

10%; подвижним играм и игровым эстафетам – 12%; упражнениям на дополнительном оборудовании – 14%; упражнениям на тренажерах – 12%; общеразвивающим упражнениям на восстановление организма – 5%. Методику, на основе которой рекомендуется осуществлять развитие основных физических качеств и двигательных навыков, необходимо направлять на повышение уровня силовой, скоростно-силовой подготовки, ловкости, силовой выносливости и координации движений.

Проведенные педагогические наблюдения за студентами, которые занимались по программе использования традиционных и нетрадиционных средств показали возможность увеличения моторной плотности урока с 47% до 70%, повышения интенсивности учебных занятий по данным частоты сердечных сокращений от 120 до 160 ударов в минуту, а также улучшить показатели физического развития и физической подготовленности студентов. Так, в динамометрии кистевой силы при исходных данных 48 кг, показатель увеличился и составил 56 кг, в становой динамометрии показатель изменился со 110 кг. до 130 кг. Показатель гибкости - наклон туловища вперед вырос с 12 см. до 19 см. Функция равновесия по методике пробы Ромберга изменилась с 10 сек. до 18 сек. Результаты в подтягивании на перекладине улучшились с 6,5 до 10 подтягиваний. В беге на 30 м показатель вырос с 4,6 до 4,4 с, а в беге на 1000 м этот показатель улучшился с 220 с. до 195 с.

ВЫВОДЫ

Форма и содержание физических упражнений, выполняемых на тренировочных устройствах и тренажерах, как сравнительно новая, нетрадиционная разновидность в структуре средств физического воспитания самым органичным образом соответствует целям, задачам и основным принципам педагогического процесса в физическом воспитании. Упражнения на тренажерах способствуют совершенствованию методов и организации форм обучения и тренировки, а также оказывают воспитывающее воздействие на тех, кто занимается. Дидактические приемы и методы применения технических средств в физическом воспитании помогают выявить закономерности усвоения знаний, навыков, умений, повышают кондиционные качества, что и определяет в итоге объем, структуру и содержание учебных занятий по физическому воспитанию в учебно-тренировочном процессе.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бондин В. И., Смирнов Д. Р. Игры с мячом для здоровья. Тренажеры в доме / В. И. Бондин, Д. Р. Смирнов – М.: Знание, 1991 – 190 с.
2. Бураков В. Н., Кулага Н. В., Старченко В. Г. Тренажерная атлетическая гимнастика / В. Н. Бураков, Н. В. Кулага, В. Г. Старченко / Гомель, Полеспечать, 1991 – 52 с.
3. Глазко Т. А., Купчинов Р. И. Физическое воспитание учащейся молодежи. Учебное пособие / Т. А. Глазко, Р. И. Купчинов – Минск, МГЛУ, 1995 – 122 с.
4. Кораблёва Е. Н. Методика применения тренажеров для развития физической работоспособности студентов технического вуза // Физическая работоспособность человека и методы её развития при помощи тренажеров – Л.: ГДОИФК, 1993 – с. 20 – 24.
5. Dudley G. A., Fleck S. J. (1987). Strength and training: Are they mutually exclusive? Sports Medicine, 4; 79 – 85.
6. Hoffman J. Physiological Aspects of Sport Training and Performance / J. Hoffman – Champaign: Human Kinetics, 2002 – P. 343 – 368.
7. Skripko A. Technische Mittel im Training der Leichtathleten // Techniques in Athletics / The 1 – st International Conference – Koln: DSHS, 1990 – Volume 2 – P. 825 – 832.

УДК 796.06/09

**Цюлковська А.І., Фролова О.О.
Маріупольський державний університет**

ДЕЯКІ ПРИНЦИПИ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ВУЗУ

Нові умови соціально-економічного і культурного розвитку потребують пошук нових форм роботи сфери фізичного виховання молоді в Україні. Аналіз наукових праць показав, що найбільш цікавою формою залучення молодих людей до занять фізичною культурою і спортом є клубна система. Мета дослідження – пошук нових підходів до організації фізичного виховання студентів ВНЗ. Дослідження виконувалося у Маріупольському державному університеті. В дослідженні приймали участь студенти 1-3 курсів, не фізичних напрямків підготовки. З них 54,2% студентів не отримали відповідних оцінок тестування, а 57,3% опитуваних хотіли б займатися у клубних формах організації фізичного виховання. Тому нами були сформовані деякі принципи освітньої, методичної і практичної діяльності фізичного виховання. Висновки. Ефективність нових положень дозволяє застосовувати клубну форми організації занять з фізичного виховання як особистий вибір способу проведення вільного часу студента.

Ключові слова: фізичне виховання, оздоровлення, молодь, студенти, ВНЗ, принципи фізичного виховання.

Цюлковская А.И., Фролова О.А. Некоторые принципы системы физического воспитания студентов вуза. Новые условия социально-экономического и культурного развития требуют поиск новых форм работы в сфере физического воспитания молодежи в Украине. Анализ научных работ зарубежных ученых показал, что наиболее интересной формой привлечения молодых людей к занятиям физической культурой и спортом является клубная система. Цель исследования - поиск новых подходов к организации физического воспитания студентов ВУЗов. Исследование выполнялось в Мариупольском государственном университете в 2013 - 2014 учебном году. В

исследовании принимали участие студенты 1-3 курсов, не физических направлений обучения. Из них 54,2 % студентов не соответствовали оцениванию тестирования, а 57,3% опрошенных хотели бы заниматься в клубных формах организации физического воспитания. Поэтому нами были сформированы некоторые принципы физического воспитания. Выводы. Эффективность новых положений возможна при формировании принципов, обосновывающих теоретическую и методологическую направленность физического воспитания. Они позволяют применять клубные формы организации занятий студентов.

Ключевые слова: физическое воспитание, оздоровление, молодежь, студенты, ВУЗы, принципы физического воспитания.

Tsiolkowska A. I., Frolov O. A. Some of the principles of the system of physical education of university students.

The new terms of socio-economic and cultural development, the processes of humanization of society, including in the sphere of physical culture and sport, has put forward a question about the search for new forms of work facing physical education of youth. Analysis of recent research and publications. The analysis of scientific works of foreign scientists, health care, culture, sociology and physical education showed that the most interesting way of attracting young people to participate in physical activity and sport is a club system. Aim research - the search for new approaches to the organization of physical education of students. The research was carried out in Mariupol state University in the 2013 - 2014 academic year. Were tested and interviewed students of 1-3 courses of physical training. Testing of students for evaluation of physical properties showed 54,2 % of the students do not have appropriate test scores due to the lack of test results by endurance. In the second phase, carried out a sociological survey. 57.3% of respondents would like to have in the club forms of organization of physical education. Therefore, we have elaborated the principles of the formation of the physical components that determine educational, methodological and practical active orientation of physical education. The conclusions. The effectiveness of the new provisions in physical education is possible only under condition of the formation of the principles supporting theoretical and methodological its orientation. They allow you to use the club's form of organization of physical education classes as a personal choice of the way of spending your free time student.

Key words: physical education, health, youth, students, universities, principles of physical education.

Фізична культура стала частиною виховання, навчання і оздоровлення населення. Заходи з розвитку фізичної культури і спорту включені в план діяльності громадських і державних організацій та установ України. Нові умови соціально-економічного і культурного розвитку, процеси гуманізації суспільства, у тому числі сфери фізичної культури і спорту, висунули питання про пошук нових форм роботи, які можуть реалізовувати широкий комплекс соціально-педагогічних завдань, що виникають перед фізичним вихованням молоді в Україні. Всі країни європейської інтеграції приділяють належну увагу до фізичного виховання молоді [4,с.340]. Це обумовлено тим, що в цих країнах добре розуміють, що самим могутнім і ефективним способом поліпшення здоров'я населення, збільшення тривалості життя, підвищення його якості - це турбота про фізичний стан людей.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Молодь найбільш динамічна частина населення будь-якої країни, однак з розвитком прогресивних науково-технічних технологій саме вона стає більш пасивна до фізичних навантажень. Частина молодих людей проводить багато часу в інтернет - ресурсах, а ще частина проводить час в розважальних клубах. Аналіз наукових праць зарубіжних вчених [4, 5], в охороні здоров'я, культурі, соціології та фізичному вихованні показав, що найбільш цікавою формою залучення молодих людей до занять фізичною культурою і спортом є клубна система. Де інтереси різних молодіжних груп можуть бути об'єднані в одне ціле. Так само, вони показують, що більша частина населення розвинених країн, серед соціальних цінностей на перше місце ставлять здоров'я і зовнішній вигляд, фізичне і психічне благополуччя [1,с.10]. Сучасні наукові дослідження вітчизняних вчених Бріскіна Ю.А., Вовканич А.С., Єдинак Г.А, Харабуга С. Г., Заневського І.І., Коробейнікова Г. В., Вольєвої Н. П., Вовканич А. С. та інших науковців доводять що, фізична культура є одним з найважливіших факторів у формуванні, зміцненні та збереженні здоров'я людини. До студентської молоді все це має безпосереднє відношення. Підвищення ефективності фізичного виховання студентів вимагає рішення ряду наукових проблем, пов'язаних з дослідженнями та науковим обґрунтуванням більш раціональних форм, способів і методів оптимізації їх стану здоров'я, фізичної працездатності. За останні десятиліття більш ніж в три рази збільшилася кількість студентів, які мають відхилення у стані здоров'я. Більше того, у більшості студентів, які займаються в основній групі, виділені початкові стадії захворювань [3,с.11]. Як правило, за період навчання в інституті стан здоров'я погіршується. З кожним роком збільшується кількість студентів, які відносяться до спеціальної медичної групи [2,с.108]. Узагальнення теоретичного аналізу науково-методичної літератури, яка стосується проблем організації фізичного виховання студентською молоді показав, що у наступний час вже розроблена структурно-функціональна модель забезпечення фізичного навчання студентів вищих навчальних закладів але клубна форма організації занять студентів вузів залишається за полем огляду вітчизняних фахівців. Тоді як закордонний досвід свідчить, що у більшості країн при організації масової і спортивної роботи з молоддю, та населенням усе більше важливе значення надається діяльності фізкультурно-оздоровчим клубам.

Мета дослідження – пошук нових підходів до організації фізичного виховання студентів ВНЗ.

Завдання дослідження полягали у наступному: вивчення стану фізичної підготовки студентів; виявити мотиваційні пріоритети студентів у ставленні до різних форм і видів занять з фізичного виховання.

Результати дослідження. В системі фізичного виховання студентів за останнє десятиліття відбулися значні зміни. Це пов'язано з введенням нової системи законодавства, великою свободою вищих начальних закладів у виборі програм навчання та інші. Більшість ВНЗ, особливо з дистанційною формою навчання, час на фізичне виховання скоротили до мінімуму - 1,5-2 години на тиждень, крім того, частина цього часу витрачається на теоретичні заняття [3,с.33]. Наше дослідження виконувалось у Маріупольському державному університеті у 2013 – 2014 навчальному році, та виконувалось у декілька етапів. Ньому приймали участь студенти 1-3 курсів нефізичних напрямків підготовки.

Перший етап – тестування студентів, для оцінки фізичних якостей. За для цього ми використовували стандартизовану систему тестування студентів, яка включає вісім вправ для визначення таких фізичних якостей, як витривалість, сила, швидкість, спритність і гнучкість, а також для визначення прикладних навичок плавання. З 100 % студентів, які пройшли тестування фізичної підготовленості, 54,2 % студентів не отримали відповідних оцінок тестування через відсутність результатів тесту з витривалості, а це більше половини студентів. У середньому оцінку "відмінно" отримали 10,8 % учнів ВНЗ, "вище середнього" - 31,8 %, "середній" бал - у 38,4 %, "нижче середнього" - у 11,5 %, "низький" - у 3,8 % і зовсім не здали тест - 3,1 %. Ці дані говорять про те, що традиційна методика фізичного виховання, в першу чергу, спрямована на рішення задач навчання необхідного рівня рухових якостей, навчання рухових умінь і навичок, а також на задачу контрольних нормативів. Однак, мета фізичного виховання студентів відповідно державного освітнянського стандарту є формування фізичної культури особистості та здатності спрямованого використання різноманітних засобів фізичної культури, спорту і туризму, для збереження і зміцнення здоров'я, психофізичної підготовки і самопідготовки до майбутньої професійної діяльності.

На другому етапі нами проведено соціологічне опитування. Ми з'ясували, яка форма фізичного виховання найбільш прийнятна для студентів не фізичної спрямованості. В результаті ми отримали такі дані – 57,3% опитуваних хотіли б займатися у клубних формах організації фізичного виховання, для 25,9% найбільш прийнята традиційна форма, а 16,8% не визначились. Багато студентів погано уявляють собі вид і обсяг рухової активності, необхідної для підтримки їх здоров'я та підвищення фізичної підготовленості. Як і раніше не існує єдиної думки щодо обсягу, інтенсивності і видів рухової діяльності, адекватних для певних людей. Аналізування цього етапу продемонструвало нам що, традиційний шлях освоєння цінностей фізичної культури з пріоритетом фізичної підготовки, спрямована на виконання уніфікованих програмних заходів нормативів, - це лише базис для формування всієї системи цінностей фізичної культури, які далеко не вичерпуються тільки фізичними кондиціями студента. Завдяки отриманим даним дослідження, нами були сформовані принципи формуванні фізичних компонентів, які зумовлюють освітню, методичну і практичну діяльність спрямованість фізичного виховання:

— принцип діяльного підходу - специфічні умови, що викликають активність людини. Ми вважаємо принцип активного навчання це проява ініціативи студентів, їх творчого мислення та необхідного рівня інтелектуальних здібностей;

— принцип варіативності і різноманіття виховання буде базуватися на створенні умов для прояву здібностей молоді в обраній ними фізично-спортивної діяльності, яка організована з урахуванням інтересів, потреб і ціннісних орієнтації;

— принцип оптимізації фізичного виховання визначає необхідність розумної достатності фізичних навантажень в організації технологічних впливів, збалансованих з індивідуальними здібностями і мотивацією кожного студента.

У зв'язку з цим актуальним є можливість використання в практиці фізичного виховання студентів ВУЗів технологій оздоровчої фізкультури в умовах клубної форми організації занять. Для здійснення цього, враховуються:

— віковий підхід. Аналіз вікових особливостей дозволяє виявити індивідуальні та індивідуально психологічне розбіжність у кожній віковій групі.

— відповідність резервних можливостей рівнем підготовленості. У відповідності з цим необхідно планувати програми навантажень в навчально-тренувальному процесі.

Основною рисою клубної форми організації занять з фізичного виховання є особистий вибір способу проведення вільного часу. Значення обраних видів діяльності обумовлено їх вмістом, а також процесом підготовки до цього виду діяльності.

ВИСНОВКИ. Ефективність нових положень у фізичному вихованні можлива лише за умови формування принципів, які обґрунтовують теоретичну і методологічну його спрямованість. Вони в подальшому дозволять застосовувати клубну форми організації занять з фізичного виховання як особистий вибір способу проведення вільного часу студента.

ЛІТЕРАТУРА

1.Заневський І. Задачі оптимізації в наукових дослідженнях з проблем фізичної культури і спорту [Електронний ресурс] // Спортивна наука України. – 2008. – № 1. – С. 2 – 17. – Режим доступу: <http://archive.nbuv.gov.ua/e-journals/SNU/2008-1/Articles/08zippcs.pdf>

2.Вплив способу життя студентів вищих навчальних закладів на стан їхнього здоров'я [Текст] / Мар'яна Ріпак, Ігор Ріпак, Олег Сидорко, Віталій Грибовський // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. – Л., 2012. – Вип. 16, т. 4. – С. 106 – 110.

3.Лосева І. Педагогические аспекты организации и проведения контроля качества образования студентов на дисциплине «Физическая культура» [Електронний ресурс] / Ирина Лосева, Марьян Питын // Спортивна наука України. – 2012. – № 2. – С. 33 – 38. – Режим доступу: http://archive.nbuv.gov.ua/e-journals/SNU/2012_2/%E2%84%962/Los_6.pdf

4.Ardoin, S. P., Martens, B. K. & Wolfe, L. A. (1999) Using high-probability instruction sequences with fading to increase student compliance during transitions, *Journal of Applied Behavior Analysis*, 32, 339 –351.

5.Coaching Theoretical Principles And Models Physical Education Essay - <http://www.ukessays.com/essays/physical-education/coaching-theoretical-principles-and-models-physical-education-essay.php>

УДК: 378.147.091.31-095

**Черниговская С.А., Нехоневич О.Б.
ГУ «Днепропетровская медицинская академия»**