велику зацікавленість до покращення свого фізичного розвитку, який в цілому при вступі до університету невисокий.

Шляхи вдосконалення системи фізичного виховання, які можна виявити на підставі результатів анкетування, полягають у наступному: вдосконалення самої системи занять (одночасно з одноразових занять фізичною культурою (розподіл матеріалу з урахуванням темпів фізичного розвитку студентів), створення груп за зацікавленістю з відповідними програмами занять, підвищення ролі теоретичних знань студентів для самостійних занять).

Для багатьох представників учнівської молоді, на превеликий жаль, уроки фізичної культури лишають не тільки неприємні спогади, а і стають причиною підписання відмови від будь-яких видів фізичних занять. Якщо врахувати наскільки застарілі уроки, це не дивно. Дуже часто заняття з фізичного виховання у школах та ВНЗ в наш тисячоріччі лишаються такими ж, як у 50 роках ХХ ст.

Уроки фізичної культури розроблялися на основі Сокольської гімнастики, яка була створена ще раніше – на межі ХІХ – ХХ сторіч, коли після тривалого застоя почався новий сплеск популярності фітнесу. В той час з'являються найрізноманітніші гімнастичні системи: німецька, шведська, дихальна гімнастика Мюллера, італійська гімнастика Сандова.

З'являються нові технології, наукові видання не встигають за новими відкриттями. Нововведення необхідно широко використовувати галузі фізичного виховання у ВНЗ.

Відсутність творчого підходу та креативного мислення викладачів з фізичного виховання приводить до такої небажаної „стабільності”. Заняття подібні одне одному із року в рік. В кращому випадку – студенти ввічливо сумують на таких уроках (рівнодорівнює нулю), в гіршому – ігнорують їх.

Для того, щоб Ваші заняття приносили студентам позитивні емоції – скористуватись „ПРАВИЛОМ ТРЬОХ „3”. На кожному занятті студенти повинні

спрямати порцію: ЗАЦІКАВЛЕНОСТІ – ЗАДОВОЛЕННЯ – ЗДОРОВ'Я.

Отож, щоб фізичне виховання приносило студенткам користь та емоційне задоволення, вони мають самі обрати для себе вид занять.

Заняття з фізичного виховання в “Національному університеті “Львівська політехніка”” проводяться з I по VI семестри. Ми мали можливість спостерігати наступні зміни в динаміці фізичного розвитку студентів НУ “ЛП”. В дівчат протягом трьох курсів відбувся рівномірний, стійкий, проте незначний приріст результату: стрибок в довжину з місця на 1,1 %, вис на зігнутих руках на 1,4 %, човниковий біг 4 x 9 м на 2,6 %, піднімання в сід за 1 хвилину – на 15,5 %.

У хлопців спостерігалася дещо інша картина. На II курсі нами було зафіксоване покращення результатів тестування фізичного розвитку студентів в середньому на 3 – 4 %. Це можна пояснити збільшенням кількості пропущених ними занять з фізичного виховання. На III курсі відбулося покращення результатів: підтягування – на 1,3 %, стрибок в довжину з місця – 2,9 %, піднімання в сід за 1 хвилину 2,2 %.

### Висновки

Анкетування студентів Національного університету “Львівська політехніка” показало, що 87,6 % з них позитивно ставляться до фізичної культури загалом і до занять з фізичного виховання в НУ “ЛП”, зокрема. Проте, займатися студенти бажають певної спеціалізації (близько 65 % хлопців обрали ігрові види спорту, приблизно 50 % дівчат бажають відвідувати заняття з аеробіки).

Дослідження показали, що суттєвого покращення фізичного розвитку студентів Національного університету “Львівська політехніка” під час навчання в університеті не спостерігається. Середній приріст результатів складання Державних тестів за 3 роки становить  $2,5 \pm 0,5$  %.

Встановлено, що навантаження на заняттях із фізичного виховання в НУ “ЛП” мають стандартний характер, спрямований, переважно на розвиток сили. Внаслідок цього необхідно перебудувати зміст занять таким чином, щоб розвиток фізичних якостей відбувався у комплексі.

### Література

Зайцев В.У., Зайцев Н.А. *Общие требования к организационной и педагогической работе преподавателей со студентами.* Л., 1968

Григорук І.Р. *Фізичне виховання студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості.* Автореф. дис. канд. наук з фізичн. вих. і спорту. – Луцьк, 2000. - 19 с.

Григорук Б. М и др. *Организация физического воспитания студентов / Б. М. Григорук, Н. А. Нельга, В. Н. Кряж.* – Мн.: Выш. школа, 1978 – 96 с., ил.

Григорук А.І. *Оптимізація фізичного виховання студентів ВНЗ освіти відповідного профілю; Автореф.дис. канд. наук з фізичн. вих. і спорту.* - Львів, 2000.

Григорук О. М. *Виховання відповідальності за свій фізичний стан (на прикладі окремих класів: методичні рекомендації для вчителів фізичної культури).* – Львів, 2000.

Григорук І.С. *Модельные показатели физического развития и двигательной подготовленности населения Центральной Украины. Монография.* - К., Искра, 1980 – 250 с.

7. Потапшиук Р.З. Соціально – економічна сутність здоров'я. – Луцьк, 1995 –
8. Соломонко В.В., Пацевко А. Й., Приставський Т.Г., Стахів М.М. Можливі шляхи підвищення якості фізичного виховання у ВНЗ освіти, - Тези доповідей всеукраїнської науково - практ. конференції “Роль фізичного виховання і спорту в здоровому способі життя”, - Львів, 2001
9. Фалькова Н. І. Фізична підготовка студенток економічних спеціальностей з урахуванням їх морфофункціональних особливостей; Автореф. дис. канд. фізичн. вих. і спорту, Львів, 2002
10. Цільова комплексна програма “Фізичне виховання – здоров'я нації”
11. Шупейко М.Н., Сысоев Н.В. Динамика физической подготовленности студентов ЛПИ им. Калинина в связи со спортивной специализацией // Всп. физ. в. Студентов: межвузов. Сб. – Ленинград, 1982.– Вып. VII. С. 47 – 54

---

## ДЕЯКІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ (НА ПРИКЛАДІ НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ “ЛЬВІВСЬКА ПОЛІТЕХНІКА”)

Олена ЧЕРЕПОВСЬКА

*Національний університет “Львівська політехніка”*

**Анотація.** Сучасна молодь характеризується слабким здоров'ям та низьким рівнем фізичного розвитку. Внаслідок цього ми спробували вивчити рівень фізичної підготовленості студентів, їх думку про фізичну культуру в університеті та її місце в житті і, на підставі отриманих даних, внести корективи до програми занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах.

**Ключові слова:** фізичний розвиток, фізична підготовленість.

---

## НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ (НА ПРИМЕРЕ НАЦИОНАЛЬНОГО УНИВЕРСИТЕТА “ЛЬВОВСКАЯ ПОЛИТЕХНИКА”)

Лена ЧЕРЕПОВСКАЯ

*Национальный университет “Львовская политехника”*

**Аннотация:** Современная молодёжь характеризуется слабым здоровьем и низким уровнем физического развития. Вследствие этого нами была предпринята попытка изучить уровень физической подготовленности студентов, их мнение о физической культуре в университете и своей жизни и, на основе полученных данных, внести коррективы в программу занятий по физическому воспитанию в высших учебных заведениях.

**Ключевые слова:** физическое развитие, физическая подготовленность.

---

## SOME ASPECTS OF STUDENTS PHYSICAL EDUCATION (ON THE EXAMPLE OF NATIONAL UNIVERSITY "LVIV POLYTECHNIKA")

Olena CEREPVSKA

*National University "Lviv Politechnika"*

**Abstract.** Modern young people have weak health. They have bad physical development. We have studied their level of physical preparedness. We were interested in the students' opinion as to physical culture in the University and in their life. Our results will be used for bringing of changes to the program of physical education.

**Key words:** physical development, physical preparedness.

## ІНФОРМАЦІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВПРАВ НА ПІДПІСІВІСТЬ ТА МЕТОДИКА ЇХ ЗАСТОСУВАННЯ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ОСВІТНІХ ЗАКЛАДАХ УКРАЇНИ

Станіслав КАНІШЕВСЬКИЙ<sup>1</sup>, Тетяна ОСИПЕНКО<sup>1</sup>, Олена ІВАНОВА<sup>2</sup>,  
Євген ІВАНОВ<sup>3</sup>, Юрій ЧОВНЮК<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Київський національний університет будівництва і архітектури

<sup>2</sup>Дошкільний навчальний заклад №146 Солом'янського району м. Києва

<sup>3</sup>Спеціалізована загальноосвітня школа №324 м. Києва

**Постановка проблеми.** Відомо [1-12], що у основі розвитку системи рухів лежить вибір засобів і методів, за допомогою яких досягається адекватність дії руху й виконання. Деякі легкоатлетичні вправи, які застосовують на заняттях з фізичного виховання у освітніх закладах України та у спортивному тренуванні, відрізняючись на зовнішню подібність, істотно відрізняються за значенневою складовою, що відбивається і на координації рухів. Найбільш типові з них – це спринтерський біг і біг по розбігу в стрибках. Аналіз таких занять з фізичного виховання, тренувань та тренувальних щоденників спортсменів показує, що багато уваги приділяють у довжину (спроб стрибків у довжину учнів, дошкільнят), які прагнуть досягти швидкості розбігу за рахунок збільшення обсягу спринтерського бігу, хоча результати в бігу на короткі дистанції (30, 60 і 100 м), а в стрибку в довжину не вдається реалізувати швидкісний потенціал. Це свідчить про те, що одні й ті самі вправи використовуються для розв'язання рухової задачі різної координаційної складової. Біодинамічний аналіз структури рухів у спринті й у розбігу стрибку показав відмінності в динамічних, просторових і часових характеристиках рухів у процесі розв'язання рухової задачі, пов'язаної з організацією простору руху в просторі в „схемі тіла” [12] (спринтерський біг) призводить до різних способів регулювання системи рухів, представляючи собою самостійні навички.