

Вираженість серцебиття	до реабілітації	9,79±0,53	10,71±0,50
	після реабілітації	7,71±0,24	9,50±0,49
Вираженість болів за грудиною	до реабілітації	9,50±0,73	10,67±0,67
	після реабілітації	7,21±0,16*	9,41±0,63
Вираженість задишки	до реабілітації	10,79±0,76	12,00±0,49
	після реабілітації	7,93±0,43*	11,17±0,37

Примітка: * – $p < 0,05$ – при порівнянні показників до і після фізичної реабілітації

Статистично значущим було зростання показника якості життя у чоловіків, хворих на інфаркт міокарду експериментальної групи ($p < 0,05$). Збільшення середнього значення показника якості життя у чоловіків ЕГ було достовірним в порівнянні з хворими контрольної групи ($p < 0,05$) (таблиця 3).

Таблиця 3

Динаміка показників якості життя у чоловіків 30-40 років з інфарктом міокарду на стаціонарному етапі після фізичної реабілітації (M±m)

Показник (бали)	Група обстежених	Період реабілітації		%
		До реабілітації	після реабілітації	
Якість життя	ЕГ (n=14)	81,01±6,34	99,33±0,88*	22,6
	КГ (n=12)	84,51±7,50*	96,87±3,21	14,6

Примітка: * – $p < 0,05$ - при порівнянні показників до і після фізичної реабілітації

Як видно з таблиці 3, сумарний показник якості життя у хворих двох груп достовірно зменшився. У контрольній групі фізичних тренувань сумарний показник якості життя зменшився на 14,6%, в експериментальній групі – на 22,6 %.

Висновки: Таким чином, у нашому дослідженні доведено достовірно більше підвищення толерантності до статико-динамічних навантажень і якості життя у чоловіків 30-40 років з інфарктом міокарду на стаціонарному етапі, що займалися за запропонованою програмою фізичної реабілітації.

Література

- Амосов Н. М. Физическая активность и сердце / Н. М. Амосов, Я. А. Бендет. – Киев : Здоров'я, 1989. – 214 с.
- Аронов Д. М. Методика оценки качества жизни больных с сердечно-сосудистыми заболеваниями / Д. М. Аронов, В. П. Зайцев // Кардиология. – 2002. – №5. – С. 92-95.
- Жарська Н.В. Фізична реабілітація осіб другого зрілого віку з ішемічною хворобою серця (стабільна стенокардія II функціональний клас) у післялікарняний період: автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.03 / Н.В. Жарська ; Львів. держ. ун-т фіз. культури. – Л., 2009. – 19 с.
- Blumenthal J. A. The effects of exercise training on psychosocial functioning after myocardial infarction / J. A. Blumenthal // J. Cardiopulm Rehabil. 2008. – N 8. – P. 183-193.
- Wenger N. K. Uncomplicated myocardial infarction, Current practice in patient management / N. K. Wenger, H.K. Hellerstein // J. AMA, 2003. – Vol. 224. – P. 511-514.

Пилипенко В.М.

Академія Державної пенітенціарної служби

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ КУРСАНТСЬКО-СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ СПОРТИВНО-ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

У статті розкривається зміст занять спортивно-ігровою діяльністю як засобу фізичного виховання курсантсько-студентської молоді. Із цією метою проаналізовано фізичне виховання у вищих навчальних закладах і розкрито значення занять з футболу щодо фізичного виховання курсантів та студентів. У статті показано, що правильне застосування педагогічних умов, дієвого змісту, форм і методів цього дослідження впливає на фізичну вихованість курсантсько-студентської молоді.

Ключові слова: фізичне виховання, курсантсько-студентська молодь, заняття з футболу, спортивно-ігрова діяльність.

Пилипенко В.Н. Физическое воспитание курсантско-студенческой молодежи средствами спортивно-игровой деятельности. В статье раскрывается содержание занятий спортивно-игровой деятельностью как средства физического воспитания курсантско-студенческой молодежи. С этой целью проанализировано физическое воспитание курсантов и студентов в высших учебных заведениях и раскрыто значение занятий по футболу. В статье показано, что правильное применение педагогических условий, действенного содержания, форм и методов этого исследования влияет на физическую воспитанность курсантско-студенческой молодежи.

Ключевые слова: физическое воспитание, студенческая молодежь, занятия по футболу, спортивно-игровая деятельность.

Volodymyr Pylypenko. Physical education of cadets-student's youth by means of sports-game activity. The article reveals the content of sports and gaming activities as a means of physical education of student youth. For this purpose, the physical education of students in higher education institutions has been analyzed and the importance of football lessons has been revealed.

The article shows that the correct application of pedagogical conditions, effective content, forms and methods of this research influences the physical education of student youth.

In recent years, observation of scientific literature confirm, that scientists focus on research of physical education, healthy lifestyle. It is also providing more qualified propaganda in media. But problems with improving health of the younger generation are still unresolved. Problems of physical education activities have always been in the focus of attention of society that is why our research is timely and underexplored problem. In modern conditions renewal and development of Ukrainian society a problem of improvement of pedagogical conditions, content, forms and methods of educational work with students becomes a pressing issue. Timeliness of our research's topic is defined by a gradual decrease of students interest to physical education and recreation activities that leads to inadequate physical development.

The author explains the need for a comprehensive study of the problem of physical education caused by the gradual decrease in the interest of cadets and students in sporting games, training in sports sections, sports clubs and independent classes in higher educational institutions. Also, on the basis of the analysis of practical activity, the author argues that during the sport training students develop key competences for the harmonious development of the individual, aimed at improving the moral, volitional and physical qualities. Teachers and coaches at schools carry out physical training of students in unity with physical, mental, moral, aesthetic and patriotic education. Therefore, sporting games, which occupy an important place in the system of physical education of higher educational institutions, are an important means of physical education for cadets and students.

Keywords: physical education, cadets-student's, football lessons, sporting and gaming activities.

Постановка проблеми. Процеси трансформації та реформування суспільних відносин торкнулися усіх сфер соціального буття й не залишили осторонь зміст фізичного виховання курсантсько-студентської молоді вищих навчальних закладів. Вивчення педагогічної та спортивної літератури свідчить, що в останні роки активізувалася увага українських та зарубіжних вчених щодо дослідження питань фізичного виховання курсантсько-студентської молоді у процесі спортивно-ігрової діяльності. Проте проблема фізичної вихованості студентів, покращення здоров'я молодого покоління залишається невирішеною. Про це свідчить порівняльний аналіз обстеження студентів вищих навчальних закладів тощо. Тому, підвищення ефективності фізичного виховання студентської молоді, поліпшення рухової активності, збереження й зміцнення здоров'я, формування здорового способу життя нині визнано найактуальнішими проблемами, що нагромадилися у вищих навчальних закладах.

Необхідність всебічного дослідження проблеми фізичного виховання пояснюється, насамперед, поступовим зниженням в курсантсько-студентської молоді інтересу до спортивних ігор, тренувань у спортивних секціях, фізкультурних гуртках та до самостійних занять у вищих навчальних закладах. Також, на основі аналізу практичної діяльності, варто зазначити, що під час занять фізичним вихованням у курсантів та студентів формуються ключові компетентності щодо всебічного розвитку особистості, спрямовані на вдосконалення, моральних, вольових та фізичних якостей. Фізичне виховання студентів здійснюється в єдності з фізичним, розумовим, моральним, естетичним та патріотичним вихованням. Тому, важливим засобом фізичного виховання курсантсько-студентської молоді є спортивні ігри, які займають важливе місце в системі фізичного виховання ВНЗ.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Впродовж останніх років здійснено низку досліджень, присвячених окремим аспектам вирішення зазначеної проблеми. Це, насамперед, дослідження основ фізичного виховання (В. Арефьев, О. Тимошенко та інші), проведення спортивних ігор (Р. Мішаровський, М. Тимчик), організації спортивних змагань з футболу (М. Марущак) тощо. Проведений аналіз спортивної та педагогічної літератури засвідчує, що на сьогодні накопичено певний досвід фізичного виховання курсантів та студентів, однак проблема фізичного виховання курсантсько-студентської молоді у процесі занять спортивними іграми в сучасних умовах досліджена недостатньо.

Мета статті: розкрити зміст і значення занять з спортивно-ігрової діяльності як засобу фізичного виховання курсантсько-студентської молоді.

Виклад основного матеріалу дослідження. Вивчення наукових досліджень [2; 3; 5; 6; 8; 9] з проблеми фізичного виховання курсантів та студентів засвідчує, що слід структуровано будувати навчально-виховний процес, який має передбачати особистісний розвиток курсантсько-студентської молоді із застосуванням сприятливих передумов для перебігу даного процесу. Це пов'язано з тим, що для курсантів та студентів головною метою фізичного виховання є формування стійкої мотивації до систематичних занять фізичними вправами, покращення рівня фізичної культури, поглиблення знань про фізичне тренування як із спортивною, так і оздоровчою спрямованістю тощо. Для курсантів та студентів розвиток фізичних якостей, рухової активності, зміцнення фізичного здоров'я, опанування вміннями і навичками оперативного мислення в складних ігрових ситуаціях є основними напрямками фізичного виховання тощо.

Як відмічає Б. Новіков, курсанти та студенти, використовуючи нові методики на заняттях з фізичного виховання, спостерігають і самі застосовують різні комунікативні засоби спілкування, що можуть вважатися такими, що закладають основи для створення сучасних технологій фізичного виховання. Уміння розгадувати комбінації команди суперниці або окремих гравців розвиває здатність курсантсько-студентської молоді і в повсякденному житті правильно знаходити шляхи вирішення проблемних ситуацій під час контакту з оточуючими тощо. Молодь вчиться спостерігати за поведінкою та послідовністю використаних засобів спілкування, визначає для себе той руховий акт, який може бути виконаний при існуючих обставинах, й розуміють емоції у вигляді різноманітної міміки інших, що супроводжує руховий акт. Тому, фізичне виховання у вигляді тактичних та технічних дій у різних видах спорту надає невичерпну інформацію для подальшого різнобічного розвитку логічного мислення курсантів та студентів [4].

Вивчення наукової літератури [3; 5; 6; 7; 8; 9] та існуючий досвід переконливо доводять, що завдання фізичного виховання курсантів та студентів не можна успішно вирішувати за допомогою одного або групи методів, навіть якщо

викладачі, тренери ВНЗ професійно володіють ними. З огляду на це найкраще у фізичному вихованні курсантів та студентів засобами спортивних ігор застосувати певну систему, сукупність методів, які передбачають розподіл методів у тісно пов'язані між собою групи, виходячи з їх загальних ознак і фіксованих закономірностей зв'язку між ними тощо.

У зв'язку з цим ознайомлення викладачів з основними формами і методами професійної діяльності в галузі фізичного виховання та спорту має реалізуватися шляхом підвищення спортивної майстерності в обраному виді спорту; розвитку індивідуальних здібностей; формування інтересу до спортивних ігор (футбол, волейбол, баскетбол, гандбол); зміцнення свого здоров'я в процесі спортивних ігор; виховання особистості, здатної до самореалізації у різних сферах життєдіяльності.

Також, на основі аналізу наукових праць щодо нашого дослідження, можна зрозуміти, що боротьба між двома командами, яка протікає в рамках правил, є основою спортивних ігор. Спортивні ігри відрізняються від інших форм фізичного виховання єдиними правилами, чітко визначеним складом учасників, розмірами і розміткою майданчика, тривалістю поєдинку, устаткуванням, що дає можливість чітко й прогнозовано організувати навчально-виховний процес тощо. Ефективними є змагання зі спортивних ігор, які мають характер спортивної боротьби і вимагають від учасників великого фізичного напруження й прояву моральних та вольових якостей. Спортивні ігри, які проводяться в вищих навчальних закладах мають свою історію, теорію і методику викладання, яка передбачає практичне освоєння техніки, тактики окремих ігор та розвиток рухових навичок. В Україні найбільшого розповсюдження дістали футбол, волейбол, баскетбол, гандбол та інші, але найпопулярнішою серед курсантсько-студентської молоді є гра футбол. Варто відмітити, що кожна спортивна гра має свої характерні особливості. Разом з тим у різних іграх є і схожі ознаки, які дозволяють розподілити їх на окремі групи; командні й некомандні, контактні і безконтактні, з додатковим приладом і без нього тощо.

На думку М. Тимчика [7], важливою особливістю спортивних ігор є складні колективні дії спрямовані на досягнення результату. Більшість видів спортивних ігор – командні й тому успіх у змаганнях здебільшого залежить від злагодженості дій усіх учасників. Ускладнює їхні взаємодії те, що під час гри немає заздалегідь обумовленої послідовності виконання ігрових прийомів і постійного ритму. В кожній ситуації дії окремих гравців команди різні, проте вони мають бути взаємообумовлені й спрямовані на розв'язання загального командного завдання. Від гравців вимагається максимум ініціативи, цілеспрямованості, творчості й сміливості, щоб узгоджувати свої дії з партнерами і домагатися ігрового успіху. Також велике значення у колективній грі має взаємодопомога. Своєчасна й правильна допомога партнеру – важливий чинник для досягнення перемоги над суперником. Допмагаючи один одному як в нападі, так і в захисті, гравцям необхідно прагнути створювати постійну чисельну перевагу. Гравці мають не тільки визначити, який технічний чи тактичний прийом треба використати в дану мить, а й оцінити його з позицій правил колективної гри. Також ми погоджуємося з педагогом, що під час спортивних ігор слід тактовно ставитися до команди суперника, дотримуючись правил «Fair Play».

Спортивні ігри серед інших організаційних форм, що позитивно впливають на стан здоров'я курсантсько-студентської молоді, є одними із основних, вважає М. Тимчик. Але, щоб досягти масового залучення курсантсько-студентської молоді до занять спортивними іграми, на нашу думку, слід дотримуватися таких педагогічних умов: основним мотивом займатися спортивними іграми, ведення здорового способу життя має бути особистий приклад викладачів, тренерів; знання студентами сутності, змісту і значення фізичного виховання, спортивних ігор та здорового способу життя; створити престижність, імідж спортивним іграм у ВНЗ (підтримка себе у спортивній формі – це модно; займатися спортивними іграми значить мати гарну статуру, позбавитися зайвої ваги, бути сильнішим, швидшим, витривалішим, спритнішим); використовувати індивідуальний і диференційований підхід з урахуванням психологічних, статевих і вікових особливостей; формувати інтерес до фізичного виховання й здорового способу життя у процесі спортивних ігор; усвідомити, що зміцнення здоров'я – це основна мета життя людини, шлях до якого лежить через заняття спортивними іграми та ін. [7].

У процесі дослідження нами використовувався метод змагання, оскільки ми погоджуємося з баченням українських вчених, що він є дієвим та ефективним у роботі з курсантами та студентами, який під час експериментальної роботи виступав як спосіб стимулювання активності курсантів та студентів, організації їх практичної суспільно-корисної діяльності тощо. Нами він застосовувався на мотивах студентів, інтересах, бажаннях бути першим, привабливості, високої ініціативності, творчості, колективізму й самостійності. Його застосування у процесі занять футболом сприяло покращенню працездатності курсантів та студентів, продуктивності й доцільності педагогічної праці викладачів ВНЗ, досягнення значних результатів у навчально-виховній роботі. Педагогічно правильно організовані змагання з футболу серед курсантів та студентів сприяли формуванню позитивних рис характеру і поведінки, свідомої дисципліни і творчої активності, здорових взаємовідносин, постійному росту особистих досягнень у навчанні, спорті та іншій фізкультурно-масовій роботі тощо.

Як зазначає М. Зубалій, кваліфіковане застосування даного методу у фізичному вихованні перетворює змагання у сильний стимул покращення фізичної вихованості курсантів та студентів, виховує в них прагнення до досягнення поставленої мети, розвиває уміння долати труднощі. Участь у змаганнях сприяє створенню в колективі атмосфери згуртованості і єднання на основі цікавої перспективи. Намагаючись перевершити один одного у майстерності, спроможностях, винахідливості, сили і вміннях, курсанти та студенти розвиваються інтелектуально, морально й фізично. Оцінюючи досягнуті результати, вони критично відносяться до своїх недоліків, намагаючись їх виправити, удосконалюють свою підготовленість до майбутньої професійної діяльності та військової служби в збройних силах. У процесі змагань є також можливість проявляти дружелюбність, допомагати слабким, виручати менш майстерних із слабшою підготовкою курсантів та студентів [3].

На основі вивчення літературних джерел та практичної діяльності – змагання можуть принести і шкоду в фізичному вихованні курсантсько-студентської молоді засобами спортивно-ігрової діяльності, якщо викладачі та тренери спортивних секцій у процесі занять не замітять проблем у переживаннях курсантів та студентів й не зможуть визначити причини їх виникнення тощо.

Також, у процесі експериментальної роботи щодо фізичного виховання курсантів та студентів у процесі занять

футболом нами встановлено, що змагання стають дієвим методом навчально-виховної діяльності при дотриманні таких організаційних умов: відповідність змісту і видів змагань меті й завданням фізичного виховання та підготовки курсантів та студентів до майбутньої професійної та військової служби; пропонування курсантам та студентам досить цінних і привабливих завдань, щоб вони сприймалися як засіб боротьби за особисту і колективну першість; висунення нових завдань перед спортивним колективом і окремими курсантами та студентами; публічність й гласність ходу змагань з футболу й заохочення цінними призами; обов'язкова участь курсантів та студентів у поведінці підсумків змагань, оцінюванні результатів та нагородженні переможців тощо.

Також ефективним методом фізичного виховання студентів у процесі занять футболом був метод перспективи, який являє собою ефективний спосіб стимулювання спортивної активності студентів. Він ґрунтується на мотивах інтересу, радості, привабливості, цікавості. Висунення перед студентським колективом яскравих перспектив захоплювало студентів, викликало щире бажання досягти їх. Така психологічна установка розбуджує зацікавленість студентів, втягує їх у різноманітні стосунки, допомагає формуванню потреби цілеспрямовано працювати для досягнення поставленої мети. Активізуючи фізкультурно-масову діяльність студентів, цей метод спричиняє зростання їхньої ініціативи, розвиток самосвідомості, творчості, відповідності та цілеспрямованості, сприяє досягненню високих результатів у навчально-виховній роботі та у процесі занять футболом.

Цінними для нашого дослідження були думки А. Макаренка щодо методу перспективи. Вчений у своїй педагогічній практиці розрізняв перспективи близькі, середні й далекі. Причому кожна з них була колективно значимою, соціально цінною й індивідуальною. А. Макаренко глибоко розумів те що повсякденна, хай навіть невелика радість стимулює діяльність колективу і окремих вихованців, робить їхнє життя цікавим і змістовним. Чекання завтрашньої радості або цікавої життєвої перспективи – важливий соціально-психологічний фактор, що сприяє підняттю в колективі загальної настрою, створенню хорошої емоційної атмосфери праці та навчання тощо.

У експериментальних групах застосовувався метод уподібнення. Найчастіше застосовувалося у тих видах фізичного виховання курсантів та студентів засобами футболу, де необхідна була висока дисципліна, чіткість дій кожного гравця і всього спортивного колективу. У процесі занять футболом не може бути допущено навіть незначної неорганізованості й незібраності під час організації і проведення змагань. Метод уподібнення на прикладі кращого гравця (капітана команди) сприяв усуненню безвідповідальності курсантів та студентів у екстремальних і непередбачуваних умовах, що позитивно відбивалося на діяльності всього футбольного колективу, що в кінцевому підсумку призвело до покращення загальної дисципліни, працездатності, до виконання поставлених тренером завдань. Результати експерименту по виявленню рівнів фізичної вихованості курсантсько-студентської молоді у процесі спортивно-ігрової діяльності наведені у табл. 1.

Таблиця 1

Рівні фізичної вихованості курсантсько-студентської молоді у процесі спортивно-ігрової діяльності, %

Рівні	Контрольні групи			Динаміка	Контрольні групи			Динаміка
	Констатувальний етап	Формувальний етап			Констатувальний етап	Формувальний етап		
		Проміжний зріз	Контрольний зріз			Проміжний зріз	Контрольний зріз	
Високий	9,56	9,99	10,02	+0,46	9,93	19,48	34,10	+24,17
Середній	15,37	15,68	15,91	+0,54	14,79	23,63	35,23	+20,44
Нижче середнього	32,62	32,81	33,24	+0,62	31,28	24,25	18,96	-12,32
Низький	42,45	41,52	40,83	-1,62	44,00	32,64	11,71	-55,71

Підсумки контрольних зрізів, результати формувального етапу експерименту, засвідчили суттєві позитивні зміни у рівнях фізичної вихованості курсантів та студентів експериментальних груп у процесі занять футболом. У відсотковому розподілі в контрольних групах суттєвих змін не було виявлено. Тому, наприкінці формувального етапу експерименту за допомогою ефективних педагогічних умов, навчально-виховних методів фізична вихованість студентів експериментальних груп у процесі занять футболом суттєво підвищилася. Так, високий рівень фізичної вихованості виявили 34,10 % курсантів та студентів, середній – 35,23 %, нижче середнього 18,96 % і низький – 11,71 %. Тобто, наприкінці дослідження кількість курсантів та студентів з високим рівнем фізичної вихованості зросла на 24,17 %, із середнім – на 20,44 %, а з нижче середнього рівнем зменшилася на 12,32 % і з низьким – на 55,71 %. Достовірність отриманих результатів перевірено за допомогою методу математичної статистики χ^2 -критерію.

Висновки. Вивчення теорії і практики фізичного виховання курсантсько-студентської молоді засвідчує, що застосування у ВНЗ спортивних ігор сприяє здоровому способу життя, підвищенню фізичної підготовленості й формуванню в курсантів та студентів фізичної вихованості. Така ефективна діяльність допомагає розвитку у курсантів та студентів рухових умінь і навичок і таких рис характеру, як взаємодопомога, повага до своїх партнерів і суперників. Результати дослідження

дають можливість констатувати, що педагогічні умови та методи фізичного виховання курсантів та студентів у процесі занять спортивними іграми є дієвими і тісно взаємопов'язані із сучасними викликами сьогодення та виховними завданнями. Аналіз отриманих результатів показав, що ефективність фізичного виховання курсантів та студентів засобами футболу підвищилася за допомогою таких методів як змагання з футболу, метод перспективи, розповіді, уподібнення та ін.

Перспективи подальшого дослідження. Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми. Перспективним може бути вивчення: особливостей фізичного виховання в процесі занять спортивними іграми учнів різних вікових груп; педагогічних умов фізичного виховання курсантів та студентів у спортивних об'єднаннях; сукупності організаційних і виховних форм і методів тощо.

Література

1. Бех І.Д. Виховання особистості : підручник [Текст] / І.Д. Бех. – К.: Либідь, 2008. – 848 с.
2. Volkov L.V. Fizicheskoe vospitanie uchashchihhsya: uchebno-metodicheskoe posobie [Текст] / L.V. Volkov. – К.: Rad. shkola, 1988. – 184 с.
3. Зубалій М.Д. Використання українських народних ігор у формуванні самосвідомості молоді [Текст] / М.Д. Зубалій, М.В. Туленков // Культура і національна самосвідомість: проблеми теорії та завдання практики. – К., 1991. – С. 104–106.
4. Novikov B.I. Analiz rechevogo obscheniya prepodavateley so studentami v protsesse zanyatiy po fizicheskomu vospitaniyu [Текст] / B.I. Novikov // Теорія і практика фізическої культури. – 1989, – № 10. – С.12-14.
5. Самоха Р.А. Інноваційні технології фізичного виховання студентів педагогічних університетів із застосуванням народних традицій: дис. канд. пед. наук: 13.00.07 [Текст] / Р.А. Самоха. – Київ. – 2007. – 226 с.
6. Тимошенко О.В. Теоретико-методичні засади оптимізації професійної підготовки вчителів фізичної культури у вищих навчальних закладах : автореф. дис. ... докт. пед. наук : 13.00.04 [Текст] / О.В. Тимошенко. – Київ, 2009. – 38 с.
7. Тимчик М.В. Фізичне виховання старших підлітків у процесі спортивних ігор у загальноосвітніх навчальних закладах [Текст] / М.В. Тимчик // Сучасний виховний процес: сутність та інноваційний потенціал Матеріали звітної науково-практичної конференції. – Івано-Франківськ, НАІР. – 2013. – С. 437-440.
8. Pylypenko V.M. Sportyвно-tekhnichna pidhotovka yunykh futbolistiv na trenuvannyakh [Текст] / V.M. Pylypenko, Filonenko O.A. // «Zbirnyk «Naukovyy chasopys» Natsional'noho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova». Seriya 15: «Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kultury (fizychna kul'tura i sport)». Vypusk 3 K (84) 17. – К.: Vydavnytstvo NPU imeni M.P. Drahomanova, 2017. – С. 358-362.
9. Pylypenko V.M. Takyta y tekhnika hry futbol'noho vorotarya universytet-s'koyi komandy [Текст] / V.M. Pylypenko // Visnyk Chernihiv'skoho natsional'noho pedahohichnoho universytetu imeni T.H. Shevchenka. Vypusk 147 Tom II. Seriya: «Pedahohichni nauky, fizychno vykhovannya ta sport». – Chernihiv: Redaktsiyno vydavnychyy viddil ChNPU imeni T.H. Shevchenka, 2017. – С. 236-239.

Підвальна О. В., Булейченко О. В.

Національний педагогічний університет ім. М.П. Драгоманова

ВИВЧЕННЯ І ВИКОРИСТАННЯ ФІТНЕС-ЙОГИ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНО-МЕДИЧНИХ ГРУП У ВНЗ

У статті відображено особливості використання фітнес-йоги як одного із засобів здоров'язбереження та підвищення мотивації до занять з фізичного виховання та спонукання до здорового способу життя. Аналізуючи результати педагогічних спостережень, робляться висновки та надаються рекомендації з приводу використання у навчально-виховному процесі та самостійних занять фітнес-йоги, з урахуванням індивідуальних фізіологічних можливостей та фізичного стану студентів.

Ключові слова: спеціально-медична група, здоров'язбереження, фітнес-йога, мотивація.

Подвальная О.В., Булейченко О.В. Изучение и использование фитнес-йоги в процессе физического воспитания студентов специально-медицинских групп в вузах. В статье отражены особенности фитнес-йоги как одного из средств здоровьесбережения и повышения мотивации к занятиям по физическому воспитанию и побуждение к здоровому образу жизни. Анализируя результаты педагогических наблюдений, делаются выводы и даются рекомендации по поводу использования в учебно-воспитательном процессе и самостоятельных занятий фитнес-йоги, с учетом индивидуальных физиологических возможностей и физического состояния студентов.

Ключевые слова: специально-медицинская группа, здоровьесбережения, фитнес-йога, мотивация.

Pidvalna O.V., Buleychenko O.V. Study and use of fitness yoga in the process of physical education of students of special medical groups in universities. The article describes the features of using fitness yoga as one of the means of health preservation and enhancement of motivation for physical education classes and encouragement to a healthy lifestyle.

Purpose of the study. The rationale of fitness yoga as one of the effective methods for improving the psychophysical state and psychosocial health of students of special medical groups in training and recreational classes in physical culture.

Analyzing the results of pedagogical observations, conclusions and recommendations are made regarding the use of fitness yoga in the educational process and independent exercises, considering the individual physiological possibilities and the physical condition of students.

Conclusions. As a result of pedagogical observation, it has been established that yoga classes, as one of the means, health preservation, take place in the curriculum for university students.