

та естафети; фізичне навантаження; можливість підтримувати гарний стан та бадьорий настрій; заняття у тренажерному залі; заняття з оздоровчого фітнесу; заняття з плавання; підвищення різноманітних видів діяльності на заняттях з фізичного виховання; особистість викладача його корисні поради і ставлення до студентів. Зовсім не подобається студентам: роздягальні, які не відповідають нормам, мала кількість спортивних залів.

**ВИСНОВКИ.** У результаті проведеного дослідження було виявлено, що ставлення студентів до занять фізичного виховання і спорту в цілому позитивне. Більша частина студентів визначилась у тому, що фізичне виховання і спорт у ВНЗ потрібне і сприяє здоровому способу життя, фізичній підготовленості та покращенню здоров'я, але деякі студенти виявили негативне ставлення до занять фізичним виховання та спортом. Найбільш популярними видами спорту, якими б студенти хотіли займатися, є: різні види спортивних ігор, легка атлетика, різні види одноборства, плавання, важка атлетика, стрільба з лука, гімнастика, туризм, велоспорт, лижі. Підтверджено, що під впливом систематичних занять з фізичного виховання і спорту в студентів підвищується рівень опірності до захворюваності, покращуються показники фізичної підготовки та фізичного розвитку, формуються особисті якості, позитивні риси характеру тощо.

**ПЕРСПЕКТИВАМИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ** є пошук шляхів інтенсифікації навчання фізичного виховання у студентів педагогічних ВНЗ.

#### ЛІТЕРАТУРА

- 1.Афанасьев В.В. Гіпокінезія студентів вищих навчальних закладів / В.В. Афанасьев, Ю.О. Мартинов, В.І. Шишацька, В.К. Щербаченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наук. монограф. за ред. проф. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (ХХП), 2009. – № 1. – С. 3 – 5.
- 2.Гоєнко М.І. Спортивна та фізкультурно-оздоровча робота в юридичному вищому навчальному закладі / М.І. Гоєнко, О.Е. Коломійцева, Н.М. Баламутова // Слобожанський науково-спортивний вісник: [наук.-теорет. журн.]. – Харків: ХДАФК, 2014. – № 1 (39) – С. 17 – 21.
- 3.Клімакова Т. А. Аналіз стану фізичного виховання у вищих навчальних закладах / Т. А. Клімакова // Педагогіка, психологія та методико-біологічні проблеми фіз. виховання та спорту. – Х. : ХДАДМ (ХІПІ), 2011 – № 8. – С. 36–39.
- 4.Ковальчук В. Сучасні підходи до оцінювання навчальних досягнень із фізичного виховання студентів / В. Ковальчук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2012. – № 4. – С. 285–289.
- 5.Кожевникова Л. К. Особистість викладача у формуванні здорового способу життя сучасного студента / Л.К. Кожевникова, З.Г. Дзюба, Н. І. Вертелецька // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка. Випуск 55. Серія: педагогічних наук, Фізичне виховання та спорт: Зб. у 2х т. – Чернігів: ЧДПУ, 2008. - № 55. – Т. 1. – С. 222–226.
- 6.Кожевникова Н.Г. Гигиенические аспекты формирования здорового образа жизни студентов. Гигиена и санитария, 2011, №6, С. 48-51.
7. Маленюк Т.В. Сучасний стан національної системи фізичного виховання студентської молоді / Т.В. Маленюк // Валеологічна освіта в навчальних закладах України: стан, напрямки й перспективи розвитку: зб. наук. праць XX Всеукр. наук.-практ. конф. КДПУ ім. В. Винниченка. – Кіровоград: ПП Ексклюзив-систем, 2014. – С. 74 – 78.
8. Москаленко Н. Інноваційні технології фізичного виховання спрямовані на зміцнення здоров'я студентів / Н. Москаленко, Т. Сичова, З. Анастасєва // Спортивний вісник Придніпров'я. 2012. – № 2. – С. 10–12.
9. Присяжнюк С.І. Використання здоров'язбережувальних технологій у фізичному вихованні студентів спеціального медичного відділення. Теорія і практика. К.: ЦП «КОМПРИНТ», 2012, 464 с.
10. Стасюк Р. М. Значення фізичної культури та спорту в житті студента / Р. М. Стасюк, О. В. Куриленко // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : збірник наукових праць. Вип. 18 (Том 1) / Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського; гол. ред. В. М. Костюкевич. – Вінниця: ТОВ «Планер», 2014. – С. 288 – 292.
11. Bichescu A. Leisure Time Sport Activities of the Students at Resita University // Procedia – Social and Behavioral Sciences. 2014. Vol. 117. P. 735–740.
12. Brian J. Sharkey. Fitness & health / Brian J. Sharkey, Steven E. Gaskill, Human Kinetics: 2006. – 429 p.
13. Lemond G. The science of fitness: power, performance and endurance / G. Lemond, M. Hom, G. Geasser. – San Diego: Academic Press Inc, 2014. – 208 p.

*Литвин М.П., Сиротин О.С.*

*Національний університет біоресурсів і природокористування України*

#### ВПЛИВ ЗАСОБІВ НАРОДНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

*Стаття присвячена проблемі пошуку ефективності засобів та методів навчального процесу фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів. Це дозволить визначити найбільш значущі засоби і методи української фізичної культури, які будуть сприяти підвищенню ефективності навчального процесу фізичного виховання та вихованню мотивації студентської молоді до самостійних занять фізичними вправами.*

**Ключові слова:** засоби, народна фізична культура, ефективність, навчальний процес, студенти, фізичне виховання.

*Литвин Н.П., Сиротин А.С. Влияние народной физической культуры на повышение эффективности учебного процесса физического воспитания студентов. Статья посвящена проблеме поиска эффективности средств и методов учебного процесса физического воспитания студентов высших учебных заведений. Это позволит определить наиболее значимые средства и методы украинской физической культуры, которые будут содействовать повышению эффективности учебного процесса физического воспитания и воспитания мотивации студенческой*

молодежи к самостостельным занятиям физическими упражнениями.

**Ключевые слова:** средства, народная физическая культура, эффективность, учебный процесс, студенты, физическое воспитание.

**Litvin M.P., Sirotin O.S. Influence of facilities of folk physical culture is on the increase of efficiency of educational process of P.E of students.** The article is sanctified to the problem of search of efficiency of facilities and methods of educational process of P.E of students of higher educational establishments. It will allow to define the most meaningful facilities and methods of the Ukrainian physical culture, that will assist the increase of efficiency of educational process of P.E and education of motivation of student young people to the independent engaging in physical exercises. At enormous totally of scientific developments and plenty of the conducted researches their results, conclusions and recommendations, actually did not find a reflection in maintenance of the programs, curricula and qualifying descriptions of pedagogical and branch higher educational establishments, did not serve a push to the radical revision of operating practice of preparation of specialists of national economy, did not result in creation of the single and clear system "higher educational establishment is school - family", within the framework of that it would be succeeded to provide successoriti and cooperation of constituents in such important and general business of making healthy of nation. Efficiency of engaging in a physical culture and sport rises in higher educational establishments, when traditional facilities of P.E are complemented by the elements of folk physical culture. A near-term value in present terms is acquired by forming of motivation of student in relation to combination of facilities of folk physical culture with facilities of P.E of correct looks to community sense of athletic-sport activity. Due to regular health-training lessons after P.E and participating in athletic-sport events this type of activity for a student collects character of social necessity, firmly included in the way of life, forming deep and proof sport interests.

**Key words:** facilities, folk physical culture, efficiency, educational process, students, P.E.

**Актуальність.** Протягом усієї історії людства фізичне виховання посідало одне із чільних місць в загальній культурі народів світу. Поруч з усіма видами народної творчості фізичне виховання було органічною часткою національної культури. Досліджуючи національні народні форми фізичного виховання, відомий грузинський вчений-теоретик В.І. Елашвілі підкреслював, що: „ ... немає у світі народу, в якого б не було своїх видів фізичних вправ і рухових ігор, що є одним із елементів культури і побуту” [7, 9, 10]. І, дійсно, підтвердженням цьому є наявність світової скарбниці засобів фізичного виховання населення, великої кількості самобутніх фізичних вправ та рухових ігор, частина з яких не лише побутує у того чи іншого народу, але й отримала широкий розвиток і вийшла на арену світової практики тіловиховання [8, 11]. Особливості сучасних умов життя, стрімкий розвиток технічного прогресу, модернізація навчальних і виробничих процесів, стрімке зростання обсягів інформації, проблеми з екологією навколишнього середовища, перевага шкідливих звичок на противагу здоровому способу життя – все це негативно впливає на організм студентської молоді. Пластичність функціональних систем здорової молоді людини сприяє швидкій їх адаптації до різноманітних впливів зовнішнього середовища. У той же час незначні відхилення в стані здоров'я підлітків у період статевого дозрівання й гормональної перебудови призводять до того, що в них організм не завжди адекватно реагує на навчальні навантаження. Продовження навчання у вищому навчальному закладі – ця тенденція ще більше усугубляється внаслідок збільшення розумового навантаження. Недостатня рухова активність зумовлює функціональні розлади, які у подальшому переходять у хронічні захворювання [6, 9, 10]. Заняття масовим спортом та фізичними вправами є протидією негативним наслідкам обмеження рухового режиму студентства та сприяє збереженню та зміцненню соматичного здоров'я, всебічному розвитку, підвищенню розумової працездатності та зниженню стомлення, підвищенню опірності організму до різних захворювань у період навчання [3, 4, 6]. Дані соціологічних досліджень [5, 6] та досвід практичної діяльності свідчать, що фізична активність студентів визначається не тільки інтересами, потребами, мотивами та ціннісними орієнтаціями, але й які засоби і методи використовує викладач під час навчального процесу з фізичного виховання. Фізичне виховання в аграрних ВНЗ є обов'язковим, спеціально організованим процесом протягом навчання у навчальному закладі, який вирішує не тільки здобуття студентами фахових знань, а й оздоровчі завдання щодо зміцнення їх здоров'я. Разом з тим його недосконала організаційна та науково-методична основа, наявність засад авторитаризму й консерватизму, неможливість вибору змісту занять внаслідок відсутності необхідної матеріально-спортивної бази та новітнього комунікаційного забезпечення, є причиною низької мотивації студентської молоді до занять фізичного виховання і самостійних занять масовою фізичною культурою і спортом у вільні від навчання години [3, 4, 5, 6].

**Об'єкт дослідження** – потреби, мотиви та інтереси студентів аграрних вищих навчальних закладів до фізичного виховання.

**Предмет дослідження** – навчальний процес з фізичного виховання під час якого використовувались засоби української фізичної культури.

**Мета та завдання дослідження** – науково обґрунтувати ефективність використання засобів української фізичної культури та довести її перевагу відносно загальноприйнятої моделі фізичного виховання студентів аграрних вищих навчальних закладів освіти.

**Методи дослідження:**

узагальнення даних наукової і методичної літератури,  
вивчення документальних матеріалів,  
анкетування,  
тестування,  
методи математичної статистики.

**Організація дослідження.** Анкетування передбачало підготовку анкет для студентів аграрних вищих навчальних закладів. Було запропоновано анкету, яка включала запитання, пов'язані із знаннями традицій української національної фізичної культури, з інтересами до занять фізичними вправами, ставлення до спортивних заходів, що проводять в

університеті, стимулів підвищення мотивації до занять, визначення стану їхнього здоров'я, рухової активності тощо.

Анкетування проводилось серед 200 юнаків Національного університету біоресурсів і природокористування України (м. Київ). Дослідження проводились у два етапи:

На *першому етапі* було виявлено знання студентами традицій української народної фізичної культури, мотивацію до занять фізичною культурою і спортом, а також зовнішні та внутрішні чинники, що впливають на формування мотивації до фізичного самовдосконалення студентів.

На *другому етапі* експеримент був проведений лише зі студентами Національного університету біоресурсів і природокористування України. Згідно отриманих результатів та з урахуванням уподобань студентської молоді було проведено експеримент щодо впливу фізкультурно-спортивних заходів, програма яких складалася із засобів української національної фізичної культури на підвищення формування мотивації студентів до занять фізичного самовдосконалення для юнаків – перенесення вантажу, стрибки з розбігу через перешкоду, вправи з гірями, „прогулянка фермера”, механік

СТО, буксирування сільгоспмашини, фермер на складі;

**Обговорення результатів дослідження.** Першим завданням для студентів було виявити знання традицій ними української національної фізичної культури. Отже, 35,0 % юнаків на більшість питань дали вірну відповідь; 27,0 % юнаків дали вірну відповідь на половину питань; 15,0 % юнаків дали вірну відповідь на третину питань, а 23,0 % юнаків не змогли дати жодної правильної відповіді на поставлені питання. Другим завданням для студентів було виявити оцінку власного стану здоров'я. Аналіз отриманих результатів свідчить, що 57,9 % студентів недосипають, сплять менше 8 годин, з них 73,0 % студентів, які проживають у гуртожитках; 69,3 % студентів не дотримуються режиму дня; 73,1 % не дотримуються раціонального харчування, особливо це стосується студентів, які проживають у гуртожитках; 75,6 % студентів не дотримуються вимог здорового способу життя. Внаслідок цього, з переважної більшості цих причин, у студентів спостерігається хронічне відчуття втоми. Показником фізичної активності було виконання студентами ранкової гімнастики, самостійних оздоровчо-тренувальних та навчально-тренувальних занять у секціях з видів спорту, впровадження малих форм активного відпочинку під час навчальних теоретичних занять, а також теоретичних занять самопідготовки тощо. Результати дослідження показали, що лише 35,7 % студентів займаються самостійно, хоча половина з них виконують це не систематично, де:

- кожного дня – 9,0 %,
- двічі-тричі на тиждень – 10,9 %,
- коли є змога – 7,5 %,
- дуже рідко – 13,6 %,
- ніколи – 59,0 %.

Формування мотивації щодо вдосконалення тілобудування переважає понад 61,7 % у юнаків. Необхідно зрозуміти, що різні види рухової активності формують не тільки певні фізичні якості, але й сприяють формуванню і вихованню психологічних і духовних потреб, забезпечують інтенсивні взаємодії з іншими людьми, що ведуть здоровий спосіб життя. Враховуючи інтереси студентів, виявлених під час анкетування, було вирішено включення в практичні заняття із фізичного виховання і групи елементів атлетичної гімнастики та вправ для корекції постави; другої групи – оздоровчого бігу у лісопарковій зоні; третьої групи – дихальної гімнастики; четвертої групи – за загальноприйнятою навчальною програмою із фізичного виховання. Протягом навчального року студенти експериментальних груп залучалися до участі у фізкультурно-спортивних заходах, конкурсах, до програми яких включалися засоби української національної фізичної культури.

До контрольної групи були залучені студенти, навчальний яких передбачав виконання діючої навчальної програми з фізичного виховання для студентів вищих навчальних закладів III-IV рівнів акредитації. Для перевірки якості фізичної активності в нашому дослідженні застосовувались тести із семи фізичних вправ:

- згинання і розгинання рук і упорі лежачи від підлоги,
- стрибок у довжину з місця,
- піднімання тулуба в сід,
- біг на 100 м,
- біг на 1000 (юнаки),
- 6-ти хвилинний біг,
- човниковий біг 4x9 метрів.

Отримані дані оброблялися методом математичної статистики (табл. 1,2). Отримані результати свідчать, що якщо у контрольній групі юнаків на кінець навчального року покращення що підтверджується статистичною вірогідністю лише з бігу на 100 м ( $< 0,01$ ) та з човникового бігу 4x9 м ( $< 0,05$ ), то в експериментальній групі в усіх тестових вправах відбулося покращення про свідчить високий ступінь статистичної вірогідності ( $< 0,001$ ).

Таблиця 1

**Оцінювання рівня фізичної підготовленості юнаків 1 курсу впродовж навчального року**

Групи дослідження	Стат. показ.	Біг на 100 м		Біг на 1000 м		6-хвилинний біг		Човниковий біг 4x9 м	
		початок н.р.	кінець н.р.	поча-ток н.р.	кінець н.р.	поча-ток н.р.	кінець н.р.	поча-ток н.р.	кінець н.р.
Експериментальна група	M	14,5	14,0	4,02	3,57	1218	1392	9,4	8,9
	± m	0,12	0,09	0,10	0,08	26,2	43,4	0,08	0,09
	t		4,54		5,00		5,00		5,55
	p		$< 0,001$		$< 0,001$		$< 0,001$		$< 0,001$
Контрольна група	M	14,0	13,7	3,44	3,50	1378,8	1401,2	9,18	9,06
	± m	0,13	0,09	0,03	0,06	21,0	20,3	0,05	0,06
	t		2,72		1,20		1,08		2,00
	p		$< 0,01$		$> 0,5$		$> 0,5$		$< 0,05$

## Оцінювання рівня фізичної підготовленості юнаків 1 курсу впродовж навчального року

Групи дослідження	Стат. показ.	Стрибок у довжину з місця		Згинання і розгинання рук в упорі від підлоги		Піднімання тулуба в сід за 30 с	
		початок н.р.	кінець н.р.	початок н.р.	кінець н.р.	початок н.р.	кінець н.р.
Експериментальна група	M	209,4	221,2	18,7	22,8	20,7	25,3
	± m	1,53	2,54	0,59	0,55	0,38	0,26
	t		5,81		7,19		14,4
	p		< 0,001		< 0,001		< 0,001
Контрольна група	M	234,5	236,3	33,7	33,2	29,2	30,2
	± m	2,39	1,88	0,70	0,75	0,70	0,52
	t		0,84		0,69		1,63
	p		> 0,5		> 0,5		> 0,1

Отже, найбільший оздоровчий ефект та рівень фізичної підготовленості був виявлений в експериментальній групі, ніж у групі, яка займалася за загальноприйнятою навчальною програмою із фізичного виховання.

## ВИСНОВКИ

1. Проведені дослідження свідчать, що доцільно і необхідно під час проведення практичних занять з фізичного виховання ознайомлювати студентів із традиціями української національної фізичної культури, а також проводити фізкультурно-спортивні заходи із включенням конкурсів, змагань до програми яких включати фізичні вправи, що несуть елементи української національної фізичної культури. Це сприятиме розвитку національної фізичної культури серед студентства, що сприятиме зміцненню генофонду нації України.

2. Студенти аграрних вищих навчальних закладах керуються різноманітними мотивами серед яких головними є особисті уподобання та оздоровча мета. Здебільшого основною метою занять фізичними вправами є:

- покращення свого зовнішнього вигляду,
- покращення фізичних кондицій,
- досягнення оздоровчого ефекту,
- профілактика захворювань,
- збільшення обсягу рухової активності,
- задоволення і розвага, що визначає спрямованість занять і необхідно враховувати при плануванні навчального матеріалу із фізичного виховання.

3. Майбутня професійна діяльність нинішнього студента визначає два головних чинника, що вимагають постійної досконалості і підтримки в оптимальному режимі – це володіння необхідними професійними знаннями, практичними вміннями і навичками вибраної спеціальності та здоров'я.

Тому що сучасний ринок праці за відносно рівних професійних можливостей перевагу надає тим, хто веде здоровий спосіб життя, регулярно займається фізичними вправами, менше хворіє, і, відповідно, більш творчо та енергійно працює.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Литвин Н.П. Воспитание здорового образа жизни студентов средствами народной физической культуры / Н. П. Литвин // Актуальные проблемы физического воспитания и спорта, здорового образа жизни и профессионально-прикладной физической подготовки: Материалы Междунар. электрон. науч.-практ. конф., посвященной памяти проф. Р. Т. Раевского, Одесса 10 апреля 2013 г. – Одесса: издатель Букаев В. В., 2013. – С. 227-230.
2. Приступа Є.Н. Традиції української національної фізичної культури (частина 1) / Є.Н. Приступа, В.С. Пилат. – Львів: Троян, 1991. – 104 с.
3. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання: Навч. посіб. / С.І. Присяжнюк. – К.: Центр учбової літератури, 2008. – 504 с.
4. Раевский Р.Т. Здоровье, здоровый образ жизни студентов / Р.Т. Раевский, С.М. Канишевский. – Одесса: Наука и техника, 2008. – 556 с.
5. Arziutov G.N. Rapid educating of technique in physical culture and sports / G.N. Arziutov, D.N. Lakhno, L.Y. Riabchun, K.G. Koptiev, A.E. Kuznetsov. Наук. часоп. НПУ імені М.П. Драгоманова. Сер. 15 „Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)”. – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2014. – Вип. 3 (46) 14. – С. 4–9.
6. Weber P. Was ist Gesundheit /P. Weber //Therapiewoche. – 1982. – s. 32. – S. 1333-1348.
7. Williams M. Lifetime: Fitness and wellness /M. Williams //A personal choice. – Wm. C. Brawn publishers (Third edition), 1986. – 368 p.
8. Zebrowski P. T. Symbol of symmetrical development: the reception of the YMKA in Poland /P.T. Zebrowski //The international journal of the history of sport, 1997. – Vol. 8. – #1. – P. 96-110.

Максимова Ю. А., Салямин Ю. Н.

Национальный университет физического воспитания и спорта

**ПРОГРАМА ОПТИМАЛЬНОГО РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ АКРОБАТІВ З УРАХУВАННЯМ ПРОФІЛАКТИКИ  
ФУНКЦІОНАЛЬНИХ ПОРУШЕНЬ ХРЕБТА ВЕРХНІХ ПАРТНЕРІВ**

У роботі зроблена спроба профілактики функціональних порушень системи хребта, як результату патобіомеханічного впливу інтенсивної, специфічної тренувальної діяльності акробатів. Так в спортивній акробатиці спортсмени використовують у своїй діяльності змагання елементи підвищеної трудності і оригінальності, які часто супроводжуються проявом граничної гнучкості хребта верхніх акробатів, як в статичі, так і в динаміці. Це специфічне навантаження виконується спортсменами, у яких в силу свого віку не сформований опорно-руховий апарат. Усе це посилюється наявністю у верхніх акробатів дисплазії сполучної тканини, що зрештою призводить до виникнення