44. Balbenko S. Y., Kornienko O.S. (1994). Sports and mass work in the system of professional training of a future teacher of physical culture. Concept of training of specialists of physical culture and sports in ukraine. Lusk, 83-85.

45. Chichikin V.T. (1995). Theoretical foundations of forming the professional readiness of a specialist in the system of physical education and pedagogical education. PhD thesis. Nizhnyi Novgorod, 34.

46. Komkov A.G., Antipov G.L., Varlachev G.K., Gurinovich Y.G., et al. (1994). Technologies for studying the effectiveness and improving the organization of physical education atchildren and young people on the basis of a comprehensive assessment of their physical condition, social conditions and way of life. Report of RW.

47. Liekarev V.S. (1988). Preparation of teachers-organizers of sports and health-improving work and tourism for educational work with children in their place of residence. PhD thesis. 172.

48. Gaievskaya O.V. (1997). Vocational and pedagogical training of future teachers of physical culture in the process of teaching the educational discipline Gymnastics. PhD thesis. 24.

49. Medvedeva Y.N. (1995). Professional training of students of IPhC at classes on sports and pedagogical improvement (on the example of specialization "artistic gymnastics"). PhD thesis. 22.

50. Nosov I.A. (1998). "Model" of physical culture teacher. Novosibirsk, 28.

51. Dubasenyuk O.A. (1999). Conceptual provisions of the theory of professional educational activity of the teacher. Pedagogy and psychology, 4. 91-95.

52. Batrakova L.N. (2000). Role of self-perception in formation of student personality. Physical culture and sports at the turn of millennium, 2.19-20.

53. Shestopalyuk A.V., Lapshina I. N. (2007). Civic education of the younger generation in the complex "secondary general education school - higher education of the youth in the complex" secondary school - higher school". Education through Life: Continuous education for sustainable development: Works of international cooperation in the field of continuing education for sustainable development, 5. 203-207.

54. Lihotskyi A. (1997). Diverse system of training. Native school, 9. 71-73.

55. Zyazyun I.A. (2000). Intellectual creative development of personality in conditions of continuous education. Continuous professional education: problems, search, prospects: Monography. Kiev. 11-49.

56. Dolgova V.I. (1994). Study of personality orientation as a way of ensuring its professional training. Social teacher: preparation and activity. Chelyabinsk, 100.

57. Vaganova K.V. (1996). Pedagogical management of self-examination of vocational and pedagogical orientation of the personality of students of IPhC. PhD thesis. 24.

58. Maksimova V.I. (1994). Forming the vocational and pedagogical skills during teacher training and advanced training. 85.

59. Tsios A.V., Dovhanyuk V.M., Kovalchuk N.M. (1998). Planning of educational work on physical culture in schools of the 1th -3rd degrees. Educationnal manual. Lusk. 364.

60. Ovcharenko T.G. (1996). Independent work as an integral part of teacher training. Concept of training of specialists of physical culture and sports in Ukraine. Kiev-Lutsk. 82-86.

61. Kholodov Zh.K., Kuznetsov V.S., Karnaukhov G.Z., Kolenkov A.V. (2000). Complex and constructive technology of training in the system of sports pedagogical education, 1. 192-193.

62. Ageievets V.U. (1990). Relevant problems of psycho-pedagogical training of students. Yaroslavl, 106.

63. Volkov V.Yu., Volkova L.M. (2000). The computer remote course on discipline "Physical culture", 2. 34-35.

64. Belyayeva A.P. (1997). Integrative and modular pedagogical system of vocational education. Petersburg. 226.

65. Fedyk O.V. (2003). Formation of abilities to coach's activity at future teachers of physical culture. PhD thesis. Ivano-Frankivsk, 188.

66. Stanislavskaya I.G. (1993). Projection of abilities to coache's activity. PhD thesis. 23.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2020.8(128).24
УДК 37.015.3:005.32]-057.875:796

Малахова Ж. В.,
канд. наук з ф. в. і с., доцент,
завідувач кафедри фізичного виховання
Донецький національний медичний університет, (м. Краматорськ)
Бєлкова Т. О.,
канд. пед. наук, доцент
кафедри фізичного виховання
Донецький національний медичний університет, (м. Кропивницький)

МОТИВАЦІЯ СТУДЕНТІВ З РІЗНИМ РІВНЕМ ЗДОРОВ'Я ДО ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

У статті висвітлено рівень зацікавленості та мотивації студентів з різним рівнем здоров'я під час занять з фізичного виховання. Досліджено вплив різних факторів на ставлення молоді до фізично активного, здорового способу життя. Вивчення мотивів, що посилюють бажання підростаючого покоління до регулярних занять фізичною культурою та спортом, є однією з важливих педагогічних проблем фізичного виховання, оскільки мотиви мають вирішальне значення в поведінці та стимулюванні активної діяльності. Через низьку мотивацію до занять фізичною культурою серед сучасної студентської молоді існує потреба знайти шляхи підвищення цієї мотивації та висвітлити досвід її впровадження в освітній процес медичного університету, що визначає актуальність нашого дослідження. Залучення

студентів до занять з фізичного виховання є невід'ємною складовою загального розвитку, важливим чинником зміцнення всіх аспектів здоров'я. В свою чергу вивчення механізмів особистого здоров'я студентів вищих медичних закладів та шляхів його здоров'язбереження, на основі фізичного самовдосконалення із застосуванням оздоровчих технологій, дозволить посилити мотивацію студентів до занять фізичною культурою, що позитивно вплине на їх емоційне та фізичне здоров'я.

Ключові слова: *мотивація, вищий медичний заклад освіти, здоров'я, студент, фізичне виховання, фізична підготовка.*

Малахова Ж. В., Белкова Т. А. Мотивация студентов с разным уровнем здоровья к занятиям по физическому воспитанию. *В статье освещены уровень заинтересованности и мотивации студентов с различным уровнем здоровья во время занятий по физическому воспитанию. Исследовано влияние различных факторов по отношению молодежи к физической активности, здоровому образу жизни. Изучение мотивов, усиливают желание подрастающего поколения к регулярным занятиям физической культурой и спортом, является одной из важных педагогических проблем физического воспитания, поскольку мотивы имеют решающее значение в поведении и стимулировании активной деятельности. Из-за низкой мотивации к занятиям физической культурой среди современной студенческой молодежи существует потребность найти пути повышения этой мотивации и осветить опыт ее внедрения в образовательный процесс медицинского университета, определяет актуальность нашего исследования. Привлечение студентов к занятиям по физическому воспитанию является неотъемлемой составляющей общего развития, важным фактором укрепления всех аспектов здоровья. В свою очередь изучение механизмов личного здоровья студентов высших медицинских учреждений и путей его здоровьесбережения на основе физического самосовершенствования с применением оздоровительных технологий, позволит усилить мотивацию студентов к занятиям физической культурой, что положительно повлияет на их эмоциональное и физическое здоровье.*

Ключевые слова: *мотивация, высшее медицинское учебное заведение, здоровье, студент, физическое воспитание, физическая подготовка.*

Malakhova G. Belkova T. O. Motivation of students with different levels of health to physical education classes. *The article highlights the level of interest and motivation of students with different levels of health of students during physical education classes. The influence of various factors on the attitude of students to a physically active, healthy lifestyle has been studied. The study of motives that enhance the desire of student youth to regular physical education and sports is one of the important pedagogical problems in physical education, as motives are crucial in behavior and stimulation of active activities. Due to the low motivation to engage in physical education among modern student youth, there is a need to find ways to increase this motivation and highlight the experience of its implementation in the educational process of the medical university, which determines the relevance of our study.*

The aim of the study is to study the mechanisms of personal health of students of medical institutions of higher education and ways to strengthen and preserve it through physical self-improvement with the use of health technologies, which is vital for professional development of students in distance learning.

Data from a questionnaire survey of students of 1-2 courses of medical, dental and pharmaceutical faculties of Donetsk National Medical University aged 17-23 years to different types, forms and means of physical activity in free time were used. The proposed algorithm for compiling a preventive and health program for the development of health of EG students contributed to their physical self-improvement, which was reflected in the state of functional systems of the body, resulting in significant changes in personal health. Thus, the obtained data revealed a positive trend: the high level of health of future professionals increased by 5.5%, above the average by 14.5%, and the average by 8.9%. The low and below average health levels of the subjects decreased by 10.0% and 18.9%, respectively. Involving students in physical education classes is an integral part of overall development, an important factor in strengthening all aspects of health. In turn, the study of the mechanisms of personal health of students of higher medical institutions and ways to preserve it, based on physical self-improvement with the use of health technologies, will increase students' motivation to exercise, which will positively affect their emotional and physical health. During the study it was found that the formation of a healthy lifestyle of students of higher medical education is a process of acquiring knowledge, skills, abilities about a healthy lifestyle, which provides the foundation of physical, spiritual well-being and success in professional activities; the formation of a stable motivation for caring for their own health and physical training, development of physical and mental qualities, creative use of physical culture, to ensure high efficiency and creative longevity, the ability to work professionally without psychological costs for successful professional activity in the chosen specialty. conditions of distance learning. The formation of a socially active personality in harmony with physical development is an important condition for preparing a graduate of a higher education institution for professional activity in society.

Key words: *motivation, higher medical education, health, student, physical education, physical training.*

Постановка проблеми. Збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління була і залишається однією з найважливіших проблем людського суспільства. На сьогоднішній день лише звучать заклики бути здоровим, а соціальне середовище і реальна практика свідчать про значне погіршення здоров'я, особливо серед студентської молоді.

Навчальний 2020-2021 рік у закладах вищої освіти було розпочато в умовах погіршеної епідеміологічної ситуації в Україні, спричиненої поширенням коронавірусної хвороби (COVID – 19). Згідно листу МОН № 1/9-576 від 12 жовтня 2020 року «Щодо тимчасового переходу до дистанційного навчання» було рекомендовано запровадити дистанційне навчання у закладах вищої освіти (ЗВО) [13]. Згідно діючого законодавства, заклади вищої освіти мають академічну автономію. Вищі самостійно визначають, як організувати освітній процес в умовах карантину та які технології використовувати для

дистанційного навчання, яке має бути збалансованим і давати студентам можливість досягти результату навчання. Варто підібрати для цього відповідні форми, які не будуть обмежуватись виключно написанням письмових робіт (рефератів). Постійно зростаючий обсяг інформації без повноцінного зворотного зв'язку з викладачем, відсутність доступу до спортивних баз навчальних закладів роблять навчальний графік студентів все більш напруженим.

Постає необхідність розробки і запровадження конкретних дій, спрямованих на покращення здоров'я студентської молоді. Одним із ефективних шляхів вирішення цього завдання є створення умов для формування здорового способу життя молодих людей через сприйняття ідеалу, норм поведінки і усвідомлення негативного впливу факторів на організм та психіку як умови збереження української нації.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Студентство – одна з найбільш великої кількості молоді приблизно однакового віку і освіти, що сприяє формуванню специфічних рис способу життя, своєрідних духовних інтересів і потреб [11, с. 5]. У зв'язку з цим величезну роль відіграє вивчення мотивів, інтересів і потреб сучасної молоді в заняттях фізичними вправами. У теорії та методиці фізичного виховання, педагогіці та педагогічній психології з'явилося багато наукових робіт щодо мотивації освітнього процесу, визначення зовнішніх і внутрішніх факторів, які впливають на формування мотивації студентів до фізкультурно-оздоровчої діяльності [2; с. 33].

Проблеми здоров'я і оздоровлення молоді, а також забезпечення умов їх оптимізації стали предметом дослідження філософів, медиків, психологів, педагогів. Так, питання гармонізації фізичного і духовного розвитку людини привертало увагу ще стародавніх філософів Авіцена, Гіппократа, пізніше знайшло розвиток у творах вітчизняних Г. Ващенка, П. Лесгафта, А. Макаренка, Г. Сковороди, В. Сухомлинського, К. Ушинського та зарубіжних Я. Коменського, Д. Локка, Й. Песталоцці педагогів-класиків [1, с. 23]. Теоретико-методологічні засади означеної проблеми сформульовано у працях сучасних дослідників І. Беха, А. Здравомислова, А. Ляховича, В. Оржеховської, О. Петришина, Д. Пятницької, В. Радзієвського, Н. Смірнова, С. Собка, Л. Сущенка, І. Шостака, В. Язловецького та ін.

На думку науковців здоров'я особистості залежить від біологічних, природних, соціально-економічних факторів, стану служб охорони здоров'я в тому числі й способу життя. Ці фактори відіграють важливу роль у забезпеченні здоров'я студентської молоді, але по різному. Вони зміцнюють здоров'я і нейтралізують вплив тих факторів, які його погіршують [1, с. 35]. Наукові дослідження і досвід показали, що дозоване фізичне навантаження потужно протидіє ряду функціональних порушень різних органів і систем, які розвиваються. Усе це свідчить про потребу в застосуванні оздоровчо-лікувальної фізичної культури для:

1) загального видужування та зміцнення організму студентів;

2) нормалізації функціонального стану центральної нервової системи (ЦНС) і підпорядкованих їй вегетативних функцій;

3) зміцнення м'язів й активізації кровообігу.

Крім цього, вирішуються такі часткові завдання фізичного виховання студентів:

1) поліпшення фізичного розвитку і фізичної підготовки студентів, удосконалення їхніх рухових навичок;

2) виховання в студентів прагнення систематично займатися фізичною культурою;

3) професійно-прикладної фізичної підготовки;

4) морально-вольової та естетичної підготовки студентів.

О. Дубогай констатує, що до теперішнього часу є дуже мало науково обґрунтованих рекомендацій з фізичного виховання студентів із захворюваннями різних органів і систем організму, стосовно особливостей рухового режиму хворих і послаблених студентів [5, с. 7].

Проведений аналіз психолого-педагогічної літератури засвідчує, що на сьогодні накопичено певний досвід фізичного виховання студентської молоді, однак проблема мотивації студентів з різним рівнем здоров'я до занять з фізичного виховання в сучасних умовах досліджена недостатньо.

Метою дослідження є багатогранне вивчення механізмів особистого здоров'я студентів вищих медичних закладів освіти та шляхів його зміцнення та збереження на основі мотивації до занять фізичного виховання із застосуванням оздоровчих технологій, що є життєво важливим для професійного розвитку студентів в умовах дистанційного навчання.

Виклад основного матеріалу дослідження. Здоров'я молоді належить до числа як локальних, так і глобальних проблем і має життєво важливе значення. Змінити ставлення студента до власного здоров'я і особистого способу життя можливо за умови розуміння ним цих цінностей, надання пріоритетності збереження фізичного, психічного та соціального здоров'я через освіту. Здоров'язбережувальна педагогіка, з одного боку, має сформувати у студентської молоді спеціальні знання, уміння, навички збереження і зміцнення свого здоров'я, а з іншого – передбачити в педагогічних технологіях можливості здійснення самостійних спроб удосконалення себе, свого тіла, психіки, емоцій, працювати над розвитком своїх комунікативних здібностей, враховувати гуманне ставлення до світу, до оточення, до самого себе [6, с. 217].

Акцентуємо на значущості теорії і методики зміцнення та збереження здоров'я на основі мотивації до занять фізичного виховання із застосуванням оздоровчих технологій саме медичних закладів освіти, оскільки майбутні медичні працівники у вишах здобувають одну з найскладніших та найбільш ринкових професій [14, с. 5].

Особлива роль у фаховій підготовці належить фізичному вихованню, яке забезпечує високу працездатність і творче довголіття майбутніх медичних працівників, можливість професійно працювати без психологічних витрат, розширює діапазон соціальної активності медика [3, с. 34].

Однак, щорічно збільшується кількість студентів, які мають відхилення у стані здоров'я та фізичному розвитку. Зростання захворюваності серед студентів зумовлене не тільки інформаційними та емоційними перевантаженнями в процесі навчання, а й соціально-економічними, екологічними проблемами, гіподинамією та відсутністю навичок здорового способу життя [4, с. 180]. Здоровий спосіб життя – визначальний чинник забезпечення тривалості активного життя, соціального, біологічного та психічного благополуччя громадян, що передбачає наявність адекватних форм поведінки [8, с. 120].

Мотивація дотримання здорового способу життя формується на основі біологічної потреби особистості в рухах, нових враженнях, новій інформації. Формування потреби в русі є пріоритетним навчально-фізкультурної діяльності, що можливо на основі систематичних занять. До процесу підвищення мотивації у студентів до занять фізичною культурою треба підходити всебічно. Мотивація до здорового способу життя – суттєвий складник життя сучасного студента. Під такою мотивацією дослідник цієї проблеми Т. Кириченко розуміє «систему внутрішніх спонукальних сил, що сприяють його веденню та задовольняють природну потребу людини бути здоровою» [6, с. 34].

Найбільш сильною мотивацією молоді до занять фізичними вправами є можливість зміцнення свого здоров'я та профілактика захворювань. Як наслідок, студенти залишаються один на один зі своїми недоліками. У зв'язку з відхиленнями в стані здоров'я та низькою руховою активністю, вони не можуть повністю брати участь у різних процесах, які відбуваються в суспільстві. Вони замикаються в собі, до них знижується увага викладачів. Необхідно допомогти їм вийти з цього становища, покращити фізичний стан, сформувати прагнення стати рівноправними членами нашого суспільства. Для цього викладач фізичного виховання повинен орієнтуватися в основах загальної патології, вміти правильно розподіляти навантаження на заняттях з урахуванням виду і ступеня вияву відхилень у стані здоров'я, знати особливості вікової фізіології студентів.

За даними М. Тарасенко, В. Пономарьової та з урахуванням медичних показань, фізичної підготовки та статі у вищому медичному навчальному закладі комплектуються групи «А», «Б», «В», «Г» і лікувальна, чисельність яких не перевищує 10-15 чоловік на одного викладача.

Група «А» формується із студентів з серцево-судинною і легеневою патологіями, а також з тіреотоксікозами першого ступеню. Досвід роботи та лікарські обстеження показують, що більшість студентів з відхиленнями у стані здоров'я з боку серцево-судинної і дихальної систем фізичними вправами займалися нерегулярно або взагалі раніше звільнялися від занять, у результаті чого функція органів ослаблена, вони недостатньо фізично розвинені, особливо низькі показники життєвої ємкості легень життєвої ємкості легень (ЖЄЛ).

До групи «Б» зараховуються особи з захворюваннями органів травлення і порушення обміну речовин. Цій групі показані різноманітні фізичні вправи, які поступово ускладнюються, фізичні навантаження зростають. Студенти, стан здоров'я, фізичний розвиток і фізична підготовленість яких у процесі занять покращилися, на підставі висновку лікаря після медичного огляду та рішення кафедри переводяться в підготовче відділення.

Група «В» – студенти з захворюваннями і порушеннями опорно-рухового апарату. Для цієї групи необхідна спеціальна гімнастика, яка коригує дефекти, та загально-розвиваючі вправи. Заняття проходять у групах та індивідуально.

До групи «Г» відносять студентів з порушеннями функції зору. Фізичні вправи обмежують в бігу та стрибках, а також у вправах, пов'язаних з опором, напруженням і на витривалість. Бажано виділяти в окрему групу студентів, у яких підвищений артеріальний тиск (АТ).

Лікувальна група створюється у вишах, де на кафедрах фізичного виховання є фахівці з лікувальної фізичної культури та лікар. Ця група комплектується зі студентів, які мають значні відхилення в стані здоров'я і перенесли тяжкі захворювання [12, с. 15-16].

Програмою фізичного виховання у закладах вищої освіти України передбачено розподіл студентів за статтю, станом здоров'я, фізичним розвитком (ФР), фізичною і спортивною підготовкою, а також за трьома навчальними відділеннями: основне, спеціальне й спортивне. Практика фізичного виховання свідчить, що тільки у спортивному відділенні навчаються студенти за інтересами. У спеціальному відділенні студенти навчаються за рекомендаціями лікарів. Студенти основного відділення мають недостатню мотивацію до фізичної культури [10, с. 29].

Аналіз даної проблеми спонукав нас на проведення дослідження стану мотиваційно-ціннісної складової до власної фізичної підготовки майбутніх лікарів в Донецькому національному медичному університеті шляхом методу анкетування із перерахуванням можливих мотивів. Проведено анкетування для вивчення потреб, інтересів, мотивації та ставлення студентів 1-2 курсів медичного, стоматологічного та фармацевтичного факультетів Донецького національного медичного університету у віці 17-23 років до різних видів, форм та засобів фізичної активності у вільний час. В анкетуванні брали участь 180 респондентів. Анкета складалась з 17 питань, які дозволили з'ясувати їх ставлення до занять з дисципліни «Фізичне виховання». 4 з них мали творчий характер та потребували розгорнутої відповіді, 4 питання мали відповіді «так» чи «ні», а решта містили готові відповіді.

На запитання «Чи займаєтесь Ви фізкультурно-оздоровчою діяльністю у позанавчальний час» більшість студентів – 50 %, зазначили «Інколи», 16,7 % – «Ні» і тільки 33,3 % опитуваних відповіли «Так». Визначено, що 80% занять з різних видів рухової активності у позанавчальний час зазвичай носять епізодичний характер, систематично та регулярно займається тільки 17,0 % респондентів і 3,0 % – випадково. На запитання «Які головні мотиви спонукають Вас до фізкультурно-оздоровчих занять?» відповіді визначились наступним чином: 32,2 % опитуваних надають перевагу покращенню зовнішнього вигляду і рівню здоров'я, 16,8 % студентів отримують задоволення і знімають стрес, 22 % самоствердуються та самовдосконалюються, 19 % – підвищують самооцінку та набувають впевненості у собі. Слід зазначити, що лише 15,5 % студентів з зацікавленістю відвідують позанавчальні заняття та 84,5 % – не відвідують зовсім.

Так головною причиною недостатнього рівня сформованості рухової активності 34,3 % студентів вважають нестачу належного матеріально-технічного забезпечення (спортивних споруд, майданчиків, інвентарю), які б дозволили займатися фізичними вправами; 30,2 % респонденти – відсутність систематичної звички до регулярних фізичних навантажень; 11,5 % опитаних перевагу віддали надмірній пропаганді тютюнових виробів, алкогольних напоїв на телебаченні та у повсякденному житті; 24% студентів – особливостям емоційно-вольової сфери кожної окремої особистості. Певна кількість студентів відповіли неоднозначно на питання і зазначали по декілька відповідей. До причин, які можуть завадити займатися фізкультурно-оздоровчою діяльністю 50,2 % студентів віднесли брак вільного часу, 30,9 % – велике навчальне навантаження, 12,6 % – відсутність змоги відвідувати заняття, 6,3 % – не зацікавленість в заняттях та їх одноманітність (рис. 1).

У процесі аналізу з'ясовано, що зі 100 % студентів віднесених до основної медичної групи, фізичним вихованням займається 87 %, а 13 % за станом здоров'я звільненні від занять. Спостерігається тенденція зниження стану здоров'я студентів, збільшується кількість осіб, які займаються в спеціальних медичних групах. Саме у зв'язку з малою кількістю аудиторних годин (30 у семестр) відведених для занять з фізичного виховання, студенти байдуже ставляться до змісту обов'язкових занять з фізичного виховання. З них майже 70 % мають відхилення у стані здоров'я, а понад 45 % – погану фізичну підготовку.

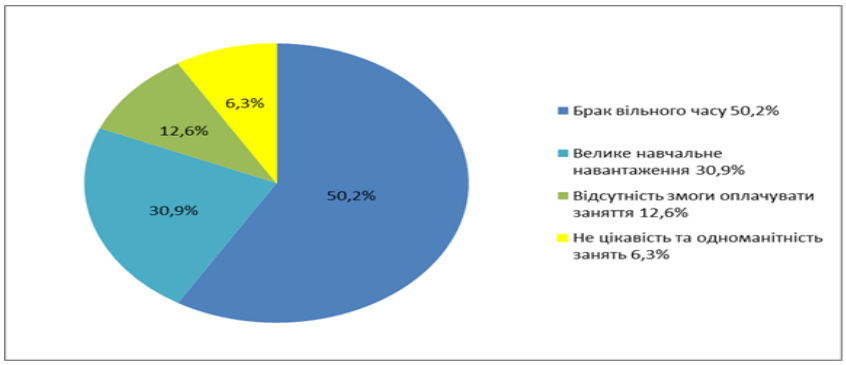

Рис. 1 Результати анкетування щодо ставлення студентів до фізкультурно-оздоровчої діяльності

Було виявлено, що ставлення суспільного оточення студента до занять з фізичного виховання і спорту, до особистого здоров'я та здорового способу життя у більшої кількості студентів в цілому є позитивним. Більша частина студентів визначилась у тому, що фізичне виховання у вишах сприяє здоровому способу життя та покращенню їх особистого здоров'я. Але у більшої кількості студентів виявлено негативне, байдуже ставлення до організації, змісту занять та розподілу навчального матеріалу з фізичного виховання. Значна кількість студентів 75 % (I курс) і 58.2 % (II курс) виявила бажання займатись фізичним вихованням у спортивних секціях. Найбільшою перешкодою для відвідування секційних занять у позааудиторний час студенти вважають брак вільного часу та відсутність підтримки друзів, негативний вплив компанії, неспроможність змусити себе до підвищення рухової активності, що спричинено адаптаційними процесами, великим обсягом навчальної програми та помилковим розставленням пріоритетів., а тепер ще й спричиненої поширенням коронавірусної хвороби (COVID – 19). Уявлення про особисте здоров'я у студентів-медиків зводиться до профілактики захворювань.

В умовах психоемоційного напруження процесу навчання, фізичне виховання, що створює необхідні передумови здорового способу життя, традиційно і обґрунтовано вважається провідним чинником зміцнення здоров'я та підготовки студентської молоді до активного життя та продуктивної професійної діяльності [9, с. 168].

Висновок. Тому залучення студентів з різним рівнем здоров'я до занять з фізичного виховання є невід'ємною складовою загального розвитку, важливим чинником зміцнення всіх аспектів здоров'я і має стати одним із перспективних напрямів роботи закладів вищої освіти.

Література

1. Бєлкова Т. О. Підготовка студентів вищих медичних закладів до формування особистого здоров'я засобами фізичної культури : дис. канд. пед. наук : 13.00.04 / Бєлкова Тетяна Олександрівна – Кропивницький, 2018. – 316 с.

2. Бойко Н. С. Особливості мотиваційних аспектів навчання на педіатричній кафедрі та шляхи їх корекції / Н. С. Бойко // Науковий вісник Національного медичного університету імені О. О. Богомольця. – 2013. – № 4 (40). – С. 32–37

3. Виленский М. Я. Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических специальностей / М. Я. Виленский, Р. С. Сафин. – М. : Высшая школа, 1989. – С. 33–36

4. Дуб И. М. Физическое состояние учащейся молодежи Украины как показатель нации / И. М. Дуб // Междунар. науч. кон-гр. Физическая культура, спорт, туризм в новых условиях развития стран СНГ : Междунар. науч. конгр. – М., 1999. – С. 179–184

5. Дубогай О. В. Фізичне виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи / О. В. Дубогай, В. В. Завацький, В. П. Короп. − Луцьк, Надстир'я, 1996. − 222 с.

6. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. – Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. – 488 с.

7. Кириченко Т. Г. Формування здорового способу життя студентів педагогічного вузу в процесі фізичного виховання : дис. … канд. пед. наук : 13.00.04 / Т. Г. Кириченко. – К., 1998. – 189 с.

8. Кузьменко В. Ю. Становлення та розвиток поняття «здоровий спосіб життя» / В. Ю. Кузьменко // Морально-духовний розвиток особистості в сучасних умовах : зб. наук, праць. Книга 1. – К., 2000. – С. 117–124

9. Куртова Г. Ю. Здоровий спосіб життя як пріоритетна цінність виховання сучасних дітей та молоді / Г. Ю. Куртова, Д. М. Іванов // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. – 2008. – Вип. 55. – С. 168 – 170.

10. Мудрік В. І. Організаційно-методичні основи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів: монографія / В. І. Мудрік, О. З. Леонов, І. В. Мудрік, А. І. Ільченко, Є. П. Козак // [За ред. В. І. Мудріка]. – К. : Педагогічна думка, 2010. – 192 с.

11. Рейзин В. М. Физическая культура в жизни студента / В. М. Рейзин, А. С. Иващенко; [за ред. А. А. Логинов]. – Мн. : Высш. шк., 1986. – 175 с.

12. Тарасенко М. Н., Пономарева В. В. Физическое воспитание студентов вузов в специальном учебном заведении / М. Н. Тарасенко, В. В. Пономарева – М. : Высш. шк., 1976. – 151 с.

13. Щодо тимчасового переходу на дистанційне навчання [Електронний ресурс] // Лист МОН № 1/9-576 від 12.10.20 року. – 2020. – Режим доступу до ресурсу: http://ru.osvita.ua/legislation/Vishya_osvita/76975/.

14. Шостак І. О. Формування культури здоров'я студентів медичних коледжів у позааудиторній діяльності : автореф. дис. … канд. пед. наук: 13.00.04 / І. О. Шостак. – Кропивницький, 2017. – 20 с.

References

1. Belkova T.O. (2018). Preparation of students of higher medical institutions for the formation of personal health by means of physical culture. Extended abstract of the candidate's dissertation (Pedagogy). 316. Kropyvnytskyi. [in Ukrainian].

2. Boyko N. S. (2013). Features of motivational aspects of teaching at the pediatric department and ways of their correction. Scientific Bulletin of the Bogomolets National Medical University. № 4 (40), 32–37. Kyiv. [in Ukrainian].

3. Vylenskyi M. Ya., Safyn R. S. (1989). Professyonalnaia napravlennost fyzycheskoho vospytanyia studentov pedahohycheskykh spetsyalnostei. High school. 33–36. Moscow. [in Russian].

4. Dub I. M. (1999). Physical state of the student youth of Ukraine as an indicator of the nation. International scientific con-gr. Physical culture, sports, tourism in the new conditions of development of the CIS countries. 179–184. Moscow. [in Russian].

5. Dubogay O. V., Zavatsky V. V., Korop V. P. (1996). Physical education of students who are in charge of health to a special medical. Nadstir'ya. 222. Lutsk. [in Ukrainian].

6. General theory of health and health conservation: a collective monograph (2017). / By general. ed. prof. Yu. D. Boychuk. Ed. Rozhko S. G. 448. Kharkiv. [in Ukrainian].

7. Kirichenko T.G. (1998). Formation of a healthy way of life of students of pedagogical high school in the course of physical education Extended abstract of the candidate's dissertation (Pedagogy). 189. Kiev. [in Ukrainian].

8. Kuzmenko V. Yu. (2000). Formation and development of the concept of "healthy lifestyle". Moral and spiritual development of personality in modern conditions. Collection. sciences, prot. Book 1. 117–124. Kiev. [in Ukrainian].

9. Mudrik V. I., Leonov O. Z., Mudrik I. V., Ilchenko A. I., Kozak E. P. (2010). Organizational and methodical bases of physical education of students of higher educational institutions: monograph. [For order. V. I. Mudrik]. Pedagogical thought. 192. Kiev. [in Ukrainian].

10. Reizin V. M., Ivashchenko A. S. (1986). Physical culture in the life of a student. [For ed. A. A. Loginov]. High school. 175. [in Russian].

11. Tarasenko M. N., Ponomareva V. V. (1976). Physical education of university students in a special educational institution. High school. 151. Moscow. [in Russian].

12. Regarding the temporary transition to distance learning (2020). [Electronic resource]. Letter of the Ministry of Education and Science № 1 / 9-576 dated 12.10.20. Mode of access to the resource: http://ru.osvita.ua/legislation/Vishya_osvita/76975/. [in Ukrainian].

13. Shostak I. O. (2017). Formation of culture of health of students of medical colleges in extracurricular activity. Abstract of the candidate's dissertation (Pedagogy). 20. Kropyvnytskyi. [in Ukrainian].

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2020.8(128).25
УДК: 796.894-051.67

Мичка І. В.
кандидат педагогічних наук,
старший викладач кафедри фізичного виховання
та спортивного вдосконалення
Житомирського державного університету імені Івана Франка
Саранча М. П.
викладач кафедри фізичного виховання
та спортивного вдосконалення
Житомирського державного університету імені Івана Франка
Гошко А. М.
викладач кафедри методики викладання навчальних предметів, Комунальний заклад "Житомирський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти" Житомирської обласної ради

РОЛЬ І ЗНАЧЕННЯ ПАУЕРЛІФТИНГУ В ОРГАНІЗАЦІЇ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

У статті висвітлено актуальність впровадження засобів пауерліфтингу в освітній процес з фізичного виховання студентів. Встановлено, що атлетичні вправи із силового триборства стають все більш популярними і приваблюють своєю доступністю, а гнучкі й різноманітні методики однаково позитивно впливають на сильних і слабких студентів. Вказано, що завдяки відносній простоті обладнання місць занять пауерліфтинг є одним із найпопулярніших видів спорту у студентському віці. Акцентовано увагу на тому, що широкий вибір вправ дозволяє проводити заняття з високою щільністю, покращувати фізичну підготовленість, функціональний стан та працездатність студентів, розвивати всі групи м'язів, ефективно вирішувати завдання формування та корекції тілобудови, формувати морально-вольові якості, підвищувати спортивні показники.

***Ключові слова**: фізичне виховання, студенти, пауерліфтинг, силові вправи, силові якості.*