

5. Толкачова О. В. Ефективність використання засобів пілатесу для корекції функціонального стану дівчат 18-20 років в умовах спортивно-оздоровчого закладу / О. В. Толкачова // Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт. – 2014. – №1. – С.161-167.
6. Bergier J. Physical activity and sedentary lifestyle of female students from Ukraine / J.Bergier, B.Bergier, A.Tsos // Human and health. –2012. Issue 2. – Vol. VI. – P. 131-137
7. Chao-Chien Chen. The impact of rope jumping exercise on physical fitness of visually impaired students/ Chao-Chien Chen. Shih – Yen Lin // Research in Developmental Disabilities, 2011, Volume 32. – P. 25-29.
8. Fernanda Teles Dias Vieira. The influence of Pilates method in quality of life of practitioners / Fernanda Teles Dias Vieira, Lucila Martins Faria, Joro Irineu Wittmann, et al // Journal of Bodwork and Movement Therapies, 2013, Volume 17. – P. 483-487.
9. Pilates, J. H. Pilates' primer: the millennium the complete works of Joseph Pilates / J. H. Pilates, J. Robbins, L.A. Heuit- Robbins.- Incline Village, NV : Presentalio Dynamics, 2010.– 267p.
10. Segal N. A. The effects of pilates training on flexibility and body composition: An observational study / N.A. Segal, J. R. Basford // Arch Phys Med Rehab.– 2004.– №85 (12).– P. 77-81.

Бєлкова Т.О.

Донецький національний медичний університет

ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ МЕДИЧНИХ ЗАКЛАДІВ

З'ясовано, що низький рівень фізичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів та відсутність позитивної динаміки в їхньому стані здоров'я під час навчання, зумовлюють, необхідність удосконалення нових форм професійно-прикладної фізичної підготовки в освітніх установах з метою збереження, зміцнення й формування високого рівня психофізичної готовності студентської молоді до виконання у подальшому професійних обов'язків.

Ключові слова: особистість, фізичне виховання, психофізичний стан, фізична підготовленість, студент, професійно-прикладна фізична підготовка.

Бєлкова Т.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка в образовательном процессе студентов высших медицинских заведений.

Вьяснено, что низкий уровень физической подготовленности студентов высших учебных заведений и отсутствие положительной динамики в их состоянии здоровья во время учебы, обуславливают, необходимость совершенствования новых форм профессионально-прикладной физической подготовки в образовательных учреждениях с целью сохранения, укрепления и формирования высокого уровня психофизической готовности студенческой молодежи к выполнению в дальнейшем профессиональных обязанностей.

Ключевые слова: личность, физическое воспитание, психофизическое состояние, физическая подготовленность, студент, профессионально-прикладная физическая подготовка.

Belkova T.O. Professional-applied physical training in the educational process of students of higher medical institutions. It has been determined that the low level of physical fitness of students of higher educational institutions and the lack of positive dynamics in their state of health while studying require the improvement of forms of professional and applied physical education in educational institutions in the direction of preservation, strengthening and formation of a high level of psychophysical readiness of student youth to perform in further their professional duties. The problem of the development of a physically active, harmoniously developed personality of students of higher education, formation of its healthy lifestyle, counteraction to harmful habits, motor activity deficit, immunity decline, and in this connection, disease, remains rather acute and urgent. These phenomena maintain a steady tendency. This primarily affects the state of health, the physical training of student youth, their value orientations, their attitude towards their own physical and mental well-being and, ultimately, for future life. In our opinion, the discipline «Physical education» should help to eliminate deviations in the state of health and its strengthening, comprehensive physical development, to prevent possible harmful effects on the student throughout the period of study at a higher educational establishment. In addition, the complex of knowledge, skills and their implementation in the professional activities of the future physician forms the competence of healthcare. The purpose of the study is to provide scientific substantiation, development and experimental verification of physical culture, fitness and sports activities of professional-applied physical training of students of higher medical education institutions. The object of research is the educational process of physical education of students of higher medical educational institutions. The subject of the research is the impact of professional-applied physical training on the health of students of higher medical schools. The analysis of literature shows that the overwhelming majority of authors believe that the purpose of professional-applied physical training of students of a higher medical school contributes to the development of a specific profession, achieving the goal of the required level of professional ability and psychophysiological readiness for high-performing labor. This goal stems from the needs of production specialists who will be able to work in difficult conditions of scientific and technological progress. Thus, the professional orientation of education and education of students of higher education requires a targeted influence on the formation of personal and professionally relevant knowledge, skills, abilities and abilities. Special role in professional training belongs to physical education, which provides high working capacity and creative longevity of future medical workers, the possibility to work professionally without psychological expenses, extends the range of social activity of a physician.

Key words: *personality, physical education, psychophysical state, physical preparedness, student, professional-applied physical training.*

Постановка проблеми. Актуальність дослідження. Найвищою сферою діяльності є виховання підрастаючого покоління, яке передбачає всебічний гармонійний розвиток. Досить гострою і актуальною залишається проблема розвитку фізично активної, гармонійно розвиненої особистості студентів вишів, формування її здорового способу життя, протидія шкідливим звичкам, дефіциту рухової активності, зниженню імунітету, а у зв'язку з цим – захворюванням. Зазначені явища зберігають стійку тенденцію, що обумовлюється протиріччям між декларативним та реальним ставленням до фізичної культури, що в першу чергу відбивається на стані здоров'я, фізичній підготовці студентської молоді, їхніх ціннісних орієнтаціях, ставленні до власного фізичного та психічного благополуччя і, врешті – решт, на майбутній життєдіяльності. Перед сучасним суспільством гостро постає завдання формування здорового способу життя як умови збереження української нації, перспективи справжнього духовного оновлення наступних поколінь, запоруки якісних перетворень у масштабах держави [6, с. 144].

Висока професійна працездатність працівника медичної сфери залежить від рівня його фізичного здоров'я. Майбутня професійна діяльність лікаря пов'язана з тривалими статичними зусиллями, високою концентрацією уваги, високою координацією верхнього плечового поясу, швидкістю і точністю рухових реакцій, прийняттям швидких рішень. Підготовці майбутніх лікарів до такої виснажливої роботи на нашу думку повинна сприяти дисципліна «Фізичне виховання». Вона дозволяє усунути відхилення у стані здоров'я і його зміцнити, всебічно фізично розвинути, попередити можливі шкідливі впливи на студента протягом усього періоду навчання у вищому навчальному закладі. Крім того, вище зазначений комплекс знань, умінь і їх реалізація у професійній діяльності майбутнього лікаря формує компетентність здоров'язбереження [10, с. 619].

Навчальна програма з фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів III-IV рівнів акредитації ґрунтується на концептуальних засадах законів України «Про фізичну культуру і спорт», «Про освіту», «Про вищу освіту», Цільовій комплексній програмі «Фізичне виховання – здоров'я нації», Положенні про державні тести і нормативні оцінки фізичної підготовленості населення України, з урахуванням Державних вимог до навчальних програм із фізичного виховання, Державних стандартів вищої освіти та інших документах, виданих Міністерством освіти й науки України. Для досягнення студентами вищезазначеної мети ми вважаємо, що необхідно розв'язання наступних завдань фізичного виховання:

1. Формування у студентів розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистої підготовки до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, спрямування на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом.
2. Опанування системою знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних у процесі життєдіяльності, під час навчання, на роботі, у колі сім'ї.
3. Зміцнення здоров'я, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення високого рівня фізичного стану, працездатності протягом усього періоду навчання.
4. Набуття фонду рухових умінь і навичок, забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості, що визначають психофізичну готовність випускників вищого закладу освіти до життєдіяльності та обраної професії.
5. Творче використання фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності для досягнення особистих і професійних цілей.
6. Виконання державних або відомчих тестів і нормативів на рівні вимог освітньо-кваліфікаційних характеристик та освітньо-професійних програм відповідного напрямку підготовки [1, с. 5]

Роки навчання у виші – важливий етап становлення майбутнього фахівця. Саме в цей період значною мірою розкриваються здібності, задатки, вдосконалюється інтелект, розширюється коло знань, триває становлення морального обличчя молоді особистості [9, с. 3].

Реформа в галузі медицини в країні поставила перед вищою школою завдання корінного і всебічного поліпшення професійної підготовки і виховання майбутніх спеціалістів. Цій меті має бути підпорядковане все, що здійснюється у вузі, – лекції, семінари, індивідуальні заняття, будь-які плани, виховні дії, режим життя, побуту, відпочинку. В нових умовах підвищується соціальна значимість фізичного виховання у формуванні всебічно розвиненої особистості випускника вузу з високим ступенем готовності до соціально-професійної діяльності. Фізична культура і спорт в навчально-виховному процесі вузу виступають як засіб соціального становлення майбутніх фахівців, активного розвитку їх індивідуальних і професійно значимих якостей, як засіб досягнення ними фізичної досконалості [1, с. 5].

Для більшості студентів робота за фахом буде пов'язана зі значним зниженням фізичного навантаження і зростанням ролі уваги, точності рухів, швидкості реакції. Поєднання фізичної розтренованості організму і підвищення нервово-емоційної напруги організму людини в умовах інтенсифікації виробництва і прискореного ритму життя призводить до передчасної стомленості, помилок у виробничій діяльності. Щоб уникнути їх, необхідно постійно працювати над собою, вивчати особливості свого організму, навчитися користуватися своїми прихованими до часу здібностями, вести здоровий спосіб життя, систематично користуватися засобами фізичної культури в широкому сенсі цього поняття. Все це збереже на довгі роки міцне здоров'я і продовжити період творчої активності [1, с. 6].

Як зазначає І. Шостак, поряд з вічною цінністю здоров'я для особистості, формування культури здоров'я студентів медичних вишів набуває особливо важливих відтінків, оскільки в них потрібно виробити вміння здійснювати пропаганду з-поміж майбутніх пацієнтів здорового способу життя; організувати санітарно-просвітницьку роботу в майбутній професії на

власному прикладі, що підвищує ефективність виконання посадових обов'язків фахівців у галузі медицини, виконувати військовий обов'язок майбутніх медичних спеціалістів [11, с. 49]. В роки навчання у вузах молодь не примножує, а в значній мірі втрачає резервні запаси свого організму. Це суттєво позначається на її працездатності і різко знижує творчий потенціал, а також репродуктивні можливості. Щорічно збільшується кількість студентів, які мають відхилення в стані здоров'я та фізичному розвитку. Зростання захворюваності студентів зумовлене не тільки інформаційними й емоційними перевантаженнями в процесі навчання, а й соціально-економічними, екологічними проблемами, дефіцитом рухової активності й відсутністю навичок здорового способу життя [2, с. 180].

На сучасному етапі, в умовах якісного перетворення всіх сторін життя суспільства зростають вимоги до фізичної підготовленості людей, необхідної для успішної трудової діяльності. Фізкультурний рух, система фізичного виховання покликані всіляко сприяти зміцненню здоров'я людей, підвищенню їх працездатності, готовності до захисту Батьківщини, формуванню високих моральних якостей, бадьорості духу, сили і витривалості, вихованню здорового і життєрадісного молодого покоління. Молодь повинна бути не тільки всебічно освіченою, але й духовно красивою, фізично міцною, загартованою. У наш час для розвитку та реформування національної системи охорони здоров'я важливе значення має підготовка нового покоління висококваліфікованих медичних працівників. Це обумовлено тим, що сьогодні світові економічні, політичні та соціальні процеси визначають нові вимоги до системи охорони здоров'я [3, с. 16; 5, с. 58].

Отже, залишається актуальним завдання у необхідності удосконалення сучасних форм професійно-прикладної фізичної підготовки в системі вищої медичної освіти та професійної діяльності лікарів, що сприятиме розв'язанню суперечностей: між державними вимогами щодо підготовки конкурентоспроможних працівників медичної галузі й недостатнім рівнем їхньої фахової підготовленості; потребою галузі в підвищенні стану готовності студентів вищих медичних навчальних закладів до роботи у стандартних і нестандартних умовах професійної діяльності та недостатнім усвідомленням ними значення фізичного компонента підготовки в цьому процесі; традиційною системою фізичної підготовки майбутніх лікарів і недосконалістю її здійснення з урахуванням особливостей медичних спеціалізацій; необхідністю посилення професійної спрямованості фізичної підготовки майбутніх медичних працівників та невизначеністю її науково-методичних основ, які сприяють ефективності такої підготовки.

Мета дослідження полягає в науковому обґрунтуванні, розробці та експериментальній перевірці фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих медичних навчальних закладів. Для досягнення мети були поставлені такі завдання:

1. Проаналізувати методологічні підходи, теоретичні положення, базові поняття та історико-педагогічні здобутки як наукову основу професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх лікарів.
2. Теоретично обґрунтувати вплив професійно-прикладної фізичної підготовки студентів на фізичну підготовленість, експериментально перевірити її ефективність в освітньому процесі медичних університетів.
3. Розробити комплекс науково-методичного забезпечення впливу професійно-прикладної фізичної підготовки студентів медичних університетів.
4. Сформулювати рекомендації щодо застосування науково-методичного забезпечення професійно-прикладної фізичної підготовки студентів.

Об'єкт дослідження – освітній процес фізичного виховання студентів вищих медичних навчальних закладів.

Предмет дослідження – вплив професійно-прикладної фізичної підготовки на стан здоров'я студентів вищих медичних навчальних закладів.

Зв'язок дослідження з науковою темою кафедри. Дослідження виконано у межах комплексної програми кафедри педагогіки та освітнього менеджменту « Соціально-професійне становлення особистості» (Державний реєстраційний № 0116 І 003481) відповідно до плану Центральноукраїнського державного педагогічного університету ім. В. Винниченка на 2017-2020 рр.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Останнім часом в Україні спостерігається стійка тенденція погіршення стану здоров'я населення, зокрема студентської молоді. На це звертається увага у державних документах, що регламентують фізичне виховання у вищих навчальних закладах, а також у дослідженнях фахівців у галузі фізичної культури і спорту. Так, за обміркуванням ряду авторів В. Ареф'єва, М. Гончаренко, Г. Грибана, С. Єрмакова, Л. Кожевнікової та інших встановлено, що в період навчання у вищих навчальних закладах кількість студентів підготовчої та спеціальної медичної групи зростає від 5,3% на першому курсі до 14,4% на четвертому. Відповідно, спостерігається зменшення кількості студентів, що належать до основної групи, – від 84,0% до 70,2%.

Крім того, дослідження В. Жамардія, Ж. Козіної, Т. Круцевич свідчать про низький рівень показників фізичного розвитку, фізичної підготовленості та працездатності студентів. Автори відзначають недостатній рівень вирішення основних завдань фізичного виховання студентів. У результаті цього велика частина випускників фізично не здатна виконувати професійні обов'язки з необхідною якістю й інтенсивністю. Знижується працездатний потенціал молоді, від якого залежить соціальне й економічне благополуччя України. У зв'язку з цим одним із найважливіших завдань фізичного виховання у вищому навчальному закладі є зміцнення стану здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості та фізичного стану студентської молоді через її залучення до активного здорового способу життя [8, с.1].

Вчені підкреслюють, що професійна діяльність майбутніх лікарів часто характеризується малорухливим станом (гіпокінезією), тривалим перебуванням (близько 60 % робочого часу) у вимушеній позі стоячи або сидячи з найбільшим навантаженням (статичного характеру) на м'язи спини, верхнього плечового поясу. Робота лікарів пов'язана зі складним обладнанням та іншим устаткуванням, що потребує розвитку дрібної моторики, зміцнення променево-зап'ястного суглоба кисті. До професійно важливих якостей особистості медичного працівника науковці відносять загальну витривалість, силові якості, статичну витривалість м'язів рук і тулуба; спритність пальців рук, низьку стомлюваність, високу працездатність, а

також силу волі, цілеспрямованість, нервово-психічну стійкість, наявність широкого діапазону функціональних можливостей серцево-судинної системи й опорно-рухового апарату.

Аналіз літератури показує, що переважна більшість авторів вважає метою професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищого медичного навчального закладу сприяє освоєнню конкретної професії, досягненню мети необхідного рівня професійної дієздатності і психофізіологічної готовності до високопродуктивної праці. Ця мета впливає з потреб виробництва у спеціалістах, які будуть здатні працювати у складних умовах науково-технічного прогресу [7, с. 64].

Викладення основного матеріалу. Студент як особистість певного віку і як особистість може бути охарактеризована з трьох сторін. По-перше, з соціальної, в якій відображаються суспільні відносини. Соціальна сторона проявляється в особистості студента завдяки його активності в студентському середовищі, виконання ним функцій, що пропонуються вузівським процесом навчання і виховання. По-друге, з психологічної, яка є єдністю психічних процесів, станів і властивостей особистості. Головне в ній – психічні властивості (спрямованість, темперамент, характер, здібності), від яких залежить протікання психічних процесів. По-третє, з біологічної, яка включає тип вищої нервової діяльності, будову аналізаторів, фізичний стан і т.д. ця сторона зумовлена генетично, але в певних межах змінюється під впливом умов життя і цілеспрямованого виховання і самовиховання.

Сучасний спеціаліст повинен відрізнитися не тільки високим рівнем професійної підготовки, а й мати добре здоров'я. фізична культура і спорт стають найважливішими факторами забезпечення високого функціонального стану організму, оптимальної розумової працездатності та формування цінних особистісних якостей [1, с. 14].

Аналіз наукових досліджень довів, що розвиток вищої школи в сучасних умовах супроводжується соціально-економічним пресингом на всі сфери студентського життя й праці. Робоче навантаження інтенсивно працюючого студента протягом навчального тижня становить до 12 годин на добу, а в період екзаменаційної сесії – до 15-16 годин. Праця студента за вагою належить до першої категорії (легка), а за напруженістю – до четвертої (дуже напружена праця), що вимагає значної втрати духовних і фізичних зусиль.

У зв'язку з цим зростає значимість фізичного виховання як однієї з основних ланок державного сектора для зміцнення і збереження здоров'я, збільшення тривалості життєвої і творчої активності, підвищення розумової працездатності [2, с. 55].

Фізичне виховання – це складний педагогічний, багатофункціональний психофізіологічний процес. Теорія і практика фізичного виховання спираються на дані фізіології, яка озброює теорію і методику фізичного виховання знаннями про закономірності розвитку організму людини, вплив різноманітних чинників на його функціональну діяльність [4, с.182]. На основі її даних нами було розроблено і науково обґрунтовано систему фізичних вправ, спрямованих на розвиток рухових дій і формування фізичних якостей у студентів.

Наукове дослідження здійснювалось на базі Донецького національного медичного університету у місті Кропивницький. Вивченню підлягали данні про фізичний розвиток студентів медичного та міжнародного факультетів. В процесі аналізу з'ясовано, що зі 100% студентів фізичним вихованням займається 57%, а 33% за станом здоров'я звільненні від занять фізичною культурою. Спостерігається тенденція зниження стану здоров'я студентів, збільшується кількість, які займаються в спеціальних медичних групах. Замала кількість аудиторних годин (30 у семестр) відведена для занять з фізичного виховання. Студенти байдуже відносяться до змісту обов'язкових занять з фізичного виховання. З них майже 90% мають відхилення у стані здоров'я, а понад 50% – погану фізичну підготовленість. Було виявлено, що відношення оточуючого середовища студента до занять з фізичного виховання і спорту, а також, ставлення до особистого здоров'я та здорового способу життя у більшій кількості в цілому є позитивним. Значна частина студентів визначилась у тому, що фізичне виховання у вишах сприяє здоровому способу життя та покращенню здоров'я. Але у більшій кількості студентів виявилось негативне або байдуже ставлення до організації занять, змісту занять та розподілу навчального матеріалу на заняттях з фізичного виховання, а також більша кількість студентів (60% – I курс і 58,2% – II курс) визначилась в тому, що їм подобається займатися фізичним вихованням в спортивних секціях. Найбільш популярними видами спорту за визначенням студентів I і II курсів виявилися: спортивні ігри, спортивний танок, плавання, легка атлетика, гімнастика.

Найбільшою перешкодою для секційних занять студенти вважають брак вільного часу та відсутність підтримки друзів, пагубні компанії, неспроможність змусити себе до підвищення рухової активності, перебороти лінь, що спричинено адаптаційними процесами, великим обсягом навчальної програми та невірним розставленням пріоритетів. Уявлення про особисте здоров'я у студентів-медиків зводиться до профілактики захворювань. Тому у більшості студентів університету спостерігається низький та середній рівні здоров'я.

Проведене анкетування серед студентів показало, що рівень сформованості знань та уявлень про особисте здоров'я, знання про здоровий спосіб життя та основи валеології є недостатніми і потребує подальшого вивчення. Необхідно розробити певний перелік заходів педагогічного впливу на студентів з метою підвищення їх фізичної підготовленості та зміцненню особистого здоров'я. У зв'язку з цим, нами були запропоновані у позааудиторний час для студентів: створення студентського спортивно-оздоровчого парламенту з метою позитивної мотивації до зміцнення та збереження здоров'я, активація секційної роботи через вдосконалення змісту позааудиторної діяльності, модернізація структури організації спортивно-оздоровчої діяльності медичного університету.

Заняття фізичною культурою — одна з форм підготовки студентів медичних вузів, тому формування до неї слід розглядати як складову всієї системи професіонального становлення майбутнього лікаря. Під відповідальним ставленням ми розуміємо таке ставлення до навчальної праці, яке стійко характеризується глибоким розумінням необхідності наукових знань, навчальна праця сприймається студентом як найважливіший громадський обов'язок. Відповідальне ставлення визначає позицію студента, його моральну готовність розділити частину відповідальності за успішне досягнення не лише своїх особистих цілей навчання, але й товаришів по групі.

Найпоширенішими причинами безвідповідального ставлення студентів до занять фізичною культурою ми визначили:

- 1) невміння студентів організувати свою навчальну працю;
- 2) незацікавленість в підвищенні якості навчальної праці;
- 3) недостатність знань, елементарних прийомів, необхідних для успішного виконання учбових обов'язків;
- 4) низький престиж фізичної культури в суспільстві і взагалі серед студентів вишів, зокрема і в порівнянні з фаховими дисциплінами;

5) формалізм в оцінці знань студентів, своєрідний «валовий» підхід до оцінювання кінцевого результату учбової діяльності і недостатня вимогливість викладачів;

- б) негативні прояви «дорослості» і самостійності студентів, які проявляються у шкідливих звичках.

Необхідними умовами підвищення відповідального ставлення студентів медичних вузів до фізичної культури є:

- формування культури навчально-пізнавальної діяльності студентів;
- розвиток відносин відповідальної залежності (група, курс, факультет);

- під час проведення занять з фізичної культури заохочення студентів до такої діяльності, яка б забезпечила розвиток ініціативи, самостійності, відповідальності, вдосконалювала б його творчі здібності;

- підвищення якості викладання фізичної культури в вузі і формування механізмів контролю з боку викладачів, однокурсників, а також самоконтролю студентів. На нашу думку, сучасна ситуація має потребу в нових методах освіти, що стимулюють активність студентів, в поступовому переході від формування себе усередині освіти до самоосвіти. Існуючі програми з фізичної культури для медичних вузів орієнтують в основному на виконання певного об'єму фізичних вправ, виховання таких фізичних якостей, як сила, витривалість, швидкість: великої кількості нормативів та тестів, невиконання котрих може залишити студентів без заліку. Подібний підхід, заснований на примусовості відштовхує студентів від занять фізичною культурою. Студенти повинні мати свободу вибору, заняття повинні будуватися за інтересами. Рівень професійної підготовки майбутнього лікаря в значній мірі зумовлюється тим, наскільки він відповідально ставиться до своєї особистості.

Не менш важливо виховувати у студентів природну потребу в систематичних заняттях фізичними вправами, в організації здорового способу життя, що тісно пов'язано з рішенням освітніх задач. Фізична культура особистості – це внутрішня єдність природного і соціального в людині, гармонія фізичного й духовного. В основі здорового способу життя лежить постійна внутрішня готовність особистості до фізичного самовдосконалення. Інтерес і задоволення, отримувані в процесі виконання фізичних вправ, поступово переходять в звичку систематично займатися ними, яка потім перетворюється в стійку потребу, зберігається на довгі роки. Заняття спортом ефективно діють на зміцнення здоров'я, процес фізичного самовдосконалення, на формування морально-вольових якостей студентів. Самостійні заняття студентів фізичною культурою, спортом, туризмом дозволяють збільшити загальний час занять фізичними вправами, виконати тижневий обсяг рухової активності, сприяють кращому засвоєнню навчального матеріалу з фізичного виховання, прискорюють процес фізичного вдосконалення, є одним із шляхів впровадження фізичної культури і спорту в побут і відпочинок студентів.

Висновок. Таким чином, професійна спрямованість навчання і виховання студентів вишів вимагає цілеспрямованого впливу на формування особистісних і професійно значущих знань, умінь, навичок і здібностей. Особлива роль у професійній підготовці належить фізичному вихованню, яке забезпечує високу працездатність і творче довголіття.

Всебічний розвиток фізичних здібностей молоді, професійно-прикладна фізична підготовка стають необхідними умовами ефективності трудової діяльності студентів вищих медичних закладів, їх творчої участі в суспільному житті. Сьогодні потрібно вдосконалювати традиційні і впроваджувати нові форми і методи проведення масової оздоровчої, фізкультурної та спортивної роботи. Отже, студентський вік можна назвати заключним етапом поступального вікового розвитку психофізіологічних і рухових можливостей організму. Молоді люди в цей період мають більші можливості для напруженої навчальної праці, суспільно-політичної діяльності. Ось чому фізична культура і спорт стають для них найважливішим засобом зміцнення здоров'я, природною, біологічною основою для формування особистості, ефективної навчальної праці, оволодіння наукою і професією.

Література

1. Berdnikov I.G., MaglYovanyiy, A.V., Maksimova V.N. i dr. Massovaya Fizicheskaya kultura v vuze: Ucheb. posobie / MZI Pod red. V.A. Maslyakova, V.S. Matyazhova. – M.: Vyssh. shk., 1991. – 240 s.
2. Dub I.M. Fizicheskoe sostoyanie uchashesysya molodezhi Ukrainyi kak pokazatel natsii / I.M. Dub // Mezhdunar. nauch. kon-gr. «Fizicheskaya kultura, sport, turizm v novyih usloviyah razvitiya stran SNG». – M.: Izd-vo fonda imeni M.Yu. Lermontova, 1999. – S. 179-184.
3. Kanishevskiy S.M. Zdoroviy obraz zhizni studencheskoy molodezhi i ego formirovanie v usloviyah vuza / S.M. Kanishevskiy, R.T. Raevskiy // Problemi osvlti: Naukovo-metodichniy zbirnik. – K.: Institut Innovatsylnih tehnologiy I zmlstu osvlti, 2006. – Vip. 48. – S. 57-61.
4. Кремень В.Г. Освіта і наука України: шляхи модернізації (факти, роздуми, перспективи) / В.Г. Кремень. – К., 2003. – 216 с.
5. Національна стратегія реформування системи охорони здоров'я в Україні на період 2015–2020 років // електронний ресурс // http://healthsag.org.ua/wp-content/uploads/2014/11/Strategiya_UKR.pdf.
6. Omelchenko S.O. Zmist i metody roboty klasnoho kerivnyka shchodo formuvannya zdorovoho sposobu zhyttya shkoliariv / S.O. Omel'chenko // Humanizatsiya navchal'no-vykhovnoho protsesu: Zbirnyk naukovykh prats'. Vypusk KhKhVII. / [Za red. V.I. Sypchenka]. – Slov'yans'k: SDPU, 2005. – S. 144-151.
7. Petryshyn O.V. Metodyka profesiyno-prykladnoyi fizychnoyi pidhotovky studentiv vyshchyykh medychnykh navchal'nykh zakladiv: dys. ... kand. ped. nauk : 13.00.02 / O.V. Petryshyn. – Poltava, 2017. – 262 s.

8. Pyatnytska D.V. Rozvytok fizychnykh zdbnostey studentok vyshchykh navchal'nykh zakladiv zasobamy aerobiky [Tekst]: avtoref. dys. ... kand. ped. nauk: spets. 13.00.02 «Teoriya ta metodyka navchannya (fizychna kul'tura, osnovy zdorov'ya)» / D.V. P'yatnyts'ka; MON Ukrayiny, Kharkiv's'kyu natsional'nyy un-t im. V.N. Karazina. – Kharkiv, 2017. – 20 s.
9. Reyzin V.M., Ivaschenko A.S. Fizicheskaya kultura v zhizni studenta. V.M. Reyzin, A.S. Ivaschenko. [Nauch. red. A.A. Loginov]. – Mn.: Vyssh. shk., 1986. – 175 s.
10. Ткачук О.Г. Формування компетентності здоров'язбереження у майбутніх лікарів при викладанні дисципліни «Фізичне виховання» / Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення: матеріали І Всеукраїнської науково-практичної конференції / [Електронний ресурс]. – Харків: ХДАФК, 2015. – С. 619-622.
11. Шостак І.О. Формування культури здоров'я студентів медичних коледжів у позааудиторній діяльності: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / І.О. Шостак. – Умань, 2017. – 243 с.

Білан Я. О.

Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова

ПРОБЛЕМА РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ ЗАСОБАМИ ФЛОРБОЛУ У ПОЗАУРОЧНІЙ РОБОТІ

У статті розглядаються питання, пов'язані з теорією та методикою розвитку координаційних якостей учнів основної школи засобами флорболу у позаурочній роботі. Фізичне виховання учнів основної школи є багатограним процесом і для досягнення найкращого результату потребує цілеспрямованої роботи як під час основних уроків так і у позаурочній діяльності. Масове поширення і зростаюча зацікавленість молоді флорболом обумовлює необхідність створення навчальних програм та методичних розробок з цього виду спорту. Автор подає деякі витяги з розробленої навчальної програми гуртка «Флорбол» для 5-9 класів закладів загальної середньої освіти. Визначені актуальні шляхи покращення ефективності процесу розвитку координаційних якостей учнів основної школи у позаурочній роботі передбачають впровадження у практику роботи шкільного нового ігрового виду спорту, яким є флорбол.

Ключові слова: розвиток, координаційні якості, учні основної школи, позаурочна робота, флорбол.

Білан Я. А. Проблема развития координационных качеств учеников основной школы средствами флорбола во внеурочной работе. В статье рассматриваются вопросы, связанные с теорией и методикой развития координационных качеств учеников основной школы средствами флорбола во внеурочной работе. Физическое воспитание является многогранным процессом и для достижения наилучшего результата требует целенаправленной работы как во время основных уроков так и во внеурочной деятельности. Автор рассматривает некоторые аспекты с разработанной учебной программы кружка «Флорбол» для 5-9 классов общеобразовательных школ. Актуальные пути улучшения эффективности процесса развития координационных качеств учеников основной школы во внеурочной работе, которые были определены, предусматривают внедрение в практику работы школ нового игрового вида спорта, которым является флорбол.

Ключевые слова: развитие, координационные качества, ученики основной школы, внеурочная работа, флорбол.

Belan Y. O. The problem of development of coordination qualities of pupils in basic school by means of floorball during extracurricular work. In this article the question of development of coordination qualities of pupils in basic school have been examined during extracurricular work. Nowadays the field of pupils' activity have been increased, which has made in probable and unexpectedly appeared situations that needs the display of creativity, rapid reaction, capacity for concentration and changing attention; spatial, time, dynamic exactness of movements and its biomechanical rationality. A high level of development of coordination qualities is an important factor of optimization of movement's coordination and it allows to the movement activity of pupils from basic school to become more effective. One of the displays of physical education at school is an extracurricular work which conducts with the aim of active repose students, strengthening of health, renovation of ability to work, development of movement activities. The table of contents of the programs of physical education at school is filled with different types of sport, which are unpopular among children, that causes pupils' dissatisfaction and does not stimulate them to go in for sports and do physical culture. Lately lots of new kinds of sport have appeared in the world, among them – floorball is a team playing type of sport, it is similar to the hockey in a hall by the main conception, but in this game players use a plastic ball, maneuvering by which fulfils by a hockey-stick, on a ground every team numbers 5 players of different role and a goalkeeper, the aim of a game is to score a goal and win.

As a result of a research the actual ways of improvement of efficiency of the process of development of coordination qualities of pupils in basic school during extracurricular work have been examined which envisage an implantation in practice of schools work the new playing type of sport – floor ball, that will contribute to the personal interest of pupils and will help to create their stable motivation for going in for sports and their harmonious physical development.

Key words: coordination qualities, physical development, pupils in basic school, extracurricular work, floorball.

Постановка проблеми та актуальність дослідження. У національній доктрині розвитку освіти вказано, що «в усіх ланках системи освіти шляхом використання засобів фізичного виховання та фізкультурно-оздоровчої роботи закладаються основи для забезпечення й розвитку фізичного, психічного, соціального та духовного здоров'я кожного члена суспільства» [10, с.6]. Процес формування гармонійно розвиненої особистості визначається кількома факторами: насамперед це зміцнення здоров'я, досягнення високої та стійкої працездатності за допомогою занять фізичною культурою,