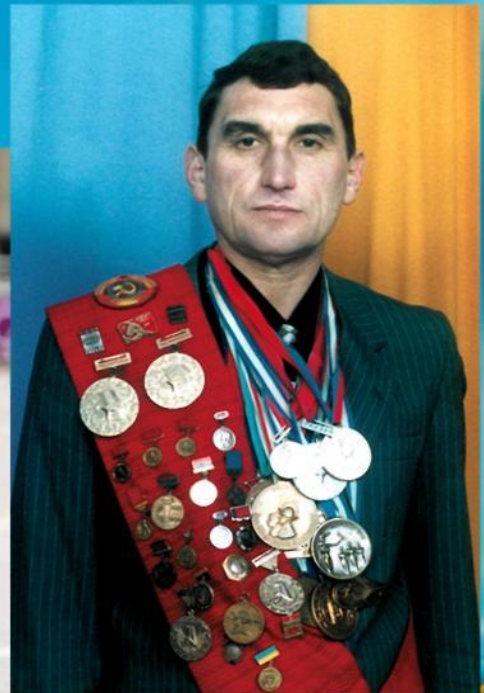


# ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ

*у контексті державної  
програми розвитку фізичної культури в Україні:  
досвід, проблеми, перспективи*

Присвячується 10-річчю факультету фізичного виховання і спорту



Житомир, 2014

<b>Костюкевич В. М.</b> До проблеми динаміки спортивної форми спортсменів протягом тренувального макроциклу .....	51
<b>Кутек Т. Б., Ахметов Р. Ф.</b> До питання удосконалення управління навчально-тренувальним процесом кваліфікованих спортсменок, які спеціалізуються у легкоатлетичних стрибках .....	57
<b>Кутек Т. Б., Кучерук В. А.</b> Спеціальна фізична та технічна підготовка юних дзюдоїстів .....	61
<b>Мазин В. Н.</b> Соотношение целей и методов воспитательной работы тренера-преподавателя групп предварительной базовой подготовки ДЮСШ .....	65
<b>Мичка І. В., Данюк О. М., Мацапура В. А.</b> Корекція навчально-тренувального процесу пауерліфтерів з використанням засобів швидкісно-силової підготовки .....	69
<b>Мулик В. В.</b> Основи побудови занять юних біатлоністів .....	71
<b>Нерода Н. В., Ваулін О. І.</b> Характеристика європейської моделі професійного спорту .....	75
<b>Приходько В. В.</b> К обоснованию нового проекта украинской премьер-лиги: от «Клубов по интересам» к логике дальнейшего развития отечественного футбола .....	78
<b>Приходько В. В.</b> Проблема быстроты оценки ситуации и адекватного действия в системе развития игровых видов спорта (к итогам чемпионата мира по футболу 2014 года в Бразилии) .....	82
<b>Смирновський С. Б., Семеряк З. С., Івченко А. І.</b> Аналіз змагальної діяльності фехтувальників-шпажистів високої кваліфікації .....	87
<b>Стецькович С.</b> Ефективність програм удосконалення підготовки спортсменів-п'ятиборців на етапі спеціалізованої базової підготовки .....	89
<b>Хіменес Х. Р., Линець М. М.</b> Програми фізичної підготовки спортсменів-орієнтувальників на етапі попередньої базової підготовки .....	93

**НАПРЯМ II.**  
**НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**  
**РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ**

<b>Айунц Л. Р., Айунц В. І.</b> Самостійні заняття у сучасній системі фізичного виховання .....	97
<b>Бріжата І. А., Берест О. О.</b> Популяризація здорового способу життя студентської молоді засобами фізичної культури .....	101

## **ПОПУЛЯРИЗАЦІЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

Бріжата І. А.<sup>1</sup>, Берест О. О.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>*Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка*

<sup>2</sup>*Сумський державний університет*

**Постановка проблеми.** Економічні труднощі сьогодення, інтенсифікація навчального процесу, стрімке наростання обсягу інформації, гіподинамія, пасивні форми відпочинку, підвищення вимог до якості підготовки молодого спеціаліста, практично повне припинення фінансування профілактичного напрямку в галузі охорони здоров'я призводять до зростання захворюваності, інвалідності, соціальної дезадаптації студентів вищих навчальних закладів [1].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Моніторинг функцій учасників процесу оздоровлення студентської молоді виявив, що оздоровчі завдання освітнього закладу покладено в основному на керівництво ВНЗ, яке в свою чергу розподіляє їх між керівниками навчальних підрозділів закладу (деканами факультетів, директорами інститутів), кураторами груп, вихователями у гуртожитках, викладачами кафедри фізичного виховання і спорту, працівниками спортивного клубу. В оздоровленні беруть участь студентські профспілкові комітети, але не залученим до цього процесу є студентське самоврядування. Саме тому наступним напрямом в оздоровленні студентської молоді ми вважаємо перерозподіл функцій між учасниками процесу: більшість завдань повинно бути покладено на самих студентів.

Розробка та впровадження культури зміцнення здоров'я, особливо молоді і студентів – ось першочергові проблеми, виокремлені тими науковцями, що працюють над формуванням здорового способу життя: Н. В. Москаленко, Л. П. Суценко, Т. Ю. Круцевич, І. О. Калиниченко та інші. Вважається, що більшість студентів культуру здорового способу життя сприймають досить помірковано і дещо скептично. О. К. Марченко, Н.В. Москаленко, О. А. Томенко зазначають, що майже 90 % абітурієнтів, які вступають на перший курс, мають відхилення у стані здоров'я, а майже 50 % – сформовані хронічні захворювання [4].

В. М. Поліщук вказує, що понад 60 % випускників шкіл мають різні порушення психічного здоров'я, а Л. П. Пилипей припускає, що до 80% молоді обмежені у виборі професії за станом здоров'я.

Медичний огляд студентів, які вступили на перший курс вищих навчальних закладів у 2011–2013 р.р., показав, що серед молоді вікової групи 17–18 років 70 % мають відхилення у стані здоров'я, майже у 35 % першокурсників виявлено хронічні захворювання, близько 10 % студентів потребують спеціалізованого стаціонарного лікування.

Останнім часом прослідковується стійке погіршення стану здоров'я студентської молоді: чисельність студентів з відхиленнями у стані здоров'я раніше коливалась від 5 % до 15 %, а тепер в окремих класичних ВНЗ – до 30 % [3]. Актуальність зазначених вище проблем, їх недостатнє вивчення і визначили вибір теми нашої роботи. У цих умовах стає зрозумілою необхідність розробки сучасної оптимальної моделі організації здорового способу життя студентів завдяки якісній організації й управління фізкультурно-оздоровчої роботи у ВНЗ із залученням до програм оздоровлення студентів інших учасників цього процесу.

**Метою статті** є виявлення напрямів, за якими у ВНЗ Сумщини необхідно здійснювати організацію спортивної діяльності, фізичного виховання та оздоровлення студентів засобами фізичної культури і спорту, а також створювати умови для реалізації спортивно-масової, оздоровчої роботи.

Для вирішення поставлених завдань були використані наступні **методи дослідження**: контент-аналіз, за допомогою якого проводився теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел, вивчення нормативної бази ВНЗ щодо оздоровлення студентів, документації медичних пунктів університетів. Системно-структурний аналіз допоміг дослідити нормативну базу Фонду соціального страхування. На етапі збору фактичного матеріалу і його первинної систематизації нами використовувався метод опитування, що полягав у проведенні анкетування та інтерв'ювання учасників процесу оздоровлення студентів.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Реалізація вимог програми з фізичного виховання студентів ускладнюється рядом проблем, які ВНЗ не вирішує повною мірою: завдання фізичного розвитку і фізичної підготовки молоді [2]. Більшість оздоровчих програм торкаються лише окремого виду рухової активності й спрямовані на переважний розвиток одного, у кращому випадку, двох фізичних якостей. Саме тому деякі науковці пропонують доповнення та зміни до системи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів, а також відзначають необхідність постійного вдосконалення навчального процесу з фізичного виховання [5]. Нині недостатньо вивчено та проаналізовано організаційні засади спортивно-оздоровчої діяльності студентів у умовах

ВНЗ. Зокрема, відсутні моделі організації спортивно-оздоровчої діяльності студентів, не визначено діяльність студентського самоврядування у процесі оздоровлення молоді.

У зв'язку із тим, що функція управління «організація» передбачає побудову структур та делегування повноважень, тобто визначення змісту діяльності кожного структурного підрозділу, нами були виявлені всі підрозділи ВНЗ, у компетенції яких знаходиться зазначена діяльність і складено перелік всіх її видів, що виконуються для організації оздоровчої діяльності студентів. У значній мірі оздоровлення студентів залежить від умов кафедри, яка забезпечує фізичне виховання студентів у ВНЗ (наявність тренажерного залу, достатньої кількості викладачів та їх навантаження), можливості організації здорового способу життя, зокрема повноцінного харчування студентів, умов проживання та навчання.

Оскільки на сьогоднішній день фізкультурно-оздоровча робота кафедр фізичного виховання, спортивних клубів університетів та ФСК не може задовольнити попит студентської молоді щодо оздоровчої, спортивної та спортивно-масової діяльності, то перспективним напрямом в оздоровленні є створення спортивно-оздоровчого комплексу між вишами на базі власних спортивно-оздоровчих споруд ВНЗ. Це не вимагає суттєвих матеріальних витрат, але потребує чіткої координації діяльності у ВНЗ профільних керівників, за якими закріплені напрями оздоровлення і спортивно-масової роботи серед студентів, що розкриває можливості участі студентського самоврядування в організації заходів фізкультурно-оздоровчої діяльності. Саме тому у 2013–2014 роках проводився аналіз спортивно-оздоровчої роботи на базі Сумського державного університету (СумДУ), Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка (СДПУ), Сумського національного аграрного університету (СНАУ), Української академії банківської справи (УАБС), Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка (ГНПУ).

Наступним напрямом у процесі оздоровлення молоді є пропаганда здорового способу життя, спортивних успіхів інших студентів. Саме тому протягом 2013 року ми вивчали рівень загальної поінформованості молоді, яка навчається у ВНЗ Сумщини, щодо активних форм оздоровлення, успіхів студентів-спортсменів на світових спортивних аренах, спортивно-масових заходів місцевого значення. Наше опитування виявило, що для 10 % студентів, які відвідують спортивні секції, навчаються на спортивних спеціальностях та прийшли у спорт, вирішальним став приклад спортивної успішності студентів-спортсменів навчального закладу, підтверджених значною кількістю медалей (таблиця 1).

Таблиця 1

**Кількість медалей, які вибороли студенти-спортсмени Сумщини у 2012–2013 роках**

Рівень змагань	Золото		Срібло		Бронза		Усього	
	2012	2013	2012	2013	2012	2013	2012	2013
Міжнародні змагання	5	21	9	19	4	11	18	51
Всеукраїнські змагання	35	40	27	77	33	54	95	171
Обласні змагання	181	184	84	104	26	19	291	307
Разом	221	245	120	200	63	84	404	529

Саме тому на сайтах деяких вишів відкрито таблицю щотижневий спортивний дайджест, де оперативно висвітлюються важливі спортивні події в університетських газетах та радіо. Із місцевими мас-медіа виші тісно співпрацюють, оскільки вже стали основним місцем спортивних подій у регіонах.

Нами було здійснено порівняльний аналіз відгуків студентів і спортивного активу Сумських ВНЗ щодо визначення результативності основних джерел інформації у питанні популяризації спортивних досягнень (таблиця 2).

Таблиця 2

**Пропаганда спортивного життя у ВНЗ Сумської області**

Учасники процесу пропаганди університетського спорту	Основні джерела спортивної інформації, за результатами опитування студентів I–II курсів ВНЗ (%)				
	СумДПУ	СумДУ	ГНПУ	СНАУ	УАБС
Університетська газета	«Гаудеамус» 10 %	«Резонанс» 0 %	«Освітнянський обрій» 15 %	«Вісник СНАУ» 10 %	«Академік» 15 %
Сайт університету (академії)	10 %	85 %	5 %	15 %	25 %
Стенди кафедри ФВ, спортклубу	5 %	15 %	20 %	30 %	20 %
Студ. профком, студентське самоврядування	Студ. самовряд. 0	Студ. рада, самовряд. 2 %	Студ. профспілка, студ. рада 10 %	Студ. профспілка 15 %	Студ. рада 10 %
Куратори груп/вихователі	Викл. фізвихов. ІФК 15 %	I курс 5 %	I–IV курси, викл. ф-ту фізвихов. 20 %	0	I курс 5 %
Регіон. мас-медіа	Телеб., газ. 35 %	Радіо, телеб. 10 %	Телеб., газети 15 %	Радіо, Т/Б 10 %	Т/Б, рад. 15 %

Як бачимо, більшість студентів СумДПУ імені А. С. Макаренка інформацію про спортивні заходи свого університету отримують через місцеві мас-медіа. Жодного разу не почули про спортивні події у вузі від студентського активу або студентських профспілок.

Результати досліджень свідчать про важливість посилення рівня роботи у цьому напрямі студентського активу або студентських профспілок. На жаль, не виявлено роботи студентського самоврядування щодо створення спортивних фан-клубів. За словами організаторів студентського спорту, зменшилася кількість студентів-уболівальників, які відвідують спортивні змагання. На жаль, не практикується розсилка матеріалів про спортивні здобутки університету регіональним та всеукраїнським мас-медіа.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Нами виявлено та проаналізовано основні напрями, за якими у ВНЗ Сумщини здійснюється організація спортивної діяльності, фізичного виховання та оздоровлення студентів засобами фізичної культури і спорту, а також зазначено умови щодо посилення якості реалізації спортивно-масової, оздоровчої та лікувальної роботи.

Аналіз процесу оздоровлення студентської молоді дозволяє стверджувати, що існує необхідність створення ефективної моделі студентського спортивно-оздоровчого центру між вишами Сумщини, оскільки матеріальна база та можливості кожного ВНЗ різні. Популяризація спорту – невід’ємна запорука успіху. Також важливо студентам дати змогу стати активними учасниками процесу збереження свого здоров’я.

Фізкультурно-оздоровча діяльність у навчально-виховній сфері – закладення основ фізичного та духовного здоров’я студентської молоді, тому у подальшій роботі вважаємо за доцільне удосконалення означених напрямків та пошуку нових, а саме: ефективне науково-методичне забезпечення з упровадженням результатів наукових досліджень у практику фізичного виховання, установа міжнародних спортивних зв’язків, використання і поширення досвіду зарубіжних країн тощо.

#### **ЛІТЕРАТУРА**

1. Базильчук В. Визначення підходів до вивчення проблем активізації спортивно-оздоровчої діяльності студентів / В. Базильчук // Молода спортивна наука України: зб. наукових праць з галузі фізичної культури та спорту. – У 2-х т. – Т. 1. – Л. : Вид. дім «Панорама», 2002. – Вип. 6. – С. 146–148.
2. Бигар Л. І. Фізичне виховання студентів ВНЗ у спеціальних медичних групах: навчально-методичний посібник / Л. І. Бигар, І. С. Звезда, В. О. Крупіцький. – Чернівці : Рута, 2007. – 93 с.
3. Єжова О. О. Здоровий спосіб життя: навч. посіб. для учнів проф.-техн. навч. закл. / О. О. Єжова; АПН України, Ін-т пробл. виховання АПН України. – Суми : Університетська книга, 2010. – 127 с.
4. Калиниченко І. О. Динаміка показників стану здоров’я дітей (Сумська область) / І. О. Калиниченко // Україна. Здоров’я нації. – 2009. – № 3 (11). – С. 47–53
5. Чайковський М. С. Перспективні напрями вдосконалення соціально-педагогічної реабілітації студентів з особливими потребами / М. С. Чайковський, В. П. Фесенко // Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами. Тези доповідей. – К., 2005. – С. 156–158.

#### **АНОТАЦІЇ**

##### **ПОПУЛЯРИЗАЦІЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

Брижата І. А.<sup>1</sup>, Берест О. О.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

<sup>2</sup>Сумський державний університет

У статті розглянуто концептуальні погляди вітчизняних науковців на проблему оздоровлення студентів вищих навчальних закладів. Обґрунтовано створення спортивно-оздоровчого комплексу між вишами на базі власних спортивно-оздоровчих споруд ВНЗ.

**Ключові слова:** здоровий спосіб життя, фізкультурно-оздоровча робота, спортивно-оздоровчий комплекс, студентська молодь.

##### **ПОПУЛЯРИЗАЦІЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Брижата И. А.<sup>1</sup>, Берест О. О.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Сумской государственной педагогической университет имени А. С. Макаренка

<sup>2</sup>Сумской государственной университет

В статье рассматриваются концептуальные взгляды отечественных ученых на проблему оздоровления студентов высших учебных заведений. Обосновано создание межвузовского спортивно-оздоровительного комплекса на базе собственных спортивно-оздоровительных сооружений ВУЗ.

**Ключевые слова:** здоровый способ жизни, физкультурно-оздоровительная работа, спортивно-оздоровительный комплекс, студенческая молодежь.

##### **IMPROVEMENT OF STUDENTS HEALTH BY MEANS OF PHYSICAL CULTURE**

Brizhata I.<sup>1</sup>, Berest O.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Sumy State Pedagogical University of a name A. S. Makarenko

<sup>2</sup>Sumy State University

The article reviews the conceptual views of domestic scientists on the issue of health recovery of university students. It is also substantiated the creation of inter-university sports complex on the basis of their own sports and recreation university facilities.

**Keywords:** healthy lifestyle, sports and recreation activities, sports complex, student youth.