

УДК 796.011.3:378

DOI: <https://doi.org/10.33216/2220-6310-2022-103-1-161-173>

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ У ВИЩИХ ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ

А. П. Панчук

ORCID 0000-0002-1670-5772

І. В. Панчук

ORCID 0000-0003-0518-0701

В. О. Шелюк

ORCID 0000-0002-2086-4813

А. А. Кашуба

ORCID 0000-0001-7782-898X

У статті проаналізовано сучасні підходи вдосконалення фізичної підготовки студентів у вищих закладах освіти. Зазначено актуальність та аналіз досліджень. Подано мету, яка полягає в обґрунтуванні теоретичних підходів вдосконалення фізичної підготовки студентів у вищих закладах освіти. З'ясовано, що оздоровчо-спортивна робота впроваджується на певному етапі фізичного розвитку й фізичної підготовки студентів. Одним із шляхів підвищення ефективності фізичної виховання студентської молоді є розробка нормативів фізичної підготовленості за належними величинами, які забезпечують стабільний рівень здоров'я. Зазначено, що методологія формування інформаційного простору в процесі фізичного виховання студентів займає чільне місце в розробках науковців, фахівців В українській освіті сьогодні проголощується принцип варіативності, який дає можливість втілювати й контролювати педагогічний процес за різними моделями. У цьому напрямі йде й прогрес освіти: розробка різних варіантів її змісту, наукова розробка і практичне обґрунтування нових ідей і технологій. Загострено потребу в зміні програмних підходів та визначенні напрямів розвитку фізичного виховання як процесу, спрямованого не тільки на фізичний розвиток, функціональне вдосконалення організму, набуття основних життєво необхідних рухових умінь і навичок, а й культурну освіту майбутньої інтелектуальної еліти, усвідомлення нею власного здоров'я не лише в

державному масштабі, а й в індивідуальному, особистісному плані; ролі організації фізичного виховання та вчасному використанні його засобів у цьому процесі. Усе це створює необхідність включення фізичного виховання до переліку обов'язкових дисциплін вищих навчальних закладів, засвоєння яких проводиться за спеціально розробленою програмою в межах чітко організованого освітнього під керівництвом викладачів-професіоналів.

Ключові слова: *сучасні підходи, вдосконалення фізичної підготовки, освітній процес, студенти вищих закладів освіти.*

Постановка проблеми у загальному виді та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. У сучасних умовах проводяться різноманітні дослідження питань вдосконалення фізичного виховання студентів у вищих закладах освіти. Автори підкреслюють, що основна їх спрямованість - оздоровча, за умови раціонального дозування навантажень відповідно до індивідуальних показників фізичного стану. Процеси державотворення в Україні нерозривно пов'язані з духовним відродженням нації, її ментальності, національної самосвідомості й охоплюють усі сфери життя українського суспільства. Однак передусім це стосується освітянської галузі, яка найтісніше пов'язана з формуванням і розвитком особистості. За роки незалежності зазнали кардинальних змін зміст, система освіти та її структура, методичні засади, відбувся відхід від заідеологізованих трафаретних понять та підходів, які були в радянській педагогіці й фактично унеможлилювали творчий підхід до вирішення проблем освітнього процесу. Безумовно, система фізичного виховання як один із важливих складників системи освіти також потребувала змін і доповнень, вироблення нової концепції розвитку відповідно до соціальних та економічних змін, умов, які склалися в Україні.

Радикальна перебудова фізичного виховання, його оздоровчо-спортивної спрямованості продиктована необхідністю відмовитися від встановленого остаточного принципу матеріального, фінансового та кадрового забезпечення. Потреба у науковій організації цілісного процесу оздоровлення підростаючого покоління, формування особистості, розроблення індивідуальних і колективних форм діяльності, скорочення сфери стихійності в організації оздоровчо-спортивної спрямованості виховання студентської молоді є найважливішими проблемами, які сьогодні слід вирішувати.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковане вирішення даної проблеми і на які спирається автор. Основи формування у студентів потреб фізичного вдосконалення розроблені у дослідженнях Г. Власюк, М. Зубалія, М. Козленка, В. Лесика, О. Остапенка,

В. Столітенка, А. Турчака, Є. Франківа, Н. Хоменко та ін.; питання формування мотивів, потреб і ставлення студентів до занять фізичними вправами розглянуті в роботах М. Віленського, В. Ільїнича, О. Куца, Ю. Похолінчука, А. Рибковського, В. Щербини та ін.; питання формування потреб фізичного вдосконалення у студентів вищих педагогічних навчальних закладів розглянуті у наукових роботах О. Внукова і П. Щербака та ін.

Виділення раніше не вирішених частин загальної проблеми, котрим присвячується стаття. З віком наслідки низької рухової активності можуть призвести до швидкого старіння організму людини, ранньої втрати працездатності, рівня життя населення. Недоліки в організації оздоровчо-спортивної роботи зі студентською молоддю негативно позначається на її подальшій професійній діяльності.

Мета статті – обґрунтувати теоретичні та практичні підходи вдосконалення фізичної підготовки студентів у вищих закладах освіти.

Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих результатів. Зі вступом до вищих закладів освіти фізична підготовленість зменшується у студентів, що викликає погіршення здоров'я, швидке стомлювання їх протягом навчального дня, знижує рівень їхньої фізичної та розумової працездатності, гальмує нормальний фізичний розвиток (Базильчук, 2002).

Цільова установка у фізичному вихованні з молоддю визначається вимогами сучасного стану розвитку суспільства до формування особистості фізично досконалої, здатної ефективно і творчо розв'язувати практичні завдання в побуті. Оздоровчо-спортивна робота впроваджується на певному етапі фізичного розвитку й фізичної підготовки студентів, в осмисленні шляхів та способів їх досягнення, визначає позитивне ставлення до фізичної культури, формує потребу в повсякденних вправах, спрямованість на здоровий спосіб життя і визначається в різноманітних видах і формах занять (Кириченко, 1998).

У фізичному вихованні студентів є такі дві проблеми: перша – як забезпечити студентам оптимальний обсяг рухової активності, необхідний їм для збереження здоров'я, розумової і фізичної працездатності, і який дасть можливість ефективно засвоїти життєво необхідні вміння, навички й фізичні якості; друга – як підвищити ефективність освітнього процесу.

Якщо перша проблема передбачає, в основному, розв'язання питань організації фізичного виховання (покращення матеріальної бази, підготовку кадрів, покращення керівництва, збільшення бюджету часу для занять фізичними вправами), то друга пов'язана з пошуком шляхів

диференційованого підходу до студентів, розробкою технології навчання та використанням технічних засобів навчання (Базильчук В., 2002).

Одним із шляхів підвищення ефективності фізичної виховання студентської молоді є розробка нормативів фізичної підготовленості за належними величинами, які забезпечують стабільний рівень здоров'я.

В українській освіті сьогодні проголошується принцип варіативності, який дає можливість втілювати й контролювати педагогічний процес за різними моделями. У цьому напрямі йде й прогрес освіти: розробка різних варіантів її змісту, наукова розробка і практичне обґрунтування нових ідей і технологій. Зміст освіти збагачується процесуальними вміннями, розвитком здібностей оперування інформацією, умінням творчо вирішувати проблеми (Антікова, 1996).

Соціально-психологічний аспект фізичного виховання тісно пов'язаний з його іншим напрямком – інтелектуальним вихованням особистості майбутнього спеціаліста. Однією із вирішальних умов, що визначають ефективність цього процесу, є оволодіння студентами системою знань, які розкривають теоретичний і методичний зміст оздоровчо-спортивної діяльності, і практичне її використання в життєвій практиці. Загальноосвітні знання орієнтують студента на створення цілісної уяви про фізичну культуру, її зв'язки з історією, філософією, медициною, екологією й іншими гранями суспільного буття. Соціально-теоретична підготовка студентів у сфері фізичної культури зумовлює оволодіння знаннями організації власної фізичної активності та громадсько-фізкультурної практики (Домашенко, 2003).

Свого оптимального рівня фізична культура особистості майбутнього фахівця досягає в умовах забезпечення цілісності компонентів системи фізкультурного виховання й виступає як процес конструктивний, творчий, причинно-детермінований. Він вимагає прояву інтелектуальних, емоційно-вольових і практично-дієвих зусиль особистості, активізує функціонування професійної свідомості, діалектику потреб і здібностей. Для забезпечення його ефективності необхідне цілеспрямоване використання різноманітних форм навчальної діяльності на основі їх внутрішньої єдності, наступності, взаємозв'язку, а також дотримання таких принципів і поєднання світоглядного, інтелектуального і тілесного компонентів у формуванні фізичної культури особистості, що зумовлює освітню, методичну й діяльнісно-практичну спрямованість виховного процесу, діяльнісний підхід до засвоєння фізкультурно-спортивної практики, яка характеризується реалізацією цінностей фізичної культури, залученням студентів у процес самоосвіти й самостійного вдосконалення; варіативність і різноманітність

фізкультурного виховання, що ґрунтується на індивідуалізації та диференціації (Галайтатій, 1997).

Дотримання цих принципів дає змогу створити умови для виявлення здібностей студентів в обраних ними формах фізкультурно-спортивної діяльності, яка організується з урахуванням стану їх здоров'я, ціннісних орієнтувань і фізкультурних інтересів. Неабияке значення має дотримання принципу оптимізації фізкультурного виховання, який передбачає організацію педагогічних впливів, котрі достатньо збалансовані за індивідуальними здібностями, мотивацією і рівнем інтересів студентів (Кириченко, 1998).

Застосування різноманітних форм фізичного виховання створює умови забезпечення студентів науково-обґрунтованим обсягом (6–8 годин на тиждень) активної рухової діяльності, що потрібно для нормального функціонування організму.

У 90-і роки скоротився обсяг наукових досліджень з питань гігієни розумової праці студентів, охорони їх здоров'я. Упровадження нових організаційних форм і методів навчання (гнучкий графік фіксованих занять, експериментальні та факультативні курси, збільшення навчального навантаження) за умов відсутності загальних посібників із багатьох дисциплін і недостатнього технічного забезпечення освітнього процесу проводиться без належного гігієнічного обґрунтування, що призводить до втоми і перевтоми студентів, погіршення стану їхнього здоров'я та працездатності. Не менше занепокоєння викликає постійне зростання кількості студентської молоді, яка належить за станом здоров'я до спеціальної медичної групи. Впровадження в практику навчання нових, удосконалених з урахуванням реальності програм і методичного забезпечення викладання предмету “Фізичне виховання” сприятиме покращенню рівня життєдіяльності (Програма, 2003). Зазначені проблеми та зумовлені ними негативні соціальні наслідки не знаходять адекватного відображення в суспільній свідомості як проблеми загальнолюдського значення. Це загострює потребу в зміні програмних підходів та визначенні напрямів розвитку фізичного виховання як процесу, спрямованого не тільки на фізичний розвиток, функціональне вдосконалення організму, набуття основних життєво необхідних рухових умінь і навичок, а й культурну освіту майбутньої інтелектуальної еліти, усвідомлення нею власного здоров'я не лише в державному масштабі, а й в індивідуальному, особистісному плані; ролі організації фізичного виховання та вчасному використанні його засобів у цьому процесі. Усе це створює необхідність включення фізичного виховання до переліку обов'язкових дисциплін вищих навчальних закладів, засвоєння яких проводиться за спеціально

розробленою програмою в межах чітко організованого освітнього процесу під керівництвом викладачів-професіоналів. Як специфічна навчальна дисципліна фізичне виховання забезпечує досягнення певного рівня фізичної культури – невід’ємної складової загальної і фахової культури, фундамент фізичного, матеріального та духовного добробуту, запорука успіхів у виробничій діяльності. Вона якісно й динамічно характеризує рівень розвитку та визначає реалізацію можливостей людини, що забезпечується біологічним потенціалом її життєдіяльності, необхідним для гармонійного розвитку, прояву соціальної активності, творчої праці.

Отже, розвиток фізичної культури закономірно перетворюється на соціальне замовлення на всіх етапах формування фахівця, особливого значення набуваючи у ЗВО (Козіброцький, 2002).

Нині в Україні не існує єдиної державної програми з фізичного виховання студентів вузів 3 і 4 рівня акредитації (Програма, 2003). Багато чинних тимчасових і приватних програм із фізичного виховання є достатньо гнучкими, враховують особливості підготовки фахівців різних профілів, надають можливість кафедрам упроваджувати нові форми й методи виховної роботи зі студентською молоддю. Крім того, вони передбачають вивчення теоретичних питань, освоєння практичних умінь і навичок, професійно-прикладних психофізичних якостей, самостійне оволодіння методами використання спеціальних засобів для ліквідації відхилень у стані здоров’я і фізичній підготовленості й водночас створюють враження неовов’язкового виконання цих завдань, оскільки не пропонують засоби їх оцінки.

Структурно програма з фізичного виховання студентів охоплює теоретичну, методичну та загальну фізичну підготовку студентів, удосконалення в оволодінні обраним видом спорту та професійно-прикладну фізичну підготовку відповідно до обраної фахової спеціальності (Програма, 2003). Крім загальної фізичної підготовки, студенти отримують певну систему знань, засвоюють сукупність умінь і навичок з обраного ними виду спорту або спортивної діяльності.

Комплексне поєднання складових курсу створює умови для поступового оволодіння студентами необхідним мінімумом знань з історії національних традицій фізичного виховання, розвитку олімпійського руху, основ спортивного тренування з обраного виду спорту, методик використання засобів фізичного відновлення та формування до кінця навчання цілісної системи знань з фізичної культури та спорту.

Низький та нижче середнього рівні фізичного здоров’я виявлено в 75% дівчат. За результатами досліджень низький рівень фізичного стану, спостерігається у 22% студентів, середній – 51%, вище середнього – 20% і

високий – 6%. Досліджено, що понад 45% не виконують нормативи з швидкісно-силових якостей, м'язової сили та спритності; 12–15% – з інших видів вправ; 28–34% студентів на третьому курсі і 20–25% на четвертому курсі не можуть виконати нормативні вимоги Державних тестів (Кушнір В., 2003).

За результатами наукових досліджень велика частина випускників шкіл відповідно до своїх фізичних і технічних показників не підготовлена для проведення з нею занять за програмою ЗВО.

Велика кількість досліджень присвячена вивченню динаміки фізичного стану студентів за перші два роки навчання (Кириченко, 1998). Спостерігається поліпшення показників фізичного розвитку, фізичної підготовленості й функціонального стану студентів, що пояснюється віковим становленням. Динаміка росту фізичних якостей неоднакова й залежить від початкового рівня. Найбільша інтенсивність зростання фізичної підготовленості спостерігається у слабо підготовлених студентів. Унаслідок цього до кінця першого курсу рівень фізичної підготовленості студентів поступово вирівнюється. Найвищі темпи фізичної підготовленості відбуваються на другому курсі, що пояснюється, насамперед, віковим періодом, у якому відбуваються найбільші позитивні зрушення у формах і функціях організму студентів.

Проте окремі дослідники вказують на те, що під час навчання у вищому закладі освіти не відбувається істотних позитивних змін у фізичному розвитку й фізичній підготовленості більшості студентів. Це пояснюється слабкою організацією роботи з фізичного виховання і відсутністю врахування індивідуальних особливостей студентів.

Результати багатьох досліджень показують значну неоднорідність морфологічних ознак студентів. Зокрема, від 3,3% до 16,8% молоді мають надлишкову масу тіла.

Більшість дослідників висловлюють єдину думку в тому, що у процесі систематичних занять фізичним вихованням в обсязі вузівської програми фізичний стан студентів поліпшується. Ці позитивні зрушення залежать від початкового статусу, віку студентів, ефективності методик і організації освітнього процесу у вищих закладах освіти.

Важливе значення для активізації студентів у процесі фізичного виховання має державне тестування й оцінювання фізичної підготовленості різних груп і категорій населення, до яких кожного року в Україні залучається близько 8 млн людей, введення для студентів обов'язкових заліків із фізичного виховання, які передбачають звіт із теоретичної, методичної і фізичної підготовленості. Значну роль відіграє також

залучення студентів до занять масовим спортом через багатоступеневу систему спортивних змагань різних рівнів (Кириченко, 1998).

Ефективне розв'язання завдань фізичного виховання, як і будь-якого педагогічного процесу, значною мірою визначається ступенем індивідуалізації педагогічного впливу. У свою чергу індивідуальний вплив педагога здійснюється тільки за умови активної зворотної реакції студента.

Важливою складовою організації освітнього процесу з фізичного виховання стає розробка методик, програм, формування мети та цінностей навчання, на базі яких активізуються традиційні форми організації навчання. Параметри навчального заняття, за таким підходом, визначаються вимогами, які забезпечують найбільш ефективні форми стимулювання активної діяльності в процесі впливу фізичних навантажень.

При заняттях іграми розвивається працездатність нервової системи, її рухливість, емоційна реактивність, активність, рівень вимогливості, підвищена реактивна тривожність. Найяскравіші такі якості, як емоційна реактивність, активність і рухливість нервових процесів, швидкість і точність реакції вибору, реакції гальмівного диференціювання, швидкість оперативного мислення, точність оперативної пам'яті, переключення уваги.

Удосконалення рухливості нервових процесів у навчальній роботі здійснюється більш успішно, якщо в системі підготовки студентів, які займаються спортивними іграми, використовуються вправи швидкісного і швидкісно-силового характеру з максимальною частотою рухів (Галайтайт, 1997).

Велика увага в науково-дослідних роботах приділяється удосконаленню системи педагогічного контролю за фізичним станом студентської молоді. Вирішення даного питання пов'язано, насамперед, з вибором найбільш інформативних тестів, які характеризують різні сторони моторики, і встановлення нормативної бази цих показників. Для вирішення першого питання в практиці фізичного виховання і спорту широко використовуються методи математичної теорії тестів багатомірного статистичного аналізу (Базильчук, 2002).

Загальновідомо, що якість освітнього процесу, а в кінцевому підсумку і рівень фізичної підготовленості багато в чому визначаються ефективністю використання методик і наявністю навчальних баз, які відповідають сучасним вимогам. Цим можна пояснити те, що на кафедрах фізичного виховання ЗВО проводилися і проводяться дослідження, які пов'язані з подальшою розробкою ефективних засобів і методів удосконалення фізичної підготовленості студентів.

При всьому позитивному значенні занять, в групах ЗФП необхідно відзначити і деякі притаманні їм недоліки. До них, насамперед, слід

віднести недостатню зацікавленість студентів і, як правило, невисокий емоційний фон занять.

Вказані недоліки не характерні для тих занять, де використовується методика проведення занять зі спортивною спрямованістю. Створені за принципом спортивної спеціалізації навчальні групи, як засвідчує досвід, через два роки занять мали вищі показники фізичного розвитку і фізичної підготовленості порівняно зі студентами, які займалися за програмою загальної фізичної підготовки (Кириченко, 1998).

Найчастіше в цих групах застосовувалися елементи спортивних ігор, художньої і спортивної гімнастики, інших видів спорту. Перевагою такої форми організації занять є високий емоційний фон і можливість врахування інтересів студентів. Останнє має принципове значення у справі виховання стійкого інтересу до занять фізичними вправами, що дуже важливо для продовження самостійних занять після закінчення ЗВО.

Багатьма вченими висловлюється думка, що раціональне використання системи тривалих навантажень циклічного характеру, великих за обсягом і незначних за інтенсивністю, може значно покращити ефективність фізичного виховання студентів. Дослідники вважають, що ефективність фізичного виховання студентів можна значно покращити за рахунок раціонального застосування безперервних бігових навантажень зі швидкістю бігу 2-3 м/с. Тривалість бігу на 3 курсі повинна складати 30-40 хв. при ЧСС 140-160 уд./хв. Рекомендовано раціональне застосування тривалих бігових навантажень у процесі фізичного виховання студентів основної медичної групи.

Про ефективність занять у ЗВО зі спортивною спрямованістю засвідчують результати досліджень великої групи авторів. При цьому напрямку створюються тільки сприятливі умови для підвищення спортивної майстерності студентів.

Беручи до уваги специфіку впливу певних видів спорту на розвиток рухових і функціональних можливостей організму, деякі дослідники рекомендують переробляти навчальні плани, включаючи в заняття додаткові комплекси відповідних фізичних вправ.

Встановлено, що систематичні заняття певними видами спорту позитивно впливають на вдосконалення ряду психофізіологічних функцій організму, важливих для сучасних професій (час рухової реакції, точність диференціювання просторово-часових відношень, максимальна частота рухів, якість м'язових зусиль) (Козіброцький, 2002). Окрім цього, відзначається підвищення фізкультурно-спортивної активності студентів, які займалися спеціалізацією протягом усього періоду навчання у ЗВО.

Крім академічних форм організації занять, в практиці роботи кафедр фізичного виховання використовуються і позаурочні форми роботи, які в останні роки набули великої актуальності і значущості. До цих форм слід віднести домашні завдання з фізичної культури, самостійні заняття, організацію фізкультурно-оздоровчої і спортивно-масової роботи в спортивно-оздоровчих таборах.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Таким чином, аналіз літературних джерел, які висвітлюють різні сторони проблеми фізичного виховання студентської молоді, дозволяє стверджувати, що:

1. Відповідно до нормативних документів фізичне виховання у ЗВО спрямоване на збереження і зміцнення здоров'я студентів, забезпечення фізичної готовності до життєдіяльності і високопродуктивної праці.

2. Фізична підготовленість студентів вищих закладів освіти характеризується суттєвою неоднорідністю і недостатнім, в цілому, рівнем розвитку рухових якостей, рівень фізичної підготовленості студентської молоді до 2-го курсу підвищується, а потім до 4-го курсу невпинно знижується.

Перспективу подальших досліджень вбачаємо у впровадженні в освітній процес з фізичного виховання вищого закладу освіти експериментальних методик з фізичної підготовки студентів.

Література

1. Антікова В. А. Оптимізація фізичного виховання у вищих навчальних закладах. *Матер. II всеукр. наук.-практ. конф. "Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні"*. К., Луцьк: Вежа. 1996. С. 209-213.
2. Базильчук В. Б. Жданова О. М. Проблема здоров'я і формування мотивації у студентів до навчальних занять. *Вісник Технологічного університету Поділля: Наук. журнал*. 2002. №5. Ч.3. С. 59-60.
3. Галайтатий Г. Д. Фізіологічна характеристика фізичної і розумової працездатності студентів з різним рейтингом успішності і фізичної підготовленості: автореф. дис. ... канд. пед. наук. К., 1997. 20 с.
4. Домашенко А. В. Організаційно-педагогічні засади системи фізичного виховання студентської молоді України : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту. ЛДІФК, Л. 2003. 20 с.
5. Концепція фізичного виховання в системі освіти України. *Фізичне виховання в школі*, 1998. № 2. С. 2-7.
6. Кушнір В. А. Теоретико-методологічні основи системного аналізу педагогічного процесу вищої школи : автореф. дис. ... докт. пед. наук. К., 2003. 40 с.
7. Кириченко Т. Г. Формування здорового способу життя студентів педагогічного вузу в процесі фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. пед. наук. К., 1998. 16 с.

8. Козіброцький С. П. Програмно-нормативні основи фізичного виховання студентів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту. Львів, 2002. 16 с.
9. Програма з фізичного виховання для вищих навчальних закладів III-IV рівнів акредитації. К.: Мін. освіти і науки України, 2003. 20 с.

References

1. Antikova, V. A. (1996). Optyimizatsiia fizychnoho vykhovannia u vyshchyykh navchalnykh zakladakh [Optimization of physical education in higher educational institutions]. *Mater. II vseukr. nauk.-prakt. konf. "Kontseptsiiia pidhotovky spetsialistiv fizychnoi kultury v Ukraini"*. K., Lutsk: Vezha. S. 209-213 (ukr)
2. Bazylchuk, V. B. Zhdanova O. M. (2002). Problema zdorovia i formuvannia motyvatsii u studentiv do navchalnykh zaniat [The problem of health and the formation of students' motivation for educational activities]. *Visnyk Tekhnolohichnoho universytetu Podillia: Nauk. zhurnal. No. 5. Ch.3. S. 59-60* (ukr)
3. Halaitaty, H. D. (1997). Fiziolohichna kharakterystyka fizychnoi i rozumovoi pratsezdatsnosti studentiv z riznym reitynom uspishnosti i fizychnoi pidhotovlenosti [Physiological characteristics of physical and mental performance of students with different ratings of success and physical fitness]: avtoref. dys. ... kand. ped. nauk. K. (ukr)
4. Domashenko, A. V. (2003). Orhanizatsiino-pedahohichni zasady systemy fizychnoho vykhovannia studentskoi molodi Ukrainy [Organizational and pedagogical principles of the system of physical education of student youth of Ukraine] : avtoref. dys. ... kand. nauk z fiz. vykhovannia i sportu. LDIFK, L. (ukr)
5. Kontseptsiiia fizychnoho vykhovannia v systemi osvity Ukrainy [The concept of physical education in the education system of Ukraine]. *Fizychni vykhovannia v shkoli. No. 2. S. 2-7* (ukr)
6. Kushnir, V. A. (2003). Teoretyko-metodolohichni osnovy systemnoho analizu pedahohichnoho protsesu vyshchoi shkoly [Theoretical and methodological foundations of the system analysis of the pedagogical process of the higher school] : avtoref. dys. ... dokt. ped. nauk. K. (ukr)
7. Kyrychenko, T. H. (1998). Formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia studentiv pedahohichnoho vuzu v protsesi fizychnoho vykhovannia [Formation of a healthy lifestyle of students of a pedagogical university in the process of physical education] : avtoref. dys. ... kand. ped. nauk. K. (ukr)
8. Kozibrotskiy, S. P. (2002). Prohramno-normatyvni osnovy fizychnoho vykhovannia studentiv [Program and normative foundations of physical education of students] : avtoref. dys. ... kand. nauk z fiz. vykh. i sportu. Lviv (ukr)
9. Prohrama z fizychnoho vykhovannia dlia vyshchyykh navchalnykh zakladiv III-IV rivniv akredytatsii [Physical education program for higher educational institutions of 3rd-4th levels of accreditation]. K.: Mін. osvity i nauky Ukrainy (ukr)

MODERN APPROACHES TO IMPROVING PHYSICAL TRAINING OF STUDENTS IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS

A. P. Panchuk, I. V. Panchuk, V. O. Shelyuk, A. A. Kashuba

The article analyzes modern approaches to improving the physical training of students in higher education institutions. The relevance and analysis of the research is indicated. The goal is presented, which consists in substantiating theoretical approaches to improving the physical training of students in higher education institutions. It was found out that health and sports work is implemented at a certain stage of physical development and physical training of students. One of the ways to increase the effectiveness of physical education of student youth is to develop standards of physical fitness according to appropriate values that ensure a stable level of health. It is noted that the methodology of forming the information space in the process of physical education of students occupies a prominent place in the development of scientists and specialists. Today, the principle of variability is proclaimed in Ukrainian education, which makes it possible to implement and control the pedagogical process according to different models. The progress of education is also in this direction: the development of various variants of its content, scientific development and practical justification of new ideas and technologies. The need to change program approaches and define directions for the development of physical education as a process aimed not only at physical development, functional improvement of the body, acquisition of basic life-necessary motor skills and skills, but also cultural education of the future intellectual elite, awareness of their own health, has become acute. only on a state scale, but also on an individual, personal level; the role of the organization of physical education and the timely use of its means in this process. All this creates the need to include physical education in the list of mandatory disciplines of higher educational institutions, the assimilation of which is carried out according to a specially developed program within the framework of clearly organized education under the leadership of professional teachers.

Keywords: *modern approaches, improvement of physical training, educational process, students of higher education institutions.*

Панчук Андрій Паладійович – канд. пед. наук, доцент, доцент кафедри теорії і практики фізичної культури і спорту Рівненського державного гуманітарного університету (м. Рівне, Україна). E-mail: sportclub.rdgu@ukr.net

Panchuk Andrii Paladiiiovych – Candidate of pedagogical sciences, associate Professor, Department of theory and practice of physical culture and sports, Rivne state humanitarian University (Rivne, Ukraine). E-mail: sportclub.rdgu@ukr.net

Панчук Ілона Вікторівна – старший викладач кафедри теорії і практики фізичної культури і спорту Рівненського державного гуманітарного університету (м. Рівне, Україна). E-mail: sportclub.rdgu@ukr.net

Panchuk Iona Viktorivna – Senior Lecturer of the Department of theory and practice of physical culture and sports, Rivne State Humanitarian University (Rivne, Ukraine). E-mail: sportclub.rdgu@ukr.net

Шелюк Василь Олександрович – кандидат філософських наук, професор кафедри теорії і практики фізичної культури і спорту Рівненського державного гуманітарного університету (м. Рівне, Україна). E-mail: vasyli.sheliuk@rshu.edu.ua

Sheliuk Vasyl Oleksandrovych – Candidate of Philosophical Sciences, Professor of the Department of Theory and Practice of Physical Culture and Sports, Rivne State Humanities University (Rivne, Ukraine). E-mail: vasyli.sheliuk@rshu.edu.ua

Кашуба Анатолій Анатолійович – старший викладач кафедри теорії і практики фізичної культури і спорту Рівненського державного гуманітарного університету (м. Рівне, Україна). E-mail: sportclub.rdgu@ukr.net

Kashuba Anatolii Anatoliiovych – Senior Lecturer of the Department of theory and practice of physical culture and sports, Rivne State Humanitarian University (Rivne, Ukraine). E-mail: sportclub.rdgu@ukr.net