

Дорослі жінки надають перевагу побутовій руховій активності, яка займає більшу частину доби. Натомість спеціально організованої руховій активності приділяється недостатньо уваги.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження будуть спрямовані на залучення дорослих жінок до спеціально організованої рухової активності, що сприятиме покращенню їхнього здоров'я.

Література

1. Врублевский Е. П. Дифференцированная технология оздоровительных занятий с женщинами зрелого возраста / Е. П. Врублевский // Научно-педагогические проблемы физической культуры (физична культура і спорт): наук. часопис національного пед. у-ту ім. М. П. Драгоманова. – К., 2017. – Серія 15, вип. 5К (86) 17. – С. 73–79.
2. Данилевич М. Оцінка рівня фізичного здоров'я жінок, які займаються фізкультурно-оздоровчою діяльністю / М. Данилевич, Ісаєва Ю. // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: Мат. VII Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. – Л.: ЛДУФК, 2010. – С. 220–223.
3. Ковальчук Н. Фізична активність жінок як засіб профілактики інволюційних процесів / Н. Ковальчук // Фізична культура, спорт і здоров'я нації: зб. наук. пр. IV Міжнар. наук.-практ. конф. – Київ-Вінниця, 2001. – С. 20-22.
4. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» / Схвалено указом Президента України від 9 лютого 2016 року № 42/2016.
5. Прокопенко Н. О. Вікові особливості оздоровчої фізичної культури / Н. О. Прокопенко // Научно-педагогические проблемы физической культуры (физична культура і спорт): наук. часопис національного пед. у-ту ім. М. П. Драгоманова. – К., 2017. – Серія 15, вип. 5 К (86) 17. – С. 264–269.
6. Ріпак М. Стан та проблеми залучення дорослих жінок до різних форм рухової активності / М. Ріпак // Научно-педагогические проблемы физической культуры (физична культура і спорт): наук. часопис національного пед. у-ту ім. М. П. Драгоманова. – К., 2017. – Серія 15, вип. 5 К (86) 17. – С. 280–282.
7. Семенова Н. Характеристика рівня добової рухової активності студенток I-II курсів медичного коледжу / Н. Семенова, А. Магльований // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. – Л., 2012. – Вип. 16, т. 4. – С. 136–142.
8. Сермеев Б.В. Женщинам о физической культуре / Б. В. Сермеев. – К.: Здоров'я, 1991. – 192 с.
9. Appelqvist-Schmidlechner K. Relationships between leisure time physical activity, physical fitness and mental health among young adult males / K. Appelqvist-Schmidlechner // European Psychiatry. – 2017. – № 41. – P. 179.
10. Benedetti T. Physical activity and mental health status among elderly people / T. Benedetti, L. Borges, E. Petroski // Revista Saude Publica, 2008. – № 42. – P. 302–307.
11. Bouchard C. Physical activity, fitness, and health / C. Bouchard, R. J. Shephard, T. Stephens. – Champaign, IL: Human Kinetics, 1994. – P. 25–41.
12. Developing Effective Physical Activity Programs / By L. Ransdell, M. Dinger, J. Huberty, K. Miller. – Human kinetics, 2009. – 216 p.
13. Di Pietro L. Physical activity in aging: changes in patterns and their relationship to health and function / L. Di Pietro // The Journals of Gerontology. – Series A: Biological Sciences and Medical Sciences, 2001. – № 2. – P. 13–22.
14. Fitness After 50. / W. Ettinger, B. Wright, S. N. Blair. – Human kinetics, 2006. – 256 p.
15. Rejeski W. J. Physical activity and quality of life in older adults / W. J. Rejeski, S. L. Mihalko // The Journals of Gerontology Series A: Biological Sciences and Medical Sciences, 2001. – № 56. – P. 23–35.
16. Wojciechowska P. Physical activity and human health / Paulina Wojciechowska // Studia Medyczne. – 2015. – 30 (4). – P. 254–260.

Рожков В. Ю., Коломєйцева О. М., Жуков В. О.
Київський національний університет культури і мистецтв

РУХОВІ ЗАВДАННЯ ЯК СПЕЦИФІЧНА МЕТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

У статті розглянуті основні шляхи вирішення проблем малорухливого способу життя. Однією з основних ознак здорового способу життя є висока фізична активність – рух. Величезні можливості, закладені в організмі людини, можуть бути реалізовані для здоров'я і активного довголіття тільки за умови постійної дружби з фізичними навантаженнями. Нажаль, більшість людей у нашій державі ведуть малорухомий спосіб життя. Саме з них формується багатомільйонна армія людей, які не можуть вважатися здоровими, але поки що не потребують і екстреної медичної допомоги. Водночас поступове зниження фізичної активності у суспільстві призводить до розповсюдження серцево-судинних та ендокринних захворювань, хронічних розладів опорно-рухового апарату. Відсутність звички до здорового способу життя провокує розвиток алкогольної та тютюнової залежності, ожиріння та психологічних проблем.

В нашій країні збитки від малорухомого способу життя обчислюються мільярдами гривень, і ця цифра щороку зростає. На лікування хвороб, пов'язаних з гіподинамією, витрачаються величезні кошти. Проте існує потужний природний спосіб протистояти хворобам, і це – активний рух.

Цілеспрямований вплив на людину, певні якості, що розвивають у неї і які затребувані суспільством і самою людиною, називають вихованням [9]. Фізичне виховання може набувати різних форм залежно від індивідуальних потреб і можливостей вихованців, але воно завжди має бути присутнім у загальній програмі роботи зі студентами.

Ключові слова: фізичне виховання, рухові завдання, студенти, здібності.

Рожков В.Ю., Коломєйцева О.М., Жуков В.А. «Двигательные задачи как специфическая цель физического воспитания студентов». В статье рассмотрены основные пути решения проблем малоподвижного образа жизни.

Одним из основных признаков здорового образа жизни является высокая физическая активность – движение. Огромные возможности, заложенные в человеческом организме, могут быть реализованы в здоровье и активное долголетие только при условии постоянной дружбы с физическими нагрузками. К сожалению, большинство людей нашей страны ведут малоподвижный образ жизни. Именно из них формируется многомиллионная армия людей, которые не могут считаться здоровыми, но пока в экстренной медицинской помощи не нуждаются. В то же время постепенное снижение физической активности в обществе приводит к распространению сердечно-сосудистых и эндокринных заболеваний, хронических болезней опорно-двигательного аппарата. Отсутствие привычки к здоровому образу жизни провоцирует развитие алкогольной и никотиновой зависимости, ожирения и психологических проблем.

В нашей стране ущерб от малоподвижного образа жизни исчисляется миллиардами, и эта цифра ежегодно растет. На лечение болезней, связанных с гиподинамией, тратятся огромные средства. Но существует мощный естественный способ противостоять болезням, и это – активное движение.

Целенаправленные действия на человека, определенные качества, которые развивают у него, востребованные обществом и самим человеком, принято называть воспитанием [9]. Физическое воспитание может принимать разные формы в зависимости от индивидуальных потребностей и возможностей воспитанников, но всегда должно присутствовать в общей программе работы со студентами.

Ключевые слова: физическое воспитание, двигательные задания, студенты, способности.

Rozhkov Vladimir, Kolomeitseva Olha, Zhukov Vladimir. «Motive tasks as specific aim of physical education students». The basic ways of decision of problems of sedentary way of life are considered in the article.

One of the main signs of a healthy lifestyle is high physical activity - movement. The huge possibilities inherent in the human body can be realized in health and active longevity only under the condition of constant friendship with physical exertion. Unfortunately, most people in our country have a sedentary lifestyle. It is from them that a multimillion army of people is being formed that can not be considered healthy, but so far they do not need emergency medical care. At the same time, a gradual decrease in physical activity in society leads to the spread of cardiovascular and endocrine diseases, chronic diseases of the musculoskeletal system. Lack of habit to a healthy lifestyle provokes the development of alcohol and nicotine addiction, obesity and psychological problems.

In our country, the damage from a sedentary lifestyle is estimated in billions, and this figure is growing every year. To treat diseases associated with inactivity, huge funds are being spent. But there is a powerful natural way to resist illnesses, and this is an active movement.

Purposeful actions on a person, certain qualities that he develops, which are in demand by society and the person himself, are usually called upbringing [9]. Physical education can take different forms depending on the individual needs and abilities of pupils, but should always be present in the general program of work with students.

Key words: physical education, motive tasks, students, capabilities.

Вступ. Виховання суспільства в цілому і окремих його представників завжди було одним з важливих факторів розвитку цього суспільства. Фізичні здібності, морально-етичні якості, вміння досягати мети – всі ці задачі постають перед людиною у найвідповідальніший етап її життя – в молодості. Задача педагога – не тільки надання певних знань, але й допомога у формуванні цільної, гармонійної особистості.

Найважливішою складовою виховання людини є фізичне виховання. В процесі фізичного виховання вирішуються як соціально значимі завдання, так і задовольняються особисті мотиваційні спонукання вихованців, сприяючи певною мірою рішенню завдань фізичного виховання. Виконання соціального замовлення у рамках фізичного виховання як педагогічного процесу має свою специфіку. Разом із загальними педагогічними технологіями впливу на розвиток особистості у фізичному вихованні використовуються специфічні технології. І в них головна роль надається специфічним засобам – фізичним вправам. Виконання фізичних вправ обумовлене наміром людини вирішити те або інше рухове завдання, тобто задоволенням певної його потреби. Визначивши систему рухових завдань, які мають опанувати вихованці, ми зможемо конкретизувати специфічну мету фізичного виховання на сучасному етапі історичного розвитку суспільства.

Результати дослідження і їх обговорення. Люди хочуть уміти вирішувати рухові завдання, що виникають у їхньому житті, і робити це максимально ефективно, задовольняючи очікування суспільства і власні потреби. Виходячи з потреб студентів в руховій діяльності на сучасному етапі історичного розвитку суспільства, у рамках процесу фізичного виховання сформувалися відносно самостійні компоненти. До найбільш великих складових фізичного виховання відносять [2;5]:

- 1) базове фізичне виховання,
- 2) спорт,
- 3) професійно-прикладну фізичну підготовку,
- 4) оздоровчо-реабілітаційну;
- 5) «фонову» фізичну культуру.

Визначимо рухові завдання, які повинні навчати студентів у рамках кожної із складових фізичного виховання.

Базове фізичне виховання. Кожній людині в повсякденній діяльності доводиться вирішувати безліч рухових завдань, у тому числі і життєво важливих, які вимагають певного середнього (базового) рівня фізичної підготовки. Навчити людину вирішувати усі існуючі в житті рухові завдання неможливо, та й не потрібно. Проте одне з основних соціальних замовлень, що виконується у рамках базового фізичного виховання, – навчити вихованців вирішувати життєво важливі рухові завдання на базовому рівні.

У рамках базового фізичного виховання як педагогічного процесу соціальне замовлення конкретизується. Оскільки

для вирішення базових рухових завдань потрібен відносно середній (базовий) рівень фізичного розвитку людини, то системотворчий чинник базового фізичного виховання диференціюється на три чинники:

- 1) сприяти підвищенню моторного потенціалу до базового рівня, а також підтримувати цей рівень упродовж всього життя, з урахуванням, зрозуміло, біологічних закономірностей цього процесу (специфічна задача розвитку);
- 2) опанувати рухові вміння вирішення життєво важливих рухових завдань на базовому рівні (специфічне завдання навчання);
- 3) виробити морально-вольові та естетичні якості, необхідні для вирішення базових рухових завдань (завдання виховання у вузькому соціальному сенсі).

Паралельно у рамках базового фізичного виховання вирішуються і інші соціальні завдання [9], одержуючи відповідну педагогічну інтерпретацію:

- 1) відновити здатність студентів вирішувати життєво важливі рухові завдання на базовому рівні і попередити захворювання;
- 2) навчити студентів вирішувати на базовому рівні рухові завдання їх майбутньої діяльності: спортивні змагання та професійна діяльність (включаючи військову). Тобто необхідно створити базу для спеціалізації в спортивній і професійно-прикладній (включаючи і військову) діяльності;
- 3) навчити студентів вирішувати рухові завдання рекреативного і гігієнічного характеру на рівні повсякденного стану;
- 4) надати вихованцям знання, що відображають закономірності фізичного виховання на базовому рівні та ін. [9]

У рамках базового фізичного виховання здійснюється процес так званого основного фізичного виховання та його пролонгованих різновидів. Основне фізичне виховання є педагогічно організованим процесом в системі виховання молоді. Тому дану форму фізичного виховання часто називають «шкільною». До неї відносять фізичне виховання в дитячих дошкільних установах, в школах, середніх спеціальних та вищих учбових закладах. Водночас базове фізичне виховання не обмежується лише «шкільною» формою. Його конкретна спрямованість, зміст і способи використання змінюються залежно від етапів зростання розвитку людини і умов її життя.

У зв'язку з цим розрізняють пролонговані види базового фізичного виховання, що, можливо, відіграють основну роль у тривалому збереженні існуючої фізичної дієздатності дорослого суспільства в цілому. Такі компоненти базового фізичного виховання представлені в системі секційних і самостійних занять з загальної фізичної підготовки і загальнокондиційного тренування різних контингентів суспільства.

До важливих елементів «шкільної» складової базового фізичного виховання, зокрема, відносяться [8]:

- 1) система гімнастичних вправ і правил їх виконання, за допомогою яких формують уміння диференційовано управляти окремими рухами і розвивати здатність координувати їх в різних поєднаннях;
- 2) система вправ, розрахованих на освоєння основних способів раціонального використання своїх сил для пересування в просторі, подолання перешкод і оперування з предметами (основних способів ходьби, бігу, плавання, пересування за допомогою допоміжних засобів, стрибків, кидків, підняття і перенесення вантажів тощо);
- 3) «школа» єдиноборств, протидії і взаємодії в умовах складних форм рухової діяльності, що включають фізичний контакт (наприклад, спортивна боротьба).

Навчившись у рамках «шкільної» складової базового фізичного виховання вирішувати базові рухові завдання, людина надалі або спеціалізується в рішенні конкретних рухових завдань (спорт вищих досягнень або професійно-прикладна фізична підготовка), або підтримує досягнутий рівень фізичного розвитку в процесі опанування пролонгованих різновидів базового фізичного виховання.

Спорт. У сучасному суспільстві спорт виконує ряд соціальних функцій [6, с.12-17]: еталонну і евристичну, оздоровчо-рекреативну, естетичну, видовищну та інші. Підготовка висококваліфікованих спортсменів є потребою суспільства і самих спортсменів. Мета підготовки спортсменів – високий спортивний результат, виражений в загальноприйнятих критеріях: вимірюванні часу, відстані, ваги, у факті фізичної перемоги або виграшу, що оцінюються у балах, та ін. Досягнення результату пов'язане з рішенням рухових завдань, що виникають під час змагань. Таким чином, основне соціальне замовлення, яке необхідно виконати у рамках підготовки спортсменів, – навчити вихованців вирішувати рухові завдання, що постають перед ними на змаганнях, з максимальною ефективністю.

Для вирішення цих рухових завдань потрібний, як правило, найвищий моторний потенціал і уміння використовувати його в умовах змагань. Досягнення відповідного рівня – специфічне завдання розвитку в спорті, оволодіння відповідними уміннями – специфічне завдання навчання, а виховання відповідних моральних, вольових і естетичних якостей – специфічне завдання виховання.

Паралельно у рамках підготовки спортсменів (або студентів) вирішуються і інші завдання фізичного виховання:

- 1) навчити вихованців вирішувати життєво важливі рухові завдання на базовому рівні;
- 2) відновити здатність вирішувати життєво важливі рухові завдання на базовому рівні;
- 3) відновити здатність вирішувати рухові завдання, що виникають в їх змагальній діяльності, з необхідною ефективністю;
- 4) навчити вирішувати рухові завдання рекреативного і гігієнічного характеру на рівні повсякденного стану;
- 5) озброїти знаннями про закономірності фізичного виховання та ін.

Необхідно підкреслити, що ці завдання повинні вирішуватися також і у рамках базового фізичного виховання, оздоровчо-реабілітаційної і «фонові» фізичної культури.

Проте змагальна діяльність у багатьох видах спорту має свою специфіку, яку важко врахувати у рамках названих складових фізичного виховання. Зокрема, досить важко в процесі базового фізичного виховання створити ефективну «базу» для зайняття певними видами спорту. Тому у спорті сформувалися два підрозділи: масовий спорт і спорт вищих досягнень.

У рамках масового спорту вирішуються по суті завдання базового («шкільного») фізичного виховання. Водночас процес підготовки юних спортсменів має специфічний відтінок, що виражається в специфіці засобів підготовки, мотивації вихованців та ін. Межа між масовим спортом і спортом вищих досягнень визначається, як правило, рівнем досягнень спортсмена, хоча чіткі межі назвати досить важко.

Вважається [2;6], що для умов спортивної діяльності, особливо в галузі спорту вищих досягнень, принципово буде тенденція випереджального досягнення спортсменом максимальних показників рухових здібностей, з подальшим тривалим нарощуванням (чи утриманням) подібних значень в межах одного-трьох циклів олімпійської підготовки.

Професійно-прикладна фізична підготовка. Термін «фізична підготовка» фактично співпадає з терміном «фізичне виховання». При його використанні підкреслюється прикладна спрямованість фізичного виховання по відношенню до трудової або іншої діяльності [6]. Основне соціальне замовлення, що виконується у рамках професійно-прикладної фізичної підготовки, – навчити вихованців ефективно вирішувати рухові завдання, що виникають в процесі певної діяльності. Підготовка до рішення таких завдань може здійснюватися як до відповідної діяльності (у рамках навчально-виховного процесу середніх спеціальних учбових закладів та ін.), так і в процесі самої діяльності. Для вирішення рухових завдань професійної діяльності потрібен моторний потенціал, що дозволяє вирішувати завдання з ефективністю, яка відповідає потребам певної діяльності (специфічне завдання розвитку), а також оволодіння відповідними вміннями (специфічне завдання навчання) і виховання моральних, вольових і естетичних якостей, необхідних для вирішення відповідних рухових завдань (специфічне завдання виховання у вузькому соціальному сенсі).

Виконуються і інші соціальні замовлення:

- 1) навчити вихованців вирішувати життєво важливі рухові завдання на базовому рівні;
- 2) відновити здібності вирішувати життєво важливі рухові завдання на базовому рівні;
- 3) відновити здібності вирішувати рухові завдання, що виникають під час змагань, з необхідною ефективністю;
- 4) навчити вирішувати рухові завдання рекреативного і гігієнічного характеру на рівні повсякденного стану;
- 5) навчити вирішувати рухові завдання, що виникають під час змагань (у прикладних видах спорту), з найбільшою ефективністю;

6) озброїти знаннями про закономірності фізичного виховання та ін.

Оздоровчо-реабілітаційна фізична культура. Оздоровчо-реабілітаційна фізична культура як складова фізичного виховання виділилася на основі спрямованого використання технологій фізичного виховання для відновлення ослаблених або втрачених здібностей людини вирішувати ті або інші рухові завдання. Виділяють випадки, коли людина втратила або значною мірою ослабила певні можливості, і коли вона знаходиться на порозі такого стану.

Відповідно до цього виділяють:

- 1) лікувальну фізичну культуру;
- 2) систему заходів професійно-реабілітаційного характеру.

В першому випадку основна специфічна діяльність у рамках ППФП (професійно-прикладної фізичної підготовки), спорту і базового фізичного виховання припиняється або значно обмежується. У другому випадку система заходів професійно-реабілітаційного характеру органічно вписується в процеси ППФП (заходи, спрямовані на усунення несприятливих наслідків виробничої діяльності, в тому числі військової служби), спорту (реабілітаційні заходи в системі підготовки спортсменів) і базового фізичного виховання [2;6].

В оздоровчо-реабілітаційній фізичній культурі значна увага приділяється органам і системам організму, що беруть участь у вирішенні рухових завдань відповідно базового фізичного виховання, спорту та ППФП. Таким чином, соціальне замовлення, що виконується у рамках оздоровчо-реабілітаційної фізичної культури, – відновити здібності вихованців вирішувати життєво важливі і професійні (включаючи військову і спортивну діяльність) рухові завдання до необхідного рівня. У рамках педагогічного процесу виділяють відповідно специфічні завдання виховання, розвитку і навчання.

«Фонові» фізична культура. У рамках «фонові» фізичної культури вирішуються рухові завдання, що оптимізують поточний функціональний стан організму і підтримують його на індивідуальному повсякденному рівні, допомагаючи формувати сприятливий функціональний «фон». Сюди слід віднести завдання рекреативного характеру в режимі відпочинку (туризм і полювання з м'яко нормованими навантаженнями і фізкультурно-спортивні розваги як спосіб активного відпочинку) і гігієнічного характеру (фізичні вправи в режимі дня, не пов'язані зі значними навантаженнями). Таким чином, соціальне замовлення, що виконується у рамках «фонові» фізичної культури, – навчити вихованців вирішувати рухові завдання рекреативного і гігієнічного характеру на рівні повсякденного стану. У рамках педагогічного процесу виділяють відповідно специфічні завдання виховання, розвитку і навчання.

Інші компоненти фізичного виховання. Розглянуті компоненти фізичного виховання не задані аксіоматично, оскільки рішення нових соціально важливих для суспільства і особи завдань на кожному з етапів розвитку неминуче формує його нові види й різновиди [2; 7].

Сфера мотиваційних спонукань людини, що задовольняються за допомогою рухових дій (фізичних вправ), знаходиться не лише у зовнішньому середовищі (подолання перешкод, протистояння суперникові тощо), але і в ній самій: людина хоче вдосконалювати форми свого тіла, оздоровлюватися і т.ін. Вище були визначені рухові завдання, які людина вчиться вирішувати за допомогою фізичних вправ і які співпадають з мотиваційними спонуканнями. Такі завдання були віднесені до безпосередніх рухових завдань. В той же час у фізичному вихованні розроблені специфічні технології впливу на фізичний розвиток людини, в основі яких – виявлені зв'язки між специфічною руховою діяльністю, здійснюваною для вирішення рухових завдань, і змінами в організмі в результаті цієї діяльності. Рівень фізичного розвитку людини має глибокий зв'язок з її здатністю вирішувати конкретні рухові завдання з певною ефективністю. Визначивши рухові завдання, які треба опанувати, і ефективність їх вирішення, людина здійснює рухову діяльність, цілеспрямовано впливаючи таким чином на свій фізичний розвиток. В цьому випадку цільові рухові завдання можуть бути названі опосередкованими руховими

завданнями (терміни «безпосередні рухові завдання» і «опосередковані рухові завдання» можуть бути конкретизовані в процесі творчої дискусії). Визначимо рухові завдання, рішенням яких люди прагнуть оволодіти з метою специфічних дій на процес свого розвитку.

Оздоровлення людей. У фізичному вихованні розглядають головним чином фізичне здоров'я. Фізичне здоров'я – це комплексна характеристика стану органів і систем організму. Говорячи про здоров'я, мають на увазі мінімум три його складові [1]:

- 1) здатність людини вирішувати рухові завдання на базовому рівні при відносно комфортному стані організму;
- 2) тілесні форми, які мають бути розвинені з урахуванням медичних закономірностей;
- 3) стійкість організму до дії несприятливих чинників зовнішнього середовища.

Вимоги до ефективності умінь при оздоровленні, як правило, значно нижче, ніж до рухового потенціалу людини. В той же час фізичне здоров'я щодня оцінюється самою людиною під час вирішення численних рухових завдань, що виникають в її життєдіяльності. Специфічна оцінка фізичного здоров'я здійснюється і в процесі фізичного виховання за допомогою педагогічних тестів – фізичних вправ. Результати педагогічного тестування і оцінки повсякденної рухової діяльності комплексно відбивають і рівень моторного потенціалу, і ефективність рухових умінь. Залежно від рухових завдань важливість рухового потенціалу і рухових умінь в результатах рухової діяльності може істотно змінюватися.

Одна із оздоровчих задач – сформувати тілесні форми з урахуванням медичних закономірностей. Людина формує форми свого тіла враховуючи не лише медичні, але і інші закономірності (естетичні та ін.), тому вирішення цієї оздоровчої задачі розглянемо в комплексі з іншими соціальними завданнями.

При підвищенні стійкості організму до дії несприятливих чинників зовнішнього середовища використовують як рухову діяльність, так і різні зовнішні дії (вплив температури, електромагнітні хвилі, повітря з нестачею в ньому вуглекислого газу та ін.). Розрізняють специфічний і неспецифічний механізми підвищення стійкості організму. Суть специфічного механізму полягає в повторних діях чинника, до якого треба виробити стійкість. Так, стійкість до холоду виробляється в умовах регулярного впливу низької температури. Рухову діяльність використовують в неспецифічному механізмі підвищення стійкості організму. Встановлено, що вдосконалення ряду фізіологічних механізмів за допомогою рухових дій підвищує стійкість організму до перегрівання і переохолодження, гіпоксії, дії деяких токсичних речовин, підвищує імунітет. Поєднання специфічних і неспецифічних механізмів підвищує стійкість організму до дії несприятливих чинників зовнішнього середовища [3, с.475].

Таким чином, з метою оздоровлення людей в процесі фізичного виховання необхідно навчити вихованців вирішувати такі рухові завдання, ефективність рішення яких вимагає прояву всебічних фізичних якостей на базовому рівні.

Формування форм тіла. Серед мотивацій, що спонукають людину до спрямованого формування тілесних форм, виділяють дві основні: оздоровчу і естетичну. Формування форм тіла з урахуванням медичних закономірностей – це, передусім, гармонійний розвиток усіх груп м'язів на базовому рівні, правильна осанка і контроль за кількістю жирів і жироподібних речовин в організмі. Естетичні характеристики тілесних форм, яких прагне людство, мають певну долю суб'єктивізму і можуть мати значні відмінності. У фізичному вихованні прагнення людей до тілесної краси використовується і як одночасна можливість паралельно оздоровлюватися. Головна умова організації і здійснення процесу формування форм тіла – дотримання закономірностей фізичного виховання, щоб естетичні характеристики не були антагоністичні медичним. Корекція форм тіла – це, як правило, зменшення жирової складової в певних місцях і гіпертрофія окремих м'язів до певного рівня. Практично будь-яка рухова діяльність сприяє збільшенню м'язового і зниженню жирового компонентів тіла, а найбільш ефективними є силові вправи для вирішення першої задачі і аеробні вправи – при вирішенні другої [5].

Таким чином, в процесі фізичного виховання з метою м'язової гіпертрофії необхідно опанувати рішення рухових завдань, що вимагають відповідного локального прояву сили; а з метою зниження жирової складової тіла – відповідного прояву витривалості. Відзначимо, що існує також і проблема збільшення жирової складової організму, що пов'язано з порушенням обміну речовин в організмі [10].

Інші завдання. Фізичне виховання нерозривно пов'язане з розумовим вихованням і іншими складовими виховання людини. Дослідження виявили, що в результаті напруженої розумової діяльності помітно знижується її якість. Збереженню стійкої розумової працездатності найбільшою мірою сприяє фізична витривалість [3, с. 471]. Рухові завдання, ефективно рішення яких пов'язане переважно з проявом витривалості (при одночасному сприянні розумовому вихованню) і інших відповідних фізичних якостей, – опосередковані завдання фізичного виховання.

Висновки. Система безпосередніх і опосередкованих рухових завдань, які мають опанувати вихованці, розкриває специфічну мету фізичного виховання. Для досягнення специфічної мети організовується педагогічний процес, у рамках якого вирішують рухові завдання підготовчого характеру, пов'язані з відповідними безпосередніми і опосередкованими руховими завданнями. Рухові завдання підготовчого характеру формуються виходячи з логіки педагогічного процесу. Система рухових завдань кожного з етапів підготовки є специфічною проміжною метою фізичного виховання.

Література

1. Ашмарин Б.А. Теорія і методика фізичного виховання: посібник для студентів факультетів фізичної культури пед. інститутів/[та ін.]; під ред. Б.А. Ашмарина. - М.: Просвіта, 1990. - 287 с.
2. Городилін С.К. Підвищення фізичної підготовленості студентів засобами фітнесу в умовах ВНЗ. Методичний посібник. Київ. 2013.
3. Матвеев, Л.П. Теорія і методика фізичної культури: підручник для студентів інститутів фізичної культури/Л.П. Матвеев. - М.: Фізкультура і спорт, 1991. - 543 с.
4. Матвеев Л.П. Основи спортивного тренування: підручник для технікумів фізичної культури/Л.П. Матвеев; під ред. В.В. Васильевой. - М.: Фізкультура і спорт, 1977. - 280 с.;

5. Матвеев Л.П. Введение в теорию физической культуры: пособие для институтов физ. культуры / Л.П. Матвеев [та ін.]; під ред. Л.П. Матвеева. - М.: Фізкультура і спорт, 1983. - 128 с.
6. Boichenko, S.D. Classical theory of physical culture - Introduction. Methodology. Consequences / SD Boichenko, IV Belsky - Minsk: Lazurak, 2002. - 312 p.
7. Korobkova AV Normal physiology: a textbook for studentsuniversities / AV Box [and others]; under ed. - Moscow: Higher School, 1980.- p.560;
8. Novikov AD The theory of physical education: a manual for institutions of physical education / [and others]; under ed. HELL. Novikova, L.P. Matveyev - Moscow: Physical Culture and Sport, 1959. - 390 pp.
9. Podlasy, IP Pedagogy. New course: tutorial for studio. ped nz: in 2 books / Ip Honey - M.: Gumanit. publishing house VLADOS center, 1999. - Kn. 1: General Foundations. The learning process. - 579 BC, mull.
10. Human Physiology: Textbook for Institutes of Physical Culture / AD Novikov [and others]; under ed. HELL. Novikova, L.P. Matveyev - Moscow: Physical Culture and Sport, 1984. - p.319.

Рожков В. Ю., Коломєйцева О. М., Жуков В. О.
Київський національний університет культури і мистецтв

ВЛИВ САМОСТІЙНИХ ЗАЙНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ НА АДАПТАЦІЮ СТУДЕНТІВ ДО НАВЧАННЯ У ВИЩОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ

У статті розглядається питання впливу самостійних занять фізичною культурою на адаптацію студентів до навчання у ВНЗ, яке розкривається за допомогою алгоритму підготовки студентів до самостійних занять фізичною культурою, а також з позиції раціональних вправ рухової діяльності студентів. Розроблений алгоритм став основою для організації процесу підготовки студентів до самостійних занять, що включає теоретичну, методичну підготовку і навчання студентів самоконтролю психічного, функціонального та фізичним стану. Подальше вдосконалення системи вищої освіти нині висуває складні і відповідальні завдання, пов'язані з науковим обґрунтуванням цілей, змісту, засобів і методів навчально-виховної діяльності.

Адаптація пов'язана з різними біологічними, психологічними і соціальними чинниками. З віком біологічні чинники поступаються місцем соціально-психологічним, які мають істотний вплив на динаміку перебігу адаптації. Можливість у молодому віці отримати необхідні знання і оволодіти навичками здорового способу життя допоможе сучасним студентам не лише краще подолати навантаження навчального закладу, але й зберегти своє здоров'я за період професійно-трудової діяльності. Задача викладачів – навчити вихованців самостійним заняттям фізичною культурою для покращення адаптаційних якостей організму та зміцнення психоемоційної сфери.

Ключові слова: фізична культура, фізичні вправи, здоров'я, рухова активність, адаптація, мотиваційна сфера, самостійне заняття.

Рожков В.Ю., Коломєйцева О. М., Жуков В.А. «Влияние самостоятельных занятий физической культурой на адаптацию студентов к обучению в высшем учебном заведении».

В статье рассматривается вопрос влияния самостоятельных занятий физической культурой на адаптацию студентов к обучению в ВУЗе, который раскрывается с помощью алгоритма подготовки студентов к самостоятельным занятиям физической культурой и с позиции рациональных упражнений двигательной деятельности занимающихся. Разработанный алгоритм стал основой для организации процесса подготовки студентов к самостоятельным занятиям, включающий в себя теоретическую и методическую подготовку, а также обучение студентов самоконтролю за психическим, функциональным и физическим состоянием. Дальнейшее совершенствование системы высшего образования в настоящее время выдвигает сложные и ответственные задачи, связанные с научным обоснованием целей, содержания, средств и методов учебно-воспитательной деятельности.

Адаптация связана с различными биологическими, психологическими и социальными факторами. С возрастом биологические факторы уступают место социально-психологическим, которые оказывают существенное влияние на динамику протекания адаптации. Возможность в молодом возрасте получить необходимые знания и привить навыки здорового образа жизни помогут сегодняшним студентам не только лучше справляться с нагрузками в учебных заведениях, но и сохранить свое здоровье в период профессионально-трудоустройственной деятельности. Задача педагогов – обучить воспитанников самостоятельным занятиям физической культурой для улучшения адаптационных качеств организма и укрепления психоемоциональной сферы.

Ключевые слова: физическая культура, физические упражнения, двигательная активность, здоровье, адаптация, мотивационная сфера, самостоятельные занятия.

Rozhkov Vladimir, Kolomeitseva Olha, Zhukov Vladimir, «Impact of independent physical training upon students' adaptation to study at university».

The article deals with the problem of the students' preparation to independent physical training classes as the health strengthening condition and the adaptation at the higher educational establishment. The basis of the adaptation is the algorithm including theoretical and methodological preparation of the students. The algorithm also includes the students' ability to self-supervise their psychic, functional and physical state. The pedagogical experiment proved the effectiveness of the students' preparation algorithm to independent physical training classes and their positive influence on the health level and students' adaptive