

* Для бесснежных районов.

** При выполнении нормативов обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

*** В преодолении полосы препятствия оценку «Отлично» получают лучшие 10% от общего количества, «Хорошо» – 15%, «Удовлетворительно» – 20%, при минимальном количестве участников 50 человек.

Вид упражнений: бег на короткую дистанцию, кросс, прыжок в длину или в высоту, метание гранаты или толкание ядра, бег по пересеченной местности – кросс, (для снежных районов бег на лыжах или велокросс), плавание, подтягивание на перекладине или толчок штанги от груди, или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке, или поднимание и опускание туловища в положении лежа, руки за голову, ноги закреплены, стрельба, преодоление гимнастической и военно-прикладной полосы препятствий, туристский поход с проверкой туристских навыков. Выполняются 7 норм на уровне наивысших требований, 2 нормы на уровне удовлетворительных требований.

Но главное, регулярные занятия спортом и пребывание в оптимальной физической форме сами по себе являются эффективным способом повышения иммунного статуса организма и хорошей профилактикой от различных заболеваний [8].

Если мотивами государства становятся исключительно здоровый, мирный образ жизни населения страны, то и нормативы физической подготовки должны изменить свое название. Возможно: «нормативы здоровья» или «паспорт успеха», но в любом случае здоровое население для любого государства является его гордостью, показателем высокой эффективной политики в области физической культуры и спорта. Это будущее нашей страны!

Его необходимо внедрить его во всех образовательных организациях – школах, средних и высших учебных заведениях, а также активная апробация комплекса среди взрослого населения в центрах тестирования по месту жительства.

Выводы. Главный итог работы преподавателей вуза — это выпускник-специалист, патриот, надёжный будущий защитник Родины! Возрождение ЗТО – попытка привить студентам привычку к здоровому образу жизни и массовому спорту.

Предложенная система спортивно-патриотического воспитания студентов позволяет в изменившемся мире и украинском обществе решать острейшие проблемы воспитания студенческой молодежи.

С помощью внедрения ЗТО нам удастся увеличить количество занимающихся физической культурой и спортом, повысить уровень физической подготовленности студентов, модернизировать систему физического воспитания и развития массового и студенческого спорта, создать современную материально-техническую базу, а главное наши выпускники будут успешными в дальнейшей профессиональной жизни. Реализация индивидуальных особенностей студентов с целью спортивно-патриотического воспитания в форме комплекса «Здоровье. Труд. Отечество.» по программе по физическим подготовки предложенной нами, в том числе и по прикладным разделам заслуживают внедрения в учебно-воспитательный процесс ВУЗов Украины. **Дальнейшее исследование.** Рассмотреть проект возрождения и внедрения спортивных комплексов для других возрастных групп.

Литература

1. Безбах В.Г. Некоторые аспекты исторического опыта отечественного военно-патриотического воспитания // Патриотическое и гуманистическое воспитание военной интеллигенции: сущность, взаимосвязь, состояние, проблемы. Материалы Всеукр. научно-практической. конф. - К.: ВЦ «Просвита», 2003. - С. 52-58.
2. Концепция допризывной подготовки и военно-патриотического воспитания молодежи. / Указ Президента Украины № 948. - 25.10.2002 г.
3. Чуприй Л. В. Патриотическое воспитание молодежи в контексте обеспечения гуманитарной безопасности государства / Л. В. Чуприй. – Стратегические приоритеты № 2. 2011г.
4. Болтенкова О. М. Особливості організації професійно-прикладної фізичної підготовки дівчат у вищому навчальному закладі економічного напрямку / О. М. Болтенкова // Слобожанський науково-спортивний вісник: наук.-теорет. журн. - Харків : ХДАФК, 2012. - № 4. - С. 16-19.
5. Матвеева Л. П. Теория и методика физического воспитания. / под ред. Л. П. Матвеева. - М., 1976. Т. 1. - 283 с.
6. Анікєєв Д. М. Проблеми формування здорового способу життя студентської молоді / Д. М. Анікєєв // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту - 2009. - № 2 - С. 6-9.
7. Туманян Г. С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование. / Г. С. Туманян. - М. : Академия, 2009. – 336 с.
8. Михаленя В. М. Физическое воспитание студентов. / В. М. Михаленя, Т. А. Глазко, Р. И. Купчинов – Минск : Дизайн ПРО, 1998. – 128 с.

Казарина О. А.

Национальный технический университет Украины
«Киевский политехнический институт имени Игоря Сикорского»

ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ К ОБУЧЕНИЮ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ СРЕДСТВАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР (НА ПРИМЕРЕ ВОЛЕЙБОЛА)

В статье раскрыты особенности адаптации студентов к обучению в учреждениях высшего образования с помощью волейболу. Обоснованно потенциальные возможности его использования в адаптационном процессе студентов к учебной деятельности в учреждениях высшего образования.

Ключевые слова: студенты, учреждения высшего образования, адаптация, волейбол, физическое воспитание, спортивные игры.

Казаріна О. А. Особливості адаптації студентів до навчання у закладах вищої освіти за допомогою спортивних ігор (на прикладі волейболу). У статті розкрито особливості адаптації студентів до навчання у закладах вищої освіти за допомогою волейболу. Обґрунтовано потенційні можливості його використання у адаптаційному процесі студентів до навчальної діяльності у закладах вищої освіти.

Ключові слова: студенти, заклади вищої освіти, адаптація, волейбол, фізичне виховання, спортивні ігри.

Kazarina O. Features of adaptation of students to training in higher education units by mobile games (example of volleyball). The article deals with the peculiarities of students' adaptation to studying in higher education institutions through volleyball. The potential possibilities of its use in adaptation process of students to educational activity in institutions of higher education are substantiated.

Higher education is the final stage in biological and mental maturity, the main stage in the formation and socialization of the individual as a specialist and a full member of society. One of the most general theoretical problems of higher education is the adaptation of first-year students to higher education, serving in this context as a multifaceted process of activating social and biological reserves of young people in response to changing living conditions. Difficulties awaiting freshmen of any specialty are related to a sharp increase in the workload, specific types of lessons and lack of independent work skills, a new social environment and environment, different standards of conduct, weak professional orientation, breaking the usual stereotype of learning, life and life.

The new social status and unusual living conditions and training require considerable stress on the intellectual, psychological and physical strength of the young person. The lack of readiness to organize their livelihoods in the new environment causes a decrease in professional motivation and success in learning, the complexity of involving the system of social relations in a new environment.

Along with this, the possibilities of the search and application of effective means, methods and forms of physical education for the purpose of adapting the freshmen to study are ignored, as evidenced by the deterioration of the psychophysical state of student youth in the conditions of a higher educational institution of education.

Key words: students, institutions of higher education, adaptation, volleyball, physical education, sports games.

Постановка проблеми. Высшее образование это совокупность систематизированных знаний, умений и практических навыков, способов мышления, профессиональных гражданских качеств, морально-этических ценностей, других компетенций, полученных в учреждении высшего образования в соответствующей области знаний по определенной квалификации на уровнях высшего образования, по сложности выше, чем уровень полного общего среднего образования [2].

Одной из общетеоретических проблем высшего образования является адаптация студентов к обучению в вузе высшего образования, выступает в этом контексте как многогранный процесс активизации социальных и биологических резервов молодежи в ответ на изменение условий привычной жизни. Трудности, ожидают студентов, особенно, первокурсников любой специальности, связанные с резким увеличением учебной нагрузки, специфическими видами занятий и отсутствием навыков самостоятельной работы, новой социальной средой и окружением, иными нормами поведения, слабой профессиональной ориентацией, изломом привычного стереотипа обучения, быта и жизни [1]. Новый социальный статус и необычные условия жизни и обучения требуют значительного напряжения интеллектуальных, психических и физических сил студенчества.

Неготовность к организации жизнедеятельности в новых условиях вызывают снижение профессиональной мотивации и успешности в обучении, сложности с привлечением к системе общественных отношений в новом окружении.

На современном этапе развития высшего педагогического образования потенциал физического воспитания используется недостаточно. Об этом свидетельствуют низкие показатели здоровья, двигательной подготовленности и мотивации будущих учителей к занятиям физическими упражнениями [4]. Наряду с этим, игнорируются параметры и применение эффективных средств, методов и форм физического воспитания с целью адаптации студентов к обучению, о чем говорит ухудшения психофизического состояния студенческой молодежи в условиях учреждения высшего образования [3].

Сегодня актуальным встает вопрос активизации секционной работы со студентами педагогических вузов и использования комплексных видов физкультурно-оздоровительной деятельности, что, с одной стороны, способствовали формированию жизненно важного двигательного опыта, развития двигательных качеств и повышению физической работоспособности, а с другой - участвовали в социализации, улучшенные психоэмоционального состояния, воспитании морально-волевых качеств, активный отдых в условиях учебного стресса, формировании творческой, самодостаточной личности будущего учителя.

Анализ литературных источников. Вопрос особенностей адаптации студентов к учебной деятельности с помощью волейболу рассматривали Платонов, Клещев, Радионов, Румянцева. Развитие волевой подготовки волейболистов исследовали Пунин, Гурович, Железняк. Практический опыт показывает, что проблема адаптационной подготовки студентов к занятиям средствами волейбола не имеет полного и всестороннего освещения и требует более достаточного внимания исследованию основных направлений адаптационной готовности студентов учреждений высшего образования в учебной деятельности [1].

Изложение основного материала исследования. Учебная и профессиональная деятельность будущих учителей связана со значительной умственной, нервно-психической нагрузкой на фоне ограниченной двигательной активности. Особенностью обучения студентов педагогической специальности является формирование готовности к работе с детьми, требует значительных затрат психофизической энергии, высокой работоспособности, способности выдерживать

воздействие сильных психологических раздражителей, владение собой в конфликтных ситуациях, умение концентрировать внимание и быстро переключаться с одного вида деятельности на другой, хранить в течение рабочего дня оптимальный эмоциональный тонус, а также наличия коммуникативных и творческих способностей и навыков работы в коллективе [2].

Приоритетным направлением повышения эффективности образовательного процесса физического воспитания студенческой молодежи является организация занятий физическими упражнениями по выбору. Оптимальным видом физкультурно-оздоровительной деятельности, имеющей одновременно оздоровительную и воспитательную ценность, являются спортивные игры, в частности, волейбол. Волейбол относится к видам спорта, вызывают особый интерес студентов [2]. Целесообразность применения спортивных игр в процессе физического воспитания студентов доказана С. Г. Защук[5].

Волейбол как командный вид спорта, воспитывает умение действовать в коллективе, взаимоуважение, взаимовыручку, толерантность, устойчивость к конфликтным ситуациям; необходимость соблюдения установленных правил воспитывает дисциплинированность и ответственность; непрерывное изменение игровых ситуаций требует немедленной реакции на действия соперников и партнеров, учит быстро принимать решения в различных, часто непредсказуемых обстоятельствах, воспитывает умение адекватно изменять поведение в зависимости от условий [4].

Характер игры воспитывает эмоциональную контактность и эмоциональную стабильность, способствует уменьшению психоэмоционального напряжения. Занятия волейболом способствуют формированию социальных навыков студентов, в частности, развивают способности к предвидению и планированию, лидерские качества, выдержку, уверенность в своих силах и целеустремленность. Итак, волейбол имеет широкие возможности для социального и личностного развития молодежи. Спортивные игры отличаются эмоциональностью, положительно влияют на нервную систему и развитие психики тех, кто занимается. В течение длительного времени на площадке приходится следить одновременно за мячом, за действиями соперников и партнеров. При этом непрерывно и часто неожиданно меняется игровая ситуация и локализация игроков, приходится постоянно менять виды движений, их направление и скорость. Занятия волейболом развивают мышление и умственные способности, память, свойства внимания: объем, распределение, устойчивость, концентрацию и переключение [1]. Систематические занятия волейболом воспитывают наблюдательность - умение быстро и правильно замечать изменения в игровой ситуации, быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой обстановке; сообразительность - умение быстро и правильно оценивать игровую ситуацию на ее последствия; инициативность и решительность - умение быстро самостоятельно принимать эффективные решения; предвидение - умение разгадывать тактические замыслы противников и предсказать результаты их действий на площадке [1].

Командная игра направлена на достижение общих интересов команды, определяет каждому игроку определенную роль, опирается на его инициативу и творческую активность, совместными усилиями игроков достигается победа. Поэтому волейбол воспитывает установку на успех, чувство долга, ответственность за свои действия, стимулирует активность и самоопределение. В конце концов, волейбол развивает творческий потенциал благодаря необходимости самостоятельного выбора своих действий, маскировки своих замыслов, видоизменения тактики в зависимости от игровой ситуации.

В отличие от гимнастики, плавания, легкой атлетике, в которых последовательность движений заранее определена, спортивные игры отличаются разнообразной вариацией и сочетание игровых действий и непрерывной их изменением, способствует развитию мышечной силы, двигательной реакции, координации и пространственно-динамической точности движений, повышают чувствительность двигательного анализатора, функциональную устойчивость вестибулярного анализатора, силу и подвижность нервных процессов. Усиленная мышечная деятельность во время игры способствует улучшению регуляторной деятельности нервной системы, обмена веществ, повышение функциональных возможностей органов дыхания, кровообращения, общей выносливости организма. Волейбол включает широкий арсенал двигательных действий и технических приемов: ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты, передачи, ловли, броски, обогащающих двигательный опыт студентов и носят прикладной характер.

Таким образом, занятия волейболом способствуют развитию жизненно необходимых двигательных качеств и функциональных возможностей организма, формированию двигательных умений и навыков тех, кто занимается.

Благодаря тому, что волейбол - командный вид спорта, секция в таком случае выступает своеобразным микроколлективом со своей психологической атмосферой, климатом и внутренними взаимоотношениями, где наиболее ярко проявляются особенности характера и поведения. Секционные занятия по волейболу для студентов педагогических специальностей доступны, позволяют осуществлять двигательную и психологическую подготовку, способствуют эмоциональному разгрузке и имеют воспитательный потенциал, способствует сокращению периода адаптации при поступлении и дальнейшее успешное обучение.

Выводы. Итак, обоснована возможность использования волейболу в процессе адаптации студентов к условиям обучения, в частности проанализированы возможности социализации, оптимизации эмоциональной сферы и улучшение психофизического их состояния. Анализ педагогической теории позволил выделить организационно-педагогические условия повышения эффективности адаптации студентов к обучению в высшем учебном заведении средствами волейбола, заключающиеся в целенаправленном воздействии на физиологическую составляющую адаптации (уровень здоровья, функциональную и физическую подготовленность) активизации процесса социально-психологической адаптации путем включения студентов в коллективную игровую деятельность; развития личностного адаптационного потенциала; улучшении работоспособности и активности в учебной деятельности, оптимизации психоэмоционального состояния - устойчивости к учебному стрессу, уровня тревожности, настроения; формировании субъектно-активной позиции и внутренней мотивации студентов к процессу адаптации.

Литература

1. Железняк Ю. Д. Юный волейболист : учеб.пособие [для тренеров] / Железняк Ю. Д. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.

2. Левківська Г. П. Адаптація першокурсників в умовах вищого закладу освіти: Навч. посібник / Г. П. Левківська, В. Є. Сорочинська, В. С. Штифурак. – К.: Либідь, 2001. – 128 с.
3. Монсумов Н. Адаптация к условиям обучения в вузе студентов-первокурсников средствами физической культуры // Научное сообщество студентов XXI столетия. гуманитарные науки: сб. ст. по мат. XLIII междунар. студ. науч.-практ. конф. № 6(43). - Режим доступа: [https://sibac.info/archive/guman/6\(43\).pdf](https://sibac.info/archive/guman/6(43).pdf) (дата звернення: 15.01.2018).
4. KleschYov Yu. N. Voleybol. [Seriya «Shkolatrenera»] / KleschYov Yu. N. – М. :Fizkultura i sport, 2005. – 400 с.
5. KozinaZh. L. Individua lizatsiya podgotovki sportsmenov v igrovih vidah sporta :monografiya / KozinaZh. L. – Harkov: [b. i.], 2009. – 396 s.

Коновальська Л. О.
Бердянський державний педагогічний університет

ІСТОРИЧНИЙ ЕКСКУРС СТАНОВЛЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО СПОРТИВНО-МАСОВОЇ РОБОТИ У ПЕРІОДДРУГОЇ ПОЛОВИНИХ СТОЛІТТЯ– ПОЧАТОК ХХІ СТОЛІТТЯ

У статті висвітлено історичний екскурс становлення професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до спортивно-масової роботи у період другої половини ХХ століття – початок ХХІ століття. Здійснено історико-педагогічний аналіз сучасної педагогічної і науково-методичної літератури та інших джерел з проблеми професійної підготовки майбутнього учителя фізичної культури у закладах вищої освіти.

Сучасні умови системи фізичного виховання в закладах середньої освіти, перехід на модульне вивчення різних видів спорту, згідно нової навчальної програми з фізичної культури розширює можливість фізичного вдосконалення школярів, їх різнобічної фізичної підготовки, дає можливість відбору учнями варіативних модулів. Тому, вчитель фізичної культури сучасної школи повинен мати необхідну професійну підготовку для реалізації цієї програми, а саме варіативної частини, в процесі професійної діяльності. Аналіз історичного досвіду і творче використання надбань минулого є і сьогодні актуальним для пошуків оновлення змісту, форм і методів підготовки майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності.

Ключові слова: професійна підготовка, майбутні учителі фізичної культури, спортивно-масова робота.

Конвальская Л.А. Исторический экскурс становления профессиональной подготовки будущих учителей физической культуры к спортивно-массовой работе в период второй половины XX века - начало XXI века.

В статье освещены исторический экскурс становления профессиональной подготовки будущих учителей физической культуры к спортивно-массовой работе в период второй половины XX века – начало XXI века. Осуществлен историко-педагогический анализ современной педагогической и научно-методической литературы и других источников по проблеме профессиональной подготовки будущего учителя физической культуры в высших учебных заведениях.

Современные условия системы физического воспитания в учреждениях среднего образования, переход на модульное изучение различных видов спорта, согласно новой учебной программы по физической культуре расширяет возможность физического совершенствования школьников, их разносторонней физической подготовки, дает возможность отбора учениками вариативных модулей. Поэтому, учитель физической культуры современной школы должен иметь необходимую профессиональную подготовку для реализации этой программы, а именно вариативной части, в процессе профессиональной деятельности. Анализ исторического опыта и творческое использование достижений прошлого является и сегодня актуальным для поисков обновления содержания, форм и методов подготовки будущих учителей физической культуры к профессиональной деятельности.

Ключевые слова: профессиональная подготовка, будущие учителя физической культуры, спортивно-массовая работа.

Konovalskaya L.O. The historical excursion of the formation of the professional training of future teachers of physical culture for sports-mass work during the second half of the twentieth century - the beginning of the 21st century.

The article highlights the historical excursion of the formation of professional training of future teachers of physical culture for sports and mass work during the second half of the twentieth century - the beginning of the XXI century. The historical and pedagogical analysis of modern pedagogical and scientific-methodical literature and other sources on the problem of professional training of the future teacher of physical culture in higher educational institutions is carried out.

Modern conditions of the system of physical education in secondary education, the transition to a modular study of various sports, according to the new curriculum for physical education, expands the possibility of physical improvement of schoolchildren, their versatile physical training, makes it possible for pupils to select variational modules. Therefore, the teacher of physical culture of the modern school should have the necessary professional training for the implementation of this program, namely, the variable part, in the process of professional activity. Analysis of historical experience and creative use of the achievements of the past is an actual update of the content, forms and methods of training future physical education teachers for professional activities.

The analysis of the scientific resources proves that during the second half of the 20th century the Physical education had a development character. Firstly, it was their alienable and essential part of the whole educational process at the institutions of the secondary education; secondly, the development of the physical education was supported, promoted and was sponsored by the state; thirdly the great amount of the extracurricular institutions encouraged the youth to take physical exercises. Certain achievements of the experience in organization of the training teachers of Physical culture for the sport-mass work at the institutions of the high