

УДК 378.172

Кокарев Б.В.¹, Киливник А.А.²

¹ канд. наук. з фіз. вих., доц., ЗНУ

² студ. гр. 6.0178-с ЗНУ

ІННОВАЦІЇ В ОРГАНІЗАЦІЇ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЗВО УКРАЇНИ НА ОСНОВІ ОПИТУВАННЯ СТУДЕНТІВ

У двадцять першому столітті одним з головних критеріїв здоров'я у всіх його проявах (емоційного, соціального, фізичного, психологічного) є фізична активність людини, її регулярність та якість. Загально відомо, що сучасні студенти проводять багато часу в положенні сидячи за комп'ютерними пристроями, різноманітними гаджетами, рідше – підручниками, катастрофічно мало рухаються в порівнянні зі своїми однолітками навіть минулого десятиріччя [1].

Проблема фізичного виховання студентів є гострою і вимагає ретельного вивчення та вживання додаткових заходів. Брак фізичних навантажень загрожує розвитком в недалекому майбутньому безлічі захворювань, таких як: діабет, серцево-судинні захворювання, ожиріння. Збільшується ризик розвитку остеопорозу, гіпертонії, раку молочної залози. З плином часу дана тема стає здебільш актуальною. За доцільне вважається здійснити пошук нових форм і шляхів залучення молоді до занять фізичною культурою і спортом [2, 3].

Основою даної роботи є анкетування серед студентів Запорізького національного університету у віці від 18 до 24 років в кількості 200 респондентів, відповіді яких репрезентують думку здобувачів вищої освіти 13 факультетів університету.

Наводимо деякі з результатів відповідей респондентів на поставлені запитання. Так, відповідями (у % відношенні до загальної кількості опитуваних) на запитання «Як часто ви займаєтеся фізичними вправами або спортом?» було виявлено що:

71% респондентів відповіли: «2 рази на тиждень, на дисциплінарних заняттях з фізичного виховання»;

10% не займаються зовсім, зважаючи на звільнення від занять за станом здоров'я;

19% займаються додатково у фітнес клубах або в інших центрах фізичного виховання.

З цього виходить, що заняття спортом в більшості випадків для них: або фаховим, або примусовим. Більш того, за рекомендаціями ВООЗ, фізичної активності для здоров'я, виділеного на фізичні навантаження, людям даної вікової категорії недостатньо. За рекомендаціями цієї організації, люди повинні займатися помірними фізичними навантаженнями щодня.

На питання «Чому ви не займаєтеся спортом додатково?» респонденти відповіли наступне:

50 % з них брак часу

27% вважають це недоцільним

23% відверто зізналися, що це стається через лінь.

Таким чином, проведене опитування визначило, що інновації в навчальному процесі спеціальності 017 – «Фізична культура і спорт», а також з дисципліни «Фізичне виховання» необхідні не тільки для турботи про здоров'я нації, так само і з огляду на те, що заняття спортом підвищують розумову активність і загальний добробут студентів.

У другій частині експерименту близько 100 здобувачів вищої освіти освітнього рівню «бакалавр» гуманітарних спеціальностей (окрім «фізичної культури і спорту») протягом 3 тижнів займалися бігом не менше 4 днів на тиждень і не менше 30 хвилин на день. Через три тижні вони відзначили: підвищення успішності в навчальній діяльності; поліпшення загального емоційного стану; зменшення стресових факторів, таких як переїдання або недосип.

Результати експерименту підтверджуються численними науковими дослідженнями. Так, багатьма фундаментальними дослідженнями неодноразово доведено, що систематичне фізичне тренування помітно покращує розумову працездатність як в звичайних умовах (без додаткових фізичних навантажень), так і в умовах фізичних навантажень [3, 4, 5].

В той же час, дослідниками сучасного сьогодення активно вивчається питання: якими мають бути нововведення з дисципліни «Фізичне виховання»? Тому, в представленому опитуванні також вивчалися думки, щодо нововведень, які могли б мотивувати здобувачів освіти на подальше фізичне вдосконалення [3, 5, 6, 7].

На перший погляд, найбільш очевидним шляхом вирішення питання є збільшення кількості годин дисципліни «фізичне виховання» замість постійного скорочування програми, переведення даної дисципліни у розділ обов'язкових. Сталість і регулярність фізичних навантажень – найважливіша умова підтримки фізичної форми і здоров'я.

Оскільки вибір оптимального часу для занять спортом є найважливішим моментом у фізичному вихованні, першою інновацією, здатною підвищити інтерес молоді до спорту можна вважати свободу вибору часу відвідування даної дисципліни. За результатами проведеного опитування, більшість респондентів охочіше відвідували б заняття з фізичного виховання і спорту, якби вони проходили не тільки в утішній час, але і ввечері. Також, крім зручності для самого здобувача, це нововведення обґрунтовується тим, що заняття спортом в різний час доби надають різний вплив на організм. Наприклад, біг вранці підвищує витривалість серцево-судинної і нервової системи, а біг у вечірній час сприяє схудненню.

Але зазначимо, що здобувачам освіти важливо бути зацікавленим у своєму фізичному вдосконаленні. Отже, другим важливим фактором було б дати студентам вибір типу (аеробіка, силові вправи та ін.) і виду (групові заняття або самостійні тренування) фізичного навантаження.

По-третє, було б актуально ввести групові заняття за новими різновидами фітнесу: різновиди аеробіки, Пілатес, йога, пауерліфтинг, крос-фіт, стренгфлекс та ін. Є ймовірність, що ці нововведення викличуть активний інтерес у молоді.

І не менш цікаве нововведення, здатне збільшити інтерес молоді до спорту, це масштабні змагання наприкінці навчального року між студентами не тільки з різних, традиційних видів спорту, а й з сучасних видів силового і фітнес-багатоборства, які містять прості вправи, такі як біг, стрибки, вправи на гнучкість, силові прояви тощо. Змагання нарощуватимуть азарт та інтерес до фізичного самовдосконалення.

Висновки. Здоровий спосіб життя і спорт відіграють найважливішу роль у здоров'ї і благополуччі нації. День середньостатистичної сучасної людини переповнений різними стресовими факторами. Тому дуже важливо загострити увагу на фізичному добробуті людини, починаючи з наймолодшого віку. Дисципліна «Фізичне виховання» не є досконалою, тому і вимагає нововведень. Також необхідні заходи з популяризації спорту серед молоді. Запропоновані інновації в навчальному процесі складені на підставі опитування серед здобувачів вищої освіти і підібрані з урахуванням їх потреб. Дані нововведення підвищать інтерес молоді до занять фізичною культурою і спортом.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Кошелева О.О. Оптимізація організаційно-методичних умов системи фізичного виховання у закладах вищої освіти. Дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. та спорту за спеціальністю 24.00.02 - Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. ПДАФКіС, Дніпро, 2019. 160 с.
2. Кокарев Б.В., Щербій С.А., Шеховцова К.В., Данильченко С.І. Обґрунтування ефективності використання методики Табата на заняттях з фізичного виховання студентів ВНЗ. Вісник Запорізького національного університету: зб. наук. статей. Фізичне виховання та спорт. Запоріжжя: ЗНУ, 2017. № 1. С. 49 – 56.
3. Круцевич Т., Малахова Ж. Проблеми реформувань у системі фізичного виховання закладів вищої освіти. Спортивний вісник Придніпров'я. 2020. № 1. С. 268 – 277.
4. Лясота Т.І., Левицька О.М. Інноваційні технології в системі фізичного виховання студентів. Молодий вчений. 2017. № 3. С. 202 – 205.
5. Недорубко С.А., Очередько Л.В. Використання інноваційних технологій навчання в системі фізичного виховання студентів. Загальна педагогіка та історія педагогіки. Вип. 11. Т. 2. 2019. С. 19 - 22.

6. Соверда І.Ю. Застосування елементів йоги на заняттях з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» зі студентською молоддю. Слоб. наук.-спорт. вісник. 2013. № 5. С. 248 – 250.

7. Скрипченко І., Ластовкін В., Маркечко К.. Рекреаційне скелелазіння та мотузкові парки як інновації у фізкультурно-оздоровчій роботі з молоддю. *National Health as Determinant of Sustainable Development of Society*. Editors: Nadiya DUBROVINA & Stanislav FILIP. Monograph. School of Economics and Management in Public Administration in Bratislava, 2021, pp.230 – 250.