

2	Визначення адаптаційних можливостей організму людини-оператора	2
3	Дослідження антропометричних характеристик	2
4	Розрахунок збалансованого харчування	2
5	Аутогенне тренування	2

Метою дисципліни є формування знань, умінь та навичок щодо створення безпечних і здорових умов життя і діяльності для себе та людей з якими співпрацює та спілкується. Етапи методики їх формування включають мету, відбір засобів, які значно підвищують рівень її сформованості, а також педагогічні принципи, які забезпечують безпеку людини у різноманітних умовах життєдіяльності.

Вивчення дисципліни «Безпека життєдіяльності» ведеться на основі проблемного підходу до засвоєння інженерних та гуманітарних знань. Це сприяє забезпеченню креативного підходу студентів до навчання і до своєї майбутньої професії, виробляється творча уява, формується здатність відкривати нові знання і знаходити нові способи дії шляхом висунення гіпотез і їх обґрунтування.

Висновки. Таким чином, проведене дослідження дозволяє зробити наступні висновки: проблема мотивації навчання у ВНЗ, у майбутніх фахівців агропромислового комплексу, набуває все більшої актуальності; при аналізі мотивації навчальної діяльності під час вивчення наданої дисципліни, домінуючими визначено пізнавальні мотиви безпечних умов середовища існування; важливим чинником успішного формування етапів методики викладання дисципліни «Безпека життєдіяльності», є врахування вікових і психолого-фізіологічних особливостей студентів, які притаманні в повсякденному житті і при впливі небезпек та є визначальними факторами з точки зору недопущення розвитку небезпечних і надзвичайних ситуацій, мінімізації їх негативних наслідків.

Подальші дослідження в даному напрямку будуть спрямовані на вивчення факторів здоров'язбереження організму фахівців агропромислового комплексу.

Література

1. Андронов В.А. Безпека життєдіяльності: Посібник для самостійної роботи студентів / В.А. Андронов, Ю.В. Буц, О.В. Третьяков, О.П. Шароватова. – Харків, ХОГО «НЕТ» «ЕкоПерспектива», 2007. – 304 с.
2. Буц Ю.В. Безпека життєдіяльності: Практикум / Ю.В. Буц, О.В. Третьяков, О.П. Шароватова. – Х.: РВВ УЦЗУ, 2008. – 123 с.
3. Березуцький В.В. Безпека життєдіяльності: Навчальний посібник / В.В. Березуцький, Л.А. Васьковець, Н.П. Вершиніна та ін.; За ред. проф. В.В. Березуцького. – Х.: Факт, 2005. – 384 с.
4. Джигирей В.С.. Безпека життєдіяльності / В.С. Джигирей, В.Ц. Жидецький – Львів, «Афіша», 2001. – 256 с.
5. Zhelibo Ie.P. Safety of vital functions: the Train aid for the students of higher establishments of formation of Ukraine / Ie.P. Zhelibo, N.M. Zaverukha, V.V. Zatsarnyi. - Kyiv: «Karavela», Lviv: «Novyi svit-2000», 2004. - 328 s.
6. Ylyn E.P. Motivation and reasons / Ylyn E.P. - SPb.: Pyter, 2002. – 512 s.
7. Pistun I. P. Labour protection (Psychology of safety). Train aid / I. P. Pistun, Y.V. Kit. – Lviv: «Triada plus», 2008.-280s.
8. Офіційний сайт Державної служби гірничого нагляду та промислової безпеки <http://www.dnopr.gov.ua>

Казарина О. А.

Національний технічний університет України «КПІ», м. Київ

СПОРТИВНО-ОРІЄНТОВАНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ (на прикладі занять волейболом)

У статті обґрунтовано необхідність впровадження спортивно-орієнтованої технології з пріоритетним використанням волейболу у фізичному вихованні, спрямовану на підвищення ефективності процесу фізичного виховання у вищому навчальному закладі, залучення студентів до фізкультурно-спортивних занять, підвищення їх рухової активності, розкриття рухового потенціалу молоді в студентські роки, підвищення спортивної та фізичної підготовленості. Використано такі методи дослідження теоретичний аналіз та узагальнення даних спеціальної літератури та документальних матеріалів; соціологічні методи дослідження; педагогічні методи дослідження; метод експертної оцінки, методи математичної статистики. Дослідження проводилися на базі Національного технічного університету України «КПІ». У дослідженнях брали участь студенти першого курсу, у якості експертів долучалися викладачі фізичного виховання вищих навчальних закладів. Визначено ставлення студентів до використання волейболу у заняттях фізичним вихованням. На основі експертної оцінки виявлено переваги занять з використанням засобів волейболу. Сформульовані основні принципи спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентів на основі пріоритетного застосування спортивних ігор (на прикладі волейболу), що покладені в основу розробки технології. Спортивно-орієнтована технологія включає такі компоненти: мету, завдання, принципи, педагогічні умови, програму, критерії ефективності.

Ключові слова: фізичне виховання, спортивно-орієнтована технологія, студенти, волейбол

Спортивно-ориентированные технологии в физическом воспитании студенческой молодежи (на примере занятий волейболом). Казарина О.А. В статье обоснована необходимость внедрения спортивно-

орієнтованій технології з пріоритетним використанням волейболу в фізичному вихованні, направлена на підвищення ефективності процесу фізичного виховання в вищому навчальному закладі, привертання студентів до фізкультурно-спортивних занять, підвищення їх двигальної активності, удосконалення потенціалу молоді в студентські роки, підвищення спортивної і фізичної підготовленості. Використані наступні методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних спеціальної літератури і документальних матеріалів; соціологічні методи дослідження; педагогічні методи дослідження; метод експертної оцінки, методи математичної статистики. Дослідження проводилися на базі Національного технічного університету України «КПІ». В дослідженні брали участь студенти першого курсу, в якості експертів привертались викладачі фізичного виховання вищих навчальних закладів. Визначено ставлення студентів до використання волейболу в заняттях фізичним вихованням. На основі експертної оцінки виявлені переваги занять з використанням волейболу. Сформульовані основні принципи спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентів на основі застосування пріоритетності спортивних ігор (на прикладі волейболу), положені в основу розробки технології. Спортивно-орієнтована технологія включає наступні компоненти: мету, завдання, принципи, педагогічні умови, програму, критерії ефективності.

Ключові слова: фізичне виховання, спортивно-орієнтована технологія, студенти, волейбол

The sports-oriented technologies in the physical education of student youths (illustrated with an example of volleyball classes). Kazarina O. A.

The paper substantiates the need for the introduction of a sports-oriented technology with the priority use of volleyball in physical education, aimed at improving the efficiency of the physical education process in higher educational institutions, attracting students to physical culture and sports classes, increasing their physical activity, fulfilling of their physical potential in the student years, and enhancing sports and physical preparedness. The following methods were used in the study: theoretical analysis and generalization of special literature data and documentary materials; sociological methods of research; pedagogical methods of research; the expert judgement method, and the methods of mathematical statistics. The study was carried out on the basis of the National technical university of Ukraine "KPI". The study involved first-year students; in addition, instructors of physical education of higher educational institutions were engaged as experts. The attitude of students toward the use of volleyball in physical education classes was determined. On the basis of expert evaluation, the advantages of the use of volleyball in physical education were identified. The main principles of the sports-oriented physical education of students on the basis of priority use of team sports (with an example of volleyball) were summarized that formed the basis for the development of technology. The sports-oriented technology includes the following components: the aim, objectives, principles, pedagogical conditions, program, and criteria of effectiveness.

Keywords: physical education, sports-oriented technology, students, volleyball.

Постановка проблеми. Стан здоров'я студентської молоді є одним із найважливіших показників здорового потенціалу нації, тому його збереження і розвиток має пріоритетне значення для суспільства [4, с.19]. Незважаючи на те, що проблема здоров'я студентської молоді та підходів до його зміцнення є предметом дослідження багатьох вітчизняних [1, с. 6; 4, с. 18] та зарубіжних [7, с. 122; 10, с. 8] фахівців, результати численних досліджень провідних науковців свідчать про невисокий рівень фізичного здоров'я та фізичної підготовленості студентів, а також про тенденції його погіршення протягом усього періоду навчання у вищому навчальному закладі. Більшість авторів у своїх дослідженнях акцентують увагу на необхідності кардинальної перебудови процесу фізичного виховання у навчальних закладах, впровадження інноваційних підходів до організації фізкультурно-оздоровчої роботи в системі навчання студентської молоді, застосування сучасних підходів до залучення молоді до регулярної рухової активності [1, с. 7]. Одним з перспективних шляхів вирішення проблеми зниження рівня рухової активності, погіршення здоров'я студентської молоді науковці вважають удосконалення складу засобів, що використовуються у процесі фізичного виховання студентів [2, с.5]. Зокрема, для підвищення інтересу студентів до занять фізичною культурою пропонується до складу засобів, які традиційно використовуються у фізичному вихованні студентів у більшому обсязі включати найбільш популярні серед студентської молоді групи фізичних вправ і видів рухової активності [4, с. 20]. На сьогоднішній день, широкої популярності набирає ідея спортизації системи фізичного виховання студентів, яка на думку багатьох авторів, представляє собою один з напрямів її модернізації, в основу якого покладено свободу вибору студентами виду фізкультурно-спортивної діяльності для навчання і тренування у навчальних і позанавчальних формах занять з націленістю на підготовку та участь у змаганнях [1, с. 6].

Дослідження виконані згідно із науковою темою «Теоретико-методичні основи вдосконалення програмно-нормативних засад фізичної підготовки дітей, підлітків і молоді» (номер держреєстрації 0116U001626).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Переваги спортивно-орієнтованого напрямку фізичного виховання знаходять своє відображення у працях як вітчизняних, так і зарубіжних науковців. Це той педагогічний підхід, який здатний задовольнити фізкультурні інтереси і потреби молоді в процесі освоєння ними цінностей фізичної культури. Як зазначають автори [1, с. 6–12] спортизація процесу фізичного виховання дає змогу уникнути низки недоліків, притаманних для традиційного педагогічного процесу з фізичного виховання: тренування в рамках виду спорту передбачають урахування фізичних здібностей і психічних особливостей кожного студента; секційні заняття дають спеціалізовані спортивні рухові навички та поглиблені знання про спорт; секційний спорт більшою мірою пов'язаний із проведенням змагань, що стимулює студентів до регулярних спортивних занять. Така організація фізичного виховання зумовлює формування стійкого особистого інтересу до спортивних занять упродовж не лише навчання, а й дорослого періоду життя людини [3]. В той же

час, як наголошується у дослідженнях [1, с. 6], деякі фахівці негативно висловлюють про спортизацію фізичного виховання, через те, що існує проблема обмеженості матеріально-технічних та кадрових ресурсів вищих навчальних закладів; секційний спорт забезпечує вузькоспеціалізовану фізичну підготовку в рамках певного виду спорту та перешкоджає всебічному фізичному розвитку молоді; окрім того, спортизація передбачає поширення цінностей змагального, результативного спорту, що можна розглядати як впровадження механізму спортивного відбору для підтримання розвитку резервного спорту, спорту вищих досягнень, професійного спорту. Зазначене, на думку дослідників [1, с. 7], певною мірою суперечить завданням освітньої програми з фізичного виховання. Незважаючи на це, прихильники концепції спортизованого фізичного виховання підтримують ідею про те, що побудова навчального процесу у вищі має гуртуватися не на традиційних формах занять, а містити навчально-тренувальні заняття з окремих видів спорту. Запропонована модель спортивної освіти, як зазначають автори, передбачає перебудову процесу фізичного виховання на основі принципів спортивної культури: проведення змагань, використання їх святкової атмосфери, ведення спортивної статистики, зокрема спортивних досягнень навчального закладу, а також організацію спортивних занять, залежно від сезону, належність студентів до спортивних команд тощо. Згідно результатів дослідження найбільш цікавими для студентів є заняття спортивними іграми [5, с. 132; 6; 8, 9 с. 12]. Більшість з опитуваних надають перевагу під час навчання у вищому навчальному закладі таким видам рухової активності, як баскетбол, футбол, волейбол, настільний теніс тощо. Так, подана у дослідженнях Т.С.Казаковцева [3] методика спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентів заснована на вільному виборі пріоритетності виду спортивних ігор. Наявні положення характеризуються недостатньою розробленістю організаційно-педагогічних підходів у фізичному вихованні студентів з пріоритетним використанням волейболу. Дослідження науковців щодо використання засобів волейболу у фізичному вихованні студентів у фаховій літературі висвітлені недостатньо, що потребує подальших досліджень.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та розробити спортивно-орієнтовану технологію з використанням засобів волейболу, спрямовану на підвищення ефективності процесу фізичного виховання у вищому навчальному закладі, залучення студентів до фізкультурно-спортивних занять, підвищення їх рухової активності.

Методи та організація дослідження. Для вирішення мети дослідження використовувалися такі методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних спеціальної літератури та документальних матеріалів; соціологічні методи дослідження; педагогічні методи дослідження; метод експертної оцінки, методи математичної статистики. Дослідження проводилися на базі Національного технічного університету України «КПІ». У дослідженнях брали участь студенти першого курсу, у якості експертів долучалися викладачі фізичного виховання вищих навчальних закладів.

Виклад основного матеріалу. Інноваційна суть організації процесу спортивно орієнтованого фізичного виховання, як зазначають науковці, полягає в тому, щоб створити умови для подолання багатьох суперечностей, запропонувати таку форму організації фізичного виховання молоді, за якої був би неможливим недиференційований підхід до освоєння ними фізичної і спортивної культури; це водночас створювало б реальну перспективу для їхнього ефективного фізичного вдосконалення переважно в поєднанні з індивідуальними потребами, здібностями і їх рівнем особистісних домагань. Студенти об'єднуються за інтересами, потребами, рівнем фізичної підготовленості, що забезпечує організацію повноцінного процесу навчання, тренування і виховання.

За результатами проведених соціологічних досліджень встановлено, що пріоритетними видами рухової активності серед юнаків та дівчат є заняття спортивними іграми, зокрема волейболом. На питання «Чи цікаві вам заняття з використанням елементів волейболу на заняттях фізичного виховання» – 77,6% студентів вважають, що заняття цікаві; 14,5% заняття не викликають інтересу; 7,9% не змогли відповісти. На питання «Чи будете ви займатися волейболом або використовувати його елементи самостійно у вільний від занять час?» – 51,4% будуть надалі займатися самостійно; 36,8% не займатимуться взагалі; 9,7% не змогли відповісти. Анкетування дозволило визначити позитивне ставлення студентів до занять фізичним вихованням з використанням волейболу та його елементів. Для студентської молоді, волейбол – це, перш за все, доступна гра, популярна розвага завдяки доступності інвентарю і простоті правил.

У ході експерименту була виявлена думка експертів щодо необхідності та етапів впровадження спортивно-орієнтованої технології (на прикладі занять волейболом), були виявлені основні критерії ефективності технології. Більшість експертів вважають за доцільне впровадження в процес фізичного виховання студентської молоді спортивно-орієнтованих технологій з використанням спортивних ігор. Для визначення погодженості думок експертів обчислювався коефіцієнт конкордації (W_p), що дорівнює $W_p=0,73$, із чого можна зробити висновок про високу погодженість експертів, тобто експертиза відбулася і є дійсною. Експерти визначають такі переваги занять волейболом. Волейбол – це колективна гра, яка допомагає студентам встановлювати контакт і покращувати міжособистісні відносини. Яскраві емоції, які студенти відчувають під час гри, перемоги або поразки, це хороший засіб для зняття психоемоційної напруги, синдрому хронічної втоми, що накопичилася у процесі навчання. Під час занять волейболом поліпшується загальний фізичний стан студентів, виробляється бажання неодноразово отримати задоволення від спілкування, від пережитих емоцій під час гри. Волейбол є прекрасним засобом залучення студентської молоді до систематичних занять фізичною культурою і спортом. Волейбол, як засіб фізичного виховання, знайшов широке застосування у вищих навчальних закладах. Сучасний волейбол характеризується високою руховою активністю учасників, вимагає прояву значних зусиль і високого рівня розвитку рухових якостей. Гра у волейбол протікає зі змінною інтенсивністю при швидкому і безперервному реагуванні на обстановку, що змінюється.

Метою запропонованої технології з використанням засобів волейболу було підвищення ефективності процесу фізичного виховання у вищому навчальному закладі, залучення студентів до фізкультурно-спортивних занять, підвищення їх рухової активності. Нами сформульовані основні принципи спортивно-орієнтованого фізичного виховання студентів на

основі застосування пріоритетності спортивних ігор (на прикладі волейболу), що покладені в основу розробки технології. До основних відносяться: принцип взаємозв'язку мотивації і вільного вибору спортивно-ігрової діяльності та урахування змісту спортивного досвіду і його вдосконалення в процесі освітньо-тренувальної діяльності; принцип послідовного співвідношення виховання фізичних якостей у студентів протягом річного циклу тренування; принцип систематичності хвилеподібно навантаження при частоті занять не менше трьох разів на тиждень по 120 хвилин кожне; принцип специфічності засобів і навантажень за їх впливом на найважливіші системи організму і на освоєння техніки рухових дій в обраному виді спортивних ігор.

Технологія включала реалізацію педагогічних умов, спрямованих на оптимізацію процесу фізичного і розумового виховання студентів в процесі занять з пріоритетним використанням елементів волейболу в умовах вищого навчального закладу, що будувалися на основі таких положень: формування стійкої мотивації (потреби) до занять фізичними вправами; складання гнучкого графіку проведення занять; використання широкого комплексу вправ, спрямованих на розвиток всіх сторін фізичної підготовленості студентів; забезпечення постійного медико-педагогічного контролю в процесі занять; наявність об'єктивних можливостей установи для забезпечення занять. Практичною складовою запропонованої технології була програма з використанням засобів волейболу. Програма включала три періоди підготовчий, основний і підтримуючий. Критеріями ефективності виступили показники рухової активності, фізичної підготовленості, фізичного здоров'я досліджуваного контингенту.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Ефективними засобами реалізації фізичної активності та фізичного виховання для студентів є ігрові види спорту, які пред'являють специфічні вимоги до розвитку певних фізичних якостей. У спортивних іграх не існує виборчого впливу для розвитку окремої фізичної якості, тренувальні впливи спрямовані на комплексний розвиток і вдосконалення всіх сторін підготовленості. На основі результати анкетування встановлено пріоритетні засоби рухової активності студентів, до яких відносяться спортивні ігри, зокрема волейбол. Більшість експертів вважають за доцільне впровадження в процес фізичного виховання студентської молоді спортивно-орієнтованих технологій з використанням спортивних ігор. Нами розроблена спортивно-орієнтована технологія з використанням засобів волейболу, основними складовими якої є мета, завдання, принципи, педагогічні умови, програма, критерії ефективності.

Подальші дослідження будуть спрямовані на оцінку ефективності запропонованої спортивно-орієнтованої технології з використанням волейболу.

Література

1. Андрес А. Спортивно-орієнтоване фізичне виховання студентів / Андрій Андрес, Євген Сербо, Степан Фестрига // Молода спортивна наука України. – 2015. – Т.2. – С. 6–12.
2. Андреева О. Розробка та впровадження технології проектування активної рекреаційної діяльності різних груп населення / О. Андреева // Спортивний вісник Придніпров'я – 2015. – № 1. – С. 4–9.
3. Казаковцева Т.С. Физическое воспитание студентов в гуманитарном вузе на основе волейбола / Т. С. Казаковцева, С. Л. Михайлов // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 4.; режим доступу: <https://www.science-education.ru/ru/article/view?id=20765>
4. Катерина У. М. Соціально-педагогічні передумови впровадження навчально-оздоровчих комплексів в процес фізичного виховання студентів / У. М. Катерина, О. В. Андреева // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки – Луцьк, 2014. – Вип. 14. – С. 18–22.
5. Сотник О.В. Спортивні ігри у фізичному вихованні студентської молоді / О.В. Сотник, Б.Д. Зубрицький, О.В. Сініцина // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова, 2014. – Випуск 9 (50) 14. – С. 131–135.
6. Coaching Youth Volleyball / By American Sport Education Program. – 4th Edition. – Human Kinetics, 2015. – eBook.
7. Da Matta G. A Critical Review of Service-Technique Teaching in Youth Volleyball / G. Da Matta, L.a Gagen , M. C. Rhoads // Intern. Sport Coaching Journal. – Vol. 6 Issue 2, August 2013. – P. 122–134.
8. Games For Youth Groups. Youth Specialties. Retrieved August 26, 2012.
9. Schmidt B. Volleyball: Steps to Success / Becky Schmidt– Human Kinetics, 2016. – 216 p.
10. World-wide Survey of Physical Education. / United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization, – 2014. – 129 p. – Режим доступу: <http://unesdoc.unesco.org/images/0022/002293/229335e.pdf>

Козіброта Л.В., Людовик Т.В., Безгребельна О.П., Король О.С.
Національний університет «Львівська політехніка»

ЕФЕКТИВНІСТЬ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ВНЗ ТЕХНІЧНОГО ПРОФІЛЮ У РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ

У роботі представлено результати практичного упровадження авторської програми професійно-прикладної фізичної підготовки студентів основних медичних груп ВНЗ технічного профілю. Досліджено цілеспрямований вплив корекційної професійно-прикладної фізичної підготовки на стан силових здібностей студентів дослідних груп у термін фізичного виховання. Доведено низьку ефективність чинної програми професійно-прикладної фізичної підготовки у забезпеченні належного стану фізичної підготовленості майбутніх фахівців технічної галузі.

Ключові слова: студент, професійно-прикладна фізична підготовка, фізичне виховання, силові здібності.