

*Погребняк О.А.  
викладач кафедри фізичної  
культури та здоров'я  
ПДПУ імені В.Г. Короленка*

### ***Сучасний стан фізичного виховання у ВНЗ та подальші тенденції до його покращення***

Навчальний процес у вищих навчальних закладах характеризується високою розумовим і психофізичним напруженням. Уникнути його негативних наслідків допомагає раціональне чергування розумового і фізичного навантаження. В ході навчання студенти потрапляють в умови недостатнього рухового режиму: вони, як правило довгий час знаходяться в аудиторіях у визначеному положенні ( найчастіше сидячи ), внаслідок чого відбувається порушення осанки, кровообігу. В попередженні і перемозі над цими небажаними наслідками велика роль повинна належати фізичним вправам. Протягом останніх років прогресує негативна тенденція, яка характеризує погіршення здоров'я і фізичної підготовленості молоді. Практика підтверджує той факт, що понад половини студентів вищих навчальних закладів мають незадовільну або досить низьку фізичну підготовку і нездатні досягти тих стандартів досконалості і вправності, сили і швидкості, які відповідають узгодженому світовою науково-спортивною громадськістю рівню. Результати свідчать, що більше половини молоді протягом навчального тижня не бувають на свіжому повітрі. Збільшення психоемоційного навантаження, використання комп'ютерної техніки в установах освіти та в побуті, несприятливі екологічні умови в більшості регіонів України, недостатнє і неповноцінне харчування не сприяють збереженню та зміцненню здоров'я. Ситуація загострюється і за рахунок безконтрольної видачі медичних довідок щодо звільнення студентської молоді від занять фізичною культурою. Незадовільним залишається стан охоплення заняттями фізичною культурою студентів, які віднесені за станом здоров'я до спеціальної медичної групи, в той час коли

молодь з послабленим здоров'ям ще більше потребують позитивного впливу на організм різноманітних засобів фізичної культури. Дослідження вчених достеменно довели, що здоров'я дитини складається ще задовго до її народження і багато в чому обумовлюється фізичною активністю і способом життя майбутніх батьків. Вплив медичних заходів на збереження та підтримання високого рівня здоров'я складає лише 8 %. Міркуючи над цією проблемою, не завадить згадати той факт, що у стародавній Греції «тілесною і розумовою калікою» вважалася людина, яка не вміла писати і плавати. Вже у ті далекі часи люди прагнули до гармонії тіла, душі і розуму. На жаль, про це забувають саме в той час, коли реформа української освіти спрямована на розумове розвантаження навчального процесу. Якщо у розвинених країнах Європи, Азії, Америки престижно бути здоровим, то мода на здоров'я, на здоровий спосіб життя ще не увійшла у свідомість українців, особливо молоді. Світова спільнота, зважаючи на актуальність проблеми збереження та зміцнення здоров'я підростаючого покоління, вже зробила певні кроки щодо її вирішення засобами фізичного виховання.

У 1966 році Рада Європи прийняла резолюцію під назвою «Фізичне виховання, спорт та поза навчальна діяльність». Рада Європи звернулася до урядів країн-членів організації з пропозицією «забезпечити визнання на усіх ланках навчального процесу значення фізичного виховання, спорту та поза навчальної діяльності як складових частин навчального процесу». На Третій міжнародній конференції в Уругваї ( 1999 рік ), яка проходила під егідою ЮНЕСКО було прийнято рішення: «Закликати країни-члени ЮНЕСКО розвивати швидше фізичне виховання та спорт і для цього надати достатньо часу у розкладі навчання, відповідно до вимог сучасності...»

Національна Доктрина розвитку фізичної культури і спорту в Україні орієнтує українське суспільство на поетапне формування ефективної моделі розвитку фізичної культури і спорту на демократичних засадах. Фізичне виховання і масовий спорт повинні стати важливою складовою процесу повноцінного

розвитку людини та її виховання, дієвим засобом профілактики захворювань, підготовки до високопродуктивної праці, захисту Батьківщини, забезпечення творчого довголіття, організації змістовного дозвілля, запобігання антигромадських проявів. Сьогодні, коли українська освіта стоїть на шляху інтеграції до Європейського освітнього простору, перед педагогічною громадськістю постала ціла низка питань щодо виховання підростаючого покоління. Виникла необхідність радикального реформування системи фізичного виховання, що потребує дотримання державної політики у виробленні нових підходів до фізичного виховання молоді, розвитку студентського спорту. Викреслюються важливі проблеми, що потребують термінового вирішення:

- створення у вищих навчальних закладах умов, сприятливих для збереження та зміцнення фізичного та психічного здоров'я студентської молоді засобами фізичної культури та спорту;
- поєднання занять на парах, секцій та занять поза вищим навчальним закладом фізичного виховання для задоволення запитів, потреб та уподобань молоді;
- формування особистої фізичної культури молоді, враховуючи природні здібності, стан здоров'я та мотиви;
- удосконалення лікарсько-педагогічного контролю організації фізичного виховання у ВНЗ;
- створення бази даних показників рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості студентів;
- профілактика антисоціальної поведінки молоді засобами фізичної культури і спорту;
- оснащення спортивним інвентарем та обладнанням навчальних закладів.

Останнім часом Комітетом з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України підготовлено основну нормативну базу з фізичного виховання студентської молоді. Вона покликана сприяти розв'язанню всіх нагальних проблем, що стоять перед освітянами в галузі фізичного виховання.

Зростання кількості хворої молоді спонукає шукати нові форми організації фізичного виховання з оздоровчою спрямованістю. Підтримка однодумців необхідна для початку роботи зі створення умов для збереження здоров'я студентів, їхнього оздоровлення засобами фізичного виховання. Приклади різноманітних форм роботи відповідно до їх функцій у системі освіти, вказують на можливість забезпечення всебічного розвитку рухових якостей студентів, сприяння збереженню і зміцненню психічного і фізичного здоров'я студентів усіх вікових груп.

За словами голови Комітету з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти та науки України Сергія Операйла Комітет має вагомі досягнення та ще не використані можливості. На цей час найголовнішою метою діяльності Комітету з фізичної культури і спорту та його підрозділів у регіонах є сприяння практичному втіленню в навчальних закладах заходів відповідно до нормативних документів та наказів Міністерства щодо удосконалення фізичного виховання в навчальному процесі та позанавчальній роботі. Аналіз проведення оздоровчих заходів серед молоді протягом 2004 – 2005 рр. показав, що було виконано значну організаційну роботу з оздоровлення студентів, наслідком чого стало суттєве зростання рівня їхніх спортивних досягнень.

#### Література:

- 1.Фізичне виховання в школі.№1(41).Актуальність і проблеми модернізації системи фізичного виховання, С. 3.- 2006
- 2.Фізичне виховання в школі.№1(41).Стан і подальший розвиток фізичного виховання і спорту в навчальних закладах, С. 2- 2006
- 3.Полієвський С.О. та ін.. Методичні рекомендації по фізичному вихованню,Москва: «Вища школа», 1985.