

здоров'я в сучасних умовах. У більшості школярів села, за результатами дослідження, були встановлені кращі індекси функціональних змін, ніж у школярів міста [8].

Аналогічні результати отримали Т. Комісова і Л. Коваленко в роботі, де досліджували стан здоров'я дітей різного віку міської та сільської місцевості через визначення коефіцієнту здоров'я з урахуванням адаптаційних можливостей системи кровообігу за Баєвським. В роботі зазначається, що діти з сільської місцевості мають кращий стан здоров'я в порівнянні з дітьми, які проживають у місті. Автори припускають, що це пов'язано, поміж інших впливів, з різницею в екологічній ситуації села та міста [4].

В іншій роботі представлені результати досліджень серед школярів, які живуть та навчаються в різних екологічних районах Москви. Дослідження показало, що на процес адаптації школярів у різних вікових групах суттєво впливає цілий комплекс факторів навколишнього середовища як соціального та екологічно характеру. Зазначається несприятливий вплив на адаптаційні процеси дітей різних вікових груп у Південно-східному адміністративному районі, де фіксується найбільше екологічне забруднення [2].

#### **Висновки і перспективи подальших розвідок.**

1. В дослідженні адаптаційного потенціалу серцево-судинної системи першокласників в умовах промислового міста Кривого Рогу за модифікованою формулою Баєвського пристосованою для учнів початкової школи встановлено, що стан адаптаційного потенціалу відповідає незадовільному рівню. Екологічні умови промислового міста негативно впливають на повноцінний розвиток дитячого організму і, відповідно, продуктивне виконання фізичного навантаження за освітньою навчальною програмою.

2. Показники індексу функціональних змін першокласників промислового міста-мегаполіса Дніпро та міста Жовті Води, що розташоване на радіаційно-небезпечній території, визначають задовільний рівень адаптаційного потенціалу серцево-судинної системи. Рівень адаптаційного потенціалу школярів м. Дніпро наближається до критичної межі, після якої буде характеризуватися як напружений.

3. Виявлено задовільний рівень адаптаційного потенціалу сільських першокласників та зареєстровано у них кращі показники індексу функціональних змін у порівнянні з аналогічними показниками першокласників, які проживають у промислових містах.

У даному напрямку планується визначення індексу функціональних змін та відповідного до нього рівня адаптаційного потенціалу в школярів початкової школи 1-4 класів Дніпропетровської області.

#### **Література**

1. Beauchamp M. R., Rhodes R. E., Nigg C. R. Physical activity for children in elementary schools: time for a rethink? // *Translational behavioral medicine*. – 2016. – Т. 7. – №. 1. – С. 64-68.
2. Glebov V., Arakelov G. Level of Schoolboys' Psychophysiological Adaptation Process in Metropolis Megapolis // *Procedia-Social and Behavioral Sciences*. – 2014. – Т. 146. – С. 226-232.
3. Квашніна Л. В. Своєчасна діагностика здоров'я дітей: оцінка адаптаційних можливостей / Л. В. Квашніна, Ю.А. Маковкіна // *Мистецтво лікування*. – 2005. №10. – С. 28-30.
4. Комісова Т. Є. Стан здоров'я учнів міської та сільської місцевості / Т. Є. Комісова, Л. П. Коваленко // *Актуальні проблеми медико-біологічного забезпечення фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації* : І Міжн. наук.-прак. інтер.-конф. (23 квітня 2015 року) : зб. статей / за ред. О. В. Пешкової та ін. – Харків: ХДАФК, 2015. – С. 61-64.
5. Masten A. S. Global perspectives on resilience in children and youth // *Child development*. – 2014. – Т. 85. – №. 1. – С. 6-20.
6. Москвяк Н. В. Формування адаптації школярів молодших класів на сучасному етапі // *Медичні перспективи*. – 2009. – №. 14, № 3. – С. 116-121.
7. Sunyer J. et al. Association between traffic-related air pollution in schools and cognitive development in primary school children: a prospective cohort study // *PLoS medicine*. – 2015. – Т. 12. – №. 3. – С. e1001792.
8. Ситник О. Особливості морфофункціонального розвитку молодших школярів міської і сільської місцевості / О. Ситник, С. Гвоздецька // *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. – 2014. – №. 18 (1). – С. 275-280.
9. Поручинська Т. Ф. Стійкість до гіпоксії в осіб з різним адаптаційним потенціалом // *Біологічні дослідження–2017* : Збірник наукових праць. – 2017. – С. 242-243.
10. Ungar M. Practitioner review: diagnosing childhood resilience—a systemic approach to the diagnosis of adaptation in adverse social and physical ecologies // *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. – 2015. – Т. 56. – №. 1. – С. 4-17.
11. Шутько В. В. Адаптаційні можливості учнів старших класів в умовах повсякденного шкільного навантаження. / В. В. Шутько, Т. П. Науменко // *Адаптаційні можливості дітей та молоді*: XI Міжнар. наук.-практ. конф. (Одеса, 15-16 вересня 2016 року): матеріали конференції. – Одеса: ПНПУ імені К. Д. Ушинського, 2016. – Ч.2. – С. 101-103.

**Масенко Лариса**

**Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова**

### **ГОЛОВНИЙ ЧИННИК МОТИВАЦІЇ БІЛЬШОСТІ СТУДЕНТІВ НПУ ДРАГОМАНОВА ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ**

*Запропоновано поновити диференційований залік у студентів НПУ імені М.П. Драгоманова для оцінювання знань, умінь і навичок з фізичної культури. Також запропонована система оцінювання впливу фізичних навантажень на організм студентів, що займаються самостійно, з проведенням тестування функціонального стану серцево-судинної системи, функціонального стану дихальної системи, оцінки працездатності серця при фізичному навантаженні.*

**Ключові слова:** мотивація, фізична культура, система фізичного виховання, залік, тестування, студенти.

**Масенко Лариса** *Главный фактор мотивации большинства студентов НПУ имени М. П. Драгоманова к занятиям физической культурой.* Предложено восстановить дифференцированный зачет у студентов НПУ им. М.П. Драгоманова для оценки знаний, умений и навыков по физической культуре. Также предложена система оценки влияния физических нагрузок на организм студентов, занимающихся самостоятельно, с проведением тестирования функционального состояния сердечно-сосудистой системы, функционального состояния дыхательной системы, оценки работоспособности сердца при физической нагрузке.

**Ключевые слова:** мотивация, физическая культура, система физического воспитания, зачет, тестирование, студенты.

**Larisa Masenko.** *Main factor of student's majority of National Pedagogical Dragomanov University motivation to the classes of physical culture.* It is suggested to restore the differential credit for the students of National Pedagogical Dragomanov University for assessing knowledge, attainments and skills in physical education.

There is also proposed a system for assessing the effect of physical exertion on the body of students, who practice independently, with testing of the functional state of the cardiovascular system, the functional state of the respiratory system, and evaluation of the heart's ability to function under physical stress.

It is necessary to conduct qualities, elaborative reforms in the sphere of physical education, first of all in school, for the formation of children's knowledge about the effective influence of physical exercises on maintaining and strengthening of health, the possibility of satisfying their own social needs in communication in the course of systematic studies, self-improvement, self-expression of personality, the organization of active rest.

It's needed to introduce in the course of the academic discipline "Physical education" a lecture course that will help to give that knowledge to scholars and students which will become a powerful motivation for physical culture practicing. Then you do not have to spend credits in universities.

**Key words:** motivation, physical culture, the system of physical education, credit, testing, students.

**Постановка проблеми.** Багаточисленні дослідження вчених показують, що питання формування мотивації у студентів вищих навчальних закладів не втрачає своєї актуальності і на сьогоднішній день є невирішеним. Збільшення навчального навантаження, у порівнянні зі шкільним, ненормований режим навчання і відпочинку та інші об'єктивні і суб'єктивні фактори визначають мотивацію студентів до ведення здорового способу життя, їх залученість в систематичні заняття фізичною культурою і спортом [3]. Саме мотиви мають провідне значення під час відвідування студентами обов'язкових занять.

З огляду на це, контроль є одним із основних мотивів відвідування занять з фізичної культури у більшості студентів, що навчаються за основною навчальною програмою. Тому, можна передбачити, що від форми контролю залежить не тільки підвищення мотивації до занять, але і фізична підготовленість і працездатність студентської молоді.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Аналіз наукових публікацій, дисертаційних робіт свідчить, що питання формування мотивів та інтересів до фізичного самовдосконалення вивчали М. Глухова, Є. Захаріна, С. Занюк, Є. Котов, К. Смирнов, А. Турчак та ін.; мотиваційно-ціннісного ставлення студентської молоді до фізичної культури та здорового способу життя вивчали Ю. Антіпов, А. Ковальов, Г. Лісчишин, С. Сичов, Е. Столітенко та ін.; велике значення для розуміння впливу педагогічної діяльності на формування механізмів взаємодії потреб, мотивів, мети фізичного вдосконалення мають роботи І. Дроздової, О. Дубогай, В. Ільїна, Л. Карамушко, Н. Кузьміна, Г. Нестеренко, А. Смакули, Е. Столітенко та ін.; проблему самостійних занять фізичними вправами та ставлення студентів до самостійних занять фізичними вправами дослідили Є. Котов, М. Матвієнко, Г. Пастушенко, П. Петриця, О. Повар, Ю. Субота, А. Цьось, Б. Шиян та ін.; різноманітні аспекти формування потреб фізичного самовдосконалення студентів вищих навчальних закладів як фактора розвитку особистості висвітлені в роботах Е. Захаріна, Ю. Жілкової, С. Путрова, С. Сичова, Н. Собко, С. Собко, Р. Раєвського, А. Турчака та ін.; принципи та особливості проведення занять із фізичного виховання у спеціальних медичних групах вивчали І. Боднар, О. Дубогай, А. Костюк, В. Ляшенко, І. Осипова, В. Трофімов, Я. Яців та ін.

Усі автори погоджуються з тим, що фізична культура є важливим засобом у системі освіти та виховання учнівської та студентської молоді, формування у них основ здорового способу життя, організації активного відпочинку, розвитку фізичних та духовних сил, реабілітації та корекції здоров'я, розвитку позитивних моральних і вольових якостей [1, 2]. Проте, необхідно реально і без перебільшень оцінювати дійсний стан справ. Фізична культура і спорт у плані збереження і відновлення здоров'я, повинні займати значно вище місце, ніж вони займають нині. Тому кожному працівнику охорони здоров'я і галузі фізичної культури необхідно знайти своє місце у вирішенні завдань щодо впровадження нових технологій покращення та відновлення здоров'я учнів і студентів [5].

**Метою дослідження** є визначення головного чинника мотивації студентів НПУ імені М.П. Драгоманова до занять фізичною культурою для удосконалення організації процесу фізичного виховання студентів не фізкультурних спеціальностей.

**Завдання дослідження:**

1. Розкрити актуальність даної проблеми.
2. Експериментально визначити головний чинник мотивації студентів НПУ імені М.П. Драгоманова до занять фізичною культурою та на основі цього внести пропозиції щодо організації навчального процесу з фізичного виховання.

**Методи і організація дослідження.** У роботі використовувались наступні методи дослідження: теоретичний аналіз науково-методичної і спеціальної літератури, аналіз законодавчих та нормативних документів, вивчення організації

фізичного виховання студентів в різних вузах, педагогічні спостереження, соціологічні методи дослідження (опитування), методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Ситуація з фізичним вихованням значно ускладнилася, після відміни залікового контролю і переходу до відвідування студентами занять в режимі факультативів. Дослідження минулих років показують, що потреба фізичного вдосконалення у значної частини студентів не сформована, вони не усвідомлюють всієї значущості здорового способу життя [1, 3]. В силу цих обставин студенти різко і часто почали пропускати заняття з фізичного виховання. Навіть перехід деяких кафедр на секційну систему роботи не дав очікуваних наслідків - збільшення мотивації студентів. Скасування ж дисципліни «Фізичне виховання» у ВНЗ іде всупереч з реалізацією Національної доктрини розвитку фізичної культури і спорту України [4]

В якості експерименту, викладачі нашої кафедри БОФВSD, що працюють зі студентами основної групи факультету корекційної педагогіки та психології, та викладачі кафедри фізичного виховання та здоров'я, що працюють зі студентами спеціальних медичних груп, попередньо домовилися з керівництвом факультету корекційної педагогіки та психології про те, що студентам в цьому навчальному році буде оголошено про наявність у них заліку з дисципліни «фізичне виховання» на I та II курсах. Ми залишили одне основне заняття в першій половині дня згідно основного навчального розкладу і секційні заняття в другій половині дня, повідомивши студентів про те, що відвідування основного заняття за розкладом дає можливість набрати достатню кількість балів для заліку.

Результати нашого експерименту були приголомшливі. З 149 студентів I курсу 129 чоловік (87%) та з 201 студента II курсу – 134 чоловіки (67%) відвідували основне заняття в першій половині дня регулярно. Відвідування секційних занять у другій половині дня було гіршим відповідно 47% і 26%, що студенти пояснювали великою кількістю навчальних завдань та необхідністю працювати, щоб забезпечити себе матеріально. Для порівняння відсоток відвідування занять з фізичного виховання по секціям студентами інших факультетів, де вони чітко знали, що фізичне виховання винесено на факультатив, складає 14 %. На заняття секції з декількох груп факультету приходило 2-6 чоловік, інколи трохи більше. При цьому контингент постійно змінювався, регулярно відвідували по 1-3 студента з групи. Інформація зібрана у відповідальних за факультет вказує на вищий відсоток відвідування студентами (відповідно I курс – 50-68%; II курс – 36-42%) занять з фізичної культури на тих факультетах, де керівництво підтримує, активно пропагує і є прикладом ставлення до фізичного виховання, особисто займаючись фізичною культурою (басейн, тренажерний зал, футбол та ін.). Це факультет української філології, фізико-математичний факультет, факультет педагогіки та психології. На факультеті педагогіки та психології відвідування що з заліком, що без нього складає 75-80% на I курсі та 58-62% на II курсі, що вказує на усвідомлення студентами того, що працюючи з дошкільнятами та учнями молодших класів знання в області фізичної культури є для них важливими.

Проведений аналіз викликав наукове зацікавлення станом навчального процесу з фізичного виховання в інших вузах. Так в Національному технічному університеті України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського» заняття проводяться зі студентами 1-го і 2-го курсу два рази в тиждень за університетським розкладом. Студенти за власним бажанням вибирають один з 13-ти видів спорту, що культивуються на кафедрі. Ще в минулому навчальному році студенти I та II курсів отримували залік з фізичного виховання. В першому семестрі 2017-2018 року дисципліну «фізичне виховання» в НТУУ «КПІ» зробили факультативною, залік з неї залишили, проте він носив формальний характер і ні на що не впливав. Викладачі кафедри констатували різке зниження показника рівня відвідування (з 82% до 43%) студентами секційних занять, як тільки ті про це довідалися. Тому викладачі кафедри фізичного виховання підняли питання з приводу введення диференційованого заліку на рівні Вченої ради університету з проханням в другому семестрі повернути залік з фізичного виховання до навчальних планів.

В Київському національному торговельно-економічному університеті формування професійної компетенції у сфері фізичної культури реалізують посередництвом занять у спортивних секціях, яких налічується близько 17. Заняття в секціях починаються з II пари і тривають до 18.00. Студент обирає собі секцію і відвідує її обов'язково двічі на тиждень. На I та II курсах у студентів кожного семестру є залік з фізичного виховання, а на III-IV курсах фізичне виховання вноситься на факультатив. Окрім цього регулярно проводяться спартакиади КНТЕУ з різних видів спорту, з деяких навіть між викладацьким складом. За даними завідувача кафедри фізичного виховання КНТЕУ Гамова В'ячеслава Георгійовича, 7% студентів I-II курсів взагалі не відвідують заняття з фізичного виховання, 20% - відвідують нерегулярно. Після II курсу продовжують відвідувати секційні заняття близько 20% студентів. А також секційні заняття відвідує 5% викладачів. На запитання «Чи вважають студенти за потрібне відвідувати заняття з фізичної культури через відсутність заліку?» близько 65% дали негативну відповідь. На думку В'ячеслава Георгійовича, залік є однією з головних форм мотивації студентів до занять фізичною культурою.

Фізичне виховання у Національному університеті «Києво-Могилянська академія» різнобічну фізичну і спортивну підготовку студентів, підвищення рівня функціональних можливостей їхнього організму, формування свідомого ставлення до рухової активності забезпечує академічними заняттями з фізичного виховання організованими на першому році навчання обсягом 2 години на тиждень. Завідувач кафедри фізичного виховання Володимир Олександрович Жуків повідомив, що на кафедрі успішно функціонує 14 спортивних секцій, які студенти відвідують згідно навчального розкладу. На першому курсі проводиться залік, який включає дві складові: відвідування та контрольні нормативи. За даними кафедри 87% студентів успішно складають залік. Студенти II-III-IV курсів можуть відвідувати секції факультативно і якщо вони відвідують секцію протягом семестру, вони отримують 3 кредити, що є неабиякою мотивацією до продовження занять фізичною культурою.

У Київському національному університеті імені Тараса Шевченка з 2016 року студенти відвідують заняття з фізичної культури факультативно. На початку навчального року 1-10 вересня вони за бажанням обирають один з 17 видів спорту та особисто записуються до викладача кафедри у секцію. До спортивної секції записуються студенти, що не мають протипоказань у стані здоров'я. Для студентів з вадами здоров'я утворено групу спеціального медичного відділення.



Заступник завідувача кафедри з навчальної роботи Насонов Володимир Дмитрович повідомив, що рівень відвідування студентами 1-2 курсу занять з фізичної культури знаходиться в межах 40% - 50%, з яких регулярно відвідують 40%. З 8000 студентів регулярно відвідують 3181. Для студентів, що планують продовжити навчання за кордоном, додатковою мотивацією слугує вимога закордонних вишів наявності відвіданих занять з фізичної підготовки у кількості 406 годин. Проте викладачі кафедри констатують, що без офіційного заліку більша половина студентів безвідповідально ставиться до своєї фізичної підготовки, а значить і до здоров'я. Тому представники кафедри фізичного виховання КНУ імені Шевченка написали лист в Міністерство освіти і науки в якому аргументували необхідність введення заліку з фізичної культури на 1-4 курсах навчання.

Результати опитування 147 студентів (36 респондентів I курсу та 27 – II курсу факультету корекційної педагогіки; 18 студентів I курсу факультету української філології, 9 студентів II курсу факультету іноземної мови, 24 студенти I курсу фізико-математичного факультету, 11 студентів історичного факультету та 22 студенти природничо-географічного факультету) визначили: що 78% опитаних мають низький рівень знань в області фізичної культури; 86%, посилаючись на велике навчальне навантаження та зайнятість, не встигають відвідувати заняття з фізичного виховання; 47% розуміють що систематичне заняття фізичними вправами дасть можливість зміцнити своє здоров'я й зменшити ймовірність захворювань; 100% будуть відвідувати заняття з фізичного виховання, якщо буде залік з даної дисципліни, який буде впливати на допуск до екзаменаційної сесії.

У кожному виші, на кожному факультеті є невелика кількість студентів готових займатися самостійно. В основному це ті: у кого у школі були на належному рівні заняття з фізичної культури; хто в шкільні роки відвідував заняття в шкільній секції, спортивному клубі, або ж займався одним з видів спорту в дитячо-юнацькій спортивній школі. Такі студенти готові до самостійних занять, бо у них сформувалися мотиви і інтереси, звичка до систематичних занять фізичними вправами. Також є студенти, яким зручно відвідувати спортивні клуби поряд з місцем проживання та в зручний для них час. Для цих двох категорій пропонується проводити тестування на початку семестру і в кінці для контролю якості їх самостійних занять по впливу на їх організм. Зрозуміло, що при регулярних фізичних навантаженнях рівень функціонального стану організму буде стабільним або ж зростатиме. Тому зменшення показників тестування буде вказувати на нерегулярність і пропуски занять чи недостатній рівень навантаження під час них (виключення – перенесене напередодні тестування захворювання).

Пропонуються наступні тестування:

1. Проба функціонального стану серцево-судинної системи для визначення коефіцієнта витривалості (КВ) [6]. Пульсовий тиск (ПТ) розраховувати по формулі  $ПТ = СТДТ$ , де СТ – систолічний тиск, ДТ – діастолічний тиск. Коефіцієнт витривалості (КВ) серцево-судинної системи (ССС) розраховувати за формулою  $КВ = ЧСС/ПТ$ , де ПТ – пульсовий тиск, ЧСС – частота серцевих скорочень. В нормі коефіцієнт витривалості КВ = 1,6. Чим вище норми показник КВ, тим слабше робота ССС.

2. Проба Штанге (затримка дихання на вдиху) і проба Генчі (затримка дихання на видиху) для визначення функціонального стану дихальної системи [7]. Завдяки проведенню дихальних проб Штанге і Генчі, оцінюють тривалість затримки дихання і зміну частоти серцебиття. Як проводиться проба Штанге? Для того щоб зробити тест, необхідні наступні інструменти: секундомір, затиск для носа. Перед початком процедури фіксуємо пульс студента. Як правило, підраховують кількість ударів серця за півхвилини, після чого отриманий показник множать на два. Підрахунок пульсу здійснюється у вертикальному положенні. Результати фіксуються. Далі студенту потрібно зробити три нормальні вдихи і видихи (не на повну глибину). Після цього він повинен зробити максимально глибокий вдих і затримати дихання. На ніс надягають спеціальний затискач, хоча його можна просто затиснути пальцями. Викладач засікає час затримки дихання за допомогою секундоміра. Після видиху, коли відновиться дихання студента, викладач знову вимірює пульс. Якщо є необхідність, то повторну пробу можна провести через п'ять хвилин. Якщо затримка дихання склала менше 39 секунд, то такий результат вважається незадовільним і може свідчити про наявність проблем з дихальною системою. Час від 40 до 49 секунд є задовільним. Якщо людина може затримати дихання довше п'ятидесяти секунд, то такий результат вважається хорошим і свідчить про наявність фізичної підготовки. Проба Генчі також допомагає визначити ступінь тренуваності і забезпеченості організму киснем [7]. Як і при попередньому дослідженні, спочатку потрібно підрахувати пульс студента. Для отримання точних результатів частоту серцевих ударів іноді заміряють два рази. Студент робить три вдихи і видихи, але не максимально повних (приблизно на 3/4 від повного об'єму легень). Потім потрібно зробити повний видих і затиснути ніс пальцями або спеціальним затиском. Засікають час за допомогою секундоміра. Після відновлення нормального дихання треба зробити підрахунок пульсу ще раз. Якщо людині вдалося здійснити затримку дихання менше ніж на 34 секунди на видиху, то такий результат вважається незадовільним. Показник від 35 до 39 секунд свідчить про нормальну роботу дихальної системи. Якщо час затримки перевищує сорок секунд, то результат вважається відмінним. Також слід оцінити показники частоти пульсу. Значення ПР (показник реакції частоти серцевих скорочень) обчислюється за певною формулою. Потрібно частоту пульсу після затримки дихання розділити на показники частоти пульсу, отримані до проведення дослідження. В нормі цей показник не повинен перевищувати 12. Якщо він вищий, то це може свідчити про наявність проблем в роботі серцево-судинної системи та її несприятливої реакції на дефіцит кисню.

3. Проба Руф'є для оцінки працездатності серця при фізичному навантаженні [8]. Проста в проведенні. Необхідно після 5-хвилинного спокійного стану в положенні сидячи підрахувати пульс за 15 секунд (P1), потім протягом 45 секунд виконати 30 присідань. Відразу після цього підрахувати пульс за перші 15 секунд (P2) і останні 15 секунд (P3) першої хвилини періоду відновлення. Результати оцінюють за індексом, що визначається за формулою:

$$\text{Індекс Руф'є} = \frac{4 \times (P1 + P2 + P3) - 200}{10}$$

- Сумуємо результати P1+ P2+ P3
- Множимо суму результатів P1,2,3 на чотири і віднімаємо 200
- Отриманий результат ділимо на десять і отримуємо результат від 0 до 20 (іноді більше), це є індекс Руф'є
- Індекс Руф'є менший 0 — атлетичне серце;
- 0,1 — 5 — «відмінно» (дуже добре серце);
- 5,1 — 10 — «добре» (добре серце);
- 10,1 — 15 — «задовільно» (серцева недостатність середнього ступеня);
- 15,1 — 20 — «погано» (серцева недостатність критичного ступеня).

Проводити тест не складно і він показує який рівень навантаження зможе витримати студент без ризику для свого здоров'я. Всі чомусь бояться слова «навантаження». Але насправді це — найкраща пігулка від хвороб. Просто потрібно правильно підібрати рівень цього навантаження — індивідуально для кожного.

Студентам, що займаються самостійно, треба надати можливість теоретико-методичного забезпечення. Для цього необхідно щоб у навчальному навантаженні та в розкладі занять кожного з викладачів 2 рази на місяць передбачався день науково-методичної роботи, в якій студенти могли б отримати у викладача консультацію стосовно самостійних занять фізичною культурою, відповіді на запитання, що виникли у процесі занять, та допомогу у складанні індивідуальної програми тренувань. Студенти, які займаються у спортивних клубах, в ці дні мають надавати довідки з кількістю відвіданих занять, для поточного контролю.

**Висновки.** Отже, головним чинником мотивації студентів до занять фізичною культурою на сьогодні залишається залік – форма підсумкового контролю, що полягає в оцінці засвоєння студентом навчального матеріалу з певної дисципліни і поки що відміняти його небезпечно, оскільки це приведе до знищення системи фізичного виховання, а значить до падіння рівня здоров'я студентів. Необхідно провести якісні продумані реформи у сфері фізичного виховання, насамперед у школі, для формування у дітей знань про ефективний вплив занять фізичними вправами на збереження й зміцнення здоров'я, про можливість задоволення власних соціальних потреб у спілкуванні в процесі систематичних занять, у самовдосконаленні, у самовираженні своєї особистості, організації свого активного відпочинку. Ввести в курс навчальної дисципліни «фізичне виховання» лекційний курс, який допоможе дати ті знання учням і студентам, що будуть потужним мотивом до занять фізичною культурою. Тоді не доведеться проводити заліки у вузах.

Перспективи подальших досліджень з даного напрямку будуть спрямовані на пошук і розробку цікавих, динамічних і практично необхідних форм проведення занять з фізичної культури, для підвищення рівня мотивації та зацікавлення студентів, а також для формування у них свідомого ставлення до необхідності занять фізичною культурою.

#### Література

1. Дутчак М. Система залучення населення до рухової активності / М. Дутчак // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. – №4. – С. 45–54.
2. Kachan V. I. Formirovanie zdorovogo obraza zhizni – osnova fizicheskogo i duhovnogo ozdorovleniya natsii / V. I. Kachan // Organizatsiya zdorovogo obraza zhizni v zavisimosti ot professionalnoy deyatel'nosti: tez. dokl. resp. nauch. - prakt. konf., Minsk, 27 maya 2009g. – Minsk: Akad. MVD Resp. Belarus, 2009. – S. 43 – 45.
3. Krutsevych T. Potrebovo-motyvatyivnyy pidkhd do keruvannya fizychnym vykhovanniyam studentiv / T. Krutsevych, O. Podlesnyy // Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya i sportu. – 2008. – № 2. – S. 69–73 Про Національну доктрину розвитку фізичної культури і спорту України : Указ Президента України від 28.09.2004 р. № 1148 // Офіц. вісн. України. – 2004. – № 39. – С. 25-84.
4. Особливості фізичного виховання у спеціальних медичних групах : методичні рекомендації / Я.М. Яців, Ю.О. Полатайко, Е.Й. Лапковський, З.В. Дума, Л.Б. Маланюк, Г.О. Пятничук, А.В. Синиця, Л.А. Хохлова. – Івано-Франківськ: Місто-НВ, 2012 – 47 с.
5. <https://studfiles.net/preview/5721161/page:13/>
6. <http://xn--b1adef0ban2h.com.ua/sam-sebe-sanolog/zaderzhka-dyxaniya>
7. <http://www.medum.com.ua/proba-rufeh/>

*Медведєва І.М., Дідковський В.Й.*

*Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова*

### МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ НАВЧАННЯ ТЕХНОЛОГІЙ ОЗДОРОВЧОЇ СПРЯМОВАНОСТІ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ВНЗ

*У статті узагальнено і представлено матеріал теоретичних та методичних основ навчання технологій оздоровчої спрямованості в системі фізичного виховання студентів у вищих навчальних закладах. Визначено вимоги, яким повинні відповідати сучасні фізкультурно-оздоровчі технології, що розробляються у ВНЗ. Розкрито принципи та шляхи реалізації основних фізкультурно-оздоровчих методів.*

**Ключові слова:** технології, оздоровча спрямованість, принципи.

**Медведєва І.М., Дідковський В.Й. Методические основы обучения технологиям оздоровительной направленности в системе физического воспитания высших учебных заведений.** В статье обобщены и представлены материалы, касающиеся теоретических и методических основ обучения технологиям оздоровительной направленности в системе физического воспитания студентов высших учебных заведений. Определены требования, которым должны отвечать современные физкультурно-оздоровительные технологии, которые разрабатываются в