

58% (за показник відвідуваності бралася відсоткова величина відвідуваних занять за навчальний рік). Отримані результати свідчать про наявність у студентів стійкого інтересу до занять спортивними видами єдиноборств.

З метою визначення впливу занять спортивними єдиноборствами на фізичне здоров'я молоді вивчено рівень соматичного здоров'я студентів за відомою методикою Г.М. Апанасенка та оцінено його динаміку упродовж навчального року (табл. 1).

Таблиця 1

**Динаміка соматичного здоров'я студентів
в умовах педагогічного експерименту**

Групи	Рівень соматичного здоров'я (в балах)		Т	р
	$\bar{X} \pm m \bar{x}$ до експерименту	$\bar{X} \pm m \bar{x}$ після експерименту		
ЕГ	8±1,4	11,2±1,0	6,8	p≤0,05
КГ	8,3±2,8	8,6±2,5	1,4	p>0,05

Так, приріст соматичного здоров'я юнаків, що займалися спортивними єдиноборствами протягом року, складає 28% при p≤0,05, тоді як соматичне здоров'я студентів КГ покращилося лише на 4% при p>0,05.

Аналіз результатів захворювань студентів ЕГ дав змогу встановити в них нижчу, порівняно з КГ, кількість випадків захворювань (27%), тоді як у студентів КГ протягом навчального року було виявлено 39% студентів з випадками гострих захворювань.

ВИСНОВКИ. Таким чином, підтверджено, що заняття спортивними видами єдиноборств сприяють формуванню здоров'язбережувальної поведінки студентів, що проявляється у дотриманні правил здорового способу життя, а також позитивно впливають на фізичне здоров'я молоді.

Перспективу подальших досліджень вбачаємо у розробці змісту занять боротьбою дзюдо для студентів з низьким рівнем фізичного стану.

ЛІТЕРАТУРА

1. Іванова Г.Є. Оптимізація фізкультурно-оздоровчої роботи в технічних вищих навчальних закладах шляхом валеологічної освіти студентів: дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Іванова Ганна Євгенівна ; Луцький держ. технічний ун-т. – Луцьк, 2000. – 240 с.
2. Мещерякова Г.П. Организационно-педагогическое обеспечение реализации здоровьесберегающих технологий в образовательном процес се вуза: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / Г.П. Мещерякова. -Ставрополь, 2006. – 24 с.
3. Орен Д. Л. Формування здорового способу життя студентів у процесі занять із спортивних єдиноборств у позааудиторній фізкультурно-спортивній роботі : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02 / Д. Л. Орен. - Київ, 2015. - 17 с.
4. Присяжнюк С.І. Використання здоров'язбережувальних технологій у фізичному вихованні студентів спеціального медичного відділення. Теорія та практика: [Монографія] / С.І. Присяжнюк. – К.: ЦП «КОМПРИНТ», 2012. – 464 с.
5. Тимошенко О. Як модернізувати національну систему фізичного виховання? / О. Тимошенко, Ж. Дьоміна // Освіта. – 2016. - 13 - 20 квіт. – № 15. – С. 6-7.
6. Arzyutov H.N. Long-term preparation in combat sports / H.N. Arzyutov. - K., 1999. - 410 p.
7. Bogdan Í. G. Sportivna borot'ba v shkolí : posib. dlya vchitelya / Í. G. Bogdan, M. S. Dubovis. – K.: Rad. shkola, 1990. – 108 s.
8. Health 2020. A European policy framework and strategy for the 21st century. – Copenhagen, Denmark: World Health Organization, 2013. –190 p.
9. St Leger L. Promoting Health in Schools: from Evidence to Action [Electronic resource] / [StLeger L., Young I. Blanchard, C. and Perry, 234 M.].–IUHPE, Paris, 2010. –Access mode: <http://www.iuhpe.org/index.php/en/iuhpe-thematic-resources>.
10. Tkachenko S.V. Organization and Locations wrestling: textbook / S.V. Tkachenko. - Chernigov: CHDPU, 2009. - 72 p.

Стасюк Р. М., Сірик А. Є.
Сумський державний університет

ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ МОДЕЛІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЯК КОМПОНЕНТА АДАПТАЦІЙНОГО МЕХАНІЗМУ

Анотація. Дослідження було проведено на базі Сумського державного університету. У статті вивчено особливості побудови моделі фізичного виховання. Були проаналізовані вимоги до вчителів та викладачів фізичної культури. Розроблена структура моделі поведінки, що складається з мотиваційного, особистісного, когнітивного та оперативного компонентів. Доведено, що впровадження базових і перспективних моделей у практику роботи підвищує ефективність фізичного виховання. Також було встановлено, що у фізичному вихованні необхідне органічне поєднання традицій і новаторства.

Ключові слова: фізична культура, особливості, моделювання, модель виховання, освіта, фізична підготовка, рівень здоров'я.

Аннотация. Стасюк Р. Н., Серик А. Э. Особенности построения модели физического воспитания, как компонента адаптационного механизма. Исследование было проведено на базе Сумского государственного университета. В статье изучена особенность построения модели физического воспитания. Были проанализированы требования к преподавателям физической культуры. Разработана структура модели поведения, которая состоит из мотивационного, личностного, когнитивного и оперативного компонентов. Доказано, что внедрение базовых и перспективных моделей в практику работы повышает эффективность физического воспитания. Также было установлено, что в воспитании необходимо органичное сочетание традиций и новаторства.

Ключевые слова: физическая культура, особенности, моделирование, модель воспитания, образование, физическая подготовка, уровень здоровья.

Stasyuk R.M., Serik A.E. Features of constructing a model of physical education as a component of the adaptation mechanism. The research was conducted on the basis of the Sumy State University. The article studied the feature of construction of model of physical education. We analyzed the requirements for teachers of physical education. We have developed a structure of behavior that consists of motivation, personality, cognitive and operational components.

It is proved that the introduction of basic and perspective models in the practice of physical education improves efficiency. It was also established that in education must be an organic combination of tradition and innovation.

The research was carried: methodical analysis of sources on the organization of physical education students; magazines teachers with the register of students' progress in physical education; testing and analysis of the level of physical preparation of students study groups ((running at 100 meters, long jump from their seats, tilt torso forward from a sitting position, raise the trunk from the supine position for 30 seconds, flexion and extension arms in emphasis lying, orientation in space); generalization of pedagogical experience in organizing sports activities; distribution of students by level of physical preparedness based on tests developed complex monitoring of the physical qualities of students; questionnaire of teachers and students, It forms the basis designed methodological recommendations to improve the level of physical preparedness of university students; processing of the results using the standard methods of mathematical statistics.

Keywords: physical culture, especially, modeling, model of education, education, physical preparation, and level of health.

Актуальність. Сьогодні у зв'язку з високою потребою підвищення фізичного, психічного та соціального здоров'я нації особливо актуальним є формування здорового способу життя. Державна система фізичної культури і спорту, яка покликана формувати здоровий спосіб життя у підростаючого покоління та дорослого населення на практиці виявляється орієнтованою на досягнення високих спортивних результатів невеликою групою спортсменів.

Рівень організації фізичного виховання у вищій школі не сприяє ефективному зменшенню дефіциту рухової активності студентів, що є одним із причин різного роду відхилень у їхньому здоров'ї. Встановлено, що впродовж терміну навчання у вищих навчальних закладах чисельність підготовчої і спеціальної методичних груп зростає від 5,36% на першому курсі до 14,46% на четвертому курсі. Тому у наш час здійснюється активний пошук нових форм і методів, які сприятимуть підвищенню якості підготовки майбутніх фахівців [1].

Сучасний педагогічний процес складається з включених в нього структурних педагогічних явищ. Структурна побудова педагогічного процесу дозволяє виділити і розглянути його головні складові, поєднати їх з Державним стандартом освіти та вимогами модернізації. Педагогічний процес фізичного виховання має відповідати потребам суспільства в підготовці здорових, фізично освічених студентів.

Ефективний процес фізичного виховання неможливий без побудови моделей. Для того, щоб виділити характер впливів, необхідно попередньо визначити можливі реакції організму студента, їх вплив на результат і те, наскільки вони ефективні при повторному застосуванні для досягнення запланованих показників. Всі компоненти фізичного виховання можна розглядати як пізнавальні системи, що володіють здатністю сприймати зовнішні впливи, виділяти з них інформацію різного рівня складності і запам'ятовувати у вигляді моделей.

Новим підходом у вирішенні проблем підготовки до процесу навчання є акцентування на прикладному значенні фізичному вихованні, формуванні мотивації шляхом демонстрації реальної необхідності та корисності запропонованих фізичних вправ, диференційованих з урахуванням стану здоров'я та подальших кар'єрних очікувань.

Зв'язок роботи з науковими програмами. Дослідження виконано згідно плану наукових робіт кафедри фізичного виховання та спорту Сумського державного університету.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналізуючи теоретичну літературу, деякі автори вважають, що у своїй основі фізична культура має доцільну рухову діяльність у формі фізичних вправ, що дозволяють ефективно формувати необхідні вміння та навички, фізичні здібності, оптимізувати стан здоров'я і працездатність [4, 5].

Результатом діяльності у фізичній культурі є фізична підготовленість і ступінь досконалості рухових вмінь і навичок, високий рівень розвитку життєвих сил, спортивні досягнення, моральне, естетичне, інтелектуальний розвиток. Фізична культура і спорт у навчально-виховному процесі вузів виступають як засіб соціального становлення майбутніх фахівців, як засіб активного розвитку їхніх індивідуальних і професійно значимих якостей, як засіб виховання в душі колективізму і взаємодопомоги та засіб досягнення фізичної досконалості [2, 3].

Мета дослідження: розробити організаційно-методичні умови використання засобів фізичного виховання студентів з урахуванням індивідуальних особливостей і періодів навчання, проаналізувати сучасні методологічні підходи в моделюванні процесу фізичного виховання учнівської молоді засобами інформаційно-комунікаційних технологій.

Результати дослідження та їх обговорення. Нами було розглянуто загальну характеристику фізичного виховання у ВНЗ, напрямки підготовки, залежно від вимог освітньо-професійних характеристик до фізичної готовності

спеціалістів. Також проводився аналіз наукових статей, звітів та монографій як цілісної системи, аналіз існуючої сьогодні практики фізичного виховання та власний педагогічний досвід. Усе це дає підстави визначити такі організаційно-методичні аспекти, які повинні бути покладені в основу процесу формування систем фізичного виховання студентів:

1. радикальна переоцінка сенсу виховання як входження індивіда у своє соціокультурне оточення;
2. усвідомлення природи людини, способів впливу на неї, нового розуміння її взаємодії з природним і соціокультурним середовищем та способів її адаптації;
3. система фізичного виховання розглядає виховання не тільки як «підготовку» до праці та різних сфер життя, де фізичне виховання зводиться до фізичної підготовки і вивчення обмеженої кількості рухових дій (переважно професійно-прикладних), а як процес, пов'язаний з поступовим включенням людини у сферу майбутньої високопродуктивної праці;
4. одним з найважливіших принципів системи фізичного виховання є забезпечення кожному студенту можливості задоволення потреб, пов'язаних із біологічним і духовним розвитком, здоров'ям та високопродуктивною працею, обороною Батьківщини, захистом від несприятливих природних і соціальних факторів.

Також були проаналізовані вимоги до викладачів фізичної культури. Для конкретизації структури професійної компетентності особистості фахівця галузі фізичне виховання було виділено чотири компоненти: мотиваційний, особистісний, когнітивний та операційний. Кожний компонент наповнений окремими компетенціями, які розглядаються в якості ключових. Мотиваційний компонент: предметна спрямованість професійної мотивації; ціннісні орієнтації та готовність засвоювати передовий науково-практичний досвід і проєктувати його в професійну діяльність галузі фізичне виховання; усвідомленість і проєктивність професійних намірів; готовність до досягнення запланованого результату; готовність до творчої діяльності та емоційна готовність до роботи з людьми, задоволеність професійною діяльністю. Особистісний компонент: здатність до мобілізації особистісного креативного потенціалу в процесі фізкультурно-спортивної діяльності; розвинута комунікативна підсистема та готовність до прийняття, засвоєння, використання та трансляції педагогічної інформації; усвідомлення викладачем фізичного виховання норм, правил, моделі педагогічної професії та сформованість професійної позиції. Когнітивний компонент: Володіння гуманітарними, соціально-економічними, фундаментальними знаннями і знання інтеграційного їх впливу на фізкультурну діяльність; засвоєння природничо-наукових основ фізичної культури; теоретико-методичні знання з професійно-орієнтованих дисциплін, педагогіки і психології, теорії і методики фізичного виховання; сукупність вмінь і навичок зі спортивно-педагогічних дисциплін; володіння інформаційними технологіями. Операційний компонент: сформованість вмінь і навичок організації діяльності учнів у конкретних видах фізкультурно-спортивних занять; володіння технологіями, засобами і методами навчання руховим локомоціям; володіння методами діагностики і моніторингу педагогічної діяльності в галузі фізичного виховання; сформованість вмінь виховувати в учнів потребу до занять руховою активністю.

У частині «Методи та організація дослідження» подано опис методів, організацію й основні напрямки проведених досліджень.

Було проведено аналіз методичних джерел з питань організації фізичного виховання студентів і журналів викладачів з обліку успішності студентів з фізичного виховання за проблемою дослідження, конкретизовано завдання дослідження. Також було проведено оцінку фізичного стану, успішності навчання студентів різних спеціальностей та стану рухової активності.

Оцінка фізичного стану здійснювалася за результатами оцінки рівня фізичного розвитку, фізичної підготовки та функціонального стану. Фізичний розвиток студентів оцінювався за їх функціональними можливостями та тіло будовою. При тестуванні фізичної підготовки використовувалися загальновідомі вправи Державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовки населення України.

Функціональний стан визначався за показниками серцево-судинної та дихальної системи (виміру показників ЧСС і АТ у стані спокою, ЖЄЛ). Факторний аналіз дозволив відтворити у факторному координатному просторі структуру фізичного стану.

Дослідження програмно-методичного забезпечення процесу фізичного виховання включало педагогічний аналіз навчальних програм з дисципліни, освітньо-кваліфікаційних характеристик та освітньо-професійних програм.

Також було виявлено, що основними причинами зниження рівня фізичної підготовленості студентів є:

1. погіршення здоров'я студентської молоді ще до вступу до вищого навчального закладу;
2. недосконалість процесу фізичного виховання у школі;
3. зниження кількості тих, хто займається спортом, починаючи зі школи та під час навчання у ВНЗ;
4. зменшення зацікавленості до фізичного виховання та свого здоров'я;
5. низький рівень спеціальних знань щодо здорового способу життя;
6. обмаль безкоштовних секційних занять з різних видів спорту;
7. відсутність потреби до регулярних занять фізичними вправами;
8. низький рівень мотивації студентів щодо занять фізичною культурою;
9. недостатня кількість фізкультурно-спортивних заходів.

Також було розглянуто ефективність традиційної методики виховання студентів, стан здоров'я та рухову активність молоді, факторний аналіз показників фізичного стану студентів, організаційно-методичні основи побудови педагогічного процесу фізичного виховання.

Модель фізичного виховання розглядається як сукупність форм фізичного виховання, об'єднаних однією метою і спрямованих на вирішення оздоровчих, освітніх і виховних педагогічних завдань.

У практиці фізичного виховання використовується кілька основних варіантів моделей [4]. Тут необхідний системний підхід; при цьому слід розуміти, що вивчати об'єкт потрібно з позицій встановлення внутрішніх і зовнішніх властивостей,

зв'язків, відносин, які визначають його цілісність, стійкість, внутрішню організацію і функціонування. У цій цілісній системі модель фізичного стану займає провідне місце, так як в ній закладено тренувальний ефект навантажень і від неї багато в чому залежить основний критерій ефективності навчально-виховного процесу – величина приросту результату, а стосовно системи фізичного виховання учнівської молоді – успішна здача державних тестів і нормативів фізичної підготовки.

Базові та перспективні моделі розробляються з урахуванням періоду і умов їх досягнення і носять інформативний характер стосовно практики фізичного виховання. В основу розробки модельних характеристик фізичного стану і фізичної підготовки студентів були покладені державні тести фізичної підготовленості населення України.

Як слушно наголошують багато фахівців у галузі фізичної культури, вся система має бути докорінно перебудована на основі принципів гуманістичної педагогіки та психології [1, 2,5]. Найважливішими із них є:

1. посилення уваги до особистості кожної людини як до вищої соціальної цінності;
2. перетворення учня із об'єкта соціально-педагогічного впливу педагога на суб'єкта активної творчої діяльності на основі розвитку внутрішніх мотивів до самовдосконалення та самовизначення;
3. демократизація у стосунках викладача та учнів;
4. формування в людини стійкої мотивації до досягнення різнобічного й гармонійного розвитку тощо.

Вирішальну роль для формування саме ціннісного ставлення до фізичної культури та спорту відіграє «добровільність вибору» (свобода вибору). Теорія цінності настановується на проблему свободи як ключову проблему. Цим пояснюється той факт, що у багатьох новітніх дослідженнях із оптимізації фізичної культури, фізичного виховання та спорту домінує думка про необхідність надавати учням можливість вільного самовизначення та вибору виду фізичної культури, засобів, методів і форм навчання відповідно до їх уподобань, потреб та мотивів, що допоможе в мотивуванні студентів до занять фізичною культурою.

У якості основних вимог до моделі фізичного виховання при її розробці були включені наступні:

1. передбачати організацію фізичного виховання й спортивно-масової роботи в наступних напрямках: режим навчання, поза навчальний час, вихідні й канікули;
2. демократизація у стосунках викладача та учнів;
3. включати найоптимальніші для студентів варіанти заохочення до занять фізичними вправами та спортивно-масовою роботою;
4. задовольняти мотиваційні інтереси студентів;
5. забезпечувати оптимальний режим рухової активності студентів.

Результати дослідження взаємозв'язку фізичної підготовленості, розвитку професійно важливих якостей, показників здоров'я, вимог професійної діяльності дозволили диференціювати цілі й завдання учбових і позаучбових занять на різних етапах навчання, їх взаємозв'язок і взаємообумовленість.

Тобто, фізичне виховання повинно передбачати проведення занять у навчальний час зі спрямованістю на загальну фізичну підготовку. Також треба розвивати діяльність секцій за видами спорту.

У рамках кожної організаційної форми фізичного виховання повинно плануватися певний зміст занять. Його спрямованість, а також підбір вправ повинні відповідати завданням загальної і професійно-прикладної фізичної підготовки.

ВИСНОВКИ. Проведені дослідження зі студентами Сумського державного університету підтвердили свідчення багатьох дослідників, що рівень фізичної підготовленості студентів з кожним роком має тенденцію знижуватися і не відповідає належному рівню. Тому необхідно зробити акцент на вдосконаленні існуючої системи фізичного виховання студентів ВНЗ шляхом створення умов на кафедрі фізичного виховання, що сприятиме підвищенню рівня здоров'я студентської молоді і, в наслідок цього, рівня їх фізичної підготовки, застосовуючи більш нові методи та моделі фізичного виховання.

Проте не слід забувати, що вибір моделей фізичного виховання напряму залежить від рівня фізичної підготовки групи, інтересів і мотивації студентів, спрямованості заняття, умов, інвентаря і спорядження, які є у викладача, пори року, погодних і кліматичних умов, теорією і методикою викладання, спеціалізації викладача.

Подальші дослідження в даному напрямку можуть стосуватися питанню вивчення мотивації, як основної детермінанти пізнавальної активності студентів в процесі фізичного виховання.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бахчанян Г.С. Мотивація інтересу до занять фізичною культурою та спортом // Педагогіка і психологія. - № 4. - 1997. - С.41-43.
2. Ведмеденко Б.Ф. Теоретичні основи і практика виховання молоді засобами фізичної культури. / Б.Ф. Ведмеденко. - Київ, 1993. - С. 123-126.
3. Psychological stress and cardiac response in autonomic space as revealed by pharmacological blockades//Psychophysiol. 1997. Vol. 31. № 6. P. 599-608.
4. Kemper H.C. Adolescent Motor Skill and Performance: is Physical Activity in Adolescence Related to Adult Physical Fitness? / H.C. Kemper, W. de Vente, W. van Mechelen, J. W. Twisk // American Journal of Human Biology. - Mar-Apr. 2001. - Vol. 13, issue 2. - P. 180 - 189.
5. Song Y. Current situation and cause analysis of physical activity in Chinese primary and middle school students in 2010 / Y. Song, X. Zhang, T. B. Yang, B. Zhang, B. Dong, J. Ma // Beijing Da Xue Xue Bao. - 18 Jun 2012.- Vol. 44, issue 2. - P. 347 - 354.