

## ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Хабинец Т.А., Горбачева И.Г., Украина

**Keywords:** *physical culture, organization of physical education, students, components of physical condition.*

**Abstract.** *The questions concerning the state of the students' physical education of the higher educational establishments at the society's modern development are considered in the article. The considerable worsening of students' physical health that reflects the uneffectiveness of the physical education organization in higher educational establishments is marked in the last years. The development of new approaches in student's physical education gives the opportunity to improve their physical and functional training, physical health and efficiency.*

**Введение.** В настоящее время студенты составляют большую часть интеллектуального потенциала украинского общества. Именно они решают сложные социально-экономические и морально-этические проблемы, которые волнуют современное общество [4, 5].

Последнее время проблема повышения эффективности физического воспитания студентов привлекает большое внимание. Ряд авторов отмечают, что современная организация физического воспитания в высших учебных заведениях недостаточно эффективная для повышения уровня физической подготовленности, функционального состояния, здоровья студентов, двигательной активности и мотивации студенческой молодежи к занятиям физическими упражнениями и спортом.

### Задачи

1. Проанализировать организационно-методические основы физического воспитания студентов высших учебных заведений.
2. Выявить недостатки, касающиеся комплексной коррекции компонентов физического состояния студенческой молодежи в процессе физического воспитания.

**Методы исследования:** анализ специальной научно-методической литературы и обобщение передового практического опыта, анализ источников мировой сети Интернет.

**Результаты исследования.** На фоне интенсификации учебного процесса в вузах, в последние годы в Украине, отмечается негативная тенденция ухудшения здоровья студентов. Этому способствуют малоподвижность, в основном сидячий образ жизни, по причине проведения большого количества времени в научных аудиториях, библиотеках, компьютерных классах, и очень малое количество времени уделяется физической культуре – основе здорового образа жизни. Все вышеперечисленное отрицательно сказывается на физическом развитии, физической подготовленности и функциональном состоянии организма, в связи с чем особую социальную значимость приобретают вопросы сохранения и укрепления здоровья учащейся молодежи. [3].

За период обучения студентов в учебных заведениях количество больных повышается в 2-3 раза, а количество студентов, которые имеют нарушения осанки, достигает 80-90% от общего количества студентов (О.С. Куц, 1994; Г.Л. Апанасенко, 1999; Т.Ю. Круцевич, 1999; А.Г. Комков, 2002 и др.). Противоядием этим негативным последствиям (ограничение двигательного режима молодежи) является физическая культура и спорт, как важнейшие факторы сохранения и укрепления здоровья, улучшения работоспособности и снижения утомляемости, повышения сопротивления организма различным заболеваниям за период обучения в учебных заведениях (С.М. Дмитренко, 1999; В.С. Добринский, 1999).





Физическая культура, которая имеет огромный потенциал не только в аспекте улучшения физической подготовленности, здоровья, но и как средство формирующего влияния на индивидуальность студентов, может быть направлена на решение ряда психофизических, социально-психологических и даже эстетических заданий. Физическое воспитание в высших учебных заведениях выступает как физкультурно-спортивная деятельность, а также как научная дисциплина, которая ориентирована на подготовку всеобщего развитой и гармоничной индивидуальности, которая имеет высокий уровень здоровья, необходимое физкультурное образование и физическую подготовленность для выполнения соответствующих требований.

**Обсуждение результатов исследования.** В последние годы большое количество исследований посвящены проблемам организации физкультурных занятий со студентами. Анализ специальной научно-методической литературы, касающийся данной проблематики показал, что в настоящее время предложены модели спортивно-оздоровительной деятельности студенческой молодежи на основе изменений в организации физического воспитания в вузе [1], разработана структурно-функциональная модель личностно-развивающего подхода в физическом воспитании студентов [2]. Н.М. Баламутовой (2006) разработаны средства и методы управления и контроля физической подготовленности и физического здоровья студентов; на основе использующихся модельных характеристик различных уровней физического здоровья студентов Л.П. Долженко (2007), предложен новый подход к распределению их на группы для занятий физическим воспитанием; С.В. Королинской (2006) разработана концепция клубной формы организации физического воспитания в вузах, которая учитывает оздоровительные и спортивные интересы студентов, а также существующую материально-техническую базу.

Однако вопросы, касающиеся комплексной коррекции компонентов физического состояния в процессе физического воспитания студентов, не нашло достаточного освещения. Многие исследователи рассматривают лишь некоторые компоненты физического состояния. Например, для интегральной оценки функциональной подготовленности студентов, которые занимаются по программе спортивные танцы, применяется разработанная О.В. Жбанковым компьютерная программа "Sportdanc".

Для оценки особенностей телостроения и физической подготовленности используется разработанная В.Ю. Волковым программа «Мини-шейпинг», которая позволяет тестировать тех, кто занимается и одновременно учит их технологии коррекции и совершенствованию индивидуального физического развития, функциональных и двигательных возможностей и формировать мотивационно-ценностное отношение к физкультурно-оздоровительным занятиям.

### Выводы

1. Анализ специальной литературы показывает, что высокая интенсивность и информационная насыщенность учебного процесса в высших учебных заведениях негативно отражаются на состоянии здоровья студентов. За последние годы наблюдается увеличение контингента, что относится к специальным медицинским группам в начале учебного процесса в вузе и их пополнение в конце. Это происходит на фоне низкого уровня физической подготовленности, высокой эмоциональностью в период учебы и во время сессии, что негативно сказывается на здоровье студентов.

2. Сегодня большое количество научных исследований посвящено разработке и внедрению программ и технологий совершенствования физической и функциональной подготовленности, улучшению физического развития и работоспособности организма, а



также повышения двигательной активности студентов в процессе физического воспитания, которые учатся за разными специальностями. Однако, в научно-методической литературе решение проблемы комплексной оценки и коррекции компонентов физического состояния студентов надлежащего освещения не найдено, потому эта проблема остается открытой.

**Литература:**

1. Базильчук В.Б. Организационные способы активизации спортивно-оздоровительной деятельности студентов в условиях высшего учебного заведения: автореф. дис. на соиск. наук. степени канд. наук по физ. вос. и спорту: спец. 24.00.02. Львов, 2004. 22 с.
2. Виленский М.Я. Построение процесса физического воспитания студентов на основе личностно-развивающего подхода // Физическая культура и здоровье. Воронеж, 2006. №2. С. 16–34.
3. Гончаренко М.С. Мониторинг здоровья студенческой молодежи с помощью метода интегральной диагностики // Педагогика, психология та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. науч. робот. Харьков, 2006. №7. С. 11-15.
4. Захарина Е.А. Формирование мотивации к двигательной активности в процессе физического воспитания студентов высших учебных заведений: автореф. дис. на соиск. науч. степени канд. наук по физ. восп. и спорту: спец. 24.00.02. К., 2007. 22 с.
5. Круцевич Т.Ю. Научные основы физического воспитания // Лекция для студентов, аспирантов и слушателей курсов повышения квалификации, преподавателей физ. Воспитания. К.: НУФВСУ, 2001. 24 с.