

**Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського
Факультет фізичного виховання і спорту
Кафедра фізичного виховання**



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

матеріали круглого столу

Випуск 2

Вінниця 2020

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. Ю. Брезденюк, О. П. Швець, В. С. Білоус, Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, Вінниця, 22 січня 2020 р. – Вінниця, 2020. – Вип. 2. – 30 с. – Режим доступу: <https://dspace.vspu.edu.ua/handle/123456789/2096>

Головний редактор:

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

Редакційна колегія:

Брезденюк О. Ю. , к. н. з фіз. вих. і спорту;

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

Білоус В. С., директор бібліотеки ВДПУ імені М. Коцюбинського

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

E-mail: kafedrafizvux@gmail.com

ЗМІСТ

Краснобаєва Тетяна. Актуальні питання фізкультурної освіти у ЗВО.....	5
Сальникова Світлана, Головкина Вікторія. Можливості застосування елементів аквафітнесу під час факультативних занять плаванням.....	6
Васькевич Сніжана. Використання фітнес технологій на заняттях фізичного виховання ЗВО	7
Шкондя Вікторія. Баскетбол як вид стимуляції студентів до занять фізичною культурою та спортом.....	7
Мірошніченко Вячеслав, Рімма Дубовік, Барабаш Ольга. Особливості викладання фізичного виховання у формі секції спортивного виховання за видами спорту.....	8
Галайдюк Микола, Кузьмік Валентина. Ігрова діяльність як форма фізкультурно-оздоровчих занять (на прикладі баскетболу).....	9
Борисенко Володимир. Контроль координаційних якостей у спортивній діяльності.....	10
Мужичок Вадим, Зорій Ярослав. Шляхи розвитку фізичного виховання в Чернівецькому національному університеті імені Юрія Федьковича.....	11
Бондар Анна. Сучасні підходи до удосконалення тактики гри у футбол у студентів ЗВО.....	12
Рогаль Ірина. Вплив занять з волейболу на фізичний розвиток студентської молоді у ЗВО.....	13
Гуренко Олександр. Розвиток фізичних якостей у студентів засобами боксу в закладах вищої освіти.....	13
Войтенко Сергій. Бально-рейтингова система як стимул для формування особистісних якостей студентів у процесі фізичного виховання.....	14
Отрошко Олена, Костенко Микола. Підготовка студентів до дій в екстремальних ситуаціях.....	15
Яцко Володимир, Мельничук Микола, Черниш Михайло. Фізичне здоров'я і функціональний стан студентів.....	17
Паришкура Юлія. Методичні аспекти складання фітнес занять.....	17
Чехівська Юлія. Бінарні заняття як засіб мотивації студентської молоді.....	18
Ковальчук Андрій. Традиційна система фізичного виховання у ЗВО – невід'ємна ланка здоров'я здобувачів вищої світи.....	19
Ковальчук Ольга. Впровадження спортивного руху JuniorZ у закладах вищої освіти.....	20
Козерук Кирило. Мотивація до здорового способу життя студентів у процесі неформального навчання.....	21
Швець Оксана, Андрєєва Регіна, Свірщук Наталія. Фітнес як мотивація до занять з фізичного виховання у ЗВО	22
Фурман Юрій, Мірошніченко Вячеслав, Брезденюк Олександра. Стандарти оцінки фізичної підготовленості студентської молоді.	23
Фурман Юрій, Онищук Вікторія, Гаврилова Наталія, Брезденюк Олександра. Оптимізація процесу удосконалення фізичного стану студентської молоді шляхом застосування комплексних програм фізичного виховання.....	23

Засць Тетяна, Юшина Олена. Фізичне виховання в Донецькому національному університеті імені Василя Стуса.....	24
Тесмінецький Павло, Мацейко Ірина. Соматотипологічні особливості студентів факультету фізичного виховання і спорту.	26
Сулима Алла, Бекас Ольга, Федорчук Віктор. Проблеми зміцнення здоров'я студентської молоді під час викладання фізичного виховання у закладах вищої освіти.....	26
Корольчук Анатолій, Нестерова Світлана. Оптимізація рівня рухової активності студентів ЗВО засобами фізичної рекреації.....	27
Папулова Людмила, Черниш Михайло. Розвиток фізичних якостей студентів засобами волейболу у закладах вищої освіти.....	28
Пуздимір Микола. Значимість занять у спортивних секціях з видів спорту для студентів непрофільних ЗВО.....	29
Стародуб Оксана, Царик Андрій, Мельник Євген, Стецюк Ірина, Тетерін Костянтин. Використання засобів легкої атлетики на заняттях з фізичного виховання у ЗВО.....	29
Брезденюк Олександра, Чумак Дмитро. Можливості удосконалення фізичної підготовленості студентів засобами фізичного виховання.....	30

АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТИ У ЗВО

Краснобаєва Тетяна

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Постановка проблеми. В Україні склалася тривожна ситуація: різко погіршилося здоров'я і фізична підготовленість студентської молоді. Це насамперед пов'язано з кризою в національній системі фізичного виховання, яка не відповідає сучасним вимогам і міжнародним стандартам фізичної підготовленості людини. Підвищення ефективності фізичного виховання студентів вимагає рішення ряду наукових проблем, пов'язаних з дослідженням і науковим обґрунтуванням більш раціональних форм, засобів і методів оптимізації їхнього стану здоров'я, фізичної працездатності.

Обговорення. Проблема фізичного виховання сьогодні є актуальною та соціально значущою. Здорова людина більш активна, мобільна, життєрадісна і загалом життєздатніша. Сучасний стан фізичного виховання студентів вимагає об'єктивного аналізу існуючих форм, систем і концепцій його розвитку в українському просторі. Такий підхід створює можливості визначення пануючих в ньому тенденцій, існуючого потенціалу, і також врахування недоліків самого навчального процесу. Сьогодні, як ми вже знаємо, практичні заняття з фізичного виховання у більшості вищих навчальних закладів освіти – позааудиторні, вони проходять поза розкладом 2 години на тиждень з 1 по 4 курс, у другій половині дня. Ці заняття, як правило, навчальний заклад зараховує до факультативних (необов'язкових). Численні публікації науковців свідчать, що за такої організації фізичного виховання марно сподіватись навіть не на розвиток, а на збереження наявного рівня фізичного стану, здоров'я студентів. Така ситуація спонукає до пошуку альтернативних заходів заохочування студентів до самостійних форм занять, до здорового способу життя й активного дозвілля. З метою забезпечення викладання фізичного виховання у вищих навчальних закладах на належному рівні можуть бути запропоновані наступні базові моделі (на основі аналізу літературних джерел) для вирішення цього питання або різні форми їх поєднання:

Факультативно-секційна. Створення широкої мережі як факультативних і спеціалізованих спортивних, так і загальнооздоровчих секцій, гуртків, клубів, які працюють за фіксованим розкладом у вільний від основних навчальних занять час (наприклад, у другу зміну для студентів, які мають навчальні заняття в першій половині дня).

Професійно орієнтована. Розроблення низки комплексних програм з фізичного виховання, які прямо орієнтовані на особливості майбутньої професії (вчитель, лікар, офісний працівник, програміст тощо). Альтернативними варіантами відвідування таких програм можуть бути суто спортивні секції, військово-прикладні секції (з орієнтуванням як юнаків, так і дівчат на досягнення вимог до вступу на програми військової підготовки), військово-медична підготовка з елементами загальнофізичної підготовки.

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 та оздоровчі секції, гуртки, клуби, а можливо і лекторії зі збереження здоров'я, планування родини тощо. Дві-три обов'язкові зустрічі з студентом впродовж навчального року дозволять більш м'яко мотивувати студента до фізичної активності.

Рекомендації.

1. Фізичне виховання у вищому навчальному закладі має бути невід'ємною частиною формування загальної і професійної культури особистості сучасного фахівця, системи гуманістичного виховання студентів.

2. Розглянуті вище форми фізичного виховання рекомендуємо інтегрувати в навчальний процес ЗВО.

3. Впроваджені форми фізичного виховання допоможуть студенту раціонально використовувати свій фізичний потенціал, ведучи здоровий спосіб життя, постійно засвоювати цінності фізичної культури і спорту.

МОЖЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ АКВАФІТНЕСУ ПІД ЧАС ФАКУЛЬТАТИВНИХ ЗАНЯТЬ ПЛАВАННЯМ

Сальникова Світлана¹, Головкіна Вікторія²

¹ *Вінницький торговельно-економічний інститут КНТЕУ*

² *Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського*

Постановка проблеми. Процес фізичного виховання студентської молоді відіграє важливу роль у формуванні гармонійно розвиненої та конкурентоспроможної особистості. Система засобів, які використовуються для корекції фізичної підготовленості студентів, часто не приваблює молодь, носить характер обов'язкових заходів, а не цікавих занять, які забезпечували б не лише фізичний розвиток, але й емоційне розслаблення.

Обговорення. Перспективою вирішення проблеми побудови програм занять з фізичного виховання у ВНЗ є використання у системі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів інноваційних видів рухової активності.

На думку фахівців, оздоровча дія аквафітнесу обумовлена активізацією найважливіших функціональних систем організму, високою енергетичною вартістю роботи, феноменом гравітаційного розвантаження опорно-рухового апарату, наявністю стійкого ефекту загартування.

Систематичні заняття у воді показані всім практично здоровим людям будь-якого віку і характеризуються широким спектром дій: лікувально-профілактичної, навчальної, рекреативної, кондиційної, спортивно-орієнтованої спрямованості. Незалежно від мети занять всі програми з аквафітнесу, запропоновані науковцями, побудовані відповідно до загальноприйнятих основ теорії та методики фізичного виховання.

Залежно від спрямованості занять, фізичні вправи у водному середовищі можна застосовувати в формі дистанційного плавання з використанням спортивних, змішаних і прикладних засобів; ігор та інноваційних форм рухової активності, а саме: аквааеробіки, аквадансу, акваджогінгу, аквабоксу. Причому інноваційним формам останнім часом надається певний пріоритет через забезпечення диференційованої дії на морфофункціональні показники організму, високий емоційний фон на заняттях, великий вибір додаткових технічних засобів, ефективного використання басейнів різної конфігурації та природних водоймищ.

Рекомендації. Аналіз наукової та методичної літератури дає підстави стверджувати, що прискорення темпів соціальних, економічних, технологічних, екологічних і кліматичних змін у світі призвело до низки проблем, пов'язаних зі зміною стану здоров'я людства, в тому числі студентської молоді. Останнім часом зростає кількість студентів із недостатнім рівнем функціональних можливостей. Саме тому нами запропоновано застосування елементів аквафітнесу для корекції фізичного стану студентів факультативних груп з плавання.

ВИКОРИСТАННЯ ФІТНЕС ТЕХНОЛОГІЙ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗВО

Васькевич Сніжана

Вінницький торговельно-економічний інститут КНТЕУ

Постановка проблеми. Сучасна програма з використання фітнес-технологій спрямована на підвищення інтересу молоді до занять фізичної культури і залучення їх до систематичних занять фізичними вправами, сприяє оптимізації навчально-виховного процесу та підвищенню рівня фізичної підготовленості. Призводить до оптимізації функціонального стану серцево-судинної системи, всього організму в цілому.

Останнім часом спостерігається зростання інтересу студентської молоді до занять фітнесом та його різновидами. Фітнес може бути як оздоровчий так і спортивний. Велика кількість різновидів дає можливість займатися ним не тільки дівчатам, а і хлопцям.

Мета дослідження проаналізувати науково-методичну літературу та сучасні програми фітнес-технологій.

Обговорення. Проведений аналіз науково-методичних джерел засвідчив, що актуальною проблемою є пошук дійових чинників оздоровчого впливу на студентську молодь. Принцип оздоровчої спрямованості фізичного виховання конкретизується у фізкультурно-оздоровчих технологіях, які в даний час активно розвиваються. Поняття фізкультурно-оздоровча технологія об'єднує процес використання засобів фізичного виховання в оздоровчих цілях.

Сучасна фітнес-індустрія пропонує велике їх розмаїття: аеробіка, аквафітнес, тай-бо, памп-фітнес, степ-фітнес, йога-фітнес і багато інших.

Фітнес – новий сучасний напрямок у системі фізичного виховання, який дуже швидко охоплює розвинуті країни світу. Це відповідь сучасної людини на швидкий темп життя. Завдання фітнесу – це зміцнення здоров'я, підвищення життєвого тону, зростання загальної та спеціальної працездатності, виховання фізичних якостей, формування та корекція вад статури, набуття життєвої енергії, бадьорості, гарного настрою, протидії та опору до стресів.

Рекомендації. Різноманітність програм та емоційний фон дозволяють фітнесу утримувати тривалий час високий рейтинг серед інших фізкультурно-оздоровчих занять. Проектування та реалізація педагогічної технології фізичного виховання студентів із використанням комплексу засобів фітнес програм на основі дотримання сучасних принципів дидактики сприяють оптимальному розв'язанню низки оздоровчих, освітніх і виховних завдань.

БАСКЕТБОЛ ЯК ВИД СТИМУЛЯЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ТА СПОРТОМ

Шкондя Вікторія

Вінницький торговельно-економічний інститут КНТЕУ

Постановка проблеми. В даний час відзначається зниження показників здоров'я, фізичного розвитку і фізичної підготовленості у більшості студентів, спостерігається їхнє пасивне ставлення до фізичної культури, низький рівень знань, умінь і навичок фізкультурно-спортивної діяльності. Загальноприйняті форми організації занять, безумовно,

включають і діяльність в умовах просторово-часової та альтернативної невизначеності, однак ці умови, як правило, бувають однотипними і незабаром стають звичними для студентів. В ймовірних ситуаціях адаптація до умов діяльності настає досить швидко, тому ефект спортивного тренування визначається не тільки складністю розв'язуваних психомоторних завдань, а й їх новизною.

Обговорення. На думку багатьох вчених, фізична культура і спорт призначені для сприяння і допомоги в зміцненні здоров'я, формуванні вмінь і навичок, які дозволяють орієнтуватися в життєвих ситуаціях, і сприяють оволодінню обраної спеціальності. Тому справжнє педагогічне мистецтво викладача полягає в умінні правильно побудувати заняття, щоб вивчення елементів і вдосконалення прийомів гри в баскетбол проходило в динаміці, пізнавально та цікаво. У цьому викладачеві допоможуть рухливі ігри та естафети в силу своєї змагальної спрямованості.

Рекомендації. На даний момент серед молоді здоровий спосіб життя є популярним добровільним вибором. Підтримка цього вибору та прийняття заходів щодо розвитку даної тенденції повинно бути ключовим моментом у фізичному вихованні студентів. Тому відродження студентського спорту через залучення до занять з баскетболу дозволить внести в життя фізичного виховання певні корективи, поповнить досвід проведення спортивних змагань, підніме культурно-спортивне життя ЗВО на більш високий рівень.

ОСОБЛИВОСТІ ВИКЛАДАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ФОРМІ СЕКЦІЇ СПОРТИВНОГО ВИХОВАННЯ ЗА ВИДАМИ СПОРТУ

Мірошніченко Вячеслав¹, Дубовік Рімма², Барабаш Ольга³

¹ *Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського*

² *Національний університет біоресурсів і природокористування України*

³ *Донецький національний університет імені Василя Стуса*

Постановка проблеми. Трансформація викладання дисципліни фізичне виховання у ЗВО відбувається за усіма її формами: практичні заняття, факультативні заняття, секції спортивного виховання за видами спорту. До початку реформування секції спортивного виховання мали кількість годин на тиждень, яка відповідала рівню спортивної майстерності студентів групи – від 3 годин до 5 годин на тиждень. На даний час через скорочення годин виділених на фізичне виховання ряд ЗВО взагалі ліквідували спортивні секції, інші проводять тренувальні заняття не більше 3 разів на тиждень. На наш погляд така тенденція сприяє тому, що спортивні секції трансформуються у аматорські гуртки за видами спорту, де про досягнення максимального результату у обраному виді спорту не йтиметься.

Обговорення. У результаті опитування викладачів кафедр фізичного виховання, які проводять (проводили) секційні заняття спортивного спрямування та з власного досвіду проведення тренувальних занять у секції за напрямком легка атлетика констатуємо істотне зниження спортивної майстерності студентів. Серед факторів які на це впливають ми вбачаємо пере завантаженість студентів практичними заняттями, яких у розкладі може бути до 6 пар на добу; великою кількістю різних масових заходів у другій половині дня на які явка для студентів є обов'язковою; бажання багатьох студентів влаштуватися на роботу у другій половині дня; недостатньою для удосконалення спортивної майстерності кількістю тренувальних занять на тиждень. Якщо перших три фактори заважають студенту з'явитися на тренувальне заняття, то четвертий фактор не дає розвиватися тим талановитим студентам які мають можливість і бажання відвідувати тренування, але через недостатню їх періодичність бажаного тренувального ефекту у них не відбувається.

Рекомендації. Для досягнення належного тренувального ефекту періодичність занять у секціях спортивного виховання повинна відповідати рівню спортивної майстерності студентів.

ІГРОВА ДІЯЛЬНІСТЬ ЯК ФОРМА ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ (НА ПРИКЛАДІ БАСКЕТБОЛУ)

Галайдюк Микола, Кузьмік Валентина

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Постановка проблеми. Для вирішення проблеми покращення та збереження здоров'я студентів, підтримки належного рівня їх фізичної працездатності необхідні сприятливі умови для систематичних фізкультурно-оздоровчих занять під час навчання у закладі вищої освіти. Використання засобів фізичного виховання та спорту сприяють не тільки підвищенню резистентності організму до несприятливих умов зовнішнього середовища, до розумового напруження, стресових ситуацій, різних захворювань, а також є потужним мотиватором активної життєдіяльності студентів. Дослідження науковців свідчать, що за умови систематичних навчально-тренувальних занять у студентів зменшується ризик депресій та стомлюваності після інтенсивних навчальних навантажень.

Обговорення. На думку дослідників, одним з ефективних засобів збільшення рухової активності студентів є баскетбол. Розмаїтість технічних і тактичних дій гри в баскетболі і власне ігрова діяльність мають унікальні властивості для формування життєво важливих умінь і навичок студентів, усебічного розвитку їх фізичних і психічних якостей. Освоєні рухові дії гри в баскетбол і поєднані з ними фізичні вправи є ефективними засобами зміцнення здоров'я і рекреації і можуть використовуватися людиною впродовж усього життя.

Для успішного вирішення навчальних завдань у студентів, що займаються баскетболом потрібно створити стан оптимальної працездатності психіки, коли студент найбільш здатний до сприйняття та запам'ятовування навчального матеріалу. Рухові дії на увагу та орієнтацію, рухливі ігри й ігри-естафети підвищують збудженість нервової системи. Психічна активність студентів має стати оптимальною перед початком основної частини заняття. Основна частина заняття будується з урахуванням того, що активність психіки молоді недовготривала. Так зване «плато» активності не буває стабільним, за деякий час починається зниження рівня активності. Тому на початку основної частини, коли сприймання у студентів оптимальне, апробується техніка нових рухів, а якщо немає нових рухів, то плануються вправи, складні за технікою виконання, та ті, що вимагають зосередження уваги, докладання додаткових психічних зусиль. У другій половині основної частини виникають перерви у зосередженні уваги студентів і саме тут слід планувати закріплення умінь з основних рухів, які студенти опанували раніше, доцільно змінюючи умови їх виконання, включаючи емоційно насичений засіб - рухливі ігри сюжетного плану та ігри-естафети, які сприяють підвищенню емоційної збудженості гравців.

Рекомендації.

1. Під час планування занять з баскетболу, традиційних чи з використанням інноваційних підходів до їх побудови, насамперед варто зважати на основні закономірності працездатності організму студентів.

2. Різноманітні засоби фізичного виховання добирати так, щоб вони відповідали природі молодої людини, сприяли успішному засвоєнню навчального матеріалу з баскетболу та їх фізичному розвитку загалом.

3. Враховуючи загально визнане положення про те, що широке використання гри у фізичному вихованні сприяє якісному формуванню і вдосконаленню фізичних якостей студентів і підвищує ефективність навчального процесу, пропонуємо поряд із загальноприйнятими дидактичними методами, широко використовувати ігровий метод навчання як провідний.

4. В основу планування ігрових завдань включати принцип синкретичності (психологічний термін походить від грецької *Synkretismos* – об'єднання, поєднання, інтегрованість). Принцип синкретичності ґрунтується на не розчленованості психічних функцій розвитку молодого людини. На нашу думку, синкретико-ігровий підхід до організації занять забезпечить найперше засвоєння студентами знань, умінь та навичок у певній системі, завдяки їх закріпленню у різних видах діяльності.

КОНТРОЛЬ КООРДИНАЦІЙНИХ ЯКОСТЕЙ У СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

Борисенко Володимир

Чернігівський національний технологічний університет

Постановка проблеми. Одним із найбільш інформативних показників рухової підготовленості спортсменів є показник координаційних якостей. Не існує такого виду спорту, де результат не забезпечується рівнем розвитку координаційних якостей. Саме тому визначення їхнього рівня є одним з визначальних факторів, що лімітує динаміку рухової підготовленості та дає змогу цілеспрямовано керувати цим процесом. Зазначимо, що результати численних наукових досліджень демонструють, що всі показники рухової підготовленості досить тісно корелюють між собою. Оцінювання рівня їхнього розвитку дають підставу зробити висновок щодо динаміки рухової підготовленості в процесі навчально-тренувальних занять, допомагають розв'язувати питання регламентації характеру, обсягу та інтенсивності фізичних навантажень.

Обговорення. Тестування рівня координаційних якостей спортсменів розглядається як компонент управління навчально-тренувальним процесом. Обґрунтуванню організаційно-методичної системи контролю їхнього розвитку присвячено роботи ряду авторів. Вони єдині в думці, що для досягнення необхідного результату потрібен постійний контроль змін у стані координації. Дослідження підтвердили гіпотезу можливості вдосконалення координації рухів завдяки виконанню складних вправ. Аналіз наявної науково-методичної літератури з цього питання дає підстави стверджувати, що вимір рівня координації винятково важливий у таких випадках: під час оцінювання рівня рухової координації у спортсменів та її динаміки під час навчально-тренувальних занять (добові зміни, зміни в різних періодах занять, зміни під впливом застосовуваних тренувальних навантажень і засобів); під час контролю за ходом процесу відновлення після тренувального навантаження. У доступній спеціальній літературі, автори сходяться у твердженні про те, що об'єктивно провести тест на визначення рівня координаційних якостей практично неможливо, на відміну від інших тестових вимог з чіткою стандартизацією процедур тестування та об'єктивним вимірюванням з допомогою секундоміра, рулетки тощо.

Разом з тим, аналіз теоретичних досліджень виявив існуючі протиріччя між необхідністю забезпечення об'єктивності тестування та відсутністю можливостей це зробити. Численні літературні джерела наголошують, що вирішення цієї проблеми пов'язане із використанням сучасних новітніх технологій. Слід зазначити, що в теорії та практиці спортивного тренування питання, пов'язані з інформативністю процедури тестування та

динамікою рухової підготовленості в цьому процесі розроблені недостатньо, і це визнається багатьма вченими.

Рекомендації. Незважаючи на численні дослідження вітчизняних та зарубіжних авторів, недостатньо висвітленою є й проблема пошуку ефективних шляхів тестування за рахунок упровадження сучасних технологій. Виникає необхідність детального вивчення проблеми об'єктивного оцінювання та питання методології діагностики рівня розвитку координаційних якостей.

У цьому аспекті інтерес представляє розробка нових інформаційних технологій, які базуються на впровадженні комп'ютеризації навчально-тренувального процесу. Одним із перспективних напрямків удосконалення є розробка моніторингу фізичного та рухового розвитку на основі сучасних електронних технологій. Специфіка електронних технологій передбачає програмно-методичне забезпечення навчально-тренувальних занять за наявності новітніх технічних засобів.

ШЛЯХИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ЧЕРНІВЕЦЬКОМУ НАЦІОНАЛЬНОМУ УНІВЕРСИТЕТІ ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА

Мужичок Вадим¹, Зорій Ярослав²

*Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича*

Постановка проблеми. Починаючи з 2016 року з метою забезпечення організації процесу фізичного виховання зі студентською молоддю та збереження фізичного виховання як обов'язкової дисципліни, в ЧНУ імені Юрія Федьковича прийняли рішення включити в навчальний план вибіркоку дисципліну «Фізичне виховання», яка викладатиметься на перших та других курсах; підсумковий контроль – залік. Студенти можуть вибрати такі напрямки рухової активності: футбол, легка атлетика, волейбол, баскетбол, атлетична гімнастика, фітнес, настільний теніс.

Обговорення. У 2018-2019 н. р. Вченою Радою університету було прийняте рішення щодо викладання фізичного виховання як обов'язкової дисципліни для студентів першого курсу (2 год. на тиждень протягом першого семестру обсягом 1 кредит = 30 год.); для студентів другого курсу – вибіркоку дисципліни. Кількість студентів навчальної групи з фізичного виховання складає 15-20 осіб. Навчальна дисципліна «Фізичне виховання» в ЧНУ імені Юрія Федьковича викладається на тринадцяти факультетах та двох інститутах відповідно до навчальних планів факультетів: історії, політології та міжнародних відносин, математики та інформатики, економічного, географічного, факультетах та інституту фізико-технічних та комп'ютерних наук. Навчальна дисципліна «Фізичне виховання» викладається два семестри, тобто повний навчальний рік. На 2020-2021 н. р. планується включити дисципліну «Фізичне виховання» в навчальні плани ЧНУ імені Юрія Федьковича як обов'язкову для студентів 1 курсу (2 год. на тиждень), для студентів другого курсу – як вибіркоку дисципліну.

Рекомендації. Так, в ЧНУ імені Юрія Федьковича унормовані питання педагогічного навантаження науково-педагогічних працівників кафедри фізичного виховання шляхом проведення ними занять з фізичного виховання у різноманітних формах щодо залучення

студентів до організованої рухової активності та гармонійного фізичного розвитку студентської молоді, а також дає змогу сформувати збірні команди університету з різних видів спорту для участі в змаганнях місцевого, всеукраїнського та міжнародного рівнів та якісно провести чергову спартакіаду університету. ЧНУ імені Юрія Федьковича мотивує студентів до регулярної організованої фізичної активності, участі в спортивних змаганнях (на рівнях університету, міста, регіону, країни), заохочуючи їх матеріальним стимулюванням (за підтримки органів студентського самоврядування).

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО УДОСКОНАЛЕННЯ ТАКТИКИ ГРИ У ФУТБОЛ У СТУДЕНТІВ ЗВО

Бондар Анна

Вінницький торговельно-економічний інститут КНТЕУ

Постановка проблеми. В наш час футбол є однією з найбільш популярних спортивних ігор України та всього світу. Велика кількість закладів вищої освіти по Україні мають власні збірні команди з цього виду спорту, які приймають активну участь в чемпіонатах та турнірах різного рівня. Сучасні дослідження в галузі футболу привертають увагу вчених до проблем, пов'язаних з пошуком ефективних і методично обґрунтованих підходів до розв'язання питань з удосконалення різних видів підготовки спортсменів, зокрема тактичної. Так як у змаганнях високого рівня перемагає команда в арсеналі якої є значна кількість різних тактичних комбінацій та взаємодій.

Обговорення. Сучасний рівень розвитку футболу вимагає диференційованого та системного підходу до питання вдосконалення тактики й техніки гри футболістів збірних різного віку. В наш час існує багато сучасних підходів до удосконалення тактичної підготовки футболістів, таких як: розробки модельно-цільових програм техніко-тактичної підготовки; використання графічної мови опису ігрових епізодів; використання закономірностей гри в футбол, як основу для вибору тактики гри; врахування факторів які впливають на гру.

Рекомендації. Одним із найуспішніших напрямків удосконалення тактичної підготовки в футболі є побудова моделей змагальної діяльності, але з урахуванням факторів гри. На думку науковців основними факторами які необхідно враховувати при виборі ефективної тактики на гру, є: можливості власної команди, можливості команди суперника та місце де відбувається матч. У сучасному футболі побудова тактичних моделей змагальної діяльності виконуються з допомогою аналізу відеозаписів спортсменів високої кваліфікації, а також даних комп'ютерно-імітаційного 3d-моделювання тактичних дій як одного футболіста, так і всієї команди.

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ З ВОЛЕЙБОЛУ НА ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК СУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ У ЗВО

Рогаль Ірина

Вінницький торговельно-економічний інститут КНТЕУ

Постановка проблеми. Проведений аналіз наукової та методичної літератури свідчить про недостатній розвиток фізичного виховання студентської молоді. Розглянуто стан проблеми і перспективи використання волейболу для вирішення навчальних завдань і покращення фізичного стану студентів. Поліпшити фізичний стан студентів у процесі фізичного виховання шляхом залучення їх до секції з волейболу.

Обговорення. Зняття волейболом забезпечують комплексний і різнобічний вплив на організм, високий рівень фізичних навантажень, що неймовірно важливо у процесі покращення фізичного стану, статури і конструкції, здоров'я та функціональних можливостей організму студентів ЗВО. Ефективність занять волейболом значною мірою визначається віковими можливостями зростаючого організму студентів, зокрема їх енергетичним потенціалом.

Заняття в секції з волейболу протягом всього навчального року сприяє покращенню усіх показників рівня фізичної підготовки студентів. Завдяки регулярним заняттям цим видом спорту поліпшується фізичний стан організму, діяльність серцево-судинної системи, підвищується розумова працездатність, збільшується індивідуальна здатність витримувати навантаження, знижується маса тіла.

Рекомендації. Аналіз наукової та методичної літератури дає підстави стверджувати, що заняття волейболом мають значний вплив на фізичний стан студентів ЗВО. Саме волейбол мотивує студентів до залучення спорту у їхнє життя.

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ БОКСУ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Гуренко Олександр

Вінницький торговельно-економічний інститут КНТЕУ

Постановка проблеми. Розвиток фізичних якостей у студентів закладів вищої освіти сьогодення є недостатнім і потребує додаткових альтернативних джерел та заходів з його вдосконалення. Для цього запропоновано цілеспрямоване, систематизоване використання засобів боксу в навчальному процесі зі студентами, як альтернативу стандартним навчальним заняттям із фізичного виховання. Бокс допомагає розвивати у студентів витривалість, швидкість реакції, фізичну силу, особисті якості, покращує функції нервового апарату. Це саме ті якості, які необхідні для фізичної і професійної підготовки молодого покоління.

Обговорення. Бокс є цілком доступним видом спорту, тому що не передбачає будь-яких обмежень щодо початкових можливостей тих, хто ним займається, а також є ефективним засобом різнобічного фізичного розвитку. Фізична підготовка є базою для освоєння техніко-тактичних прийомів і як результат, досягнення вагомих показників у боксі.

Поряд з фізичними якостями, в боксі розвивається швидкість мислення, психологічні якості, що тісно пов'язані з вольовими та руховими навичками. Сміливість, впевненість в

своїх силах, рішучість в діях, це також важливі чинники, які набуваються в результаті системних тренувань.

Рекомендації. У студентському віці доцільно використовувати заходи, що спрямовані на оптимізацію фізичного стану. Як альтернативу стандартним навчальним заняттям із фізичного виховання запропоновано цілеспрямоване, систематизоване використання засобів боксу, що неодмінно приведе до розвитку та вдосконалення рухливих якостей.

БАЛЬНО-РЕЙТИНГОВА СИСТЕМА ЯК СТИМУЛ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТІСНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Войтенко Сергій

Вінницький національний аграрний університет

Постановка проблеми. Актуальність даної проблеми полягає в тому, що фізична культура і спорт представляють важливий фактор формування гармонійної особистості майбутнього фахівця з напрямку його фізіологічної природи і психофізичних можливостей організму. В даний час роль фізичної культури зростає, фізичне виховання підтримується і культивується державою з позицій установок на вдосконалення фізичного, психічного і духовно-етичного потенціалу людини. Фізична культура і в даний час має значні резерви для реалізації своїх власне соціокультурних функцій. У свідомості багатьох людей саме фізична культура ототожнюється з безпосереднім процесом фізичного виховання, фізичної підготовки, а також з формуванням ряду інтелектуально-духовних якостей майбутнього фахівця. При цьому важливим завданням є достовірна і багатогранна оцінка результатів, поступово досягнутих в результаті фізичного виховання особистості, яка у вигляді відповідності параметрів, за роками, повинна відобразитися в навчальному процесі. Найбільш відповідною для цього у педагогічній діяльності є вузівська бально-рейтингова система, адаптована до дисципліни «Фізична культура».

Обговорення. В даний час держава приділяє питанню фізичного виховання у ЗВО важливу увагу. Відображенням цього, наприклад, може слугувати проведення з 2016 року щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України. В даний час відроджена система здачі нормативів в різних вікових категоріях громадян, від дитячого до похилого віку є обов'язкове проведення цього заходу в ЗВО. Посилення уваги до проблем психофізичного здоров'я молоді визначається цілою низкою чинників, до їх числа яких ми можемо віднести такі:

- констатується фахівцями загальне ослаблення здоров'я молоді, в тому числі студентської, з кінця 90-х рр. ХХ століття і аж до теперішнього часу, в результаті чого виникає важливе завдання зміцнення здоров'я;

- спеціаліст ЗВО – це майбутній фахівець, сукупність якого в недалекому майбутньому покликана забезпечувати зростання продуктивного і інтелектуального потенціалу країни, при цьому молодий спеціаліст повинен мати хороше здоров'я, займатися фізичною культурою, мати достатню психофізичну підготовку.

- спеціаліст вищої кваліфікації повинен жити не тільки своєю роботою, але і вміти впливати на оточуючих людей, в тому числі на колег, для цього йому необхідно мати навички «тренера» і педагога.

Рекомендації. Таким чином, досліджувана в вузі дисципліна «Фізична культура» постає з двох взаємопов'язаних сторін, кожна з яких пов'язана з формуванням особистості. З одного боку це фізична культура, як частина загальної культури людини, а з іншого –

фізичне виховання, процес формування культурно-тілесних і психофізичних якостей студента. У студента має сформуватися розуміння того, що існують різні сторони загальної культури - природно-наукова, гуманітарно-наукова, а також особлива сторона - фізична культура. В процесі освоєння фізичної культури у людини розвиваються такі особистісні якості як інтелект, широта поглядів, активізується мислення і підвищується загальний інтелектуально-духовний потенціал.

Інша сторона предмета – фізичне виховання – дає розвиток психо-рухових і емоційно чуттєвих властивостей особистості. Тренувальні фізичні вправи розвивають керовану, все більш складну координацію рухів, цілий ряд емоцій, які сприяють зростанню фізичної активності. Заняття спортом обов'язково розвивають такі почуття, як сила волі, зібраність, дисциплінованість, почуття команди, а також вольові якості та інші.

Необхідність виховання і розвитку мотиваційно-ціннісної та пізнавальної сфери студентів адекватно їх здорового способу життя обумовлює соціальне замовлення на розробку і впровадження в повсякденну педагогічну практику фізичного виховання відповідних науково обґрунтованих технологій, до числа яких належить і бальнорейтингова система (БРС). У БРС цей багатогранний процес зростання особистості повинен бути відображений і зафіксований у вигляді відповідних параметрів оцінки освітньо-виховного процесу. Це дозволить більш чітко визначити контролюючий потенціал з предметної області виховання фізичних якостей і навчання фізичним вправам. Фізичне виховання студентів у вузі поряд з адекватно діючої БРС є повноцінною підставою як для розвитку феномена фізичної культури в цілому, так і для формування фізичної культури особистості.

ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ ДО ДІЙ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЯХ

Отрошко Олена, Костенко Микола

Національний університет біоресурсів і природокористування України

Постановка проблеми. Молода людина в сучасному світі може потрапити у різноманітні екстремальні ситуації, і від уміння швидко та адекватно оцінити та зреагувати на конкретну ситуацію, подекуди, залежить не тільки здоров'я, а її життя.

Обговорення. У процесі занять з фізичного виховання студенти аграрних закладів вищої освіти вивчають правила поведінки людини в надзвичайних ситуаціях, тобто «виживання» в екстремальних умовах. Під «виживанням» розуміють доцільні дії особистості, спрямовані на зберігання життя, здоров'я, працездатності в умовах автономного існування.

У певних надзвичайних ситуаціях – стихійні лиха (повінь, ураган, землетрус, снігопад і т. ін.), несправність транспортного засобу, нещасний випадок та інше – люди протягом певного періоду часу повинні існувати автономно, тобто за рахунок своїх сил і підручних засобів, без сторонньої допомоги. Наприклад, агроном пересувався на автомашині з одного відділення колективного сільського виробництва в інше і на узліссі біля річки потрапив у зону урагану. Залишився живий. Склалася складна життєва ситуація – попереду річка з ушкодженим мостом, позаду ліс із буреломом на дорозі. У такому випадку всі дії агронома спрямовані на винахідливість, спритність, ефективне використання наявного спорядження і підручних засобів для захисту від несприятливого впливу чинників природного середовища, забезпечення потреб організму в їжі і воді, пошук шляхів для просування до населеного пункту.

Таким чином, перед людьми, що опинилися в екстремальних умовах, виникають такі проблеми:

- а) подолання стресового стану, викликаного такою ситуацією;
- б) надання першої долікарської допомоги собі (якщо є необхідність) або іншим постраждалим;
- в) захист від несприятливого впливу різноманітних чинників зовнішнього середовища (опадів, сильного вітру, високої або низької температури, нападів отруйних плазунів або хижаків);
- г) орієнтування і визначення свого місцезнаходження (за необхідності);
- д) задоволення потреб організму у воді та їжі;
- е) активні дії щодо пошуку шляхів виходу до населеного пункту або наведення пошукових груп.

Варто врахувати, що аналіз поведінки людей у надзвичайній ситуації (повінь, пожежа, ДТП та ін.) показує, що 50-70% потерпілих, зазнаючи стресової ситуації, усе ж залишаються спокійними, хоча й недостатньо активними. У 12-25% людей спостерігаються істеричні реакції, що виявляються в безладних, неадекватних діях або загальмованості, пригніченості, глибокій прострації, повній байдужості до того, що відбувається, нездатності до якоїсь діяльності. І тільки 12-25% зберігаючи самовладання, швидко оцінюють ситуацію, яка виникла, діють рішуче і розумно.

Для життєздатності людини в екстремальних ситуаціях велике значення мають такі чинники виживання:

1. Психологічна підготовленість – прагнення до життя, цілеспрямованість, рішучість, активність, спритність, винахідливість, дисциплінованість, витримка, самовладання.
2. Фізична підготовленість.
3. Стан здоров'я.
4. Рівень теоретичних і практичних життєво-необхідних навичок і умінь.
5. Наявність аварійного спорядження (намети, аптечки, засоби рятування, та здобуття вогню, запас харчів і води і т.д.).
6. Фізико-географічні особливості району (температура і вологість повітря, вітер, опади, рельєф місцевості, флора і фауна, джерела води і сонячна радіація).
7. Ступінь впливу стресорів(страх, фізичний біль, спрага, голод, стомлення, самотність).

Мета підготування студентів щодо виживання в екстремальних ситуаціях складається з теоретичного і практичного навчання методів і засобів застосування різноманітних споряджень, способів використання для своїх потреб підручних засобів, ознайомлення з особливостями впливу на організм несприятливих чинників зовнішнього середовища і методами захисту від них, надання першої допомоги, оволодіння основами психорегуляції, знання можливостей свого організму і т.д.

В Національному університеті біоресурсів і природокористування України в навчальний план дисципліни «фізичне виховання» було введено «тиждень туризму» де студенти отримали знання і навички: виживання в екстремальних умовах, надання першої долікарської допомоги, орієнтування по місцевості, способи пересування по різних рельєфам місцевості та ін.

Не тільки спеціалізовані навчальні заняття, а й заняття різними видами спорту сприяють розвитку фізичних і психічних якостей при формуванні особистості майбутнього фахівця.

Рекомендації. Відтак, оволодіння знаннями, практичними навичками й уміннями буде сприяти психофізичній готовності людини правильно діяти у надзвичайних ситуаціях, а також може знадобитися у повсякденному житті.

ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я І ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ

Яцко Володимир, Мельничук Микола, Черниш Михайло

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Постановка проблеми. Відповідно до даних досліджень ВООЗ (2010-2019 р.р.) за основними показниками фізичного здоров'я студентська молодь України значно відстає в порівнянні з молоддю передових європейських держав. Прийнятний рівень рухової активності має лише кожний десятий студент України. Це один із найнижчих показників у Європі.

Обговорення Недостатня рухова активність негативно впливає на більшість функцій організму студентів і являється патогенним фактором виникнення і розвитку хвороб. Більше 50% студентів мають незадовільну фізичну підготовленість, низький і нижче середнього рівень фізичного здоров'я.

Це підтверджують результати наших досліджень у ВДПУ: серед обстежених є велика кількість осіб з низьким і нижче середнього рівня фізичної працездатності і функціональним станом серцево-судинної системи.

Рекомендації. Заняття факультативною формою на даному етапі не забезпечують достатнього рівня фізичної працездатності і функціонального стану серцево-судинної системи студентів. Функціональний стан студентів секційних груп вищий за функціональний стан студентів факультативних груп.

МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ СКЛАДАННЯ ФІТНЕС ЗАНЯТЬ

Паришкура Юлія

Київський національний університет технологій та дизайну

Постановка проблеми. Зміцнення здоров'я дітей і молоді в умовах розвитку сучасного суспільства, з властивими йому особистостями соціального та економічного розвитку й інтеграції до європейського освітнього простору є проблемою актуальною, зокрема для студентів закладів вищої освіти (ЗВО).

Цілеспрямоване впровадження фітнесу до системи безперервної фізкультурної освіти, на зайняттях з фізичного виховання ЗВО для оздоровлення, розвитку і виховання молоді є сьогодні одним з актуальних завдань модернізації навчальних і робочих програм.

Обговорення. На сьогоднішній день існує велика кількість різновидів фітнесу, від занять фітнес-йогою до спеціально підібраних, методично обгрунтованих хореографічних комбінацій в поєднанні зі стрибками, бігом, вправами на розвиток гнучкості, сили, витривалості з використанням різного інноваційного обладнання (степ-платформи, спеціальні пружинячі черевики, міні-батути, великі м'ячі тощо) та крос фіту (методика побудови заняття на кшталт колового тренування).

Людина зазвичай вибирає той вид діяльності, який більшою мірою дозволяє задовольнити виниклу потребу та отримати позитивні емоції. У студентському віці закінчується фізичне дозрівання організму. У цей час завершується формування співвідношення сили різних м'язових груп, яке є характерним для дорослих людей. Одночасно відбувається збільшення максимальних показників сили, швидкості рухів і інших показників, що свідчать про розвиток рухового апарату.

Рекомендації. Фітнес-програми, засновані на одному виді рухової активності, можуть бути розділені на програми, в основу яких покладені:

- види рухової активності аеробної спрямованості;
- оздоровчі види гімнастики;
- види рухової активності силової спрямованості;
- види рухової активності у воді (аквафітнес);
- рекреаційні види рухової активності;
- засоби психоемоційної регуляції.

Крім того, інтеграційні, узагальнені фітнес-програми, орієнтовані на спеціальні групи населення: для дітей; літніх людей; жінок в до родового та післяродового періодах; людей з високим ризиком захворювань; для людей з особливими потребами; програми корекції маси тіла; для спортсменів у якості загально-фізичної підготовки.

Останніми роками інтенсивно розвиваються комп'ютерні фітнес-програми. Враховуючи, що в зміст поняття фітнес входять багато компонентів (планування життєвої кар'єри, гігієна тіла, рухова підготовленість, раціональне харчування, профілактика захворювань, соціальна активність, психоемоційна регуляція, в тому числі боротьба зі стресами та інші чинники здорового способу життя), кількість створених фітнес-програм практично не обмежена.

Проте якою б оригінальною не була б фітнес-програма, в її структурі повинні бути: розминка (warm-up), тренування (workout) та заминка (cool-down).

При складанні комплексів вправ для студентів особливу увагу слід звертати на освітній момент, який дозволяє збагачувати свій руховий досвід, удосконалювати вміння керувати своїми рухами в будь-якому ритмі, з різною швидкістю та ступенем напруги, формувати навички виконання окремих компонентів або закінчених рухових дій, розвивати координацію.

Студенти повинні добре засвоїти техніку рухів при виконанні вправ, підвищити рівень розвитку гнучкості, сили, витривалості тощо. Для початківців необхідно орієнтуватися на відносно прості вправи, не використовувати надвисокого темпу їх виконання, керуватись принципом: від простого до складного поступово ускладнюючи навчання рухових дій.

БІНАРНІ ЗАНЯТТЯ ЯК ЗАСІБ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Чехівська Юлія

Вінницький торговельно-економічний інститут КНТЕУ

Постановка проблеми. Особливої гостроти й актуальності набуває проблема організації здорового способу життя та формування фізичної культури особистості. В умовах ери технологічного прогресу молодь, що дня втрачає інтерес до найважливіших елементів зростання особистості – фізична розвиненість та загартованість.

Обговорення. В рамках фізичного виховання у закладах вищої освіти важко уявити використання такого методу на заняттях з фізичної культури, особливо якщо це стосується інклюзивних груп. Але застосування в навчанні такого методу дозволить розвинути у студентів особливий інтерес до аспекту власної фізичної розвиненості. Провівши аналіз наукової літератури, можна побачити, що питання адаптації фізичного здоров'я у студентів з використанням у навчальному процесі бінарних занять, як способу активізації навчально-пізнавальної діяльності у студентської молоді набуває широкої популярності. Застосування

бінарних занять як один із шляхів підвищення зацікавленості до саморозвитку, зміцнення здоров'я.

Рекомендації. Необхідно застосовувати у освітньому процесі не лише інтеграцію новітніх знань, а й носіїв передового досвіду, що дозволить правильно спрямувати студентів. Так наприклад заняття пліч-о-пліч з майстрами спорту, учасниками олімпійського руху дозволить не лише проявити інтерес до дисципліни, а й передати неоціненний досвід, що у підсумку матиме ефект деякої професійної орієнтованості для молодого покоління. Переданий досвід тренувань спортсменів дозволить за короткі терміни удосконалювати та адаптувати власну фізичну розвиненість молоді відповідно до своєї вікової групи.

ТРАДИЦІЙНА СИСТЕМА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗВО – НЕВІД'ЄМНА ЛАНКА ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Ковальчук Андрій

Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

Постановка проблеми: у наш час, заклади вищої освіти по різному трактують проведення занять з фізичного виховання, одні дотримуються традиційної системи (академічні заняття), інші перейшли на факультативи, але спілкуючись з колегами по роботі різних закладів вищої освіти ми бачимо що фізична культура стала якоюсь другорядною ланкою в житті студентів. Як зазначено в рішенні колегії комітету з фізичного виховання та спорту МОН України від «06» липня 2018 року, протоколом № 6, в місті Київ зменшення годин на фізичне виховання та низька кількість годин на рухову активність студентів на тиждень, відміна заліків по фізичному вихованню (обов'язкового підсумкового контролю у вигляді заліку у II та IV семестрах) призвело до зниження рухової активності студентської молоді; закриття та реорганізація кафедр фізичного виховання.

В результаті виведення навчальної дисципліни «Фізичне виховання» із розкладу навчальних занять на факультатив, без проведення заліку, відвідування студентами факультативних занять з фізичного виховання в місті Києві значно зменшилось, зокрема:

- Національний університет ім. Т. Шевченка – до 39,7 %;
- КНТЕУ – до 20,0%;
- НТУУ «Київський політехнічний інститут ім. Ігоря Сікорського» – до 43,0 %;
- на деяких факультетах НПУ ім. М.П. Драгоманова – до 14,0 %.
- Київський національний лінгвістичний університет – до 2,5 %. І це за невеликий проміжок часу.

Обговорення. За результатами засідання учасники круглого столу рекомендували МОН сприяти утворенню та функціонуванню спортивних клубів та центрів студентського спорту у закладах вищої освіти; затвердити розроблені Комітетом з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки Стратегію розвитку фізичного виховання та спорту серед учнівської молоді до 2025 року та Стратегію розвитку фізичного виховання та спорту серед студентської молоді до 2025 року; на їх основі розробити та впровадити положення про організацію фізичного виховання у закладах освіти. Ми ж бачимо ту ж саму тенденцію, конкретні дії відсутні, на рахунок стратегій вони рекомендують, на рахунок того щоб зобов'язати усі заклади вищої освіти включити заняття з фізичного виховання в академічні заняття знову ж таки рекомендують (Додаток до листа Міністерства освіти і науки України від 25.09.2015 № 1/9-454).

Рекомендації. На нашу думку, потрібно не рекомендувати, а затверджувати традиційну систему занять з фізичного виховання, адже як показують численні дослідження

та практика, здобувачі вищої освіти не розуміють важливість фізичної активності в їхньому житті та що вона є невід'ємною ланкою здорового способу життя.

ВПРОВАДЖЕННЯ СПОРТИВНОГО РУХУ JuniorZ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Ковальчук Ольга

Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

Постановка проблеми: У ХХІ столітті нікого уже не здивуєш такими видами спорту як: баскетбол, волейбол, футбол, легка атлетика та ін. Як показує нам Спортивного рух JuniorZ на чолі з Олександром Педаном, який був створений у 2017 році, щоб зацікавити молодь фізично розвиватися потрібно не стояти на місці, а удосконалюватись. Ним було запропоновано (за підтримки Міністерства освіти та науки України, лист МОН від 03.01.2018 № 1/9-2, комітету з фізичного виховання та спорту МОН України, НДУ «Інституту модернізації змісту освіти», Спортивного комітету України, численних національних федерацій з різних видів спорту) проводимо тренінги, фестивалі, змагання шкільних спортивних ліг та інші заходи, які спрямовані на впровадження новітніх варіативних модулів і видів спорту до програми фізичного виховання школярів, формування у молоді здорового способу життя та заохочення до занять спортом. Так, вам не почулося, йдеться про фізичну культуру у школі, але давайте розбиратися адже проблема спаду рівня здоров'я присутня не тільки у школярів, але і у здобувачів вищої освіти.

Обговорення. Команда JuniorZ перейшла до дій, на сьогодні ними пропагуються такі види спорту: чирлідінг, петанк, хортинг, флорбол, бадмінтон, корфбол, регбі, сумо, фризбі, самбо та американський футбол. Проводяться такі заходи:

1. Презентаційний тренінг проводиться задля теоретичного та практичного ознайомлення керівників та вчителів фізичної культури закладів загальної середньої освіти та батьків-активістів з 33 варіативними модулями з дисципліни «Фізична культура».

2. Поглиблений тренінг проводиться для вчителів фізичної культури з представниками федерацій, види спорту яких вподобав і обрав педагогічний склад для подальшого вивчення. Тренінг включає поглиблене вивчення виду спорту для подальшої популяризації та впровадження в оновлену шкільну програму.

3. Міський та всеукраїнський фестивалі включають у себе обрані види спорту, із залученням новостворених шкільних спортивних ліг JuniorZ для популяризації нових видів спорту серед школярської спільноти.

А саме головне, що це заохочує дітей до занять з фізичної культури та сприяє покращенню стану здоров'я нації.

Рекомендації. У Глухівському національному університеті імені О. Довженка ми також підключились до цього руху, минулого року нами було впроваджено товариські ігри для студентів які проживають в гуртожитках та на квартирах з таких видів спорту як: дарст, алтимат, парковий волейбол. Цього ж року плануємо додати ще бадмінтон. Як показала практика, дані заходи не тільки залучають масово студентську молодь до занять фізичною культурою, та покращують стан їхнього здоров'я, але й приносить велике задоволення, про що й говорили нам вдячні студенти. Ми пропонуємо усім закладах вищої освіти залучитися до руху JuniorZ, адже час не стоїть на місці і вимагає нових рішень і дій.

МОТИВАЦІЯ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ НЕФОРМАЛЬНОГО НАВЧАННЯ

Козерук Кирило

Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка

Постановка проблеми. З кожним роком в Україні зростає кількість молодих людей, які мають погіршення у стані здоров'я, зниження функції організму, затримання його фізичного розвитку. Не здоровий спосіб життя негативно позначається на загальному стані організму. Недоцільним є скорочення годин на заняття, які плануються на фізичне виховання в закладах освіти.

Найважливішими завданнями фізичного виховання дітей і молоді є:

- формування рухових умінь та навичок, розвиток фізичних якостей;
- збереження, зміцнення та покращення здоров'я;
- виховання стійкого інтересу до занять фізичними вправами;
- стимулювання бажання самостійно займатися фізичними вправами.

Доречним для вирішення цих завдань поруч з традиційним (формальним) впроваджувати й неформальне та інформальне навчанням, використовуючи засоби, методи та педагогічні умови для більшої мотивації до занять фізичними вправами й розуміння сутності здоров'я.

Обговорення. Всесвітня організація охорони здоров'я визначила, що здоров'я – це не тільки відсутність захворювання, а й стан душевного та соціального благополуччя людини. Турбота про здоров'я передбачає не тільки боротьбу із захворюваннями й їх профілактику, а й формування здорового способу життя.

Стратегія здоров'я знайшла відображення в нормативно-правових документах, що регулюють розвиток сфери фізичної культури і спорту. Однак, практична реалізація даної стратегії ускладнюється цілою системою факторів соціально-економічного та культурного характеру.

Статистичні та соціологічні показники стану здоров'я та культури життя населення України викликає серйозне занепокоєння з боку фахівців.

Рекомендації. В процесі неформального навчання для мотивації до формування здорового способу життя, будівництва здоров'я, філософського ставлення до буденного життя доречно використовувати народну мудрість.

Влучний короткий вислів – більш емкий, ніж наукове визначення. Коли не вистачає слів, можливо, доречним буде використання оригінальних, перевірених століттями коротких, але глибоких за змістом приказок і прислів'їв про здоров'я.

Спостереження:

- Здоровому все здорово.
- Здоров'я більше варте, як багатство.
- Без здоров'я нема щастя.
- Коли голова здорова, то будуть воли та корови.
- Вартість здоров'я знає лише той, хто його втратив.
- Добрі зуби й камінь їстимуть.
- Здоровий хворого не розуміє.

Констатація:

- Веселий сміх – здоров'я.
- Над здоров'ям нема старшого.
- Хто здоров, той ліків не потребує.
- Як на душі, так і на тілі.

Народна філософія:

- Добра жінка і здоров'я – то найбільший скарб.

- Дай, Боже, разом двоє: щастя і здоров'я!
- Здоров'я маємо – не дбаємо, а стративши – плачемо.
- Було б здоров'я, а все інше наживем.
- Поки чоловік здоров, то здоров'я не шанує.
- Не просімо хліба у Бога, а просімо здоров'я.
- Здоров'я входить золотниками, а виходить пудами.

Поради:

- Їж – не переїдайся, пий – не перепивайся, говори – не переговорюйся, то будеш здоров.
- Бережи одягу знова, а здоров'я – змолоду.
- Весела думка – половина здоров'я.
- Все можна купити, тільки здоров'я – ні.
- Держи голову в холоді, а живіт в голоді – будеш здоровий.

ФІТНЕС ЯК МОТИВАЦІЯ ДО ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗВО

Швець Оксана¹, Андрєєва Регіна², Свірщук Наталія¹

¹Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

²Херсонський державний університет

Постановка проблеми. Глобальною проблемою фізичного виховання в ЗВО є недостатня зацікавленість студентів у заняттях фізичною культурою. Існує проблема між необхідністю формування фізично здорового фахівця при навчанні і відсутністю мотивації студентів відвідувати заняття з фізичного виховання. Необхідно змінити формат занять з фізичного виховання, використовуючи нові підходи та нові технології.

Обговорення. Необхідно визначити мотиваційну роль застосування нових фітнес технологій в удосконаленні навчально-виховного процесу з фізичного виховання та формуванні здорового способу життя студентів.

Завдання: вивчити стан питання в науковій і методичній літературі; узагальнити досвід застосування фітнес-технологій в навчальному процесі ЗВО; розробити і перевірити ефективність експериментальних програм фітнес-технологій з фізичного виховання в ЗВО.

Для вирішення поставлених завдань було організовано науково-дослідницька робота у Вінницькому державному педагогічному університеті імені Михайла Коцюбинського на кафедрі фізичного виховання в 2018-2019 рр. У дослідженні були задіяні студенти різних факультетів 1-х курсів. Введення елементів різних фітнес-програм в програму факультативних занять підвищує інтерес студентів до фізичної культури і стимулює їх до відвідування занять з фізичного виховання.

Рекомендації. Використання нових фітнес-технологій у фізичному вихованні студентів матиме позитивний вплив на мотивацію і потребу молодих людей у формуванні здорового способу життя, що в свою чергу відіб'ється на поліпшенні показників фізичного і психічного стану, а в підсумку підвищить успішність навчання.

СТАНДАРТИ ОЦІНКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Фурман Юрій, Мірошніченко Вячеслав, Брезденюк Олександра

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Постановка проблеми. За останні роки у наукових публікаціях де досліджують фізичну підготовленість різних груп населення є чимало нарікань на невідповідність нормативів фізичної підготовленості населення України до фактичного його стану. Стандарти фізичної підготовленості студентської молоді потребують оновлення, оскільки з часом втрачають свою об'єктивність.

Обговорення. Нами досліджено показники фізичної підготовленості 1247 студентів жіночої статі та 1023 чоловічої статі віком 17-19 років та 1726 студентів жіночої статі та 1315 чоловічої статі віком 20-22 років, які проживають у межах Подільського регіону. Стандарти фізичної підготовленості створювали на основі середніх арифметичних (\bar{X}) результатів тестування фізичних якостей та середніх квадратичних відхилень (σ) вищезгаданих показників. Методом педагогічного тестування визначили показники фізичної підготовленості осіб чоловічої та жіночої статі віком 17-19 і 20-22 років. Розробляли критерії фізичної підготовленості за рівнями: «середній»; «вище середнього»; «нижче середнього»; «високий»; «низький»; «дуже високий»; «дуже низький». За середній рівень взяли діапазон похибки середнього квадратичного відхилення від середнього арифметичного варіаційного ряду значень дослідженого нами контингенту ($\bar{X} \pm \sigma$). На основі даних, встановлених шляхом дослідження великої кількості однорідного контингенту, використавши авторську методику, нами розроблено стандарти оцінки фізичних якостей.

Рекомендації. Розроблені за авторською методикою стандарти оцінки фізичної підготовленості є об'єктивними і відповідають можливостям сучасної молоді.

ОПТИМІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ШЛЯХОМ ЗАСТОСУВАННЯ КОМПЛЕКСНИХ ПРОГРАМ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Фурман Юрій, Онищук Вікторія, Гаврилова Наталія, Брезденюк Олександра

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Постановка проблеми. Дослідження можливостей удосконалення фізичного стану шляхом застосування фізичних вправ має важливе значення не лише для оптимізації процесу фізичного виховання, а й для підвищення адаптаційних можливостей організму студентської молоді. Тому перспективним і економічно вигідним шляхом вирішення цієї проблеми є впровадження в процес фізичного виховання інноваційних технологій моніторингу фізичного стану молоді з подальшою корекцією сучасними засобами фізичного виховання.

Обговорення. Розроблені критерії оцінювання фізичного стану молоді за рівнем функціональної і фізичної підготовленості стануть об'єктивним орієнтиром для оцінки адаптивних можливостей організму, оскільки базуються на модерних даних, враховують індивідуальні особливості організму й відображають увесь спектр енергетичного потенціалу.

Рекомендації. Оцінювання рівня функціональних і фізичних можливостей молоді дасть змогу розробити оздоровчі комплексні програми для вдосконалення фізичного стану студентів шляхом застосування фізичних вправ різного спрямування, включаючи методику

штучного створення нормобаричної гіперкапічної гіпоксії. Для молоді з обмеженими руховими можливостями розроблятимуться також реабілітаційні програми. Упровадження таких програм у навчальний процес молоді покращить як фізичну, так і розумову працездатність, а також сприятиме зміцненню фізичного здоров'я.

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ В ДОНЕЦЬКОМУ НАЦІОНАЛЬНОМУ УНІВЕРСИТЕТІ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТУСА

Заєць Тетяна, Юшина Олена

Донецький національний університет імені Василя Стуса

Постановка проблеми. Фізичне виховання в Донецькому національному університеті імені Василя Стуса має традиційну форму організації і включена до навчальних планів I та II курсу всіх спеціальностей бакалаврського рівня освіти.

Обговорення. Заняття з фізичного виховання відбуваються за системою модульного контролю. За два роки студенти проходять вісім модулів та на підставі виконаного обсягу навантаження отримують залік наприкінці другого та четвертого семестрів, а наприкінці першого та третього семестрів – атестацію. Диференційований залік студенти отримують наприкінці навчального року. Мінімальна кількість балів – 60, максимальна – 100. 2 бали отримують за кожне заняття та від 1 до 5 балів за здачу нормативу (згідно шкали оцінювання). Додаткову кількість балів студент може отримати за участь у змаганнях різного рівню, участь науково-методичних семінарах, конференціях з профілю та за виконання додаткових завдань (доповідь, допомога в організації та суддівстві змагань).

Шкала оцінювання студентів з фізичного виховання і спорту
на 2019 – 2020 навчальний рік

Сума балів за всі види діяльності Оцінка ECTS

Вимоги, які висуваються до студентів:

95-100 А участь у змаганнях і активна діяльність у спортивному житті факультету (університету);

27-30 відвідувань, здача всіх нормативів на «відмінно»;

27-30 відвідувань, здача всіх нормативів + теоретична, наукова чи методична робота.

90-94 А 27-30 відвідувань, здача всіх нормативів.

82-89 В 24-26 відвідувань, здача всіх нормативів.

75-81 С 20-23 відвідувань, здача всіх нормативів.

67-74 D 15-19 відвідувань, здача всіх нормативів.

60-66 E 14 відвідувань, здача всіх нормативів; додаткова теоретична чи методична робота.

Заняття проводяться з основними групами, підготовчими та спеціально-медичними групами. Студенти, які за станом здоров'я звільнені від практичних занять виконують теоретичний матеріал (питання, реферати).

Заняття, пропущені з поважної причини, здобувачі вищої освіти не відпрацьовують, але таких пропусків повинно бути не більше 50% від загальної кількості занять.

Контрольні нормативи.

Контрольні нормативи першого модуля:

а) для студентів основної групи:

– рівномірний біг без урахування часу: 2000м - дівчата, 3000м - юнаки;

– стрибок у довжину з місця;

б) для студентів спеціальної медичної групи:

- ходьба 2000м без урахування часу;
- присідання з підніманням рук вперед і опусканням за 1 хв. (кут між гомілкою і стегном 90 градусів).

Контрольні нормативи другого модуля:

а) для студентів основної групи:

- дівчата здають згинання розгинання в упорі лежачи;
- юнаки здають підтягування на перекладині;
- дівчата і юнаки здають тест на силу м'язів преса з урахуванням часу;

б) для студентів спеціальної медичної групи:

- дівчата і юнаки здають згинання розгинання в упорі лежачи на колінах;
- дівчата і юнаки здають тест на силу м'язів преса без урахування часу.

Контрольні нормативи третього модуля:

а) для студентів основної групи:

- планка;
- гнучкість (тест Горяної);

б) для студентів спеціальної медичної групи:

- тест на силу м'язів пресу - «сід кутом»;
- гнучкість (тест Горяної).

Контрольні нормативи четвертого модуля :

а) для студентів основної групи:

ходьба з урахуванням часу: дівчата 2500м, юнаки 3000 м;
човниковий біг 4х9м;

б) для студентів спеціальної медичної групи:

- планка;
- ходьба 1000 м з урахуванням часу (дівчата і юнаки).

Систематично здійснюється медійна підтримка змагань та виступів студентів на університетських, обласних, всеукраїнських змаганнях на інформаційній дошці кафедри, її сторінці у Facebook та на сайті Університету.

Проблеми. У зв'язку з відсутністю в університеті приміщення для ігрових видів спорту, вкрай ускладненим є проведення занять з використанням ігрових видів спорту. Здавалося б, заняття мали б бути подібні, але викладачі нашої кафедри намагаються урізноманітнити заняття та зацікавити студентів до занять фізичною культурою різноманітними формами і методами роботи. Часто проводимо заняття у формі розваг (естафети, рухливі ігри), також студенти під час занять працюють на спортивних килимках (вправи на силу, гнучкість, витривалість), виконують вправи з гантелями, фітнес-резинками, гімнастичними палицями, скакалками, координаційними драбинками. З кожною групою студентів можуть працювати різні викладачі з різними підходами до організації і проведення занять.

Досить актуальною, на наш погляд, є проблема відсутності в закладів освіти стадіону. Наше вирішення – у теплу пору року пари проводяться на свіжому повітрі в парку «Хімік», а відсутність там бігових доріжок та певного обладнання не лякає наших викладачів та студентів.

Незважаючи на проблему з приміщенням для занять фізичною культурою, викладачі нашого університету до занять підходять творчо та відповідально.

До кінця 2019 календарного року функціонували секції з декількох видів спорту для груп спортивного вдосконалення, тренування проводились в орендованому приміщенні кооперативного інституту, на жаль, у II семестрі 2019-2020 навчального року, з фінансових причин, залу для проведення секційних занять не буде.

Рекомендації. Перспективні завдання програми розвитку кафедри:

- модернізація навчально-виховного процесу, пошук форм, методів і методичних підходів, а також його оптимізація, яка допоможе всебічно сприяти повноцінному

вихованню особистості студента, а фізична культура стане дієвим фактором формування та розвитку яскраво вираженої індивідуальності, готової до професійної діяльності;

- розвиток навчально-методичного потенціалу кафедри за рахунок розширення спектра методичного забезпечення навчальної, виховної, фізкультурно-оздоровчої діяльності, упровадження інформаційних технологій у практику планування й організації навчального процесу;

- орієнтування науково-дослідницької діяльності кафедри на розробку та подальше впровадження досягнень у галузі здорового способу життя, фізичного виховання та спортивного вдосконалення в щоденну практику;

- орієнтування виховної роботи на формування ставлення до здорового способу життя як фактору успішності в навчанні, кар'єрі і як невід'ємної складової успішного розвитку спеціаліста.

СОМАТОТИПОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТЕТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

Тесмінецький Павло, Мацейко Ірина

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Постановка проблеми. Щороку перед частиною студентів-першокурсників факультету фізичного виховання і спорту постає проблема вибору спортивної спеціалізації – групи підвищення спортивної майстерності (ПСМ). В першу чергу вона стосується тих студентів, які до вступу у ЗВО серйозно не займались спортом, або мають спортивну спеціалізацію, з якої немає груп ПСМ в університеті.

Обговорення. За сучасними уявленнями, окремі морфологічні показники (в першу чергу зріст) та соматотип в цілому впливають на результативність спортсменів, тому розглядаються як селективні фактори у різних видах спорту та складають морфологічний компонент моделі спортсмена. Обстежено 26 студентів 1 курсу, за методикою Хіт-Картера визначено їх соматотипи. Виявилось, що у переважної більшості студентів (23 особи – 88,4%) соматотип співпадав з моделлю спортсмена обраної спеціалізації, у 2 – не відповідав, а у одного студента – був несприятливим для досягнення спортивних результатів.

Рекомендації. Одним із факторів вибору спортивної спеціалізації студентів повинні бути морфологічні показники, зокрема соматотип. Для логічного завершення роботи слід дослідити, як вони пов'язані зі спортивними результатами студентів.

ПРОБЛЕМИ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ПІД ЧАС ВИКЛАДАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Сулима Алла, Бекас Ольга, Федорчук Віктор

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Постановка проблеми. Протягом останнього десятиріччя досить актуальною є проблема збереження й зміцнення здоров'я студентської молоді. Згідно статистичних даних близько 80% студентів мають відхилення у стані здоров'я, при цьому 39% із них знаходяться

на диспансерному обліку. Варто також зазначити, що приблизно 70% студентів чоловічої й жіночої статі мають низький і нижче середнього рівні соматичного здоров'я. На нашу думку, це пов'язано з певною кризою в національній системі фізичного виховання. Адже багатьма науковцями доведено, що дана система не відповідає сучасним вимогам і міжнародним стандартам фізичної підготовленості людини.

Обговорення. Всебічному й фізичному розвитку особистості, зміцненню здоров'я, покращенню функціональної підготовленості студентської молоді сприяє фізичне виховання. Однак, аналіз результатів досліджень деяких науковців дозволив установити, що інтерес сучасної молоді до фізичної культури має формальний характер. Серед причин цього більшість студентів зазначають брак вільного часу від навчальної діяльності, відсутність інтересу до фізичної культури тощо.

Низьку мотивацію до занять фізичною культурою і спортом пояснюють і тим фактом, що на сьогодні фізичне виховання студентської молоді є не обов'язковою складовою навчального процесу у закладах вищої освіти, а відбувається у формі факультативних занять із різноманітних видів спорту. З одного боку тематика факультативних занять у повній мірі враховує інтереси, потреби та вподобання кожного студента, однак з іншого – відсутність форми контролю не гарантує обов'язкового відвідування таких занять.

Рекомендації. Тому, на сьогодні головним запитанням залишається пошук нових інноваційних технологій і методик проведення занять із фізичного виховання у закладах вищої освіти, які б сприяли збільшенню рухової активності, підвищенню фізичної працездатності, активізації психічних процесів студентської молоді. На нашу думку, це можна досягти за рахунок того поєднання обов'язкових занять фізичним вихованням і факультативних занять у позанавчальний час при закладах вищої освіти.

ОПТИМІЗАЦІЯ РІВНЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗВО ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ РЕКРЕАЦІЇ

Корольчук Анатолій, Нестерова Світлана

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Постановка проблеми. Стрімке зростання інформаційного навантаження навчальних дисциплін у ЗВО призводить до інтенсифікації розумової праці студентів, що на фоні суттєвого зниження рухової активності є причиною перенапруження систем організму. Така ситуація нерідко призводить до погіршення фізичного стану та розвитку небажаних змін у стані здоров'я. Тому, одним із ефективних шляхів оптимізації рухової активності і збереження здоров'я студентської молоді у процесі навчання є впровадження у режим дня студентів технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Обговорення. Згідно однієї із рекреаційних теорій, без певного обсягу рухової активності організм не може накопичувати енергію для нормальної життєдіяльності та протистояти щоденному стресу. Саме під впливом систематичних фізичних навантажень в організмі відбуваються функціональні зміни, які підвищують морфо-функціональні резерви організму до впливу несприятливих факторів зовнішнього середовища.

На сьогоднішній день, проблемі оптимізації рівня рухової активності та організації вільного часу студентської молоді приділяється значна увага фахівців у галузі фізичного виховання, а наукові дані за останні десятиліття підтверджують позитивний вплив рекреаційних видів рухової активності на фізичний стан студентів у різні періоди навчання.

Так, на думку вчених, систематичні заняття оздоровчо-рекреаційними видами рухової активності сприяють зменшенню небажаних змін у стані здоров'я, що виникають під

впливом надмірних розумових навантажень, підвищують фізичну працездатність та позитивно впливають на характер і глибину зрушень функціональної діяльності центральної нервової системи.

Рекомендації. Систематичні заняття рекреаційно-оздоровчими видами рухової активності помірної інтенсивності з періодичною стимуляцією анаеробних процесів енергозабезпечення є достатньо ефективними щодо підвищення адаптаційних можливостей і покращення фізичного здоров'я студентів з низьким рівнем функціональної підготовленості. Таким чином, оптимізація рівня рухової активності студентів ЗВО засобами фізичної рекреації сприяє покращенню показників соціально-психологічної адаптації, фізичної працездатності та аеробної продуктивності організму.

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ВОЛЕЙБОЛУ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Папулова Людмила¹, Черниш Михайло²

¹*Вінницький технічний коледж*

²*Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського*

Постановка проблеми. Велика різноманітність рухових дій, що складають зміст гри у волейбол, сприяє вихованню сили, спритності, витривалості, моральних і вольових якостей. Одночасно з цим у грі удосконалюються життєво важливі уміння і навички, яких у студентів не вистачає в повній мірі.

Обговорення. У навчальному процесі волейбол використовується як важливий засіб загальної фізичної підготовки студентів. Програмою з волейболу передбачається набуття студентами теоретичних відомостей, оволодіння основними прийомами техніки і тактики, навичок участі у грі та в організації самостійних занять. Широке застосування волейболу у фізичному вихованні пояснюється кількома прикладами: доступність гри для різного віку; можливість його використання для всебічного фізичного розвитку та зміцнення здоров'я, виховання моральних та вольових якостей і в той же час використання його як корисного і емоційного виду активного відпочинку при організації дозвілля студентів; простотою правил гри; високим видовищним ефектом ігрового змагання; простотою інвентаря, обладнання та майданчика для гри.

Рекомендації. Ці особливості сприяють вихованню в студентів почуття колективізму, наполегливості, рішучості, цілеспрямованості, уваги і швидкості мислення; здатності керувати своїми емоціями; вдосконалення основних фізичних якостей. Тому потреба формування, а надалі підтримка рівня фізичної активності, ведення здорового способу життя, пропаганда спортивно – оздоровчої діяльності є досить актуальною. Адже здоров'я – це сукупність фізичних і духовних якостей людини, які є необхідною передумовою успішної трудової діяльності, здійснення творчих планів, створення міцної дружньої родини, оволодіння досягненнями культури.

ЗНАЧИМІСТЬ ЗАНЯТЬ У СПОРТИВНИХ СЕКЦІЯХ З ВИДІВ СПОРТУ ДЛЯ СТУДЕНТІВ НЕПРОФІЛЬНИХ ЗВО

Пуздимір Микола

Вінницький торговельно-економічний інститут КНТЕУ

Постановка проблеми. Одними із завдань курсу фізичного виховання в системі вищих навчальних закладів України, з одного боку, виступають збереження й зміцнення здоров'я студентів, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, підтримка фізичної і розумової працездатності, вдосконалення спортивної майстерності студентів, які активно займаються спортом; з іншого – виховання у студентів мотивації до систематичних занять фізичною культурою і спортом. Впровадження новітніх педагогічних технологій, що використовують інноваційні методи, дає можливість вирішити різні проблеми особистісно зорієнтованого навчання, формування індивідуальної освітньої перспективи майбутніх спеціалістів.

Обговорення. Необхідність удосконалення й модернізації сучасної системи фізичного виховання і впровадження спортивно-орієнтованих технологій навчання підтверджено результатами щорічного оцінювання фізичної підготовленості студентів ЗВО. Отримані результати виконання тестів учасників оцінювання свідчать про незадовільний фізичний стан сучасної молоді. Вирішення такої проблеми передбачає залучення студентів до активної участі у спортивно-масових заходах, змаганнях з видів спорту, що в свою чергу підвищує зацікавленість молоді у покращенні власного рівня фізичної підготовленості та сприяє розвитку студентського спорту.

Рекомендації. Серед методів активізації навчального процесу з фізичного виховання виділено так званий «метод проєктів», робота за яким передбачає розкриття певного завдання чи розв'язання проблеми. У проєктній технології фізичне виховання повинно забезпечуватися сучасними науковими досягненнями, методичним обслуговуванням, тестами для перевірки якості навчання. Проєктування проявляється в таких формі зовнішньої, внутрішньої та інформаційно-знакової діяльності.

ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗВО

**Стародуб Оксана, Царик Андрій, Мельник Євген, Стецюк Ірина,
Тетерін Костянтин**

Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж

Постановка проблема. Сучасні умови вищої школи висувають підвищені вимоги до фізичної підготовленості і стану здоров'я студентів. Навчальний процес із фізичного виховання в вищому навчальному закладі має бути спрямований на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних якостей і на підвищення рівня фізичної працездатності студентів.

Обговорення. Основний зміст занять із фізичного виховання зі студентами спрямований на забезпечення загальної фізичної підготовки, усунення функціональних відхилень і недоліків у фізичному розвитку, на ліквідацію відставання в розвитку рухових функцій і виховання фізичних якостей, а також на формування професійно-прикладних навичок й умінь, необхідних для майбутньої професійної діяльності. У зв'язку з цим

цілеспрямований розвиток фізичних якостей, у тому числі й загальної витривалості, у студентів є одним із головних завдань фізичного виховання у вищому навчальному закладі.

Рекомендації. Ефективними засобами покращення фізичного стану підготовленості студентської молоді є засоби легкої атлетики. Легка атлетика має важливе оздоровче значення, адже заняття, в основному, проводяться на свіжому повітрі, а у виконанні вправ бере участь більшість м'язів тіла. Легкоатлетичні вправи поліпшують діяльність опорно-рухового апарату, внутрішніх органів і систем організму в цілому. Завдяки заняттям легкою атлетикою можна набути спеціальних знань, поліпшити вміння керувати власними рухами, зробити їх швидкими та економними, удосконалити навички в долатті перешкод. Крім навчального, легка атлетика має також і виховне значення, бо правильна організація і методика проведення занять сприяє формуванню особистості людини, розвитку її моральних якостей, розумових здібностей та естетичного смаку.

МОЖЛИВОСТІ УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Брезденюк Олександра, Чумак Дмитро

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Постановка проблеми. В сучасних умовах актуальним є дослідження, котрі спрямовані на пошук нових шляхів підвищення фізичного стану студентів, зокрема, за рахунок використання засобів фізичного виховання із найбільш високим загальнооздоровчим ефектом.

Обговорення. Дані наукової літератури свідчать про відсутність тенденції до покращення фізичного здоров'я студентської молоді. За таких обставин виникає необхідність підвищення стійкості організму студентів до впливу несприятливих чинників та покращення фізичної підготовленості засобами фізичного виховання. Як відомо, фізична активність студентської молоді у вищому навчальному закладі забезпечується заняттями з фізичного виховання. Іншим напрямом фізичного виховання у вищих закладах освіти є заняття фізичними вправами у позанавчальний час (секції з видів спорту, факультативні заняття). Відвідування таких занять є добровільним, і тому передбачає наявність у студентів відповідного бажання. Удосконалення фізичної підготовленості студентської молоді доцільно здійснювати шляхом застосування фізичних вправ, що стимулюють аеробні й анаеробні метаболічні процеси. Серед існуючих засобів фізичного виховання, доступним і ефективним засобом удосконалення функціональної та фізичної підготовленості служить біг, за допомогою якого можна цілеспрямовано вдосконалювати аеробні й анаеробні процеси енергозабезпечення. Якість удосконалення функціональної підготовленості залежить від періодичності занять, форми занять, а також від режиму енергозабезпечення м'язової роботи – аеробного, анаеробного, змішаного. Оздоровчі програми аеробної спрямованості такі як аеробіка, степ-аеробіка також привертають увагу багатьох своєю доступністю, емоційністю і можливістю змінити зміст занять у залежності від індивідуальної фізичної підготовленості. На основі даних літературних джерел встановлено, що заняття ритмічною гімнастикою сприяють удосконаленню функціональної підготовленості студентів, а також розвитку таких фізичних якостей як витривалість, сила, гнучкість, координація рухів.

Рекомендації. Удосконалення фізичних якостей студентів доцільно здійснювати шляхом застосування фізичних вправ, які стимулюють аеробні й анаеробні процеси енергозабезпечення організму.