

В.М. Данилюк старший преподаватель

И.И. Назарова старший преподаватель

г. Киев, Национальный университет пищевых технологий

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ УКРАИНЫ

Аннотация. Интенсификация учебного процесса в высших учебных заведениях, увеличение психоэмоциональных нагрузок, гиподинамия и вредные привычки остро поставили вопрос о внедрении в повседневную жизнь студентов физической культуры и спорта, применения новых технологий в учебном процессе.

Ключевые слова: инновационные технологии; физическая культура; спорт; студенты.

Неадекватность нормативных требований по физическому воспитанию и их оценки не способствуют решению задач оздоровления студентов. Ситуация осложняется переходом на кредитно-модульную форму обучения, предполагающую уменьшение количества часов, отведенных на физическое воспитание и перемещения их в разряд самостоятельной работы. При несформированной мотивации к занятиям физической культурой это может проявиться в снижении двигательной активности студентов в целом. С точки зрения сохранения здоровья, эффективность традиционных занятий по физическому воспитанию также низкая. По многочисленным научным данным в последнее время в Украине наблюдается стойкое ухудшение состояния здоровья населения и, в частности, студенческой молодежи. Распространенность сердечно-сосудистой патологии увеличилась за последнее десятилетие в 1,9 раза, онкологической патологии – на 18%, бронхиальной

астмы – на 35,2%, сахарного диабета – на 10,1%. Сегодня в Украине каждый пятый житель страдает артериальной гипертензией [1]. Сложившаяся ситуация обусловлена и тем, что современный уровень двигательной активности большинства студентов Украины не соответствует физиологическим нормам, что не обеспечивает надлежащий уровень физического состояния молодежи. Достаточный уровень двигательной активности оздоровительной направленности имеет каждый пятый ребенок школьного возраста и каждый десятый студент, что является одним из самых низких показателей в Европе. Это обусловлено низкой эффективностью занятий по физическому воспитанию, отсутствием не только интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, но и продуманной государственной политики [2; 3; 5]. Так, система физического воспитания населения Украины базируется на модернизированных формах, которые были установлены еще в середине прошлого века. По данным М.М. Булатовой, А.Т. Литвина (2004), Т.Ю. Круцевич (2006), Н.В. Москаленко (2010) действующая система физического воспитания ни в количественном отношении, ни по качественным показателям не позволяет достичь поставленной цели – сохранение и укрепление здоровья населения, не отвечает потребностям современного общества, что не могло не стать одним из факторов ухудшения состояния здоровья и физической подготовленности населения Украины и, прежде всего, молодежи. В последние годы проведен ряд исследований, разработаны концепции по совершенствованию физкультурного образования студентов, в которых предлагаются различные подходы, но больших изменений в этой сфере так и не произошло. В частности, большое количество научных исследований касается вопросов апробации современных инновационных технологий в физическом воспитании, направленных на обновление форм, содержания и методов физического воспитания для различных групп населения. С другой стороны, многочисленные исследования отечественных и зарубежных специалистов свидетельствуют о том, что в современной теории и методике физического воспитания недостаточно разработаны научные основы оптимизации использования современных привлекательных,

высокоэффективных спортивных и физкультурно-оздоровительных технологий (шейпинг, фитнес, аэробика и т.д.) [4; 6]. Многие уже сделано в этом направлении – началась разработка и научное обоснование финансово малозатратной модели физического воспитания с широким использованием физических упражнений аэробной направленности, закаливающих процедур, методики формирования у студентов валеологического сознания, положительной мотивации к систематическим занятиям физической культурой, спортом, профилактики вредных привычек. Несмотря на такой широкий спектр исследований, ученые едины в том, что для улучшения физического состояния студентов необходимо повысить их двигательную активность. Учитывая реальные социальные и экономические условия в Украине – это можно сделать, в основном, только за счет интересных новейших форм занятий физическими упражнениями, в том числе и самостоятельных. Проблема остается актуальной и в настоящее время, в частности, из-за медленного внедрения современных физкультурно-оздоровительных технологий в учебно-воспитательный процесс студентов вузов, способствующих формированию интереса и развитию положительной мотивации к занятиям физическими упражнениями. В последние десятилетия в разных странах мира физическое воспитание стало рассматриваться как мощное средство укрепления здоровья населения, обеспечения высокой работоспособности и качества жизни. Сегодня рекреационно-оздоровительная направленность превалирует в передовых системах физического воспитания и является основой здорового образа жизни населения. Наряду с отсутствием вредных привычек, благоприятной экологической ситуацией, оптимальным соотношением труда и отдыха, рациональным питанием она также является фактором, способствующим укреплению здоровья людей, являясь залогом продления жизни. Доказано, что систематические занятия физическими упражнениями повышают нервно-психическую устойчивость к эмоциональным стрессам, поддерживают умственную работоспособность, способствуют повышению успеваемости студентов. Кроме того, физическое воспитание, являясь составной частью системы воспитания будущих специалистов, играет важную роль в сохранении

и укреплении здоровья студентов, увеличении продолжительности жизни, формировании профессионально важных качеств личности. Быть стройными и физически здоровыми хотят практически все молодые люди, но, к сожалению, не все это реализуют на практике. Исследования ученых обнаружили характерные для всех возрастных групп студентов низкий, ниже среднего и, порой, средний уровни физической подготовленности. Главными причинами этого являются гиподинамия (в частности, через неинтересные формы проведения занятий), наличие вредных привычек, нехватка времени, отсутствие примера родителей и финансовых возможностей во многих семьях обеспечить интересные и эффективные занятия определенными видами спорта, и тому подобное. Проведенное нами анкетирование среди студентов I–II курсов Национального университета пищевых технологий дополняют исследования многих специалистов о том, что занятия по физическому воспитанию не всегда соответствуют интересам студентов. Так, большинство девушек хотят использовать на занятиях по физическому воспитанию новейшие физкультурно-оздоровительные технологии, такие как аэробика (степ-аэробика, фитболаэробика, кик-аэробика) – 31%, фитнес (силовой фитнес, калланетика, пилатес и т.д.) – 19% , 111 шейпинг – 18%, восточные танцы – 9%. Классическим занятиям с определенными наклонностями на спортивные игры и гимнастику отдают предпочтение более 20%. Среди юношей самыми популярными являются упражнения из различных видов единоборств (каратэ, бокс, боевое самбо и ушу, боевой гопак) – 32%, бодибилдинг – 29%, спортивные игры – 20%, классические занятия – 19%. Считаем, что следует включить эти виды в содержание программы по физическому воспитанию, ввести их в секционную работу. Ведь новейшие виды двигательной деятельности повышают интерес к занятиям физическими упражнениями и способствуют разностороннему развитию личности студентов, формированию волевых качеств, умений и навыков, необходимых, в том числе, и в различных жизненных ситуациях. Практически все опрошенные нами студенты (96%) признают необходимость ведения здорового образа жизни. В иерархии ценностей здоровья признают одним из главных условий счастливой жизни. В

то же время, только 29% опрошенных студентов считают, что они ведут здоровый образ жизни (достаточно двигаются, не курят и не злоупотребляют спиртными напитками, рационально питаются, соблюдают режим дня и т.д.). Среди условий, которые смогли бы заставить респондентов изменить их образ жизни на здоровый, называются такие обстоятельства, как тяжелая болезнь, жизненный кризис, неуспех в делах, или наоборот, любовь, успех в делах и тому подобное. Традиционные подходы к организации, содержанию и методам теоретико-методического обеспечения физического воспитания в вузе недостаточно соответствуют современным требованиям и не обеспечивают всесторонней подготовки студента. Организация процесса физического воспитания в вузе требует совершенствования, направленного на улучшение здоровья студентов, на формирование у них интереса и мотивации к занятиям физическими упражнениями. Ведь современные условия обучения и жизни (увеличение учебной нагрузки, гиподинамия, стрессы и т.д.) предъявляют повышенные требования к здоровью студентов, поддержание которого на высоком уровне возможно лишь при условии организации достаточной физической активности, в частности, путем использования новейших физкультурно-оздоровительных технологий – различных по направленности и эмоциональной окраской. Новейшие технологии в организации учебной и воспитательной работы могут не только повысить эффективность учебного процесса, но и усилить мотивацию к занятиям по физическому воспитанию, желание вести здоровый образ жизни, физически развиваться и совершенствоваться.

Литература

1. Базильчук В.Б. Організаційні засади активізації спортивно-оздоровчої діяльності студентів в умовах вищого навчального закладу: автореф. дис. ... канд. наук із фізичного виховання і спорту / В.Б. Базильчук. – Львів, 2004. – 43 с.

2. Булатова М.М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні / М.М. Булатова, Ю.А. Усачов // Теорія і методика фізичного виховання. – К.: Олімпійська література, 2008. – С. 320–354.
3. Ващук Л.М. Характеристика напрямків фітнесу та рівень популярності її серед учнів старших класів / Л.М. Ващук // Инновационные направления рекреации, физической реабилитации и здоровьесберегающих технологий: материалы VI Международной научной конференции. – ХарьковБелгород-Красноярск: ХГАФК, 2013. – 284 с.
4. Глоба Г.В. Інноваційна система фізичного виховання школярів з використанням аеробних технологій: автореф. дис. ... канд. наук з фізичного виховання і спорту / Г.В. Глоба. – Харків, 2007. – 22 с.
5. Олексієнко Я.І. Впровадження сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій у процес фізичного виховання школярів / Я.І. Олексієнко, В.В. Курінна // Вісник Черкаського університету. – Випуск № 3 (336). – Серія: Педагогічні науки. – Черкаси, 2015. – С. 118–121.
6. Сайкина Е.Г. Фитнес в модернизации физкультурного образования детей и подростков в современных социокультурных условиях: монография / Е.Г. Сайкина. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2009. – С. 68–84. 112 УДК 796.29 : 37.037 М.