

УДК 796.035

**Зінаїда ГРОМАКОВСЬКА**, старший викладач,

**Віра ГРЕЄВА**, старший викладач,

**Олена ІГНАТЕНКО**, студент

Національний університет «Одеська політехніка», м. Одеса, Україна, e-mail: z.p.gromakovskaya@op.edu.ua, hrieieva.v.i@op.edu.ua, ihnatenko8864785@stud.op.edu.ua

## ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

**Анотація.** В статті висвітлено коло проблем, яке сьогодні наявне у фізичному вихованні стосовно закладів вищої освіти. Зроблена спроба аналізу причин, які викликали негативні чинники в розвитку фізичного виховання та укріплення здоров'я студентської молоді.

**Ключові слова:** фізичне виховання, реформа освіти, студенти, здоров'я, навчальний процес.

Формуючи європейське обличчя вищої школи в Україні, необхідно пам'ятати, що фізичне виховання є невід'ємною складовою загальної культури особистості. Разом з тим, в останні роки намітилася тенденція свідомого руйнування сформованої в Україні системи фізичного виховання у ЗВО. Законодавчі держані установи на реформу фізичного виховання студентської молоді не реалізуються належною мірою більш, ніж у 80% державних та 90% приватних ЗВО країни.

За даними науковців України у багатьох вищих навчальних закладах [1, 3]:

- різко скорочується обсяг навчальних годин на фізичне виховання основного контингенту студентів;
- відсутнє його необхідне кадрове, медичне, науково-методичне, інформаційне, матеріально-технічне та фінансове забезпечення;
- ліквідуються кафедри фізичного виховання;
- розвиваються процеси комерціалізації фізичного виховання;
- не ведеться належна оздоровча лікувально-фізкультурна робота зі студентами, які мають порушення в стані здоров'я;
- одержує невиправдане пріоритетне ресурсне забезпечення спортивного вдосконалення невеликих груп студентів-спортсменів, на шкоду створенню умов для базового фізичного виховання, що вирішує завдання зміцнення здоров'я основної маси студентів.

Існують декілька причин руйнування дієвості національної системи фізичного виховання в ЗВО і, як наслідок, катастрофічне погіршення здоров'я студентської молоді. Головна з них – некритичне (без урахування національного досвіду і традицій) наслідування керівництва ряду ЗВО практики вищої освіти європейських країн, де фізичне виховання студентів передане спортивним клубам, отже фактично не фінансується державою, і здійснюється в основному на комерційних засадах.

Однак така постановка фізичного виховання не є прийнятною у цей час для нашої країни в силу багатьох чинників. Серед них:

- ослаблення здоров'я нового покоління молоді з дитячих років внаслідок ряду об'єктивних і суб'єктивних чинників економічного і соціального розвитку України;
- відсутність мотивації у більшості студентської молоді щодо формування, збереження та зміцнення свого здоров'я;
- незадовільне матеріальне забезпечення студентської молоді;
- низький розвиток інфраструктури фізичного виховання і спорту;
- сформований менталітет наших студентів;

- відсутність надійного джерела фінансування клубної системи ЗВО;
- специфічна орієнтація спортивних клубів на спорт вищих досягнень, яким охоплюється не більше 3...4% від загальної кількості студентів вищого навчального закладу.

Суттєве значення для зміцнення здоров'я та підвищення мотивації щодо удосконалення фізичної підготовленості студентської молоді набувають як навчальні оздоровчо-тренувальні заняття, так і самостійні заняття фізичними вправами у вільні від навчання години [4]. Адже, в Українських ЗВО щороку відбувається зменшення навчальних годин на фізичне виховання. В інших країнах світу кількість годин передбачених навчальною програмою з фізичного виховання значно перевищують показники вишів України. Так, наприклад, у США передбачено 384 год., у Казахстані – 450 год., тоді як в Україні тільки 216, які щорічно зменшуються.

Істотною причиною кризового стану здоров'я українського студентства і фізичного виховання, яке його забезпечує, є також низький рівень керівництва останнім з боку Комітету фізичного виховання та спорту Міністерства молоді та спорту України, яке головну увагу в своїй діяльності приділяє тільки розвитку спорту вищих досягнень.

Стан здоров'я населення України турбує уже навіть міжнародну спільноту. Дійшло до того, що ЮНЕСКО оголосило Україну «країною вимираючого етносу».

У складному стані знаходяться студенти, які перенесли те чи інше захворювання, що зазвичай є наслідком обмеженої рухової активності [2]. Ця категорія студентів протягом кількох тижнів або й місяців виявляються позбавленими активних занять з фізичного виховання і в ліпшому випадку отримують невелике за обсягом фізичне навантаження, яке не задовольняє потребу організму. Разом з тим, сучасні знання в галузі фізіології людини, гігієни і класичної медицини свідчить про те, що таким студентам особливо необхідна рухова активність, і не тільки для вирішення освітніх завдань – для повноцінного розвитку і оволодіння майбутнім фахом, – але й для вирішення лікувально-профілактичних завдань, для збереження і зміцнення соматичного і психічного здоров'я, порушеного перенесеними захворюваннями [5].

Показники функціональних можливостей організму, працездатності, розвитку фізичних якостей та рухових здібностей студентської молоді в Україні у порівнянні з розвинутими країнами світу знаходяться на низькому рівні, який характеризується тенденцією до прискорення темпів старіння їх організму, збільшення різного роду відхилень у їхньому стані здоров'я, незадовільною фізичною підготовленістю, зростанням кількості пропущених занять за хворобою, зменшенням кількості юнаків, які за станом здоров'я не можуть бути призвані до лав Збройних Сил України тощо.

Застарілі форми і методи організації і проведення навчальних занять з фізичного виховання зі студентами спеціальних медичних груп не лише приводять молодь до нервово-психічних перевантажень, але й обмежують її творчий розвиток, нівелюють їхню індивідуальність, необгрунтовано використовують далеко не безмежні ресурси організму [2].

Серйозну шкоду в оздоровленні студентів, які перенесли захворювання, наносить заборона (так звані «звільнення» від практичних занять з фізичного виховання) або часткове обмеження певних вправ із рухового режиму без достатніх для цього підстав. Загальновідомо, що ті фізичні вправи, до яких організм погано адаптований (наприклад, біг), виявляються найціннішими в умовах обережного, суворо дозованого використання. Будь-яка фізична вправа може бути виключена лише на деякий час, після чого її треба поступово включати у заняття. Заборона будь-яких вправ за медичними показниками через погане пристосування організму до їх виконання може стосуватися тих рухів, які не мають прикладного значення, наприклад, деякі гімнастичні вправи, як-то «шпагат».

Жодна фізична вправа, яка має прикладне значення, не може бути протипоказаною взагалі, без визначення періоду, впродовж якого діє заборона, через незадовільну адаптацію організму до цієї вправи. Єдиним правильним рішенням у цьому разі є поступове поліпшення адаптації організму до вправи такого виду. Основним засобом, який забезпечує розвиток адаптаційних процесів, має бути сама «протипоказана» вправа. Не виключати, а дозовано, з

урахуванням ступеня наявних порушень і пристосувальних можливостей організму використовувати цю вправу, що становить одне із важливих завдань занять з фізичного виховання у спеціальних медичних групах [16].

Оволодіння новими фізичними вправами і руховими навичками, безумовно, важливо для студентів. Однак безпосередньою, найближчою за часом «віддачею» від оздоровчих навчально-тренувальних занять з фізичного виховання і має бути підвищення розумової і фізичної працездатності, а також ліквідація або зменшення впливу залишкових явищ після захворювання. Відомо, що правильно організовані (відповідно до сучасних досягнень теорії та методики фізичного виховання і лікувальної фізичної культури) заняття фізичними вправами і загартування суттєво підвищують психічну та фізичну працездатність.

### Література

1. Башовець Н.А. Формування культури здоров'язбереження студентів під час занять фізичного виховання /Н.А. Башовець //Фізичне виховання в школі. – 2010. – № 6. – С. 29 – 30.
2. Боднар І. Особливості застосування засобів у фізичному вихованні студентів спеціальної медичної групи /І. Боднар // Молода спортивна наука України. Збірник наук. праць. – Львів: ЛДІФК, 2004. – Вип. 8. – Т. 3. – С. 29– 34.
3. Буліч Е.Г. Фізична реабілітація та її можливості у валеологічній стратегії боротьби із захворюваннями та зміцнення здоров'я / Е.Г. Буліч, П. Груєнпетер, І.В.Мурашов // Молода спортивна наука України. Збірник наук. праць. – Львів: ЛДІФК, 2006. – Вип. 10. – Т. 3. – С. 47–51.
4. Варварук Н. Самооцінка студентською молоддю готовності до зміцнення власного здоров'я / Н. Варварук // Молода спортивна наука України. Збірник наук. праць. – Львів: ЛДІФК, 2006. – Вип. 10. – Т. 3. – С. 100–104.
5. Мухін В.М. Фізична реабілітація : Підручник: / В.М. Мухін. – К. : Олімпійська література, 2000. – 422 с.