

- спец. 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Ю. Ю. Борисова. – Дніпропетровськ, 2009. – 20 с.
2. Гончарова Н. М. Автоматизовані системи контролю фізичного стану дітей молодшого шкільного віку в процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту : спец. 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Н. М. Гончарова. – Київ, 2009. – 22 с.
3. Єлісєєва Д. С. Інноваційна технологія зміцнення здоров'я дітей старшого шкільного віку в процесі самостійних занять фізичним вихованням : автореф. дис. на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Д. С. Єлісєєва. – Дніпро, 2016. – 22с.
4. Жерновнікова Я. В. Використання інформаційних технологій для реалізації диференційованого підходу в процесі фізичного виховання школярів / Я. В. Жерновнікова, Г. С. Полторацька // Сучасні напрями розвитку інформаційно-комунікаційних технологій та засобів управління: Матеріали четвертої міжнародної науково-технічної конференції. – Полтава: ПНТУ; Банку: ВА ЗС АР; Белгород: НДУ «БелДУ»; Кіровоград: КЛА НАУ; Харків: ДП "ХНДІ ТМ", 2014. – С. 31.
5. Кашуба В. О. Використання інформаційних засобів у фізичному вихованні школярів з особливими потребами / В. О. Кашуба, І. П. Карп, Т. М. Ричок // Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту : збірник наукових праць [Електронний ресурс]. – Харків : ХДАФК, 2017. – С. 42 – 45.
6. Салук І. А. Застосування комп'ютерної програми «DIFFERENT» для розподілу студентів на різні типологічні групи в залежності від рівня фізичного здоров'я [електронний ресурс] / І. А. Салук, В. М. Трач // Режим доступу: elartu.tntu.edu.ua.
7. Скалій В. О. Комп'ютерні технології диференціації процесу фізичного виховання школярів (на прикладі навчання плаванням) : автореф. дис. на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту : спец. 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / В. О. Скалій. – Львів, 2002. – 28 с.
8. Футорний С. М. Теоретико-методичні основи інноваційних технологій формування здорового способу життя студентів в процесі фізичного виховання : дис. ... д-ра наук з фіз. вих. і сп. : 24.00.02 / Футорний Сергій Михайлович. – Київ, 2015. – 43 с.
9. Шандригось В. І. Комп'ютеризація праці вчителя фізичного виховання: автореф. дис. на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту : спец. 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / В. І. Шандригось. – Львів, 2002. – 16 с.
10. Ashanin V. Informatization on the physical culture of students using the «Physical education» computer program / [V. Ashanin, L. Filenko, V. Pasko et. al.] // Journal of Physical Education and Sport, 2017. – №17(3). – P. 1970–1976.
11. Filenko L. Teaching and learning informatization at the universities of physical culture / [L. Filenko, V. Ashanin, O. Basenko et. al.] // Journal of Physical Education and Sport, 2017. – №17(4). – P. 2454–461.
12. Filenko L. Algorithmic foundations of creation computer program of analysis of physical training of students of 5–11 grades evaluations / L. Filenko, G. Poltoratska, A. Sadovyi // Slobozhanskyi herald of science and sport. – Kharkiv, 2014. – №3(41). – P. 38–45.
13. Kozina Zh. L. Influence of information technologies on technical fitness of students in sport-oriented physical education / Zh. L. Kozina, O. M. Ol'khovyj, V. A. Temchenko // Physical education of student, 2016. – №1. – P. 21–27.
14. Matviyiv-Lozynska Y. Use of information technologies in educational extracurricular activities in higher tourist institutions / Y. Matviyiv-Lozynska // Information Technologies and Learning Tools. 2013. – № 2. – P. 28–35.
15. Olkhovy O. M. Model of students' sportoriented physical education with application of information technologies / O. M. Olkhovy, Y. M. Petrenko, V. A. Temchenko, A. N. Timchenko // Physical education of students. 2015. – P. 29–37.
16. Tamozhanskaya A. V. Substantiation of time periods of information technologies' application in mini-football trainings of universities' first and second year girl students / A. V. Tamozhanskaya // Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. 2016. – № 5. – P. 46–52.

Зюзь В.Н., Балухтина В.В.

ГВУЗ «Приазовский государственный технический университет»

КОМПЛЕКС «ЗДОРОВЬЕ. ТРУД. ОТЧИЗНА» КАК ФАКТОР УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Важнейшим направлением государственной политики в области физической культуры и спорта, является восстановление системы воспитания как полноценно действующего государственно-общественного института.

Предполагаемый новый комплекса «Здоровье. Труд. Отчизна» (ЗТО), должен охватить всех студентов вуза, и все население страны общим спортивным движением. В статье раскрыта общая характеристика, рассмотрена значимость его в жизни студентов, уделено внимание мотивам и стимулам реализации предлагаемого проекта.

Статья содержит педагогическую модель формирования патриотического воспитания у студентов в процессе занятий физической культурой, дополняя и расширяя общую концепцию физического воспитания молодежи и подготовки их к трудовой деятельности и службе в ВС Украины.

Ключевые слова: физическая культура, воспитание, занятия, мотивация.

Комплекс «здоров'я. праця. вітчизна» як фактор зміцнення здоров'я і патріотичного виховання студентів. Найважливішим напрямком державної політики в галузі фізичної культури і спорту, є відновлення системи виховання як повноцінно чинного державно-громадського інституту.

Передбачуваний новий комплекс «Здоров'я. Праця. Вітчизна» (ЗПВ), повинен охопити всіх студентів вузу, і все населення країни загальним спортивним рухом. У статті розкрито загальна характеристика, розглянута значимість його в життя студентів, приділено увагу мотивації і стимулів реалізації пропонованого проекту.

Стаття містить педагогічну модель формування патріотичного виховання у студентів в процесі занять фізичною культурою, доповнюючи і розширюючи загальну концепцію фізичного виховання молоді і підготовки їх до трудової діяльності і служби у ЗС України.

Ключові слова: фізична культура, виховання, заняття, мотивація.

Complex «health. work. fatherland» as a factor strengthening health and patriotic education of students. The most important direction of the state policy in the field of physical culture and sports is the restoration of the system of upbringing as a fully functioning state-public institution.

Solving specific problems, physical education in the university plays an important role in patriotic, moral, willful and aesthetic education, contributes significantly to the training of fully educated and developed specialists.

The main goal of the revival of the complex is to popularize sports and increase the number of citizens leading an active and healthy lifestyle. To the effects of the project implementation it is necessary to include the increase in the level of physical preparedness of all participants in the educational process, the level of professional. The proposed new complex «Health. Work. Fatherland» (HWF), should cover all students of the university, and the entire population of the country by a general sports movement. HWF is a sports complex of a healthy nation that works for the prosperity of its country, and at any time ready to defend its homeland. The norms of HWF for students should primarily contribute to the strengthening of their health, and only then to the development of applied skills.

The article reveals a general characteristic, examined its significance in the life of students, paid attention to the motives and incentives for the implementation of the proposed project.

The article contains a pedagogical model of the formation of patriotic education among students in the process of physical education, complementing and expanding the overall concept of physical education of youth and their preparation for work and service in the Armed Forces of Ukraine.

Keywords: physical culture, employment, motivation.

Постановка проблеми. Актуальность работы обусловлена возрождением в Украине национальной идеи, направленной на улучшение здоровья и патриотизма нации. Развитие страны и улучшение качества жизни ее граждан возможно только в том случае, если государство обращает внимание на массовый спорт и здравоохранение.

Одной из приоритетных задач современного общества является воспитание здорового человека, стремящегося быть успешным в жизни, способного защитить себя и своих близких в любой жизненной ситуации [1].

В советское время существовало множество программ, стимулировавших участие простых людей в различных соревнованиях, побуждающих их к поддержанию физической формы и просто ведению активного и здорового образа жизни. Большой популярностью пользовался комплекс «Готов к труду и обороне». Патриотическая целеустремленность и практическое содержание комплекса ГТО прошли суровую проверку во время войны. Благодаря физкультурно-спортивному комплексу миллионы людей получили навыки прикладной, профессионально-прикладной, спортивной, физкультурной, военной подготовки, преодоления различных преград и препятствий. Это помогло им в минимальные сроки стать военнослужащими и овладеть военным делом.

По результатам анализа и исследования, были отмечены ухудшения показателей физического развития у студентов, ухудшение физического состояния, рост заболеваемости. При этом, по мнению экспертов занятия спортом формируют стойкое неприятие вредных привычек.

Таким образом, необходимо в ближайшее время предпринять действенные меры по вовлечению в физическую культуру и любительский спорт всех без исключения поколений, и восстановить утраченные физкультурные позиции.

На современном этапе развития страны в условиях качественного преобразования всех сторон жизни общества возрастают требования к физической подготовленности наших сограждан, необходимой для успешной их трудовой деятельности.

Решая специфические задачи, физическое воспитание в вузе играет существенную роль в патриотическом, нравственном, волевом и эстетическом воспитании, вносит значительный вклад в подготовку всесторонне образованных и развитых специалистов.

Проект «Внедрения комплекса ЗТО в образовательном учреждении» - это программа физической подготовки, которая должна существовать в общеобразовательных школах, высших учебных заведениях и в спортивных, профильных, профессиональных организациях Украины, занимая важные позиции в качестве показателя успеваемости, здоровья и обороноспособности.

Использование комплекса ЗТО в патриотическом воспитании молодежи одно из важнейших направлений государственной политики в системе физической культуры и спорта позволит выработать стратегию развития сферы физической культуры и спорта в целом, выстраивать информационную политику в направлении формирования гражданского сознания.

Анализ исследований и публикаций. В настоящее время ситуация в сфере подготовки молодежи характеризуется рядом негативных факторов. К основным из них можно отнести следующие: снижение показателей состояния здоровья и физического развития большей части студентов, слабая система подготовки к службе в армии, недостаточные объемы спортивной подготовки, отсутствие скоординированной программы патриотического и прикладного воспитания, недостаточное развитие военно-прикладных и технических видов спорта [2,3].

Первостепенной задачей внедрения ГТО в жизнь советских людей было достижение массовой заинтересованности в занятиях спортом. Вместе с тем комплекс использовался как универсальный оценочный механизм, позволяющий выделить самых физически развитых представителей каждого поколения, на которых все остальные должны равняться.

Высокая идейная и политическая направленность комплекса ГТО, простота и общедоступность физических упражнений и видов спорта, включенных в его нормативы, их очевидная польза для укрепления здоровья и развития навыков и умений, необходимых в повседневной жизни, сделали комплекс ГТО популярным среди населения и особенно среди молодежи.

В связи с вышеуказанным можно констатировать наличие проблемы по актуализации и поиска новых форм и технологий подготовки студентов в процессе физического воспитания, формированию патриотического воспитания и профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению в различных сферах жизни общества, в том числе и к службе в армии. Для эффективного решения задач физической подготовки упражнения применяются в соответствии с их направленностью на развитие и поддержание на требуемом уровне физических и специальных качеств, прикладных навыков [4].

Одним из основных разделов физической подготовки студентов вузов, профессионально-прикладной направленности, является сдача нормативов по физическим подготовкам. Воспитание физических качеств у молодежи основывается на постоянном стремлении сделать сверх возможное для себя, удивить окружающих своими возможностями.

Спортивно-патриотическое воспитание направлено на развитие морально-волевых качеств, воспитание силы, ловкости, выносливости, стойкости, мужества, дисциплинированности в процессе занятий физической культурой и спортом, формирования опыта служения Отечеству.

Общие задачи, которые решаются в процессе выполнения программы обязательного курса физического воспитания, рассчитанного на основной контингент студентов, состоят в следующем [5]:

- содействовать укреплению и сохранению здоровья, нормальному физическому развитию и поддержанию высокой работоспособности;
- обеспечить в период завершения возрастного формирования организма всестороннее развитие физических качеств, необходимых для полноценной физической подготовки к предстоящей жизненной практике, что должно выразиться, прежде всего, в выполнении нормативов комплекса ЗТО;
- закрепить и усовершенствовать приобретенные ранее жизненно важные двигательные умения и навыки; пополнить их новыми, умениями и навыками (прикладными и профессионально-прикладными необходимыми в жизненной практике и избранной профессии);
- расширить и углубить знания в области физической культуры: научить в нужной мере рационально использовать ее средства в личном быту и в режиме трудовой деятельности;
- усовершенствовать (или привить) организаторские навыки и умения;
- усовершенствовать спортивно-патриотическое воспитание – как физически и духовно развитой личности, готовой к выполнению конституционного долга и патриотического сознания.

Реализация всех этих задач должна выразиться, прежде всего, в выполнении норм и требований высшей школы. Только целеустремленные и физически подготовленные студенты смогут добиться успеха в условиях конкуренции на рынке труда, а задача педагогов помочь им в этом, т.к. их достижения будут иметь не просто личностный, а социальный смысл [6].

В статье использовались педагогические теории и технологии физического воспитания студентов (В.К. Бальсевич, В.В. Пономарев, Б.Т. и др.); современные представления о допризывной подготовке молодежи (А.В. Стафеева, В.Н. Лукашов, Т.Г. Арутюнян, и др.); современные подходы военно-патриотического воспитания (Г.М. Лисенко, Н.Н. Гарипов и др.).

Цель статьи: проанализировать теоретическую основу и практику использования комплекса ГТО в Советском Союзе;

создать системы внедрения комплекса ЗТО в вузе и разработка рекомендаций по ее реализации.

Методы исследования:

- теоретический анализ;
- диагностические методы;
- изучение и обобщение передового и инновационного опыта.

Изложение основного материала. Новизна проекта заключается в возрождении системы комплекса ГТО эпохи Советского Союза в новом современном формате с учетом приоритетов государственной политики в сфере развития физической культуры и спорта и потребностям общества.

Первоначально система физических нормативов была разработана для двух основных категорий. В качестве первой из них выступали школьники 1-8 класса, разделенные на 4 возрастные ступени. Все остальное население старше 16 лет попадало во 2-ю группу, которая содержала 3 подуровня. С 1972 года количество возрастных ступеней достигло восьми. Их названия во многом перекликаются: «Играй и двигайся» (6-8 лет), «Стартуют все» (9-10 лет), «Смелые и ловкие» (11-12 лет), «Олимпийские надежды» (13-15 лет), «Сила и грация» (16-17 лет), «Физическое совершенство» (18-29 лет), «Радость в движении» (30-39 лет), «Здоровье и долголетие» (от 40 лет и старше). Таким образом, проверить свои силы сможет абсолютно каждый желающий.

Основной целью возрождения комплекса является популяризация спорта и увеличение числа граждан, ведущих активный и здоровый образ жизни. К эффектам реализации проекта следует отнести повышение уровня физической подготовленности всех участников образовательного процесса, уровня профессионального мастерства педагогов.

Комплекс «Здоровье. Труд. Отличия» (ЗТО) - пример отношения к человеку, как к объекту оздоровительного движения и унификации уровня физической подготовки. ЗТО это спортивный комплекс здоровой нации, которая трудится

для процветания своей страны, и в любой момент готовой защитить свою Родину. Нормы ЗТО для студентов должны способствовать прежде всего укреплению их здоровья, а уже потом развитию прикладных навыков.

Система комплекса ЗТО является мощным стимулом для спорта. Преодоление трудностей способствует воспитанию волевых качеств. Во время занятий, тренировок и соревнований студенту необходимо проявить качества, которые во многом решают задачи повышения работоспособности и достижения высоких результатов. Это прежде всего – настойчивость и упорство в преодолении трудностей и в достижении поставленной цели, способность к максимальным напряжениям, смелость и решительность, уверенность в своих силах и др.

Выделим *главные задачи комплекса ЗТО*:

- повышение общего уровня здоровья населения;
- создание нации которая трудится для процветания своей страны, и в любой момент готовой защитить свою

Родину.

Цели физкультурного комплекса ЗТО:

- улучшить здоровье нации;
- увеличить число студентов, систематически занимающихся физкультурой;
- увеличить продолжительность жизни граждан страны;
- сформировать у населения потребность к здоровому образу жизни;
- модернизировать и улучшить систему физвоспитания; дать толчок к развитию массового студенческого спорта в стране; увеличить количество спортклубов и физкультурных организаций.

Физическая и профессиональная подготовленность зависит от многих факторов. Среди них выделяют несколько основных, которые в наибольшей мере определяют ее конкретное проявление. К этим факторам относят следующие:

- скоростно-силовые возможности двигательной системы;
- особенности координаций движений;
- биоэнергетические возможности организма;
- устойчивость вегетативных систем двигательной активности;
- технику выполнения двигательных действий;
- тактику решения двигательных задач в процессе спортивной или профессиональной деятельности;
- психологическую подготовку;

- скоростно-силовые качества, координационные способности, возможности биоэнергетики и вегетативных систем обеспечения двигательной активности составляют группу внутренних, или потенциальных факторов;

- степень реализации этих потенциальных возможностей в конкретных условиях какой-либо двигательной деятельности студента;

- рациональная техника выполнения спортивных или профессионально-прикладных действий позволяет более эффективно использовать скоростно-силовой и энергетический потенциалы, координационные возможности, а совершенная тактика выполнения двигательных действий позволяет лучше распределить и реализовать;

- потенциальные возможности на определенном отрезке времени. Для внедрения программы комплекса ЗТО в жизнь необходимо открыть по всей стране спортклубы по месту жительства, работы и учёбы граждан, строить спортивные объекты на открытом воздухе – в частности, во дворах домов.

Нормативы комплекса ЗТО. Естественно, нельзя применять одинаковые стандарты ко всем и требовать, например, от детей того же, что и от взрослых. При составлении нормативов учитывались возраст и пол участников, а также уровень подготовки. Нормы ЗТО должны быть для каждой группы здоровья свои, с учетом индивидуальных особенностей состояния здоровья. В современный комплекс рекомендуется включить упражнения и тесты представленные в табл. 1 и 2.

Таблица №1

Таблица нормативов комплекса «Сила. Труд. Мужество». «Физическое совершенство» Юноши.

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет)					
		18-24			25-29		
		Отл.	Хор.	Удов.	Отл.	Хор.	Удов.
1.	Бег на 100 м (сек.)	15,1	14,8	13,5	15,0	14,6	13,9
2.	Бег на 3 км (мин., сек.)	14.00	13.30	12.30	14.50	13.50	12.10
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	10	13	9	10	12
	или рывок гири 16 кг (кол. раз)	20	30	40	20	30	40
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+6	+7	+13	+5	+6	+10
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	380	390	430	—	—	—
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	230	240	225	230	240
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.)	40	47	53	38	46	51
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	33	35	37	33	35	37
8.	Кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
	или бег на лыжах на 5 км (мин., сек.)	26.30	25.30	23.30	27.00	26.00	24.00

9.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета		0.42	Без учета		0.43
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	Туристический поход с проверкой туристических навыков на дистанцию 15 км					
Прикладные виды							
12.	Преодоление полосы препятствия	Без учета времени					
13.	Преодоление гимнастической полосы препятствия	Без учета времени					
Кол-во видов испытаний видов (тестов)		13	13	13	13	13	13
Кол-во испытаний (тестов) + прикладной вид, которые необходимо выполнить		6+1	7+1	8+1	6+1	7+1	8+1

* Для бесснежных районов. ** При выполнении нормативов обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость. *** В преодолении полосы препятствия оценку «Отлично» получают лучшие 10% от общего количества, «Хорошо» – 15%, «Удовлетворительно» - 20%, при минимальном количестве участников 50 человек.

В комплексе ЗТО каждая ступень рассчитана на определенный возраст. Мы предлагаем к рассмотрению IV ступень - «Физическое совершенство» - мужчины 19-39 лет (первая возрастная группа - 19-28; вторая - 29-39), женщины 19-34 лет (первая возрастная группа - 19-28; вторая - 29-34). Этот период характерен обучением в вузе и достижением высокого уровня физического развития и готовности к высокопроизводительному труду и выполнению священного долга защиты Родины.

Таблица № 2

Таблица нормативов комплекса «Сила. Труд. Мужество». «Физическое совершенство» Девушки

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет)					
		18-24			25-29		
		Отл.	Хор.	Удов.	Отл.	Хор.	Удов.
1.	Бег на 100 м (сек.)	17,5	17,0	16,5	17,9	17,5	16,8
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	11.35	11.15	10.30	11.50	11.30	11.00
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	10	15	20	10	15	20
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	12	14	10	12	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+8	+11	+16	+7	+9	+13
<i>Испытания (тесты) по выбору</i>							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	290	320	—	—	—
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	180	195	165	175	190
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.)	34	40	47	30	35	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 500 г (м)	14	17	21	13	16	19
8.	Кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
	или бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	20.20	19.30	18.00	21.00	20.00	18.00
9.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета		1.10	Без учета		1.14
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
<i>Прикладные виды</i>							
12.	Преодоление полосы препятствия	Без учета времени					
13.	Преодоление гимнастической полосы препятствия	Без учета времени					
Кол-во видов испытаний видов (тестов)		13	13	13	13	13	13
Кол-во испытаний (тестов) + прикладной вид, которые необходимо выполнить		6+1	7+1	8+1	6+1	7+1	8+1

* Для бесснежных районов.

** При выполнении нормативов обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

*** В преодолении полосы препятствия оценку «Отлично» получают лучшие 10% от общего количества, «Хорошо» – 15%, «Удовлетворительно» – 20%, при минимальном количестве участников 50 человек.

Вид упражнений: бег на короткую дистанцию, кросс, прыжок в длину или в высоту, метание гранаты или толкание ядра, бег по пересеченной местности – кросс, (для снежных районов бег на лыжах или велокросс), плавание, подтягивание на перекладине или толчок штанги от груди, или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке, или поднимание и опускание туловища в положении лежа, руки за голову, ноги закреплены, стрельба, преодоление гимнастической и военно-прикладной полосы препятствий, туристский поход с проверкой туристских навыков. Выполняются 7 норм на уровне наивысших требований, 2 нормы на уровне удовлетворительных требований.

Но главное, регулярные занятия спортом и пребывание в оптимальной физической форме сами по себе являются эффективным способом повышения иммунного статуса организма и хорошей профилактикой от различных заболеваний [8].

Если мотивами государства становятся исключительно здоровый, мирный образ жизни населения страны, то и нормативы физической подготовки должны изменить свое название. Возможно: «нормативы здоровья» или «паспорт успеха», но в любом случае здоровое население для любого государства является его гордостью, показателем высокой эффективной политики в области физической культуры и спорта. Это будущее нашей страны!

Его необходимо внедрить его во всех образовательных организациях – школах, средних и высших учебных заведениях, а также активная апробация комплекса среди взрослого населения в центрах тестирования по месту жительства.

Выводы. Главный итог работы преподавателей вуза — это выпускник-специалист, патриот, надёжный будущий защитник Родины! Возрождение ЗТО – попытка привить студентам привычку к здоровому образу жизни и массовому спорту.

Предложенная система спортивно-патриотического воспитания студентов позволяет в изменившемся мире и украинском обществе решать острейшие проблемы воспитания студенческой молодежи.

С помощью внедрения ЗТО нам удастся увеличить количество занимающихся физической культурой и спортом, повысить уровень физической подготовленности студентов, модернизировать систему физического воспитания и развития массового и студенческого спорта, создать современную материально-техническую базу, а главное наши выпускники будут успешными в дальнейшей профессиональной жизни. Реализация индивидуальных особенностей студентов с целью спортивно-патриотического воспитания в форме комплекса «Здоровье. Труд. Отечество.» по программе по физическим подготовки предложенной нами, в том числе и по прикладным разделам заслуживают внедрения в учебно-воспитательный процесс ВУЗов Украины. **Дальнейшее исследование.** Рассмотреть проект возрождения и внедрения спортивных комплексов для других возрастных групп.

Литература

1. Безбах В.Г. Некоторые аспекты исторического опыта отечественного военно-патриотического воспитания // Патриотическое и гуманистическое воспитание военной интеллигенции: сущность, взаимосвязь, состояние, проблемы. Материалы Всеукр. научно-практической. конф. - К.: ВЦ «Просвіта», 2003. - С. 52-58.
2. Концепция допризывной подготовки и военно-патриотического воспитания молодежи. / Указ Президента Украины № 948. - 25.10.2002 г.
3. Чуприй Л. В. Патриотическое воспитание молодежи в контексте обеспечения гуманитарной безопасности государства / Л. В. Чуприй. – Стратегические приоритеты № 2. 2011г.
4. Болтенкова О. М. Особливості організації професійно-прикладної фізичної підготовки дівчат у вищому навчальному закладі економічного напрямку / О. М. Болтенкова // Слобожанський науково-спортивний вісник: наук.-теорет. журн. - Харків : ХДАФК, 2012. - № 4. - С. 16-19.
5. Матвеева Л. П. Теория и методика физического воспитания. / под ред. Л. П. Матвеева. - М., 1976. Т. 1. - 283 с.
6. Анікєєв Д. М. Проблеми формування здорового способу життя студентської молоді / Д. М. Анікєєв // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту - 2009. - № 2 - С. 6-9.
7. Туманян Г. С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование. / Г. С. Туманян. - М. : Академия, 2009. – 336 с.
8. Михаленя В. М. Физическое воспитание студентов. / В. М. Михаленя, Т. А. Глазько, Р. И. Купчинов – Минск : Дизайн ПРО, 1998. – 128 с.

Казарина О. А.

Национальный технический университет Украины
«Киевский политехнический институт имени Игоря Сикорского»

ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ К ОБУЧЕНИЮ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ СРЕДСТВАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР (НА ПРИМЕРЕ ВОЛЕЙБОЛА)

В статье раскрыты особенности адаптации студентов к обучению в учреждениях высшего образования с помощью волейболу. Обоснованно потенциальные возможности его использования в адаптационном процессе студентов к учебной деятельности в учреждениях высшего образования.

Ключевые слова: студенты, учреждения высшего образования, адаптация, волейбол, физическое воспитание, спортивные игры.