

indices of the muscle-joint feeling and lability. The ovulatory phase was characterized by a significant decrease in the functional state of the central nervous system.

**Key words:** judo, menstrual cycle, psychophysiological features.

*Отримано 10.04.17*

УДК 796.011.3-057.87

***Н.Ф. Чупрун***

## **ШЛЯХИ МОДЕРНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ**

Стаття присвячена вивченню стану проблемам модернізації фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів. У статті досліджені теоретичні питання модернізації процесу фізичного виховання у ВНЗ і виявлено чинники, які впливають на його ефективність. Зроблено аналіз практики фізичного виховання у навчальних закладах і виявлено низку проблем методологічного й практичного характеру. Проаналізовані існуючі програми з фізичного виховання студентів. Обґрунтовано доцільність використання інноваційних технологій. Виявлено основні напрямки впровадження інноваційних технологій у систему фізичного виховання студентів. Визначено основу інноваційних процесів фізичного виховання студентів.

**Ключові слова:** модернізація, фізичне виховання, студент, інноваційні технології.

**Постановка проблеми.** За останнє десятиліття рівень здоров'я та фізичної підготовленості студентської молоді погіршився: 90% абітурієнтів ВНЗ мають відхилення в стані здоров'я (Г.Л. Апанасенко, Л.П. Долженко, 2007). Кількість дівчат, які мають хронічні захворювання, збільшилася з 43,9% до 75%. І менше 5% молоді залишаються відносно здоровими по завершенню навчання у вищому навчальному закладі (В.К. Бальсевич, Л.І. Лубишева, 2004; Т.Є. Виленська, 2006; Т.Ю. Круцевич, 2007; Н.А. Рибачук, 2004; Є.О. Штих, 2008).

Основними причинами такої ситуації, на думку таких дослідників як Г.П. Грибан (2004, 2008), В.П. Губа (2008), Т.Ю. Круцевич (2009), Л.І. Лубишева, О.М. Бацина (2007) та ін., є дефіцит рухової активності протягом усього терміну навчання в освітніх закладах, зумовлений недосконалістю діючих державних програм з фізичного виховання та недостатнім рівнем культури здорового способу життя всіх суб'єктів освіти.

Про необхідність модернізації сучасної системи фізичного виховання і впровадження спортивно-орієнтованих технологій навчання свідчать багато наукових робіт (В. Бальсевич, Л. Лубишева, В. Шилько, В. Крилов, М. Базилевич, С. Радаєва, О. Пехота).

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У практиці фізичного виховання студентів достатньо широкою популярністю набули різні інноваційні педагогічні технології: ігрові (В.В. Вучева, 2009; В.В. Феофілактов, 2005; Н.С. Щуркова, 2005), технології навчання руховій діяльності (Т.Г. Коваленко, Н.В. Буханцева, Д.О. Ульянов, 2010), технології олімпійської освіти (Є.В. Головіхін, В.В. Погодін, 2008; О.А. Томенко, 2012), суб'єкт-суб'єктної взаємодії (Н.В. Пешкова, 2003), рейтингового оцінювання (К.М. Смишнов, 2007), самостійних занять фізичними вправами (О.В. Островський, 2007; Н.В. Сєдих, Д.С. Ульянов, 2008), технології орієнтування студента на здоровий спосіб життя (Н.О. Земська, 2012; Н.А. Красноперова, 2005; Е.В. Мануйленко, 2009; Т.Є. Титовець, 2009; Р.Г. Узянбаєва, 2007), сучасні фізкультурно-оздоровчі технології (О.Я. Кібальник, 2008; Л.А. Кочурова, 2011; О.В. Мартинюк, 2012; С.В. Синиця, 2010; О.В. Соколова, 2011;) та ін. Але, незважаючи на велику кількість досліджень у цьому напрямку, ще недостатньо уваги приділено розробці й використанню інноваційних технологій навчання, які б комплексно сприяли покращенню стану здоров'я, формуванню стійкої мотивації до занять фізичними вправами та системи знань у галузі фізичної культури і спорту.

**Мета роботи** – здійснити аналіз основних напрямів модернізації фізичного виховання студентів ВНЗ.

**Виклад основного матеріалу.** У сучасному суспільстві вирішення завдання виховання фізично здорової, соціально активної, всебічно розвиненої молоді вже давно є одним із важливих. Перед сучасною системою освіти постає ця проблема більш гостро і вирішити проблему саме фізичного виховання студентської молоді в рамках існуючої системи освіти доволі складно.

Сьогодні організацію фізичного виховання у вітчизняних вишах детермінують Закони України «Про освіту», «Про вищу освіту», «Про фізичну культуру і спорт», Національна стратегія розвитку осві-

ти в Україні на 2012-2021 рр., Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту України, Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації», Концепція фізичного виховання в системі освіти України, Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах та інші акти України з питань освіти та фізичного виховання, Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація», а також чинна Навчальна програма з фізичного виховання для вищих навчальних закладів України III-IV рівнів акредитації. Стратегія розвитку національної системи фізичного виховання спрямована на формування у молоді світоглядних позицій та ціннісних орієнтацій, виховання відповідальності та дбайливого ставлення до власного здоров'я, створення умов для повноцінного фізичного та духовного вдосконалення майбутніх фахівців.

Дослідники Ж. Г. Дьоміна, О. В. Тимошенко відзначають, що сучасна система фізичного виховання молоді перебуває у стадії кризи. Це зумовлено як історичними причинами, так і складними суспільно-економічними реаліями сьогодення [9].

Найсуттєвішим недоліком сучасної системи фізичного виховання студентів є те, що вона не стимулює вихованців до занять фізичними вправами, не сприяє формуванню в них прагнення до самостійного надбання знань та вмінь у сфері фізичної культури, не виховує активних суб'єктів діяльності. Фактично фізичне виховання студентів здебільшого не є виховним процесом.

Вивчення педагогічної теорії та практики фізичного виховання у вищих педагогічних навчальних закладах свідчить, що у вирішенні завдань залучення студентів до фізкультурної діяльності існує низка проблем методологічного й практичного характеру. Суперечності між декларативним і реальним ставленням до фізкультурно-спортивної діяльності відбиваються на стані здоров'я, фізичного розвитку й підготовленості студентів, їхніх ціннісних орієнтаціях, ставленні до власного фізичного та психічного благополуччя.

Провідні фахівці в галузі фізичного виховання та спорту, такі як Р. Раєвський, С. Канішевський, А. Домашенко, Ю. Канішевський, О. Іванов, Є. Іванов, уважають, що існуюча система фізичного виховання не вирішує в повному обсязі проблему фізичного вдосконалення студентської молоді в умовах оновлення суспільства в Україні й потребує корекції [5].

Б. Лєко – один із співавторів авторської програми з фізичного виховання – вважає, що потрібно формувати в студентів валеологічне мислення, навички здорового способу життя; забезпечувати шляхом за-

нять фізичними вправами рекреацію після власних важких розумових навантажень, що є необхідною ланкою загальної культури особистості; формувати знання з теорії й методики фізичного виховання для можливості їх подальшого використання, розвивати мотивацію до занять фізкультурно-спортивною діяльністю [8, с.199].

Фізичне виховання у вищих навчальних закладах є невід'ємною частиною освіти. Від якості організації і проведення занять із студентами залежать рівень їх фізичної підготовленості і здоров'я, а також відношення до фізичної культури після закінчення вищих навчальних закладів. Аналіз реального стану справ у фізичному вихованні студентів України дає підставу вважати, що його ефективність далека від бажаної. Центром уваги в діяльності кафедр фізичного виховання ВНЗ залишаються передбачені навчальними програмами контрольні випробування і тести, а не сам студент, його ціннісні орієнтації і потреби [4, с.33].

За останні роки обсяг навчального навантаження студентів університетів настільки зріс, що загрожує через малорухомість, одноманітність робочої пози протягом 10-12 годин, обмеження м'язових зусиль, що є причиною захворювання різних систем організму. За період навчання в університеті кількість хворих студентів зростає у 2-3 рази, а кількість студентів, які мають порушення постави, досягає 80-90 % від загальної кількості студентів. Протидією цим негативним наслідкам обмеження рухового режиму молоді є фізична культура і спорт, які є важливими чинниками збереження і зміцнення здоров'я, всебічного розвитку, покращення працездатності, якісного складання контрольних нормативів, зниження втомлюваності, підвищення опору організму різним захворюванням за період навчання у вищих навчальних закладах [5, с.26].

Деякі автори, що досліджують проблему оптимізації тренувального процесу зазначають, що і як останній регламентований етап підготовки до соціально-професійної діяльності, і як один із найбільш важливих компонентів зміцнення здоров'я, фізичне виховання у вузах вимагає постійного вдосконалювання, що відповідає особливостям розвитку сучасного суспільства.

Відомо, що впровадження новітніх педагогічних технологій, що використовують інноваційні методи, дає можливість вирішити різні проблеми особистісно зорієнтованого навчання, формування індивідуальної освітньої перспективи майбутніх спеціалістів. Цій проблемі присвячено багато досліджень. Зокрема, значний внесок у розробку інноваційних технологій, які використовуються для формування професійних умінь у студентів внесли В. П. Беспалько, Г. К. Селевко, Г. М. Андреева, С. М. Архангельський, Д. А. Богданова, М. С. Чванов, М. С. Іванова та ін.

Щоб фізичне виховання стало діючим методом зміцнення здоров'я й підвищення рівня фізичної підготовленості студентів, основними принципами повинні стати його регулярність, мотиваційний фон та гнучка варіативність, що відображає специфіку навчальної роботи студентів [4, с. 24].

Інновації у фізичному вихованні дають можливість студентам не тільки фізично розвиватися, а й формують світогляд, здатність скеровувати власну освітню траєкторію та програму життєдіяльності в цілому.

Про необхідність модернізації сучасної системи фізичного виховання і впровадження спортивно-орієнтованих технологій навчання свідчать багато наукових робіт (В. Бальсевич, Л. Лубишева, В. Шилько, В. Крилов, М. Базилевич, С. Радаєва, О. Пехота).

Сучасні дослідження (В.А. Хоряков, Л.І. Безугла, 2007) доводять, що модульне навчання студентів – це не тільки один із шляхів покращення навчального процесу, але і важливий чинник входження української системи освіти до спільного європейського освітнього простору. Модульний підхід до навчання студентів створює їм сприятливі умови для засвоєння програмового матеріалу, але вимагає від них відповідальності за результати навчання. Сьогодні пріоритетним завданням фізичного виховання студентів є не тільки зміцнення здоров'я, а й розвиток рухових та психічних здібностей, формування рухових умінь і навичок для їх позитивного перенесення на майбутню професійну діяльність (О. Є. Коломийцева, І. І. Кузіна, Е. І. Маляр, Л. П. Пилипей). Тому необхідною складовою підготовки фахівців є раціонально організована рухова активність в умовах навчання, що викликає інтерес та має як оздоровчу, так і професійну спрямованість [2; 9].

Відомо, що навчання стане ефективним, якщо виникне з власних запитань, інтересів та потреб тих, хто вчиться. Адже проблемне навчання змінює мотивацію пізнавальної діяльності, бо провідними стають пізнавально-спонукальні мотиви. Проблемне навчання позитивно впливає на результативність навчально-пізнавального процесу, бо розвиває активність студентів, їх розумові здібності, викликає інтерес до оволодіння навчальним матеріалом, вчить долати труднощі, спонукає студентів до самостійної пошукової діяльності.

Серед методів активізації навчального процесу науковці виділили «метод проектів», робота за яким передбачає розкриття певного завдання чи розв'язання проблеми. У проектній технології фізичне виховання повинно забезпечуватися сучасними науковими досягненнями, методичним обслуговуванням, тестами для перевірки якості навчання. Крім прийому нормативів, треба проводити аналіз їх виконання,

порівнювати і коригувати зміни у техніці, якості виконання. Проектування проявляється в таких формах: зовнішня діяльність, внутрішня діяльність, інформаційно-знакова діяльність.

Відомо, що впровадження новітніх педагогічних технологій, що використовують інноваційні методи, дає можливість вирішити різні проблеми особистісно-зорієнтованого навчання, формування індивідуальної освітньої перспективи майбутніх спеціалістів. Цій проблемі присвячено багато досліджень. Зокрема, значний внесок у розробку інноваційних технологій, які використовуються для формування професійних умінь у студентів внесли В. П. Беспалько, Г. К. Селевко, Г. М. Андрєєва, С. М. Архангельський, Д. А. Богданова, М. С. Чванов, М. С. Іванова та ін.

Сьогодні у фізичній культурі сформувався базовий підхід до реалізації мети галузі – оздоровча спрямованість фізкультурної діяльності. В системі виховання підростаючого покоління значне місце повинні займати нові підходи до створення більш досконалої системи фізичного виховання, головними завданнями якої є пошук адекватних і об'єктивних методичних прийомів, залучення сучасних методів удосконалення фізичної підготовки та зміцнення здоров'я школярів та молоді. Для вирішення цієї проблеми використовуються сучасні фізкультурно-оздоровчі технології [2; 10].

На сучасному етапі стрімкого розвитку фітнес-індустрії виникає число нових видів відповідних занять. Звичні аеробні класи стають для молоді менш цікавими. Безперервна зміна стилів і музичних смаків вимагає від організаторів фітнес-програм швидкої і активної реакції. Нові фітнес-програми стають більш популярними серед прихильників здорового способу життя.

В Україні за роки незалежності створено правове поле у сфері освіти, прийняті документи та закони України «Про освіту», «Про вищу освіту», а також Державна національна програма «Освіта». Освіта, за своїм змістом базується на таких складових – навчання (дидактична підсистема), виховання (педагогічна підсистема освіти) і стає чинником у формуванні соціально активної, фізично й духовно здорової особистості, яка відповідає створенню майбутнього професійно трудового потенціалу нації. Отже, принципово важливим стає впровадження нововведень та здійснення інноваційних процесів у фізичному вихованні студентської молоді. Основу інноваційних процесів у фізичному вихованні становлять такі важливі моменти:

- створення на навчальних заняттях умов, що базуються на запровадженні освітніх інновацій і сприяють активізації діяльності студентів до рухової активності;

- оволодіння студентами методологією і технологією інноваційних впроваджень, що базуються на етнорегіональних особливостях місця проживання, навчання;
- формування особистості студента, яка здатна засвоювати і творчо втілювати у повсякденне життя засоби і методи фізичного виховання для гармонійності та досконалості організму.

Між тим інноваційні напрями, пов'язані з формуванням особистісно-орієнтованої мотивації в системі фізичного виховання студентської молоді розкриті недостатньо [8, с. 2].

У дослідженнях по вивченню чинників, які впливають на ефективність фізичного виховання у вузах, показано ряд моментів, які відображають ставлення студентів до фізичного виховання, орієнтацію студентів на досягнення соціально-значущих результатів, в яких проявляються їх сили і здібності, визначають позицію особистості стосовно процесу і результату діяльності, зокрема, потреби пізнання – однієї з головних людських потреб [3, с. 25].

У той же час фізична культура, будучи однією з частин загальної культури, багато в чому визначає поведінку людини в навчанні, в спілкуванні, сприяє вирішенню виховних, оздоровчих і соціально-економічних завдань [4, с. 21].

Аналізуючи сучасну методику фізичного виховання у ВНЗ необхідно відмітити її недосконалість; так негативний вплив має пріоритет нормативного підходу, коли навчальний процес і діяльність кафедр спрямовані не на особистість студента, а на суто зовнішні показники, які характеризуються контрольними тестовими нормативами чергової навчальної програми. Дана обставина вимагає примусового пристосування особистості студента під оцінювання його рухових можливостей усередненими нормативами, що явно суперечить ідеї свободи особистості і зовсім не сприяє залученню студентів до активних занять різними формами фізичної культури [8, с.5]. Виходячи із зазначеного, метою діяльності викладачів фізичного виховання повинно стати створення умов і формування у студентів навичок самовдосконалення, що базується на основі виховання особистісної мотивації, інтересу до фізичного виховання і стану власного здоров'я. Між тим, принципово важливо емоційно-ціннісне відношення до фізкультурно-спортивної діяльності у студентів, яке не формується спонтанно і не успадковується. Воно отримується особистістю в процесі самої діяльності і ефективно розвивається при освоєнні знань і накопиченні рухового творчого досвіду, пов'язаного з проявом ініціативи і активності в навчально-педагогічному процесі [1, с. 49].

Вченими встановлено, що технологія управління формуванням спрямованості прагнення та інтересу особистості студента до занять фізичною культурою представляє собою систему спільної діяльності студентів і викладача, що базується на діагностуванні, проектуванні, організації і контролі та корекції освітнього процесу з метою досягнення конкретного результату в поліпшенні рівня рухової підготовленості при забезпеченні комфортних умов [7, с. 16].

Заслуговує на увагу і той факт, що в умовах інтенсивного впровадження педагогічних технологій в процес навчання і виховання, методичні інновації, пов'язані з розробкою і реалізацією персоналізованих моделей фізичного, інтелектуального і духовного розвитку, особливо в системі фізичного виховання студентів, до цих пір не набули широкого поширення. Особистісно-орієнтоване навчання у фізичному вихованні передбачає особисту орієнтацію студентів у виборі засобів, методів, тобто створення для кожного студента оптимальних умов для гармонійного розвитку, інтелектуальної, духовної і рухової сфер діяльності [8, с. 236].

Інтеграція у європейський освітній простір зумовлює перегляд системи фізичного виховання студентів відповідно до європейської моделі організації занять фізичними вправами у вищих закладах освіти. На думку Ж. Г. Дьоміної, С. І. Присяжнюка, О. В. Тимошенка, за наявних умов впровадження європейської системи фізичного виховання у вітчизняні виші недоцільне, проте і чинну систему не можна використовувати на сучасному етапі світового розвитку [9].

Необхідність модернізації вітчизняної системи фізичного виховання студентів не викликає сумніву, але варто підходити до цього обґрунтовано, визначивши оптимальні варіанти її функціонування та пріоритетні напрямки удосконалення, поступово впроваджуючи їх з урахуванням усталених традицій та соціально-економічних особливостей України на сучасному етапі розвитку.

Отже, інноваційні впровадження в навчальний процес у особистісно-орієнтованому навчанні з фізичного виховання мають свою технологію, що передбачає встановлення мотивів, а також усвідомлення цілей і завдань навчання; знання студентами способів досягнення поставлених цілей; опанування базової освіти, систематичне обґрунтоване виявлення динаміки процесу навчання і рівня засвоєних знань, умінь і навичок. Характер яких визначається багатьма чинниками: етнічними і культурними традиціями, природною ємністю території, специфічною спільною діяльністю, тому модернізація фізичного виховання з використання інноваційних технологій для зміцнення здоров'я студентів повинна здійснюватися на основі інтегрального підходу, який



обумовлює реалізацію студента у навчальній, соціальній, професійній та суспільній діяльності.

### **Список використаних джерел:**

1. Андрющенко Л.Б. Спортивно ориентированная технология обучения студентов по предмету «Физическая культура» / Л.Б. Андрющенко // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 2. – С. 47-53.
2. Бондар Т.К. Перспективні напрямки вдосконалення фізичного виховання студенток педагогічного вищого навчального закладу / Т.К. Бондар // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт)». – К., 2014. – Серія 15. – Випуск 6. – С. 33–36.
3. Булавкина Т.А. Динамика системы личностных конструкторов как результат формирования физической культуры студентов / Т.А. Булавкина // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 12. – С. 24-28.
4. Гружевський В.О. Доцільність використання інноваційних технологій у формуванні особистісно-орієнтованої мотивації студентів до фізичного виховання // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2014. – № 3. – С. 19–24.
5. Домашенко А. В. Організаційно-педагогічні засади системи фізичного виховання студентської молоді України: дис. ... канд. наук фіз. вих. : 24.00.02 / Анастолій Васильович Домашенко. – К., 2003. – 346 с.
6. Завидівська Н. Шляхи оптимізації фізкультурно-спортивної діяльності студентів вищих навчальних закладів / Н. Завидівська, І. Ополонець // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2010. – № 2 (10). – С. 50-54.
7. Кондаков В.Л. Управление формированием направленности личности студента на занятиях физической культурой / В.Л. Кондаков, С.И. Гончарук, И.Ю. Воронин // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 9. – С. 15-18.
8. Лєко Б.А. Теоретико-методологічні та психолого-валеологічні виміри процесу фізичного виховання у вищих навчальних закладах / Б.А. Лєко // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту – Л. : [б. в.], 2004. – Т. 3. – С. 198–205.
9. Тимошенко О. В. Як модернізувати національну систему фізичного виховання? Сучасний освітній вимір / О. В. Тимошенко, Ж. Г. Дьоміна // Освіта : всеукр. гром.-політ. тиж. – 2016. – № 15. – С. 6.
10. Чупрун Н.Ф. Вплив занять боді-балетом на морфофункціональний стан та фізичну підготовленість студенток / Н.Ф. Чупрун // Вісник

Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. – 2015. – Вип. 8. – С. 398–405.

The article is dedicated to the study of the problems of modernization of physical education university students. In the article the theoretical modernizing physical education in high school and found the factors that influence its effectiveness. The analysis of the practice of physical education in schools and identified a number of methodological problems and practical. The existing program of physical education students. The expediency of using innovative technologies. The basic directions of innovative technologies in the system of physical education students. Determined based on innovative physical education students. found that introduction of innovative educational learning in physical education with a technology that involves the installation of motivation, awareness of the goals and objectives of training; knowledge students achieve their goals; mastering basic education, systematic justified identify the dynamics of the learning process and the level of learning and skills. nnykamy. It is established that the modernization of physical education students using innovative tehnolohiyovynna be based on an integrated approach that makes the implementation of the student in educational, social, professional and social activities.

**Key words:** modernization, physical education, student, innovative technologies.

*Отримано 30.04.17*

УДК 796.613.71/73 (075.8)

*Л.Я.-Г. Шахлина*

## **МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ**

Представлено дані літератури з питань медико-біологічних основ підготовки юних спортсменів. Мета роботи – охарактеризувати специфіку морфофункціональних особливостей організму дітей і підлітків для обґрунтування принципів їхньої спортивної підготовки. Розглянуто завдання спортивної підго-