

Обґрунтовано методологічні підходи до формування культури здоров'я студентів закладів вищої освіти у процесі їхнього фізичного виховання. Виокремлено компетентнісний та аксіологічні підходи, останній з яких містить когнітивний і афективний компоненти. Ефективне упровадження визначених положень у практику фізичного виховання скеровано на забезпечення належного рівня культури здоров'я у студентів.

**Перспективою подальших наукових пошуків** є розробка педагогічних методик формування культури здоров'я студентів.

#### Література

1. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента. М.: Альфа, 2003. 352 с.
2. Башавець Н.А. Культура здоров'язбереження у питаннях і відповідях: навч. пос. Одеса : Видавель Букаев В.В., 2010. 272 с.
3. Горашук В.П. Культура здоров'я – новий сучасний напрям формування здорового покоління. Проблеми освіти. 2006. Вип. 48. С. 184–189.
4. Карпюк Р.П. Пріоритет здоров'язберігальних тенденцій у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2012, №4, С. 142–145.
5. Компетентнісний підхід у сучасній освіті: світовий досвід та українські перспективи / Під заг. ред. О.В. Овчарук. К. : К.І.С., 2004. 112 с.
6. Костицина Н.М. Акмеология физической культуры и спорта : учеб. пособие. Омск, 2005. 200 с.
7. Сапожник О. Особливості мотивації студенток ВНЗ до занять фізичними вправами. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт. 2011. Вип. 13. С. 554–557
8. Demel M. Szkice krytyczne o kulturze fizycznej. Warszawa : «Sport i Turystyka», 1973.
9. Grabowski H. Co koniecznie trzeba wiedzieć o wychowaniu fizycznym. Kraków : Oficyna Wydawnicza «Impuls», 2000.
10. Guidelines for school and community programs to promote lifelong physical activity among young people. National Center for Chronic Disease Prevention and Health, 1997. № 6. P. 202–219.
11. Khalajtsan A.P. Culture of health of a person as a part of physical culture. Pedagogics, psychology, medicalbiological problems of physical training and sports, 2014, vol.3, pp. 79-84. doi:10.6084/m9.figshare.938185.
12. Trzesniowski R. Kilka uwag o wychowaniu fizycznym. Warszawa : AWF. 2000. s. 37–41.
13. Wenta K. Podmiotowość w dydaktyce akademickiej – oczekiwania i zagrożenia. Pedagogika Szkoły Wyższej. 1996. Nr 4. s. 43–58.
14. Williams J. Regional cultures and health outcomes: Implications for performance measurement, public health and policy. The Social Science Journal. 2013. Vol.50(4). pp. 461–470. doi:10.1016/j. soscij.2013.09.007.

**Пилипенко В. М., Тимчик М. В.**  
**Академія Державної пенітенціарної служби,**  
**Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова**

#### ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ КУРСАНТСЬКО-СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ ФУТБОЛУ

*У статті висвітлено теоретичні аспекти фізичного виховання курсантсько-студентської молоді засобами футболу. Із цією метою проаналізовано зміст, форми і методи фізичного виховання курсантів та студентів у процесі спортивних ігор. Розкрито значення занять футболом та їх ефективність у вищих навчальних закладах. Встановлено, що проблема підвищення ефективності фізичного виховання й зміцнення здоров'я курсантсько-студентської молоді засобами футболу є однією з найбільш актуальних. Також з'ясовано, що дослідження є необхідним, оскільки у курсантів та студентів зростає інтерес до спортивних ігор, тренувань у спортивних секціях, фізкультурних гуртках та за місцем проживання.*

**Ключові слова:** теоретичні аспекти, фізичне виховання, курсантсько-студентська молодь, заняття з футболу, спортивно-ігрова діяльність.

**В. Н. Пилипенко, Н. В. Тимчик. Теоретические аспекты физического воспитания курсантско-студентской молодежи средствами футбола.** В статье освещены теоретические аспекты физического воспитания курсантско-студентской молодежи средствами футбола. С этой целью проанализировано содержание, формы и методы физического воспитания курсантов и студентов в процессе спортивных игр. Раскрыто значение занятий футболом и их эффективность в высших учебных заведениях. Установлено, что проблема повышения эффективности физического воспитания и укрепления здоровья курсантско-студентской молодежи средствами футбола является одной из наиболее актуальных. Также установлено, что исследование является необходимым, поскольку у курсантов и студентов снижается интерес к спортивным играм, тренировкам в спортивных секциях, физкультурных кружках и по месту проживания.

**Ключевые слова:** теоретические аспекты, физическое воспитание, курсантско-студентская молодежь, занятия по футболу, спортивно-игровая деятельность.

**Volodymyr Pilipenko, Mykola Timchik. Theoretical aspects of the physical education of cadet-student youth by means of football.** The article highlights the theoretical aspects of physical education of cadet-student youth by means of football. For this purpose, the content, forms and methods of physical education of students in the process of sports games are analyzed.

*The importance of soccer lessons and their effectiveness in higher educational institutions is revealed. It is established that the problem of increasing the effectiveness of physical education and the strengthening of the health of cadet-student youth by means of football is one of the most urgent. It has also been established that the study is necessary, as students lose interest in sports games, training in sports sections, sports clubs and in the community.*

*The analysis of pedagogical and sports literature shows that in recent years the attention of Ukrainian and foreign scholars has increased on the study of the issues of physical education of student youth in the process of playing football. However, the problem of physical education of students, improving the health of the younger generation remains unresolved. This is evidenced by a comparative analysis of the survey of students of higher educational institutions. Therefore, increasing the efficiency of physical education of student youth, improving motor activity, preserving and strengthening health, forming a healthy lifestyle is now recognized as the most urgent problem, and so on.*

*The study of the theory and practice of physical education of student youth testifies that the application in the university of sports game football contributes to a healthy lifestyle, increased physical fitness and the formation of students of physical education.*

**Keywords:** *theoretical aspects, physical education, cadet-student youth, football lessons, sports and gambling activities.*

**Постановка проблеми.** В умовах якісного перетворення всіх сторін життя українського суспільства зростають вимоги до фізичної вихованості та підготовленості курсантсько-студентської молоді, необхідної для успішної професійної діяльності. Зміна цільової спрямованості фізичного виховання, суть якого зводиться до формування фізичної культури особистості, вимагає підвищення якості освіти розробки нових педагогічних умов, що забезпечують особистісно-орієнтоване навчання і виховання курсантів та студентів. З огляду на це, наше дослідження щодо фізичного виховання курсантсько-студентської молоді засобами футболу є актуальною проблемою.

Необхідність удосконалення змісту, форм і методів фізичного виховання курсантсько-студентської молоді зумовлене поступовим зниженням у них інтересу до фізичного виховання, фізкультурно-оздоровчої діяльності, що веде до неповноцінного фізичного розвитку й формування курсантів та студентів як особистостей.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Вивчення спортивної, наукової та психолого-педагогічної літератури свідчить, що останніми роками здійснено ряд досліджень, присвячених окремим аспектам вирішення проблеми фізичного виховання курсантсько-студентської молоді засобами футболу. Це, насамперед, дослідження основ фізичного виховання (В. Ареф'єв, Ж. Дьомца, О. Тимошенко, М. Тимчик та інші), впровадження фізкультурно-оздоровчої діяльності (О. Тимошенко, М. Тимчик), організація фізкультурно-оздоровчих занять з футболу (Р. Мішаровський), проведення змагальної діяльності серед студентів (В. Пилипенко) та ін.

**Метод дослідження** – розкрити теоретичні аспекти фізичного виховання курсантсько-студентської молоді засобами футболу.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** У процесі дослідження з'ясовано, що важливою особливістю спортивної гри футбол є складні колективні дії спрямовані на досягнення результату (спортивного, змагального, виховного тощо). Футбол є командною грою й тому успіх у змаганнях здебільшого залежить від злагодженості дій усіх курсантів та студентів, які причетні до спільної діяльності. Цінність гри футболу полягає в тому, що під час гри немає заздалегідь обумовленої послідовності виконання ігрових прийомів і постійного ритму, що сприяє формуванню таких якостей як: уміння логічно мислити, проявляти винахідливість, дисциплінованість, ініціативність, волю до перемоги тощо. Тому, щоб досягти бажаного результату, курсантам та студентам слід в кожній ігровій ситуації діяти колективно, усі дії мають бути взаємообумовлені й спрямовані на розв'язання загального командного завдання [9]. У контексті нашого дослідження цінними є наукові погляди В. Шилько, який у дисертаційному дослідженні розкриває зміст роботи фізичного виховання зі курсантсько-студентською молоддю на основі особистісно-орієнтованого підходу. Педагог вважає, що методологія побудови особистісно-орієнтованого змісту фізкультурно-спортивної діяльності, має бути заснована на використанні в навчальному процесі спортивно-ігрових, загальнорозвиваючих і оздоровчих технологій, які сприяють формуванню мотиваційної сфери студентів до рухової активності, оптимізації рівня здоров'я, а також підвищенню загальної та спеціальної фізичної підготовленості. На думку В. Шилько, такий підхід дозволить здійснити перехід від жорсткої регламентації обов'язкового курсу фізичного виховання до самостійної фізкультурно-спортивної діяльності на принципах самовиховання і самовдосконалення. Учений переконаний, що спортивні ігри й футбол у тому ж числі, розвиває інтелектуальні, психологічні, психофізичні та рухові якості особистості; регулярні заняття з футболу розширюють функціональні можливості, вдосконалюються координаційні та адаптаційні здібності тощо; футбол формує у гравців такі особистісні якості як цілеспрямованість, ініціативність, рішучість тощо [3]. К. Тумаров у дисертаційному дослідженні зазначає, що завданнями особистісно-орієнтованого фізичного виховання курсантів та студентів на основі міні-футболу є:

- 1) формування мотивації занять міні-футболом;
- 2) розвиток властивостей особистості, що визначають стійкі позитивні дієві відносини до різних сторін спортивної життя (до себе, до умов, мети, процесу та результатів занять міні-футболом, до спортивного стилю життя);
- 3) підвищення функціональних можливостей організму і розвиток фізичних якостей з урахуванням вимог міні-футболу та вимог майбутньої професії;
- 4) навчання теоретичним, практичним і організаційно-методичним знань основ фізичної культури і міні-футболу;
- 5) навчання умінням і навичкам техніки і тактики міні-футболу, організації занять цим видом спорту для досягнення життєвих і професійних цілей [4].

Також Костянтин Борисович наголошує, що особистісно орієнтоване фізичне виховання на основі міні-футболу здійснюється з урахуванням ряду організаційно-методичних особливостей: надання свободи вибору курсантами та студентами виду фізичних вправ, використовуваних для формування спортивної культури; визначення завдань фізичного виховання з урахуванням їх спрямованості на формування окремих структурних компонентів спортивної культури курсантів

та студентів; єдності і взаємозв'язку засвоєння базового і варіативного компонентів змісту навчальної програми; єдності і взаємозв'язку навчальної, навчально-тренувальної та змагальної діяльності; єдності і взаємозв'язку навчальних занять з предмету «Фізична культура» і самостійної фізкультурно-спортивної діяльності; поетапної організації процесу формування спортивної культури з послідовним підвищенням складності розв'язуваних педагогічних завдань; відповідності змісту педагогічного контролю критеріям і показниками розвитку структурних компонентів спортивної культури [4].

Як зазначає М. Тимчик, проводити змагання з футболу потрібно там, де є можливість використовувати природні й штучні перешкоди, створювати ситуації, що дозволяють проявляти відповідальність, дисциплінованість, мужність, упевненість, рішучість, сміливість, організованість та інші особистісні якості. Важливо також обмежувати часом виконання певного завдання у процесі виконання футбольних елементів. Це сприяє отриманню нових знань, умінь і навичок виконувати поставлені завдання, формує бажання в студентів займатися здоровим способом життя, бути прикладом для молодого покоління [8]. Велике значення під час гри у футбол має взаємодопомога, оскільки своєчасна правильна допомога партнерам по команді є важливим чинником для досягнення перемоги над суперником. Допмагаючи один одному як в нападі, так і в захисті, футболістам необхідно прагнути створювати постійну чисельну ігрову перевагу. При цьому гравці мають знати, що рамки ігрової діяльності під час футболу обмежені відповідними правилами, за порушення яких призначаються певні покарання. Тому гравці мають не тільки визначати, який технічний чи тактичний прийом треба використати в дану мить, а й оцінити його з позицій правил гри (дотримуватися правил чесної гри, бути тактовним до суперника тощо).

За свідченнями багатьох учених у галузі фізичного виховання футбол позитивно впливає на стан здоров'я студентів, на формування фізичних та моральних якостей тощо. Гра футбол у протидію іншим ігровим видам спортивно-масової роботи є найбільш популярним серед молоді в Україні, оскільки є доступним, цікавим видом спорту тощо.

Але, варто наголосити, що за даними наукових досліджень [6; 7; 8 та ін.] й за власними спостереженнями з'ясовано, що сучасна курсантсько-студентська молодь намагається уникати заняття з фізичного виховання, надаючи перевагу пасивному способу життя (комп'ютерні ігри, зустрічі з однолітками та ін.). Також у ході дослідження встановлено, що більшість курсантів та студентів відвідують заняття з фізичного виховання лише заради отримання заліку, а у вищих навчальних закладах де немає форми контролю – практично відсутня відвідуваність занять тощо.

Тому, на нашу думку, для досягнення масового залучення курсантів та студентів до занять з футболу, слід дотримуватися таких педагогічних підходів:

- 1) формувати у курсантів та студентів необхідні знання щодо цінності фізичного виховання;
- 2) основним мотивом займатися футболом та ведення здорового способу життя має бути особистий приклад викладачів тренерів ВНЗ;
- 3) викликати інтерес та бажання відвідувати заняття з футболу як засобу задоволення потреб курсантсько-студентської молоді;
- 4) створити престижність, імідж футболу у ВНЗ (мати гарну тілобудову – це модно; займатися футболом дорівнює бути здоровим та успішним; футбол – це засіб самоствердження, самореалізації тощо);
- 5) здійснювати індивідуальний і диференційований підхід з урахуванням психологічних, статевих і вікових особливостей студентів;
- 6) усвідомити, що зміцнення здоров'я – це основна мета життя людини, шлях до якого лежить через фізичне виховання та ін. Український педагог В. Пилипенко на основі власних досліджень дійшов висновків, що успішність фізичного виховання курсантів та студентів у процесі занять футболом зумовлена використанням методу змагання. При цьому учений стверджує, що дієвим даний метод буде при дотриманні таких організаційних умов як: відповідність змісту і видів змагань меті й завданням фізичного виховання та підготовки студентів до майбутньої професійної та військової служби; пропонування курсантам та студентам досить цінних і привабливих завдань, щоб вони сприймалися як засіб боротьби за особисту і колективну першість; висунення нових завдань перед спортивним колективом і окремими курсантами та студентами; публічність й гласність ходу змагань з футболу й заохочення цінними призами; обов'язкова участь курсантів та студентів у поведінці підсумків змагань, оцінюванні результатів та нагородженні переможців [2]. При цьому В. Пилипенко пропонує метод змагання використовувати у поєднанні з методом уподібнення, який на думку педагога є мотиваційним фактором у процесі занять футболом. Метод уподібнення на прикладі кращого гравця (капітана команди), кращого футболіста України (Андрія Шевченка, який є моральним прикладом для молоді), сприяє усуненню безвідповідальності курсантів та студентів у екстремальних і непередбачуваних умовах, що позитивно відбивалося на діяльності всього футбольного колективу, що в кінцевому підсумку призводить до покращення загальної дисципліни, працездатності, до виконання поставлених тренером завдань тощо.

**Висновки.** Таким чином, вивчення теорії і практики з фізичного виховання курсантсько-студентської молоді свідчить, що уміле застосування у вищих навчальних закладах футболу сприяє здоровому способу життя й формуванню в курсантів та студентів необхідних фізичних та особистісних якостей. Встановлено, що різноманітні рухи і дії, що виконуються в процесі проведення занять з футболу мають великий оздоровчий вплив, зміцнюють нервову систему, розвивають руховий апарат тощо.

**Перспективи подальшого дослідження.** Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми. Перспективним може бути вивчення: особливостей фізичного виховання в процесі занять футболом з урахуванням гендерного підходу та різних вікових груп; педагогічних умов фізичного виховання курсантів та студентів, які сприяють формуванню ключових компетентностей тощо.

#### Література

1. Bekh I. D. Vychovannia osobystosti : pidruchnyk / I. D. Bekh. – K. : Lybid, 2008. – 848 s.
2. Pylypenko V. M. Fizychnе vykhovannia kursantsko-studentskoi molodi zasobamy sportyvno-ihrovoi diialnosti / V. M. Pylypenko // Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova Serii №15

«Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (Fizychna kultura i sport): zbirnyk naukovy khprats [zared. O.V. Tymoshenka]. – K. : Vyd-vo NPU imeni M.P. Drahomanova, 2018. – Vypusk 3 K(97)18. – S. 404–408.

3. Shylko V. H. Modernyzatsiya systemy fizychesko hovo spytan yia student ovnaosnove lychnostno-orient yrovannnoho soderz hanyia fyzkulturno-sportyvnoi deiatelnosty: dyss. ...dokt. ped. nauk: 13.00.04 / V. H. Shylko . – Tomsk, 2003. – 488 s.

4. Tumarov K. B. Soderzhanye y orhanyzatsiya lychno stnooryentyr ovannoh of yzycheskohovo spytanyia student ovnaosnove myny-futbola: dyss. ...kand. ped. nauk: 13.00.04 / K. B. Tumarov. – NaberezhnyeChelny, 2012. – 202 s.

5. Volkov L.V. Fyzyche skoevo spytany euchash chykhisia: uchebno-metody cheskoe posobyе [Tekst] / L.V. Volkov. – K. : Rad. shkola, 1988. – 184 s.

6. Пилипенко В.М. Спортивно-технічна підготовка юних футболістів на тренуваннях [Текст] / В.М. Пилипенко, Філоненко О.А. // «Збірник «Науковий часопис» Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова». Серія 15: «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)». Випуск 3 К (84) 17. – К: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2017. – С. 358-362.

7. Тимошенко О.В. Теоретико-методичні засади оптимізації професійної підготовки вчителів фізичної культури у вищих навчальних закладах : автореф. дис. ... докт. пед. наук : 13.00.04 / О. В. Тимошенко. – Київ, 2009. – 38 с.

8. ТимчикМ. В. Фізичне виховання старших підлітків у процесі спортивних ігор у загальноосвітніх навчальних закладах /М. В. Тимчик // Сучасний виховний процес: сутність та інноваційний потенціал Матеріали звітної науково-практичної конференції. – Івано-Франківськ, НАІР. – 2013. – С. 437-440.

9. Тимчик М.В. Форми і методи патріотичного виховання старших підлітків у процесі спортивно-ігрової діяльності / М.В. Тимчик // Обрії. Науково-педагогічний журнал. – 2013. – №2(37). – С. 48–51.

Приходько П. Ю.

Приазовський державний технічний університет

### ОСОБЛИВОСТІ ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ- ДЗЮДОЇСТІВ

*В даній статті охарактеризовано особливості швидкісно-силової підготовки студентів-дзюдоїстів.*

**Ключові слова:** фізичні якості, студенти, дзюдо, фізичні вправи.

*Приходько П. Е. Особенности скоростно-силовой подготовки студентов-дзюдоистов. В данной статье охарактеризованы особенности скоростно-силовой подготовки студентов-дзюдоистов.*

**Ключевые слова:** физические качества, студенты, дзюдо, физические упражнения.

***Prykhodko P. Features of speed-strength training of students-judokas.** In this article, features of speed-strength training of students-judokas are characterized. The importance of speed-strength training for students of judo is not in doubt, because the further growth of the level of technical and tactical skills is based on the high potential of their physical fitness. Since the planning process for preparation for participation in the competition, they must have reasonable rest periods and concentrated large volumes and loads of stress. Therefore, the purposeful use of means of speed-strength training is one of the essential principles of the training process of student judges at the stage of preparation for the competition, which has determined the relevance of the study.*

*The study of the possibilities of improving the technology by increasing the variability and complexity of technical actions, as well as the development of physical qualities are very diverse.*

*It uses all the complex of tools and methods of training. But there are exercises aimed at developing explosive efforts aimed at improving the technology of sports movement.*

*But using only these means of preparation it is impossible to purposefully develop exactly those physical qualities that allow judo to accelerate the process of mastering new technical actions. In this case, if you do not use a concentrated intensive training of speed-force orientation, then in the process of improving the technical and tactical skill of athletes there will not be a significant increase in the level of development of speed-strength qualities.*

**Key words:** physical qualities, students, judo, physical exercises.

**Постановка проблеми.** Важливе значення швидкісно-силової підготовки для студентів-дзюдоїстів не викликає сумніву, оскільки подальше зростання рівня техніко-тактичної майстерності базується на високому потенціалі їх фізичної підготовленості.

Оскільки процеси планування підготовки до участі в змаганнях, повинні мати розумні періоди відпочинку та концентровані великі за об'ємом та напруженням навантаження. Тому цілеспрямоване використання засобів швидкісно-силової підготовки є одним з необхідних принципів тренувального процесу студентів-дзюдоїстів на етапі підготовки до змагання, що й зумовило актуальність дослідження [1].

**Аналіз літературних джерел та досліджень** показує, що у наукових працях В. С. Дахновського, А. Д. Єгизаряна, Ю. М. Закар'яєва, В. Г. Івлева, С. Д. Іонова вказується на те, що підняття рівня загальної, фізичної і спеціальної швидкісно-силової підготовленості спортсменів відбувається за рахунок засобів самої боротьби, тобто застосовуючи велику кількість різноманітних тренувальних завдань в процесі техніко-тактичної підготовки. Але використовуючи тільки ці засоби підготовки неможливо цілеспрямовано розвивати саме ті фізичні якості, які дозволяють дзюдоїстові прискорити процес освоєння нових технічних дій. У цьому випадку, якщо не застосовувати концентрованого поглибленого тренування швидкісно-силової спрямованості, то в процесі вдосконалення техніко-тактичної майстерності спортсменів не відбудеться значного підвищення