

**Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського
Кафедра фізичного виховання**



**ОСОБЛИВОСТІ ВИКЛАДАННЯ ДИСЦИПЛІНИ ФІЗИЧНЕ
ВИХОВАННЯ У ЗВО В СУЧАСНИХ УМОВАХ**

матеріали круглого столу

Випуск 1

Вінниця 2019

УДК 378.016:796.011.3(06)

О-75

Особливості викладання дисципліни фізичне виховання у ЗВО в сучасних умовах : матеріали круглого столу [Електронний ресурс] / гол. ред. В.М. Мірошніченко ; ред. кол. О.П. Швець, В.Л. Яковлів, А.С. Сулима, Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, Вінниця, 24 січня 2019 р. – Вінниця, 2019. – 24 с. – Режим доступу: <http://library.vspu.net/handle/123456789/2096>

Головний редактор:

Мірошніченко В.М., к. н. з фіз. вих. і спорту, доцент

Редакційна колегія:

Швець О.П., к. н. з фіз. вих. і спорту, доцент;

Яковлів В.Л., к. пед. н., доцент;

Сулима А.С., к. н. з фіз. вих. і спорту, ст. викладач.

Фізичне виховання як навчальна дисципліна підлягає реформуванню, оскільки є невід'ємною частиною освітнього процесу у закладах вищої освіти. Матеріали круглого столу містять тези виступів щодо викладання дисципліни фізичне виховання у вищій школі. Важливу увагу акцентовано на впровадження інновацій у викладанні дисципліни.

Адреса: 21001, м. Вінниця, вул. Острозького, 32

E-mail: kafedrafizvux@gmail.com

ЗМІСТ

1. **Лазаренко Наталія.** Спортивна студентська спілка України як об'єднуючий орган для сприяння задоволенню всебічних інтересів студентської молоді та працівників вищих навчальних закладів освіти у галузі фізичної культури та спорту.....5
2. **Головкіна Вікторія.** Застосування інтерактивних технологій теоретичної підготовки у фізичному вихованні студентів факультативних груп.....5
3. **Яковлів Євген, Кузьмік Валентина.** Особливості викладання факультативних занять з настільного тенісу в ЗВО у сучасних умовах.....6
4. **Мірошніченко Вячеслав, Швець Оксана.** Доцільність викладання лекційного курсу з навчальної дисципліни фізичне виховання у ЗВО.....7
5. **Корольчук Анатолій, Мацейко Ірина, Зуграва Марина.** Підвищення працездатності студентів ЗВО шляхом використання рекреаційних занять аеробної спрямованості.....8
6. **Войтенко Сергій.** Використання інновацій у викладанні дисципліни «Фізичне виховання» у ЗВО в сучасних умовах.....9
7. **Брезденюк Олександра, Фурман Юрій.** Компонентний склад маси тіла, як один із чинників впливу на фізичну підготовленість студентської молоді.....10
8. **Фурман Юрій, Мірошніченко Вячеслав, Брезденюк Олександра.** Стандарти оцінки аеробної і анаеробної продуктивності організму молоді 17-19 років Подільського регіону.....10
9. **Дубовік Рима, Чирва Петро.** Особливості викладання секційних занять з легкої атлетики у ЗВО.....11
10. **Носко Роман.** Обґрунтування методики рухової підготовки студентів-спортсменів у процесі навчання волейболу.....11
11. **Борисенко Володимир.** Проблеми розвитку координаційних якостей студентів.....12
12. **Жидок Софія.** Дослідження координаційних здібностей жінок.....13
13. **Козерук Кирило.** Знання про силові якості в процесі неформального навчання.....13
14. **Козерук Юлія.** Популяризація рухової активності через проектну діяльність.....14
15. **Яцко Володимир, Мельничук Микола.** Особливості фізичного виховання у ЗВО в сучасних умовах.....14

16. **Краснобаєва Тетяна.** Факультативна форма організації навчальних занять із ритмічної гімнастики.....15
17. **Ковальчук Андрій.** Використання мультимедійних технологій у процесі фізичного виховання студентів ЗВО України.....16
18. **Ковальчук Ольга.** Запровадження нових видів спорту у навчальний процес ЗВО.....17
19. **Черниш Михайло.** Сучасний стан підготовки волейболістів у навчально-тренувальному процесі ЗВО України.....18
20. **Євтеєва Оксана.** Проблеми розвитку та впровадження позаакадемічних занять з фізичного виховання в ЗВО.....18
21. **Галайдюк Микола, Євтеєва Оксана.** Проблеми формування здорового способу життя у студентської молоді.....19
22. **Сальникова Світлана, Головкіна Вікторія.** Медична активність в системі фізичного виховання студентської молоді.....20
23. **Нестерова Світлана, Бекас Ольга, Ломинога Сергій.** Контроль фізичного здоров'я студенток груп з фізичної реабілітації педагогічного університету.....21
24. **Яковлів Володимир.** Особливості організації фізичного виховання у закладах вищої освіти при вилученні дисципліни «фізичне виховання» із навчальних планів.....22
25. **Фурман Юрій, Онищук Вікторія, Гаврилова Наталя, Сулима Алла.** Удосконалення фізичного стану студентської молоді шляхом застосування комплексних програм фізичного виховання..... 23

СПОРТИВНА СТУДЕНТСЬКА СПІЛКА УКРАЇНИ ЯК ОБ'ЄДНУЮЧИЙ ОРГАН ДЛЯ СПРИЯННЯ ЗАДОВОЛЕННЮ ВСЕБІЧНИХ ІНТЕРЕСІВ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ТА ПРАЦІВНИКІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ У ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

Лазаренко Наталія

*Голова спортивної студентської спілки України, професор, ректор
Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського*

Постановка проблеми. На даному етапі розвитку нашої країни система вищої освіти знаходиться у стані глибокого реформування. Реформа покликана зупинити ізоляцію і стагнацію у сфері освіти, сформувати запит на якісну підготовку дослідників та якісні розробки в галузі фундаментальних та прикладних наук, інтегрувати вищу освіту і науку України в освітній та дослідницький простір Європейського Союзу. Для цього Міністерством освіти і науки України розробляються і впроваджуються нові стандарти вищої освіти. Ці стандарти гарантуватимуть забезпечення внутрішньої якості вищої освіти з боку університетів. Фізичне виховання як навчальна дисципліна підлягає реформуванню, оскільки є невід'ємною частиною освітнього процесу у вищих закладах освіти. Разом з цим, постає проблема збереження кращих традицій, які напрацьовувалися роками в університетах.

Обговорення. На наш погляд, значну роль у збалансуванні інтересів у процесі реформування системи фізичного виховання студентської молоді може взяти на себе Спортивна студентська спілка України. Як громадська організація, яка об'єднує студентську спільноту, аспірантів і викладачів усіх навчальних закладів Вінниччини, Спортивна студентська спілка України є захисником спортивних, фізкультурно-оздоровчих інтересів своїх членів. З іншої сторони, як авторитетна організація, яка взаємодіє з Міністерством освіти і науки України, з обласним відділенням Національного Олімпійського Комітету України, Департаментом освіти і науки, управлінням з питань фізичної культури та спорту обласної державної адміністрації, Департаментом освіти міста, вона має можливість доносити до відповідних державних структур ідеї та потреби своїх членів.

Висновки і рекомендації. Отже на етапі реформування системи фізичного виховання у закладах вищої освіти Спортивна студентська спілка України є провідником, який забезпечує двосторонній зв'язок між студентською молоддю та виконавчими державними органами.

ЗАСТОСУВАННЯ ІНТЕРАКТИВНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ТЕОРЕТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТАТИВНИХ ГРУП

Головкіна Вікторія

*Викладач кафедри фізичного виховання, аспірант кафедри медико-біологічних основ
фізичного виховання та фізичної реабілітації
Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського*

Постановка проблеми. Проведений аналіз наукової та методичної літератури свідчить про недостатній рівень теоретичної підготовки студентів факультативних груп. Даний недолік зменшує інтерес до занять фізичними вправами, заважає формуванню позитивного ставлення та розумінню потреби в систематичних заняттях фізичною культурою у студентів вищих навчальних закладів [3, 4].

Одним із шляхів модернізації процесу фізичного виховання є використання сучасних технологій, які б, у свою чергу, сприяли розширенню рівня теоретичних знань студентів,

формуванню фізично розвиненої особистості, здатної реалізувати свій творчий і спортивний потенціал [1, 3].

Мета дослідження - охарактеризувати інтерактивні технології теоретичної підготовки у фізичному вихованні студентів факультативних груп.

Результати й обговорення. Провідні тренери багатьох країн світу підкреслюють ефективність проведення контролю теоретичної підготовки, що дає змогу уніфікувати процес підготовки спортсменів шляхом індивідуалізації норм тренувальних і змагальних навантажень, вибіркового підходу до технічної, тактичної та інших видів підготовки спортсменів.

Для підвищення ефективності теоретичної підготовки студентів факультативних груп ми запропонували наступні інтерактивні методи навчання: створення інформаційних груп, інформаційне повідомлення, міні-лекції у вигляді інтерактивних відео-презентацій, дебати, запитання та відповіді в інформаційних групах [2]. Основними формами роботи є: групова й індивідуальна, а також робота в парах. Для кожного розділу потрібно розробити зміст, вказати особливості використання інтерактивних методів та час, необхідний для застосування та реалізації даних методів.

Висновки і рекомендації. Аналіз наукової та методичної літератури дає підстави стверджувати, що формування знань у галузі фізичної культури і спорту студентів вищих навчальних закладів має велике значення. Однак, на сьогодні існують проблеми в плануванні, організації та методиці викладання теоретичного матеріалу під час проведення факультативних занять із фізичного виховання. Саме тому, в роботі запропоновано інноваційні інтерактивні методи навчання, які потенційно можуть підвищити ефективність проведення занять із фізичного виховання.

Список літератури

1. *Ареф'єв В.Г., Болях Є.* (2005) Актуальні проблеми теорії і методики фізичного виховання. Львів. 296 с.
2. *Москаленко Н.В.* (2005) Створення інноваційної програми розвитку фізкультурно-оздоровчої роботи // Спортивний вісник Придніпров'я. №2. С. 37-40.
3. *Шиян О.* (2012) Політика забезпечення здорового способу життя молоді засобами освіти в умовах європейської інтеграції // Фізична активність, здоров'я і спорт. № 2 (8). С. 66-72.
4. *Carlsson M.* (2016) Conceptualizations of professional competencies in school health promotion // Health Education. Vol. 116, is: 5. P. 489-509.

ОСОБЛИВОСТІ ВИКЛАДАННЯ ФАКУЛЬТАТИВНИХ ЗАНЯТЬ З НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ В ЗВО У СУЧАСНИХ УМОВАХ

Яковлів Євген¹, Кузьмік Валентина²

¹*Викладач кафедри фізичного виховання*

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

²*Старший викладач кафедри фізичного виховання*

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Постановка проблеми. У сучасних умовах проведення факультативних занять із настільного тенісу ускладнилося. Обмежена кількість годин (лише 2 год. на тиждень) і відсутність контролю відвідування занять студентами призводить до порушення тренувального процесу. При переході на факультативну форму навчання практичний досвід і аналіз існуючих даних говорить про те, що у студентів різко знизився інтерес до спортивно-

масових заходів, а переважна більшість студентів віддає перевагу відносно пасивним формам проведення дозвілля.

Обговорення. Настільний теніс - спортивна гра, яка є досить популярною не лише в Україні але й у всьому світі. Популярність настільного тенісу пояснюється її видовищністю, високим емоційним накалом спортивної боротьби, а також позитивним впливом на рухові, психічні й вольові якості людини. Варто зазначити, що настільним тенісом захоплюються люди різного віку. Дана спортивна гра дає значне фізичне навантаження на організм людини, адже гравець постійно перебуває у русі, виконує багато ривків, наносить найрізноманітніші удари по м'ячу, а також веде напружену психологічну боротьбу.

Настільний теніс є невід'ємною складовою загальнодержавної системи фізичної культури та спорту.

Висновки і рекомендації. Факультативні заняття з настільного тенісу сприяють покращенню фізичної підготовленості. Мета навчальної програми - формування у студентів стійкої мотивації щодо збереження власного здоров'я, досягнення найвищого рівня технічної, тактичної, фізичної та психологічної підготовленості з настільного тенісу з гармонійним фізичним і духовним розвитком.

ДОЦІЛЬНІСТЬ ВИКЛАДАННЯ ЛЕКЦІЙНОГО КУРСУ З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ У ЗВО

Мірошніченко Вячеслав¹, Швець Оксана²

¹*Доцент кафедри фізичного виховання*

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

²*Завідвач кафедри фізичного виховання, доцент*

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Постановка проблеми. За останні роки форма викладання дисципліни фізичне виховання у закладах вищої освіти зазнала радикальних змін. Ряд документів Міністерства освіти і науки України дозволяють вищим закладам освіти організувати викладання дисципліни фізичне виховання у формі факультативних занять. При цьому не надавши чітких інструкцій щодо організації навчального процесу. Тому, кожен ЗВО розробив власну, унікальну модель організації навчального процесу. Як наслідок, теоретичний матеріал із навчальної дисципліни фізичне виховання у різних закладах освіти викладають по різному: у формі лекцій, у формі пояснення під час практичних занять, можливі й інші варіанти. З вищевикладеного слідує, що обмін досвідом викладання навчальної дисципліни фізичне виховання на даний час є надзвичайно актуальним.

Обговорення. Базовою навчальною програмою з фізичного виховання для ЗВО України III-IV рівнів акредитації, рекомендованою МОНУ (2003), встановлено перелік тем теоретичного курсу. На кожен курс рекомендовано до розгляду від 4 до 6 тем, які є достатньо великі за обсягом і несуть важливу інформацію для студента. Так, наприклад, у розділі «Основи психогієни» ми доносимо до студента інформацію про причини виникнення стресу, його вплив на організм і надаємо рекомендації, як його уникати або подолати. Оскільки, з ряду причин, навчання у ЗВО часто сприяє виникненню стресового стану, для студентів дана інформація є досить важливою. З нашого досвіду можемо стверджувати, що у повному обсязі викласти увесь теоретичний матеріал, дозовано подаючи його на практичних заняттях, неможливо. Тому, ми знаходимося у пошуку оптимального варіанту викладання теоретичного курсу з навчальної дисципліни фізичне виховання.

Рекомендації. На наш погляд, лекційний курс є необхідним елементом викладання навчальної дисципліни фізичне виховання. Дискутувати слід про кількість лекційних годин, які слід відвести на викладання, а не про їх ліквідацію.

ПІДВИЩЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗВО ШЛЯХОМ ВИКОРИСТАННЯ РЕКРЕАЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ АЕРОБНОЇ СПРЯМОВАНOSTI

Корольчук Анатолій¹, Мацейко Ірина², Зуграва Марина³

¹*Старший викладач кафедри медико-біологічних основ фізичного виховання і фізичної реабілітації,*

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

²*Доцент кафедри медико-біологічних основ фізичного виховання і фізичної реабілітації,*
Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

³*Асистент кафедри медико-біологічних основ фізичного виховання і фізичної реабілітації,*

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Постановка проблеми. За даними літературних джерел рівень навчального й інформаційного навантаження у студентів ЗВО є досить високим. При цьому рівень рухової активності, як показують численні наукові дослідження, є недостатнім, що негативно позначається на працездатності та здоров'ї студентської молоді [1, 2, 3].

Дотримання оптимального рівня рухової активності є визначальним фактором успішної адаптації студентів до навчання у ЗВО та збереження здоров'я [2, 3].

Тому, постає потреба у використанні сучасних технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності спрямованих на формування ціннісного відношення молоді до власного здоров'я [1, 4].

Мета дослідження: виявити здатність студентів ЗВО підвищувати рівень фізичної та розумової працездатності під впливом рекреаційних занять аеробної спрямованості.

Результати й обговорення. Результати проведеного нами дослідження вказують на недостатню рухову активність і низький рівень фізичної працездатності студентської молоді. Впровадження технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності доводить позитивний вплив рекреаційних занять аеробної спрямованості на фізичну працездатність студентів ЗВО.

Висновки і рекомендації. Значна частина студентської молоді не дотримується здорового способу життя, має недостатній рівень рухової активності та критичний рівень здоров'я, а їх фізична працездатність відповідає рівню нижче середнього.

Впровадження технологій рекреаційної рухової активності в режимі дня студента, що передбачають систематичні заняття фізичними вправами аеробної спрямованості, сприяють покращенню психоемоційного стану та підвищенню рівня фізичної працездатності студентів ЗВО.

Список літератури

1. *Андрєєва О.В.* (2014) Фізична рекреація різних груп населення: *монографія*. К.: ТОВ «НВП Поліграфсервіс». 280 с.

2. *Ахметов Р.Ф.* (2010) Характер впливу фізичних вправ різної спрямованості та інтенсивності на розумову та фізичну працездатність студентів педагогічного університету // Вісник Житомирського педагогічного університету. № 11. С. 22-23.

3. *Корольчук А.П.* (2015) Вплив рекреаційно-оздоровчої рухової активності на процес адаптації до навчання і зміцнення здоров'я студентської молоді: збірник наукових праць «Фізична культура, спорт та здоров'я нації». Вінниця: Планер. Вип. 19. Т.1. С. 222-228.

4. *Фурман Ю.М., Мірошніченко В.М., Драчук С.П.* (2013) Перспективні моделі фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів: *монографія*. К.: НУФВСУ, вид-во «Олімп. л-ра» 184 с.

ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙ У ВИКЛАДАННІ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ» У ЗВО В СУЧАСНИХ УМОВАХ

Войтенко Сергій

Вінницький національний аграрний університет

Постановка проблеми. У сучасних умовах модернізації української освіти змінюються цілі та завдання, що стоять перед освітніми установами, змінюються і пріоритети в діяльності педагогів: не навчити, а створити умови для розвитку особистості. Сутність такого навчання полягає в орієнтації навчального процесу на потенційні можливості студентів і їх реалізацію.

Вітчизняна та зарубіжна педагогічна наука пропонує широкий вибір різних освітніх технологій [1, 2]. У той же час науковці наголошують на необхідності узагальнення та поширення передового педагогічного досвіду та впровадження досягнень психолого-педагогічної науки в практику. Ця проблема існує і в практиці викладання дисципліни «Фізичне виховання».

Обговорення. Аналіз складання навчальних робочих програм для ЗВО з дисципліни «Фізичне виховання» засвідчив, що істотних змін у змісті та методиці викладання не відбулося. Їх зміст передбачає освоєння основи техніки за видами спорту та розвиток фізичних якостей. Але рамки дисципліни «Фізичне виховання» значно ширші, її метою є сприяння формуванню фізичного виховання особистості студента. А в сучасному поданні пропонується як сприяння розвитку компетенції майбутніх фахівців. Необхідний пошук нових засобів взаємодії викладача та студентів, що забезпечують ефективне досягнення результатів педагогічної діяльності.

Рекомендації (пропозиції). Характеризуючи інноваційні технології в освіті, науковці підкреслюють їх гуманістичну спрямованість, облік індивідуальних особливостей студентів, можливість розвитку актуальних на сьогодні умінь спілкування, роботи в команді, продуктивної взаємодії, згуртованості, здатності до саморозвитку, самоактуалізації, особистісного цілепокладання тощо [1, 2].

Особливо хочеться відзначити технології активного навчання, орієнтовані на групову (командну) роботу студентів, навчання в співпраці. Такі форми навчання як дискусія, дебати, «мозковий штурм», діалог, дидактичні та рольові ігри, тренінг тощо. Особливість даних технологій у тому, що вони спираються не тільки на процеси уваги, сприйняття, пам'яті, а й на творче мислення, спілкування. Студенти не тільки засвоюють матеріал, а й вчаться взаємодіяти один з одним, спілкуватися, критично мислити та вирішувати різні завдання на основі аналізу ситуації і пошуку необхідної для її спільного рішення інформації. При використанні даних технологій істотно змінюються ролі педагога (замість ролі інформатора – роль менеджера) і студентів (замість об'єкта впливу – суб'єкт впливу), а також роль інформації (інформація є не метою, а засобом для освоєння дій).

Список літератури

1. *Войтенко С.М.* (2017) Психолого-педагогічні засоби регуляції спільної діяльності спортивних команд із різним типом взаємодії : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01 / Войтенка Сергія Михайловича ; ЛДУФК. Львів. 23 с.

2. *Смирнова С.И.* (2015) Использование инновационных технологий в преподавании дисциплины «Физическая культура» в вузе [Электронный ресурс] // Физическая культура и спорт в жизни студенческой молодежи : науч.-практ. конф. с междунар. участием, посвящ. 70-летию победы в Великой Отечественной войне. Омск. Режим доступа: <http://elibraru./item.asp?id=24134332>

КОМПОНЕНТНИЙ СКЛАД МАСИ ТІЛА, ЯК ОДИН ІЗ ЧИННИКІВ ВПЛИВУ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Брезденюк Олександра¹, Фурман Юрій²

¹Старший викладач кафедри фізичного виховання

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

²Професор, завідувач кафедри медико-біологічних основ фізичного виховання і фізичної реабілітації

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Постановка проблеми. Як відомо, ефективність занять із фізичного виховання у вищих навчальних закладах оцінюють за допомогою спеціальних тестів, які дозволяють визначити рівень розвитку фізичних якостей. На прояв фізичних якостей людини впливають цілий ряд чинників, серед яких вміст жирового та м'язового компонентів маси тіла.

Обговорення. Нами досліджувалися показники фізичної підготовленості та компонентного складу маси тіла у студентів (119 юнаків та 165 дівчат) Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. У результаті проведеного експерименту встановлено, що існують статеві відмінності прояву рухових якостей студентів у залежності від кількісного вмісту жирового та м'язового компоненту. Зі збільшенням м'язового компоненту до рівня «високий» зростають показники тестування загальної витривалості, швидкості, спритності, вибухової сили, швидкісної витривалості, як у юнаків так і у дівчат. Причому в осіб чоловічої статі збільшення м'язового компоненту в більшій мірі впливає на прояв вищезгаданих фізичних якостей. Збільшення вмісту жирового компоненту у юнаків викликає погіршення результатів тестування рухових здібностей у більшій мірі, ніж у представниць жіночої статі.

Рекомендації (пропозиції). Дослідження фізичної підготовленості в залежності від компонентного складу маси тіла у осіб різного віку та статі є актуальним і потребує подальшого вивчення, що дозволить створювати нові ефективні оздоровчі програми з урахуванням даного феномену.

СТАНДАРТИ ОЦІНКИ АЕРОБНОЇ І АНАЕРОБНОЇ ПРОДУКТИВНОСТІ ОРГАНІЗМУ МОЛОДІ 17-19 РОКІВ ПОДІЛЬСЬКОГО РЕГІОНУ

Фурман Юрій¹, Мірошніченко Вячеслав², Брезденюк Олександра³

¹Професор, завідувач кафедри медико-біологічних основ фізичного виховання і фізичної реабілітації

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

²Доцент кафедри фізичного виховання

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

³Старший викладач кафедри фізичного виховання

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Постановка проблеми. Існуючі критерії оцінки функціональної підготовленості організму людини потребують оновлення з урахуванням особливостей регіону. Тому, актуальною є розробка стандартів оцінки аеробної і анаеробної продуктивності організму молоді 17-19 років Подільського регіону.

Обговорення. Нами досліджувалися показники аеробної й анаеробної продуктивності юнаків (n=668) і дівчат (n=799) 17-19 років, які навчаються у ВНЗ Вінниці та проживають у межах Подільського регіону. Порівнювалися індивідуальні значення показників потужності та ємності аеробної й анаеробної продуктивності організму з розробленими нами

стандартами функціональної підготовленості, що сформовані на основі середніх арифметичних (\bar{X}) таких показників, як $VO_2 \text{ max}$, ПАНО, $ВАНТ_{10}$, $ВАНТ_{30}$, МКЗР і середніх квадратичних відхилень (σ). На основі даних отриманих експериментальним шляхом розробили критерії оцінки аеробної й анаеробної продуктивності організму молоді 17-19 років Подільського регіону. Для зручності в користуванні розроблені критерії систематизували у таблиці.

Рекомендації (пропозиції). Нові стандарти слід розробляти за середнім значенням показника, встановленого у результаті обстеження великої кількості осіб однорідного контингенту, а градація стандартів встановлюється у межах діапазону середнього квадратичного відхилення – σ . Розроблені нами стандарти охоплюють увесь спектр показників аеробної й анаеробної продуктивності, оновлюють інформацію про рівень функціональної підготовленості молоді 17-19 років Подільського регіону.

ОСОБЛИВОСТІ ВИКЛАДАННЯ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ У ЗВО

Дубовік Рима¹, Чирва Петро²

¹*Викладач кафедри фізичного виховання*

Київський національний університет біоресурсів і природокористування України.

²*Старший викладач кафедри фізичного виховання*

Київський національний університет біоресурсів і природокористування України.

Постановка проблеми. Легка атлетика є одним із наймасовіших та видовищних видів спорту, яка об'єднує різні за характером дисципліни: бігові види, спортивну ходьбу, технічні види (стрибки і метання), багатоборства, пробіги (біг по шосе) і крос (біг по бездоріжжі). Крім цього легка атлетика є найдоступнішим видом спорту, оскільки спортивні секції працюють як у великих містах, так і у маленьких селах. Вклад студентського спорту у здобутки легкоатлетів традиційно вагомий, оскільки на даний час переважна більшість спортсменів-легкоатлетів є студентами закладів вищої освіти. Разом із тим, у студентському спорті з'явилися тривожні тенденції. Останнім часом у процесі залучення студентів до занять у спортивних секціях із легкої атлетики викладачі-тренери зустрічаються з проблемою комплектації груп.

Обговорення. Вивчивши дану проблему шляхом опитування студентів, ми встановили ряд причин, які впливають на бажання студентів займатися спортом, зокрема легкою атлетикою. Для першокурсників такою проблемою є недостатня просвітницька діяльність у попередньому місці навчання. Починаючи з другого курсу для студентів у пріоритеті є робота після навчання у другій половині дня.

Рекомендації (пропозиції). Вирішити проблему комплектації спортивних секцій із легкої атлетики у навчальних закладах вищої освіти частково можливо активізувавши просвітницьку діяльність спрямовану на популяризацію легкої атлетики в усіх освітніх закладах.

ОБҐРУНТУВАННЯ МЕТОДИКИ РУХОВОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ-СПОРТСМЕНІВ У ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ ВОЛЕЙБОЛУ

Носко Роман

Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г.Шевченка

Постановка проблеми. Волейбол, як вид спорту, за останні декілька років зазнав чималих змін, пов'язаних як із природним процесом розвитку гри, так і зі змінами у правилах. Усе це спричинило досить великий вплив на освітній процес і тренувальну діяльність. Дані наукових досліджень та практика свідчать про те, що досягнення високих результатів у багатьох випадках обумовлене як рівнем контролю та управління у процесі змагальної діяльності, так і застосуванням різних моделей навчання з застосуванням неспецифічних умов.

Обговорення. Нами здійснено спробу розробки та впровадження методики рухової підготовки студентів-спортсменів в умовах застосування гіпергравітаційного навантаження в процес навчання волейболу у вишах. Апробована програма контролю за змагальною діяльністю студентів-спортсменів, яка слугує інтегральним показником визначення ефективності розробленої методики.

Рекомендації (пропозиції). Розробка означеної проблеми дозволить отримати нові знання та науково обґрунтовані дані на основі яких будуватиметься удосконалення системи рухової підготовки спортсменів-волейболістів, що сприятиме досягненню високих результатів.

ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ

Борисенко Володимир

Чернігівський національний технологічний університет

Постановка проблеми. Реалії сьогодення у практиці фізичного виховання в закладах вищої освіти викликає стурбованість щодо фізичного стану та рівня рухової підготовленості студентів, їх мотивації до занять фізичними вправами, що в кінцевому результаті призводить до зниження рівня працездатності та здоров'я.

Координаційні якості відіграють ключову роль у процесі оволодіння людиною руховими навичками та такими якостями, як сила, швидкість, спритність і точність рухів, їх раціональність.

Обговорення. Незважаючи на значну кількість наукових робіт стосовно розвитку координаційних якостей (Архипов О., Грибан Г., Дубогай О., Колумбет О., Лях В., Носко М. та ін.), спрямованих на підготовку до тих чи інших видів діяльності у процесі фізичного виховання, можна виділити низку наявних суперечностей між:

- необхідністю теоретичного супроводу розвитку фізичного виховання фізіології фізичних вправ й не розробленістю структурного підходу до змісту координаційних якостей та уточнення їх компонентів, різновидів і проявів у неоднакових умовах рухової діяльності;
- зростаючими вимогами до рухової підготовки студентської молоді та різними підходами до розвитку координаційних якостей;
- традиційною системою фізичного виховання студентів і реаліями дослідження процесу розвитку координаційних якостей, необхідних у подальшій професійній діяльності.

Рекомендації (пропозиції). Необхідне уточнення видів координаційних якостей та теоретичне обґрунтування їх класифікації, встановлення взаємозв'язку координаційних якостей з психофізіологічними показниками, фізичним розвитком і руховою підготовленістю студентів.

ДОСЛІДЖЕННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЖІНОК

Жидок Софія

*Чернігівське територіальне відділення МАН України,
Чернігівська загальноосвітня школа I-III ступенів № 29, 11 клас*

Постановка проблеми. Раціонально побудована система занять фізичними вправами у будь-якому віці стимулює біологічні процеси, підтримує функціонування як окремих органів, так і організму в цілому. Координаційні здібності розглядають як передумову, що лежить в основі навчання фізичним вправам, оскільки вони забезпечують узгодження, упорядкування різноманітних рухових дій в єдине ціле відповідно до поставленої мети.

Обговорення. Відмічено розвиток показників координаційних здібностей у осіб, що регулярно відвідували фітнес-тренування протягом року порівняно з представницями контрольної групи, які не отримували регулярного фізичного навантаження.

Статистично достовірну різницю після проведення експерименту показали результати показників статичної рівноваги, вестибулярної стійкості, точності оцінки силових, часових і просторових параметрів рухів у представниць експериментальної групи (ЕГ).

Встановлено позитивну динаміку показників загальної фізичної підготовленості, зокрема у жінок ЕГ підвищилися показники майже всіх рухових тестів. Так, найбільших змін зазнали показники сили рук і гнучкості (за тестом нахил тулуба вперед із положення сидячи). Перший показник покращився на 16,9%, а другий – на 12,5%. Час виконання тесту човниковий біг зменшився на 2%, що, у свою чергу, свідчить про покращення розвитку спритності.

Рекомендації (пропозиції). Результати проведеного аналізу дають змогу стверджувати, що система тестування й оцінювання розвитку координаційних здібностей вимагає належного наукового доопрацювання з урахуванням особливостей контингенту груп досліджуваних.

ЗНАННЯ ПРО СИЛОВІ ЯКОСТІ В ПРОЦЕСІ НЕФОРМАЛЬНОГО НАВЧАННЯ

Козерук Кирило

Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка

Постановка проблеми. Термін «рухова якість» віддзеркалює рухові кондиції людини в основі яких лежать її природні задатки. Рухові якості – це розвинуті в освітньому процесі та цілеспрямованій підготовці рухові задатки людини, які визначають її можливості успішно виконувати певну рухову діяльність. Наприклад, для подолання великого зовнішнього опору потрібна, перш за все, відповідна м'язова сила.

Не вдаючися у деталі теоретичних дискусій з приводу того чи іншого терміну, ставимо завдання з'ясувати визначення силових якостей людини та необхідності отримання знань студентами в процесі неформального навчання.

Обговорення. Без прояву м'язової сили людина не може виконати жодної рухової дії. Від рівня розвитку сили певною мірою залежить прояв й інших рухових якостей. У теорії фізичного виховання поняття «сила» застосовується для якісної характеристики довільних рухів людини, які спрямовані на вирішення конкретних рухових завдань.

Сила – це здатність людини долати опір або протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль. Зокрема, опором можуть виступати: сили земного тяжіння; реакція опори при взаємодії з нею; опір навколишнього середовища; маса власного тіла; маса спортивного знаряддя; сили інерції власного тіла або його частин та інших тіл; опір партнера тощо. Чим

більший опір здатна долати людина, тим вона сильніша. Розрізняють три режими скорочень м'язів: долаючий, уступаючий (поступливий) та статичний (ізометричний).

У процесі фізичного виховання розрізняють такі прояви сили: абсолютну, відносну, швидкісну та вибухову силу.

Рекомендації (пропозиції). Визначення критеріїв силової підготовленості студентів у процесі неформального навчання.

ПОПУЛЯРИЗАЦІЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ЧЕРЕЗ ПРОЕКТНУ ДІЯЛЬНІСТЬ

Козерук Юлія

Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка»

Постановка проблеми. Волейбол за своєю масовістю, доступністю й захопленістю слугує засобом фізичного й духовного розвитку та вдосконалення, що дозволяє розкрити індивідуальні можливості, реалізувати свій потенціал в активному способі життя, з одного боку, й досягненні високих спортивних результатів, з іншого.

Обговорення. Задля покращення стану здоров'я населення м. Чернігова через заняття волейболом від початківця до майстра, для підтримки існуючих команд суперліги та пропагування міста й сприяння розвитку його іміджу в Україні та за межами, для поширення та розвитку традицій культури активного спортивного життя та цікавого дозвілля в м. Чернігові через масові спортивні заходи нами було розроблено проект: «Від уроків волейболу до суперліги», що фінансуватиметься за рахунок місцевого бюджету через платформу «Громадський проект»: «Бюджет участі».

У рамках проекту заплановано здійснити: якісну підготовку місцевих спортсменів до чемпіонатів України та для їх подальшої участі в збірних командах України з волейболу; налагоджувати зв'язки з європейською громадою через проведення міжнародних турнірів з представниками міст побратимів та забезпечити підготовку місцевих вихованців до цих змагань; відкриті уроки з волейболу для учнів закладів середньої та професійно-технічної освіти й вихованців ДЮСШ від гравців команд суперліги «Університет-ШВСМ» та «Буревісник-ШВСМ»; створення брендів існуючих команд та їх піар-компанії для якісного представлення на змаганнях різного рангу, передача через команди іміджу та пропагування міста.

Рекомендації (пропозиції). Ідею можливо використовувати в будь-якому місті України.

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗВО У СУЧАСНИХ УМОВАХ

Яцко Володимир¹, Мельничук Микола²

¹*Старший викладач кафедри фізичного виховання*

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

²*Старший викладач кафедри фізичного виховання*

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Постановка проблеми. У Національній доктрині розвитку освіти підкреслено, що розвиток фізичної культури й спорту є одним з головних принципів організації навчально-виховного процесу у вищій школі, показником його відповідності стратегії національних інтересів [3].

Успішне оволодіння вищою освітою можливе лише за умови досить високого рівня здоров'я. Навчальний процес вищого навчального закладу все більш активізує психічну та розумову діяльність людини на шкоду фізичної дієздатності. Рівень здоров'я студентів у процесі професійної підготовки погіршується під впливом катастрофічного зниження рухової активності [1].

Обговорення. У свідомості студентів здоров'я тільки декларується, але ставлення до здоров'я, головної цінності, від якої залежить повноцінне людське життя, ще не сформовано [2]. У значній частини молоді інтерес до фізичної культури відсутній або сформувалося, навіть, негативне ставлення до неї. Рівень інтересу студентів до фізичної культури переважно обумовлюється станом фізичного виховання в школах, де вони навчалися. Лише 12,28-14,51% респондентів раніше займалися у спортивних секціях. Аналіз результатів дослідження свідчить, що з віком рівень інтересу студентів до фізичної культури знижується.

У сучасних умовах, коли фізичне виховання в основному переведене на факультативні заняття, вибір рухової активності, як правило, обмежується умовами та можливостями навчального закладу, розвитком спортивної бази. На прикладі занять із легкої атлетики можна лише пересвідчитися у правильності останніх досліджень. З групи у 25-30 чоловік до кінця навчального року лише 3-4 студенти регулярно продовжують займатися. Основною причиною такого стану є, на наш погляд, відсутність контролю і зацікавленості адміністрації у рівні фізичної підготовленості студентів і їхнього здоров'я. Здача державних тестів у кінці навчального року носить формальний і необов'язковий характер.

Рекомендації (пропозиції). Лише у тому випадку, коли студент буде знати, що від його фізичного стану, здоров'я, підготовленості залежатиме його успішне навчання та статус, можливі якісь зрушення в покращенні фізичного виховання у вищому навчальному закладі.

Список літератури

1. *Козлов Д.В.* (2009) Повышение двигательной активности студентов на основе интеграции форм физического воспитания в вузе: дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / Д.В. Козлов. Красноярск. 157с.
2. *Марчук С.* (2015) Рівень інтересу студентів до фізичного виховання і спорту. // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Випуск 19, (Том 1). Вінниця: ТОВ «Планер». 684с.
3. *Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту* // Спортивна газета, К., 4.12.2003.

ФАКУЛЬТАТИВНА ФОРМА ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ ІЗ РИТМІЧНОЇ ГІМНАСТИКИ

Краснобаєва Тетяна

Доцент кафедри фізичного виховання

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Постановка проблеми. Основними принципами змін у фізичному вихованні студентської молоді у системі освіти має стати формування потреби у зміцненні здоров'я засобами фізичної культури і спорту, збільшенні обсягу рухової активності та формуванні здорового способу життя.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Фізкультурно-оздоровча діяльність студентів, що проводиться у формі факультативних занять має свої переваги лише в одному випадку: коли вони є доповненням до більш поглибленого вивчення й удосконалення навчального матеріалу. Ряд авторів у формі факультативних занять з фізичного виховання

вбачають прогресивний підхід, але для його реалізації мають бути створені відповідні умови, а саме: наявність сучасної спортивної бази та збільшення кількості навчальних годин.

Мета. Дати характеристику факультативній формі навчального процесу з ритмічної гімнастики.

Обговорення результатів дослідження. Впровадження факультативної форми освітнього процесу студентів із фізичного виховання можливо і є сучасною, на погляд адміністрації закладу, та для такого переходу, як вказує автор [1], повинні бути створені необхідні умови. Наявність спортивної бази, навчально-методичне забезпечення, збільшення кількості навчальних годин є основою для проведення занять із ритмічної гімнастики.

Даючи оцінку якості навчально-тренувального процесу із ритмічної гімнастики за факультативною формою організації занять, хотілося б визнати її як потрібну, й таку, що відповідає сучасному стану фізичного виховання. Та така переорієнтація не забезпечена можливостями для кожного студента щодо вибору рухової активності та спрямованості навчальних занять із ритмічної гімнастики. Розуміючи, що форма навчального процесу з ритмічної гімнастики – це підбір системи фізичних вправ, принципів і методів їх застосування, безперервність формування рухових умінь і навичок не дає можливості реалізувати в повній мірі навчальну програму через мінімальну кількість навчальних годин [2]. Звичайно, під час факультативного заняття досягається більш менш оптимальна рухова активність, виконуються поставлені завдання за планом та до наступного заняття цілий тиждень, і сформувані потреби до постійного відвідування та системних занять важко. Не маючи підсумкового контролю і залікової оцінки, нівелюється контроль, порушується наповнюваність факультативних груп, що негативно впливає на навчальний процес.

Висновки. Визнаючи наявну факультативну форму занять із фізичного виховання хотілось би вказати на подальше вивчення і дослідження цієї проблематики у вищих навчальних закладах освіти. Аналіз літературних джерел та особистого досвіду не виявив ніяких переваг факультативної форми занять у порівнянні із традиційними формами.

Список літератури

1. *Вихляєв Ю.М.* (2012) Організаційні особливості та умови переходу на секційну форму фізичного виховання у вищих навчальних закладах // Теорія і практика фізичного виховання. №1. С. 10-15.

2. *Круцевич Т.Ю., Петровський В.В.* (2008) Управління процесом фізичного виховання // Теорія і методика фізичного виховання. Том 1. Загальні ознаки теорії і методики фізичного виховання. / За редакцією Т.Ю. Круцевич. Видавництво НУФВСУ «Олімпійська література». С. 343-344.

ВИКОРИСТАННЯ МУЛЬТИМЕДІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗВО УКРАЇНИ

Ковальчук Андрій

Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

Постановка проблеми. Система фізичного виховання ЗВО України є застарілою і потребує удосконалення, нових підходів і методів. Адже як бачимо, студентів які не мають суттєвих вад у стані здоров'я все менше. Тому, постає питання: «Як нам заохотити їх до занять фізичними вправами?» Ми пропонуємо мультимедію, що стає все більш популярною у школах. Мультимедіа – це складний, багатоаспектний феномен, який залежно від рівня розгляду може бути технологією, інформаційним ресурсом, комп'ютерним, програмним й апаратним забезпеченням та особливим видом інформації.

Обговорення. Найчастіше у періодичній, науковій та навчально-методичній літературі з даної тематики зустрічаються такі поняття, як комп'ютерні технології, інформаційно-комунікаційні технології, телекомунікаційні технології, мультимедіа-технології, інформаційні технології, комунікаційна техніка, мультимедійні засоби, засоби інформатизації, мультимедійні матеріали, мультимедійні ресурси, мультимедіа-контент тощо.

Використання мультимедійних технологій під час проведення занять у ЗВО дозволяє викладачу фізичного виховання підвищити ефективність вирішення освітніх, виховних й оздоровчих завдань, а також полегшити виконання своїх професійних обов'язків.

Рекомендації (пропозиції). Мультимедійні методичні програми можуть бути використані як засіб підвищення ефективності підготовки студентів, оскільки завдяки використанню в них одночасної дії аудіо (звукової) та візуальної інформації, вони володіють більшим емоційним зарядом і здатні збільшити продуктивність діяльності. Оскільки цей спосіб залучує декілька органів чуття, на нашу думку, він є максимально ефективним під час проведення занять у ЗВО. Це дозволить заохотити якомога більше студентів до занять фізичним вихованням й удосконалити сам освітній процес, який потребує змін, адже, як ми бачимо, з різних літературних джерел бажання студентів займатися фізичними навантаженнями зменшується.

ЗАПРОВАДЖЕННЯ НОВИХ ВИДІВ СПОРТУ У НАВЧАЛЬНИЙ ПРОЦЕС ЗВО

Ковальчук Ольга

Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

Постановка проблеми. Для всебічного розвитку людини особливо важлива єдність праці й інтелектуального життя. Дух творчості, дослідження, дослідництво, перетворення праці на основі досягнень – це дуже важлива риса духовного життя. Творче міркування в процесі – одне із джерел працьовитості. На наш погляд основних видів спорту (волейбол, баскетбол, футбол, легка атлетика, лижі, плавання), які включені до програм ЗВО, уже недостатньо.

Обговорення. Нація розвивається, іде прогрес у всіх сферах. Нами запропоновано доповнити види спорту, щоб якомога краще відкривати задатки студентів, і заохотити їх до занять фізичним вихованням. Як ми знаємо з практики нове завжди цікаве. Тим паче у зарубіжних країнах це уже давно стало нормою.

Рекомендації (пропозиції). Отже, пропонуємо такі види спорту як алтимат (фрізбі, літаючий диск) та дартс.

Алтимат (фрізбі) – спортивна гра з літаючою тарілкою (фрізбі). Гра командна, безконтактна, без суддів та із взаємоповагою. Її суть – спіймати диск у гольовій зоні суперника. Рухатися по полю можна вільно без диску, але якщо він у руках, то одна нога має бути на фіксованому місці в межах поля. Рух диску здійснюється через пас.

Гра видовищна. Підходить усім категоріям населення, включаючи жінок і дітей. Грати в алтимат можна на газоні, у критому залі, на пляжі, навіть на снігу. Хотілося наголосити на тому, що гра не потребує великих фінансових затрат, адже літаючі диски недорогі, а спортивні площадки є у кожному місті.

Дартс (англ. darts) – низка пов'язаних ігор, у яких гравці метають короткі стріли (дротики) у круглу мішень, розташовану на стіні. Хоча в минулому використовувалися різні види мішеней і правил. На сьогодні термін «дартс» звичайно посилається на стандартизовану гру з визначеною конструкцією мішені та правилами. Найпоширеніша гра – «501». Кожен гравець має на рахунку 501 очко. Переможцем вважається той, хто першим зумів звести свій рахунок до нуля.

Отже, вищеописані ігри можна впроваджувати в навчальний процес ЗВО.

СУЧАСНИЙ СТАН ПІДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ У НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ЗВО УКРАЇНИ

Черниш Михайло

Старший викладач кафедри фізичного виховання

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Постановка проблеми. Сучасний стан підготовки команд із волейболу у вищих навчальних закладах має свої складності й особливості. Це пов'язано з тим, що склад студентських команд із даного виду спорту весь час змінюється, а саме: одні спортсмени переходять з курсу на курс, інші більш технічно підготовлені, закінчують університет і вибувають взагалі. Також проблеми виникають при комплектації команд: недостатній рівень фізичної, тактичної та технічної підготовленості. Тому, проблема підготовки волейболістів у сучасних умовах навчально-тренувального процесу у ЗВО набуває досить актуального значення і потребує пошуку ефективних шляхів її вирішення.

Обговорення. Рівень розвитку фізичних якостей і здібностей, специфічних для гри у волейбол, залежить від володіння студентами техніко-тактичними навичками. Чим вищий рівень розвитку спеціальних якостей і здібностей, тим швидше можна оволодіти основами техніки і тактики гри. Умілий, правильний підбір методів, принципів та засобів, що використовуються на заняттях, допоможе сформувати вміння й навички в оволодінні технічними прийомами та тактичними діями, сприятиме розвитку фізичних і морально-вольових якостей спортсмена. Важливим етапом методики навчально-тренувального процесу є етапність проведення тренувань та їх цілорічна періодизація з урахуванням принципів тренування. У підготовці і новачків, і волейболістів високої кваліфікації бувають такі періоди, коли необхідно вивчити принципово нові прийоми, тактичні дії та взаємодії.

Рекомендації (пропозиції). Тому, немає необхідності в жорсткому диференціюванні засобів техніко-тактичної підготовки волейболістів, що відрізняються рівнем ігрової кваліфікації.

ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ ТА ВПРОВАДЖЕННЯ ПОЗААКАДЕМІЧНИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЗВО

Євтєєва Оксана

Магістрант факультету фізичного виховання і спорту

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Постановка проблеми. Сьогодні організація фізичного виховання та спорту у вищих зазнала трансформаційних змін: переорієнтацію системи фізичного виховання на європейську модель освіти. Серед наявних загальних проблем позаакадемічної роботи з фізичного виховання у ЗВО є невідповідність спортивної матеріальної бази закладів до реалізації запитів студентства щодо фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності, низький рівень у студентів сформованої потреби в заняттях з фізичного виховання та спорту, невідповідність законодавчої бази з організації фізичного виховання і спорту в ЗВО до вимог основних законодавчих актів. Наразі існують також проблеми, які виникають безпосередньо під час викладання дисципліни «Фізичне виховання»: недостатня кількість тижневих занять,

відсутність теоретичного курсу (лекцій), недостатнє інформаційне й матеріально-технічне забезпечення дисципліни, відсутність підсумкового контролю.

Обговорення. Організація позаакадемічних занять із фізичного виховання у ЗВО спрямована на підвищення рівня теоретичних знань щодо фізичної культури, підготовку до виконання тестів із фізичної підготовленості, професійну підготовленість, удосконалення рухових умінь та навичок студентів. Аналіз літературних джерел із даного питання розкриває комплекс проблем, які негативно позначаються на фізичній підготовленості студентства. Студенти недостатньо високо цінують значущість додаткових занять із фізичного виховання. Нормою рухової активності вважається 8-10 годинний обсяг фізичної активності на тиждень. Таке фізичне навантаження запобігає зниженню низького рівня фізичної активності (підготовленості). У даний час не виявлені теоретичні передумови організації позаакадемічної роботи студентів у ЗВО, орієнтованої на їхні індивідуальні особливості, не розроблено практичних рекомендацій з її організації відповідно до вимог сучасного освітнього простору, відсутня раціональна система організації, науково не обґрунтовані педагогічні технології комплексного застосування традиційних і нетрадиційних видів фізкультурно-оздоровчої роботи.

Рекомендації (пропозиції). Із метою розв'язання виявлених проблем при організації позаакадемічних занять із фізичного виховання слід:

- орієнтуватися на стратегічні напрями роботи організовані за вибором студентів, відповідно до їхніх індивідуальних здібностей та уподобань;
- активізувати пізнавальну діяльність студентів шляхом створення інтерактивного навчально-методичного комплексу, електронних дидактичних матеріалів;
- збільшити періодичності занять до оптимальної кількості тижневого навантаження;
- збільшити рівень рухової активності студентів за рахунок вправ для самостійного виконання, з метою вдосконалення елементарних рухових навичок;
- створити функціональну систему позаакадемічної роботи з фізичного виховання: використання наявних методик, технологій викладання, програм для досягнення позитивного ефекту щодо формування основ здоров'я.

ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Галайдюк Микола¹, Євтєєва Оксана²

¹ *Доцент кафедри фізичного виховання*

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

² *Магістрант факультету фізичного виховання і спорту*

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Постановка проблеми. На сьогодні для успішного майбутнього держави значну роль відіграє її здорова нація, молоде здорове покоління. Не менш значну роль має фізичне виховання молодого репродуктивного населення – студентської молоді. На класичні ЗВО покладається саме формування здоров'язберігаючих компетентностей в майбутніх фахівців різних галузей, спеціальностей, серед яких є формування здорового способу життя.

Обговорення. Починаючи з 2017 року, в Україні проводиться щорічне оцінювання стану фізичного розвитку та здоров'я населення України, зокрема студентської молоді. За результатами 2017 року низький показник, залучених до тестування студентів ЗВО по відношенню до осіб, що навчаються зумовлено наявністю великої кількості студентів з відхиленням постійного чи тимчасового характеру в стані здоров'я та через вилучення дисципліни «Фізичне виховання» з навчальних планів, відсутності підсумкового контролю (заліку) під час викладання дисципліни на позааудиторних (факультативних) заняттях.

Навчання завжди пов'язане з емоційними стресами під час подолання важких навчальних ситуацій, особливо гостро це відбивається на першокурсниках. Для гармонійного розвитку особистості здоровий спосіб життя обумовлений її фізичним, духовним і соціальним здоров'ям. Так, науково-педагогічними працівниками кафедр фізичного ЗВО здійснюється навчально-виховна робота зі студентською молоддю щодо проведення з ними занять із різноманітних форм організованої рухової активності за вільним вибором. Зважаючи на це, студенти, вступаючи у ЗВО, вже мають сформовану потребу в руховій активності, в заняттях спортом, спостерігається недооцінка зі сторони студентів вести здоровий спосіб життя, відвідувати факультативні та секційні заняття, що, в свою чергу, позначається на їх гармонійному розвитку зокрема низькій фізичній підготовленості.

Рекомендації (пропозиції). Покращити таке становище можливо через застосування нового підходу до формування здорового способу життя, який ґрунтувався б на сучасних здоров'язберігаючих технологіях шляхом активізації в студентів пізнавальної діяльності, актуалізації уваги на реалізації педагогічної стратегії орієнтованої на здоровий спосіб життя, формуванні нового світогляду під впливом необхідних знань про важливість здорового способу життя, ролі рухової активності в зміцненні соматичного здоров'я й елементарні навички самоконтролю за своїм фізичним станом.

МЕДИЧНА АКТИВНІСТЬ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Сальникова Світлана¹, Головкина Вікторія²

¹*Завідувач кафедри фізичного виховання та спорту*

Вінницький торговельно-економічний інститут КНТЕУ

²*Викладач кафедри фізичного виховання, аспірант кафедри медико-біологічних основ
фізичного виховання та фізичної реабілітації*

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Постановка проблеми. Аналіз літературних джерел останнього десятиріччя свідчить про різке погіршення стану здоров'я студентської молоді, викликане зокрема обмеженою руховою активністю, перевантаженням інформаційними потоками, нераціональним харчуванням, забрудненням навколишнього середовища, шкідливими звичками тощо. У зв'язку з цим, проблема здоров'я студентів набуває особливого значення. [1, 2].

Мета дослідження. Обґрунтувати необхідність дотримання високої медичної активності як умови для збереження здоров'я студентів.

Результати й обговорення. Відомо, що спосіб життя складається з різних видів діяльності людини, одним з яких є медична активність – діяльність людини, спрямована на охорону, зміцнення, відтворення здоров'я, або належне ставлення людини до власного здоров'я. Факторами, які впливають на рівень медичної активності є: загальний рівень культури й освіти, умови життя, соціально-економічна та політична ситуація, психологічний настрій, доступність медичної та профілактичної допомоги. Основними показниками індивідуальної медичної активності вважають санітарну грамотність, гігієнічні навички, своєчасне звернення за медичною допомогою, відвідування лікувально-профілактичних установ, виконання медичних призначень лікаря, свідоме поведінка при лікуванні, профілактиці, реабілітації, достатня фізична активність, раціональне харчування, а також відсутність або подолання шкідливих звичок. За цими показниками можна робити висновок про рівень медичної активності індивіда. Недотримання зазначених умов свідчить про низьку медичну активність і може бути фактором ризику. Зокрема, несвоєчасні звернення до медичних установ призводять до погіршення перебігу хвороб, чому можна було б запобігти. Ігнорування медичних консультацій та недотримання відповідних схем і приписів щодо

лікування на ранній стадії захворювання призводить до розвитку важких патологій, які з часом можуть набути хронічного характеру.

Висновки і рекомендації. Отже, формування усвідомлення необхідності дотримання високої медичної активності та спрямованості на здоровий спосіб життя є важливою умовою збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді. Систематичне відвідування лікувально-профілактичних установ, своєчасні профілактичні медичні огляди сприяють збереженню належного стану здоров'я та доводять ефективність медичної активності.

Список літератури

1. *Національно-патріотичне виховання – державний пріоритет національної безпеки* : щорічна доповідь Президента України Верховній Раді України про становище молоді в Україні (за підсумками 2014 року) / Держ.ін-т сімейної та молодіжної політики ; [ред.кол. : Жданов І.О., гол.ред.колег., Беляєва І.І., Митрофанський С.В. та ін.]. Київ, 2015. 200с.
2. *Логвіненко О.* (2014) Здоровий спосіб життя як наукове інтегроване поняття // Молодь і ринок. № 5 (112). С.62-65

КОНТРОЛЬ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТОК ГРУП ІЗ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПЕДАГОГІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

Нестерова Світлана¹, Бекас Ольга², Ломинога Сергій³

¹*Доцент кафедри медико-біологічних основ фізичного виховання і фізичної реабілітації
Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського*

²*Доцент кафедри медико-біологічних основ фізичного виховання і фізичної реабілітації
Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського*

³*Старший викладач кафедри медико-біологічних основ фізичного виховання і фізичної
реабілітації*

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Постановка проблеми. Пріоритетним напрямком стратегії розвитку сучасного суспільства є збереження і зміцнення здоров'я людини. Разом із тим, аналіз стану здоров'я сучасної молоді свідчить, що з кожним роком збільшується кількість студентів з наявними хронічними захворюваннями. Одним із факторів, що покращує рівень здоров'я людини, виступає достатній рівень рухової активності, особливо у молодому віці. Таким чином, саме на покращення і збереження рівня здоров'я студентів має бути спрямована організація фізичного виховання у ЗВО і, зокрема, у групах фізичної реабілітації, де займаються студенти, які мають ослаблене здоров'я.

Мета дослідження. Опираючись на теоретичний матеріал і матеріал власного дослідження оцінити стан фізичного здоров'я студенток, які займаються у факультативних групах із фізичної реабілітації.

Результати й обговорення. Організація та управління системою фізичного виховання у групах із фізичної реабілітації передбачає об'єктивну оцінку основного діагнозу студента й обов'язкове встановлення наявності супутніх нозологій. Це забезпечує раціональний, науково обґрунтований розподіл таких студентів у групи з метою подальшого оздоровлення.

Нами був проведений аналіз даних медичних карток студентів, яким рекомендовані заняття у групах із фізичної реабілітації. Результати дослідження свідчать, що майже 287 осіб, які навчаються на 1-2 курсах, мають досить широкий спектр хронічних захворювань, серед яких на перше місце можна поставити захворювання серцево-судинної системи – 32%; захворювання опорно-рухового апарату мають 23,3% студентів, а хвороби дихальної системи – 9,4%; порушення функцій зору виявлено у 7,6%, а травної системи – 5,2 %; захворювання

системи виділення становлять 5,6%, інші хвороби (в тому числі генетичні захворювання) – 17,4%. У свою чергу, рівень фізичного здоров'я (РФЗ), який оцінювали на початку навчального року за комплексною методикою Г.Л. Апанасенка, у більшості досліджуваних знаходився на рівні нижче середнього (45,4 %), середній РФЗ виявлено у 31,8% студентів, а низький РФЗ – у 22,8%. Серед досліджуваного контингенту не виявлено осіб із високим рівнем фізичного здоров'я.

Організація освітнього процесу з фізичного виховання у Вінницькому державному педагогічному університеті імені Михайла Коцюбинського забезпечує проведення факультативних занять із фізичної реабілітації: плавання (для профілактики серцево-судинних захворювань та при захворюваннях опорно-рухового апарату, нервової системи); оздоровчої атлетичної гімнастики (при захворюваннях дихальної системи й обміну речовин), які поєднані за видами рухової активності відповідно до наявних захворювань.

Висновки і рекомендації. Результати контролю показників фізичного здоров'я у студентів, які мають рекомендації до занять у групах фізичної реабілітації, свідчать, що більшість таких студентів мають нижче середнього і низький рівень фізичного здоров'я. Система організації фізичного виховання у ЗВО дає можливість студентам з порушеннями у стані здоров'я самостійно обирати види рухової активності, які забезпечують корекцію фізичного здоров'я й профілактику ускладнень, а також сприяють розвитку мотивації до занять.

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ ПРИ ВИЛУЧЕННІ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ» ІЗ НАВЧАЛЬНИХ ПЛАНІВ

Яковлів Володимир

доцент, декан факультету фізичного виховання

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Постановка проблеми. Вилучення дисципліни «Фізичне виховання» із навчальних планів вимагає модернізації фізичного виховання студентів, переліку загальних компетентностей рухової активності для здобувачів вищої освіти різних ступенів, пошуку різноманітних форм залучення студентів до спеціально-організованої рухової активності, а також підготовку нормативно-правових актів щодо безпечної організації різних моделей та форм фізичного виховання у закладах вищої освіти.

Результати та обговорення. Міністерство освіти і науки України рекомендує такі базові моделі для організації фізичного виховання у закладах вищої освіти (додаток до листа Міністерства освіти і науки України від 25.09.2015 р. № 1/9-454):

1. *Секційна.* Створення широкої мережі, як спеціалізованих спортивних, так і загально-оздоровчих секцій, гуртків, клубів, які працюють за фіксованим розкладом у вільний від основних навчальних занять час.

2. *Професійно-орієнтована.* Розроблення низки комплексних програм з фізичного виховання, які прямо орієнтовані на особливості майбутньої професії (вчитель, лікар, офісний працівник, програміст тощо).

3. *Традиційна.* Збереження фізичного виховання в якості обов'язкової дисципліни з нарахуванням до неї кредитів, виставленням заліків і включенням до розкладу занять з наданням студентам можливості як відвідувати заняття групою, так і займатися індивідуально в спортивних секціях та оздоровчих гуртках, клубах, програмах тощо на їх вибір.

4. *Індивідуальна.* Закріплення за кожним студентом працівника кафедри фізичного виховання чи іншого спеціалізованого підрозділу, який виконує роль тьютора з питань

оздоровлення та фізичного розвитку, рекомендує певні види фізичної активності (як організовані, так і самостійні), розробляє індивідуальну програму фізичного розвитку, у т.ч. спортивні й оздоровчі секції, гуртки, клуби, а можливо і лекторії зі збереження здоров'я, планування родини тощо.

Дві-три обов'язкові зустрічі зі студентом впродовж навчального року дозволять більш м'яко мотивувати студента до фізичної активності.

Висновки та рекомендації. Вилучення дисципліни «фізичне виховання» із навчальних планів закладів вищої освіти і галузевих стандартів є несвоєчасною і несе негативну тенденцію щодо фізичної підготовленості студентської молоді.

Необхідно включити до навчальних планів закладів вищої освіти з усіх спеціальностей обов'язкові заняття з фізичного виховання протягом усього періоду навчання обсягом 4 години на тиждень крім останнього семестру.

УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ШЛЯХОМ ЗАСТОСУВАННЯ КОМПЛЕКСНИХ ПРОГРАМ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Фурман Юрій¹, Онищук Вікторія², Гаврилова Наталя³, Сулима Алла⁴

¹*Доктор біологічних наук, професор, завідувач кафедри медико-біологічних основ фізичного виховання і фізичної реабілітації Вінницький державний педагогічний університет ім.*

М.Коцюбинського

²*Доцент кафедри медико-біологічних основ фізичного виховання і фізичної реабілітації Вінницький державний педагогічний університет ім. М.Коцюбинського*

³*Доцент кафедри медико-біологічних основ фізичного виховання і фізичної реабілітації Вінницький державний педагогічний університет ім. М.Коцюбинського*

⁴*Старший викладач кафедри медико-біологічних основ фізичного виховання і фізичної реабілітації Вінницький державний педагогічний університет ім. М.Коцюбинського*

Постановка проблеми. Проблема збереження здоров'я та профілактики захворювань серед студентів на всіх етапах розвитку суспільства привертала увагу науковців, стимулюючи їх до пошуку нових оздоровчих технологій, застосування яких сприяло б покращенню фізичного стану молоді. Визначальним компонентом таких технологій є різноманітні засоби й методи фізичного виховання [1, 2]. Високий рівень захворюваності серед осіб різного віку позначається на якості життя, зокрема призводить до зниження фізичної та розумової працездатності, репродуктивної функції, виникнення проблем психологічного характеру. Перспективним й економічно вигідним шляхом подолання вказаного недоліку є впровадження у повсякденне життя молоді інноваційних технологій фізичного виховання, які сприятимуть покращенню фізичної та функціональної підготовленості населення. Одним із перспективних шляхів вдосконалення фізичного стану студентської молоді є застосування фізичних вправ різного спрямування й методики штучного створення в організмі стану нормобаричної гіперкапічної гіпоксії.

Мета дослідження полягає в розробленні й експериментальній перевірці технології застосування фізичних вправ і ендогенно-гіпоксичного дихання в оздоровленні студентської молоді.

Результати обговорення. Під впливом занять за розробленою комплексною програмою, яка включала фізичні вправи аеробного й анаеробного спрямування та методику ендогенно-гіпоксичного дихання, відбулося покращення функції серцево-судинної системи й апарату зовнішнього дихання за рахунок підвищення функціональних можливостей дихальних м'язів. Такі зміни призвели до зміцнення фізичного здоров'я студентської молоді, що, в свою чергу, сприяло покращенню навчального процесу. Крім того, заняття за цією

програмою сприяли удосконаленню фізичних якостей (сили, спритності, витривалості, гнучкості, швидкості) і підвищенню фізичної працездатності організму в зоні аеробного й анаеробного енергозабезпечення м'язової роботи.

Висновки. Підвищення рівня фізичного стану молоді завдяки впровадженню апробованих нами інноваційних технологій сприяло покращенню фізичного, розумового, психологічного станів, зменшило кількість захворювань серед молоді, що своєю чергою дало змогу зекономити кошти на лікуванні. Крім цього, покращилися показники серцево-судинної та дихальної систем, а також зріс рівень фізичної працездатності.

Список літератури

1. Фурман Ю.М., Мірошніченко В.М., Драчук С.П. (2013) Перспективні моделі фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів. К.: НУФВСУ. Вид-во «Олімп. л-ра». 184 с.

2. Мірошніченко В., Фурман Ю.М. (2016) Перспективи застосування технології графічного моделювання у фізичному вихованні населення // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Вінниця: ТОВ «Планер». С. 529-534.