

2. Molodtsova, K. V. Motivation of a healthy lifestyle in modern / K. V. Molodtsova // Concept. - 2017. - Т. 39. - С. 3871-3875.
3. Nikitina AA On the essence of the definition of "physical culture of a personality" in physical education of students // Bulletin of the IKBFU. I. Kant. - 2006. - No. 5. [Electronic resource]. - Access mode: URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/ossuschnosti-definitsii-fizicheskaya-kultura-lichnosti-v-fizicheskom-vospitaniistudentov>
4. Strategy and recommendations for a healthy lifestyle and physical activity: Sat. materials WHO / E. V. Imas, M. V. Dutchak, S. V. Trachuk. - Kiev: Olympus. lit., 2013. - 528 s
5. Tsareva N.M., Tsareva Yu.A. Aspects of student youth health // Formation of physical culture and health culture of students in the context of education modernization. Sat. scientific. Art. All-Russian scientific and practical conference. Elabuga. 2015. S. 255-258.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.1(129).10

Крилов А. Г.,
викладач кафедри спортивного вдосконалення
Мартынов Ю.О.
старший викладач кафедри фізичного виховання
Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут» імені Ігоря Сікорського

ОСОБЛИВОСТІ РЕКРЕАЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ АТЛЕТИЗМОМ ЗІ СТУДЕНТАМИ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

В статті розкрито особливості рекреаційних занять атлетизмом зі студентами закладів вищої освіти. Розкрито поняття «атлетизм». Досліджено, що саме атлетизм є найбільш популярним видом спорту серед студентської молоді. У статті розкрито вплив атлетизму на рівень фізичної підготовленості студентів закладів вищої освіти у процесі занять з фізичного виховання. Аналіз літературних джерел показав тенденцію до постійного погіршення стану здоров'я молоді, зниження мотивації до занять з фізичного виховання. Тому актуальним є питання впровадження рекреаційних занять з атлетизму як необхідність удосконалення засобів фізичного виховання з урахуванням статево-вікових, індивідуальних особливостей, потреб, мотивів та інтересів студентів.

Ключові слова: атлетизми, фізичні вправи, засоби фізичного виховання, студенти.

Крылов А. Г., Мартынов Ю. А. Особенности рекреационных занятий атлетизмом со студентами учреждений высшего образования.

В статье раскрыты особенности рекреационных занятий атлетизмом со студентами высших учебных заведений. Раскрыто понятие «атлетизм». Доказано, что именно атлетизм является самым популярным видом спорта среди студенческой молодежи. В статье раскрыто влияние атлетизма на уровень физической подготовленности студентов высших учебных заведений в процессе занятий по физическому воспитанию. Анализ литературных источников показал тенденцию к постоянному ухудшению состояния здоровья молодежи, снижение мотивации к занятиям по физическому воспитанию. Поэтому актуальным является вопрос внедрения рекреационных занятий с атлетизма как необходимость совершенствования средств физического воспитания с учетом половозрастных, индивидуальных особенностей, потребностей, мотивов и интересов студентов.

Ключевые слова: атлетизм, физические упражнения, средства физического воспитания, студенты.

Krylov A. G., Martynov Yu. A. Features of recreational athleticism with students of higher education institutions.

The article reveals the features of recreational athleticism with students of higher educational institutions. The concept of "athleticism" is revealed. It has been proven that it is athleticism that is the most popular sport among college students. The article reveals the influence of athleticism on the level of physical fitness of students of higher educational institutions in the process of physical education classes. The analysis of literary sources showed a tendency towards a constant deterioration in the state of health of young people, a decrease in motivation for physical education classes. Therefore, the issue of introducing recreational classes with athleticism as the need to improve the means of physical education, taking into account gender and age, individual characteristics, needs, motives and interests of students, is urgent.

The most acute problem facing high school today is the serious deterioration of the health of student youth. This is especially true for freshmen due to their lack of experience in adapting to the new socio-economic and psychological-pedagogical status of the student. In addition, in the context of quarantine and distance learning, the issue of youth health is quite relevant.

In today's conditions of education, the system of physical education in higher education institutions does not solve its main and important task - maintaining the health and physical fitness of students at the appropriate level. It does not take into account the interests and needs of students, does not contribute to sustainable motivation for physical activity, the formation of physical culture of the student's personality.

Key words: athleticism, physical exercises, means of physical education, students.

Постановка проблеми. Найгострішою проблемою, що стоїть сьогодні перед вищою школою є серйозне погіршення здоров'я студентської молоді. Особливо це стосується першокурсників у зв'язку з відсутністю у них досвіду адаптації до нового соціально-економічного та психолого-педагогічного статусу студента. Крім того, в умовах карантину та дистанційного навчання питання стану здоров'я молоді є досить актуальним.

В сьогоденних умовах навчання система фізичного виховання у закладах вищої освіти, не вирішує свого основного і важливого завдання - підтримання стану здоров'я і фізичної підготовленості студентів на належному рівні. Вона не враховує інтереси і потреби студентів, не сприяє стійкої мотивації до рухової діяльності, формуванню фізичної культури особистості студента.

Аналіз і узагальнення літературних джерел. Основна проблема, з якою стикаються викладачі фізичного виховання у закладах вищої освіти, полягає в протиріччі між необхідністю ведення здорового способу життя студентами, зміцненням і розвитком свого здоров'я і відсутністю з їх боку реальних кроків в цьому напрямку. Найбільш типовими проблемами є високий рівень захворюваності студентів, низький рівень фізичної підготовленості, недостатнє забезпечення потреб студентів в різноманітних формах фізичної культури.

Важливим фактором є впровадження в повсякденне життя самостійних і додаткових занять фізичними вправами. Так як дворазові заняття на тиждень, а також великі перерви пов'язані з екзаменаційними сесіями і канікулами не забезпечують позитивний ефект від занять руховою активністю.

Різнорічність нових засобів і форм рухової активності проявляється у фізичній рекреації, що знайшло своє відображення в роботах зарубіжних науковців (М. Pollock, R. Rafferbarger, N. Butts, S. Price) та вітчизняних науковців (Г. Виноградова, Т. Яшина, М. Мухін, Є. Івченко).

Ряд досліджень присвячені різним питанням занять з обтяженнями студентської молоді. Однак метою цих досліджень в основному були спортивні аспекти занять атлетичною гімнастикою з розвитку сили і пропорції тіла відповідно до стандартів добілдінгу або типом статури. Розроблені методики не враховували специфіку навчання у ЗВО. Новим напрямком занять з обтяженнями є атлетизм, їх рекреаційна спрямованість, забезпечення гарного самопочуття і здоров'я.

Виклад основного матеріалу дослідження. Атлетизм - це вид спорту, який сприяє зміцненню здоров'я, виправленню і лікуванню багатьох вроджених і набутих дефектів статури і розвитку фізичних здібностей людини [4]. Це оздоровчий напрям культуризму, заснований на використанні комплексів силових вправ із різними обтяженнями: штанга, гантелі, гирі, тренажери. Він являє собою систему вправ, яка розвиває силу разом із витривалістю, спритністю й деякими іншими фізичними якостями, які сприяють зміцненню здоров'я. Атлетизм має свої переваги: дає помітний ефект тренувань уже протягом декількох місяців, дає змогу ізолювати впливати на недостатньо розвинуті м'язові групи та легко дозувати навантаження.

Однією з провідних причин того, що фізичне виховання не знаходить масового застосування в способі життя студентської молоді, є те, що вона асоціюється в більшості своїй від практичних дій, тобто фізичних вправ до психіки, а не навпаки. Рішення проблеми формування здорового способу життя студентів вимагає прийняття ряду реорганізаційних заходів:

- впровадження фітнес - програм, спрямованих на розвиток, зміцнення, збереження і формування здорового способу життя;
- розробки координаційного плану впровадження фітнес - програм в освітній процес; проектування введення необхідних структурних і середовищних змін;
- перебудови режиму навчання в закладах вищої освіти відповідно до умов карантину та дистанційного навчання.

Одним із шляхів вирішення проблеми залучення до занять з фізичного виховання є вільний вибір форм занять. Одним із найпопулярніших видів спорту серед студентської молоді є атлетизм.

Проблемність вивчення рекреаційних силових тренувань, полягає в тому, що рекреаційні заняття не передбачають наявності спеціалізованих ефектів на відміну від спортивних тренувань.

Атлетизм, як напрямок силового тренування, в даний час користується особливою популярністю в середовищі студентської молоді. Неухильно зростає кількість тих, хто займається різними видами атлетизму, збільшується кількість досліджень і науково-методичної літератури.

Найбільш ефективний вплив на покращення фізичної підготовленості «кругового тренування», що включає виконання атлетичних вправ різної спрямованості (ізотонічної і ізокінетичної) - виконання вправ на тренажерах. Комплекс включає 10 вправ, який повторяється 2 рази протягом 20 хвилин. Вправи виконуються по 12-15 разів з інтенсивністю 40% від максимальної. Після виконання вправи на тренажері протягом 30 с, необхідно протягом 30 с виконати біг на місці або пробігти від 70 до 150 м по залу. Встановлено, що при використанні даного варіанту тренування різні показники сили протягом одного семестру збільшуються на 21-25 відсотків. Частота серцевих скорочень зменшується в середньому на 7 ударів (з 76 до 69 уд / хв) [8]. Теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел, результати власного педагогічного досвіду підтверджують той факт, що найбільш гострою проблемою, що стоїть перед вищою школою, є серйозне погіршення стану здоров'я студентської молоді. В системі життєвих цінностей у студентів здоров'я займає низьке місце. У ряді досліджень було виявлено, що у 90% студентів, які мають погану успішність з фізичного виховання, цей факт безпосередньо пов'язаний з поганим рівнем їх здоров'я. При дослідженні інтересу до занять з фізичного виховання, було встановлено, використання атлетичних вправ позитивно впливає на покращення мотивації.

В науковій літературі розкривається методика використання силових вправ з арсеналу атлетизму для професійно-прикладної підготовки студенток. У закладах вищої освіти проводяться щорічні змагання серед дівчат із силового багатоборства, які користуються великою популярністю. Спостерігається підвищення інтересу (на 50-70%) до придбання спеціальних теоретичних знань по силовій підготовці. Результат даних занять виражається в тому, що ті студенти, які регулярно займаються силовими вправами, успішно складають такі нормативи, як: підйом тулуба, лежачи на спині; підйом тулуба з положення лежачи на животі і присідання (поліпшення показників знаходиться в зоні 10-15%).

Великими потенціальними можливостями в підвищенні рухової активності і в формуванні мотивації до систематичних занять з фізичного виховання є впровадження атлетизму, як одного із сучасних засобів фізичного виховання.

Тому основними напрямками формування здорового способу життя студентів засобами атлетизму є:

1. Формування і вдосконалення системи знань про здоров'я людини і факторів, що впливають на формування і підтримку здоров'я.
2. Підвищення системи мотивацій у студентів по використанню фізичних вправ у повсякденному житті.
3. Формування та вдосконалення системи умінь і навичок вести здоровий спосіб життя.
4. Розробка нових засобів і форм рухової активності.

Заняття атлетизмом формують м'язову систему, розвивають силові якості, позитивно впливають на психофункціональні здатності людини. Зокрема, виявлено, що фізичний і духовний розвиток студентів тісно взаємопов'язаний і визначається конкретними цілями, завданнями, мотивами, ціннісними орієнтаціями і соціальними оцінками.

Висновки. Аналіз сучасних наукових праць показав, що питання впровадження атлетизму на заняттях у закладах вищої освіти є досить актуальним. Адже, заняття з атлетизму мають не тільки силовий характер тренувань, а й рекреаційно-оздоровчий вплив на організм тих, хто займається. Важливе значення має методика занять з обтяженнями і поєднання силових вправ з циклічними локомоціями. Якщо турніри з важкої атлетики, які в минулому мали велику популярність в закладах вищої освіти, в даний час втратили свій статус, то атлетизм є одним з популярних видів силових вправ в середовищі студентської молоді. Наведені дані свідчать про актуальність подальшого вивчення впливу занять з атлетизму на здоров'я і фізичні кондиції студентської молоді, розробки ефективних засобів, методів і форм спортивно-оздоровчої роботи, з використанням засобів атлетизму.

Література

1. Гайдук І. Атлетична гімнастика в системі фізичного виховання дітей старшого шкільного віку / І. Гайдук // Молода спортивна наука України. – Львів : ЛДУФК. – Вип. 10. – Т. 1. – С. 141–144.
2. Гах Р. Атлетична гімнастика в системі фізичного виховання студентів-економістів другого року навчання / Гах Р. // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – No1(21), 2013. – С.153-156.
3. Канішевський С. М. Умови, стан і перспективи розвитку фізичного виховання у вузах України / С. Канішевський, Р. Раєвський, В. Краснов, А. Рибковський, С. Присяжнюк, Н. Третьяков // Теорія і практика фізичного виховання. – 2008. – № 1. – С. 139–145.
4. Круцевич Т. Ю. Спрямованість цінностей індивідуальної фізичної культури студентів різних відділень вузу / Т. Круцевич, О. Марченко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2008. – № 3–4. – С. 103–107.
5. Лавренюк В. С. Удосконалення силових здібностей студентів у навчальному процесі з фізичного виховання / Лавренюк В. С. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. – Харків: ХДАДМ, 2011. – No6. – С.74-76.
6. Лапутин А. Н. Атлетична гімнастика / Лапутин А. Н. – К.: Здоров'я, 1985. – 112 с.
7. Линець М. Основи методики розвитку рухових якостей : навч. посіб. для фізкультурних вузів / М. Линець. – Львів : Штабор, 1997. – 204 с.
8. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 2008. – 544 с.
9. Огарь Г. О. Влияние программ силового тренинга с навантаженнями різної спрямованості на фізичний розвиток і рухову підготовленість юнаків 15-17 років / Г. О. Огарь, В. А. Сан-жаров, В. І. Ласиця, Є. Г. Огарь // Теорія і методика фізичного виховання. – 2011. – No10. – С.37-42.
10. Приходько В. В. Реформування вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту в Україні / В. Приходько // Теорія і практика фізичного виховання. – 2008. – № 1. – С. 74–85.
11. Семенович С. Особливості впливу занять атлетичною гімнастикою на розвиток силових здібностей юнаків 15–17 років / С. Семенович // Молода спортивна наука України. – Львів : ЛДУФК. – Вип. 3. – Т. 1. – С. 308–311.
12. Шиян Б. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. Шиян. – Ч. 1. – Тернопіль : Навч. кн.–Богдан, 2003. – 272 с.

References

1. Hayduk I. Atletychna himnastyka v systemi fizychnoho vykhovannya ditey starshoho shkil'noho viku / I. Hayduk // Moloda sportyvna nauka Ukrayiny. – L'viv : LDUFK. – Vyp. 10. – T. 1. – S. 141–144.
2. Gakh R. Athletic gymnastics in the system of physical education of students-economists of another rock of the world / Gakh R. // Physical fitness, sports and culture of health in a modern suspension: zb. sciences. pr. - No1 (21), 2013. - pp. 153-156.
3. Kanishevs'kyu S. M. Umovy, stan i perspektyvy rozvytku fizychnoho vykhovannya u vuzakh Ukrayiny / S. Kanishevs'kyu, R. Rayevs'kyu, V. Krasnov, A. Rybkovs'kyu, S. Prisyazhnyuk, N. Tret'yakov // Teoriya i praktyka fizychnoho vykhovannya. – 2008. – № 1. – S. 139–145.
4. Krutsevych T. Yu. Spryamovanist' tsinnostey indyvidual'noyi fizychnoyi kul'tury studentiv riznykh viddilen' vuzu / T. Krutsevych, O. Marchenko // Sportyvnyy visnyk Prydniprov'ya. – 2008. – № 3–4. – S. 103–107.
5. Lynets' M. Osnovy metodyky rozvytku rukhovyykh yakostey : navch. posib. dlya fizkul'turnykh vuziv / M. Lynets'. – L'viv : Shtabor, 1997. – 204 s.
6. Lavrenyuk V. S. Udokonalen-nya power health of students in the initial process of physical education / Lavrenyuk V. S. // Pedagogy, psycho-logic and medical-biological problems of physical education and sports: zb. sciences. pr. - Kharkiv: HDADM, 2011. - No6. - P.74-76.
7. Laputin A. N. Athletic gymnastics / Laputin A. N. - K. : Zdorov'ya, 1985. – 112 p.
8. Matveev L. P. Teoriya y metodyka fizycheskoj kul'tury / L. Matveev. – M. : Fyzkul'tura y sport, 2008. – 544 s. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова Випуск 7 (127) 2020 Scientific journal National Pedagogical Dragomanov University Issue 7 (127) 2020 165.
9. Semenovych S. Osoblyvosti vplyvu zanyat' atletychnoyu himnastykoyu na rozvytok sylovykh zdbnostey yunakiv 15– 17

rokiv / S. Semenovych // Moloda sportyvna nauka Ukrainy. – L'viv : LDIFK. – Vyp. 3. – T. 1. – S. 308–311.

10. Prykhod'ko V. V. Reformuvannya vyshchych navchal'nykh zakladiv fizychnoyi kultury i sportu v Ukraini / V. Prykhod'ko // Teoriya i praktyka fizychnoho vykhovannya. – 2008. – №1. – S. 74–85. 11. Ogar G. O. Injection of the program of strength training with the added value of the growth of directness to the physical development and preparation of the children of 15-17 years / G. O. Ogar, V. A. San-zharov, V. I. Lasitsya, E. G. Ogar // Theory and technique of physical education. - 2011. -- No.10. - P.37-42.

12. Shyyan B. Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya shkolyariv / B. Shyyan. – Ch. 1. – Ternopil' : Navch. kn.–Bohdan, 2003. – 272 s.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.1(129).11

Максимчук І. А.
кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини, Маріупольський державний університет
Воцєвська О. В.
доцент, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри іноземних мов природничих факультетів
Київського національного університету імені Тараса Шевченка
Сагач О. М.
кандидат історичних наук, доцент кафедри педагогіки та психології
Чернігівського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти імені К. Д. Ушинського, м. Чернігів
Височан Л. М.
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фахових методик і технологій початкової освіти
ДВНЗ Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
Степаненко Л. М.
доцент, доктор педагогічних наук, проректор з науково-педагогічної та виховної роботи,
Національна академія керівних кадрів культури і мистецтв
Матвієнко О. В.
професор, доктор педагогічних наук, завідувачка кафедри педагогіки і методики початкового навчання,
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова

СИСТЕМА ВТІЛЕННЯ БАГАТОАСПЕКТНОГО ПІДХОДУ В ПІДВИЩЕННІ ПЕДАГОГІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ

Останнім часом науковці доводять тезу про те, що залучення різнорівневих аспектів і підходів до процесу навчання в частини студентів викликають стрибкоподібний ефект, згідно з яким синергія навчальних та позанавчальних факторів може привести навіть до перевершення результатів, очікуваних в рамках моделі. Втім, це можливо тільки за багатоваріантного моделювання, оскільки взаємопідсилення факторів оптимізації й ефективності в окремій академічній групі, факультеті чи ВНЗ «хоч і передбачає взаємодію (синергію) різних чинників з ефектом «золотого приросту», згідно з яким результат, як правило, переважає суму зусиль і витрат, все одно неможливий без математичних моделей часткових складових цього процесу. Оскільки складові (економічні, інформаційні, трудові тощо) не є ізоморфними в якісному й сутнісному планах, доцільно проводити прогнозування й оцінювання ефективності за окремими параметрами. На першому мотиваційному етапі – відбувається розвиток знаннєвого компонента педагогічної майстерності, що визначається необхідністю освоєння майбутніми учителями фізичної культури системи основних педагогічних знань і умінь для майбутньої професійної діяльності в умовах професійного середовища. Метою другого етапу діяльнісного формування соціальної компетентності майбутніх фахівців сфери обслуговування є розвиток умінь сприйняття і розуміння емоційного стану опонента в критичній ситуації; підбір основних стратегій поведінки у різних ситуаціях, вирішення конфліктних ситуацій та умов їх використання в професійному середовищі. Третім етапом є етап рефлексії. Цей етап ми виокремили тому, що розвиток педагогічної майстерності передбачає наявність рефлексії у студента, завдяки чому він бачить себе та інших суб'єктів взаємодії в різних ситуаціях; здійснює вибір засобів і способів розв'язання або запобігання конфліктам.

Ключові слова: різнорівневі аспекти, перевершення результатів, мотиваційний етап, соціальна компетентність, рефлексія студента, суб'єкти взаємодії.

Максимчук И. А., Воцєвская О. В., Сагач О. М., Височан Л. М., Степаненко Л. М., Матвиенко Е. В.
Система воплощения многоаспектного подхода в повышении педагогического мастерства. В последнее время ученые доказывают тезис о том, что привлечение разноуровневых аспектов и подходов к процессу обучения в части студентов вызывают скачкообразный эффект, согласно которому синергия учебных и внеучебных факторов может привести даже к превышению результатов, ожидаемых в рамках модели. Впрочем, это возможно только при многовариантного моделирования, поскольку взаимоусиления факторов оптимизации и эффективности в отдельной академической группе, факультете или вузов «хотя и предполагает взаимодействие (синергию) различных факторов с эффектом «золотого прироста», согласно которому результат, как правило, преобладает сумму усилий и затрат, все равно невозможно без математических моделей частных составляющих этого процесса. Поскольку составляющие (экономические, информационные, трудовые и т.п.) не являются изоморфными в качественном и сущностном планах, целесообразно проводить прогнозирования и оценки эффективности по отдельным параметрам. На первом мотивационном этапе - происходит развитие знаниевого компонента