

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.5(135).20

Прус Н. М.  
старший викладач кафедри спортивного вдосконалення  
Ускова С. М.,  
викладач кафедри спортивного вдосконалення  
Руденко Г. А.  
викладач кафедри спортивного вдосконалення

Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут» імені Ігоря Сікорського

## ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ РОЗВИТКУ СУСПІЛЬСТВА

В статті розкрито особливості фізичного виховання студентів на сучасному етапі розвитку суспільства. Встановлено, що заняття з фізичного виховання на основі спортивної спеціалізації в більшій мірі створюють умови для подальшої реалізації завдань професійно-прикладної фізичної підготовки. Виявлено, що застосування модульно-блокового навчання в сукупності з системою рейтингового контролю дозволяє організувати модульно-рейтингову технологію фізичного виховання та сприяти підвищенню мотивації до занять фізичними вправами. Такий підхід дозволяє: використовувати у взаємозв'язку рейтинг-модульну систему організації занять; впроваджувати інноваційні технології; підвищувати фізкультурно-освітній потенціал занять; посилювати професійно-прикладну фізичну підготовку молодих фахівців; підвищувати ціннісні орієнтації на ведення здорового способу життя засобами фізичного виховання.

**Ключові слова:** фізичне виховання, студенти, фізичні вправи, рейтинг, контроль, спортивна спеціалізація.

**Prus N., Uskova S., Rudenko G. Peculiarities of physical education of students at the current stage of society development.** The article reveals the features of physical education of students at the present stage of development of society. It is established that physical education classes on the basis of sports specialization to a greater extent create conditions for further implementation of the tasks of professional and applied physical training. It is revealed that the use of modular-block training in combination with the system of rating control allows to organize the modular-rating technology of physical education and to increase the motivation to exercise. This approach allows: to use in the relationship rating-modular system of organization of classes; to introduce innovative technologies; to increase the physical culture and educational potential of classes; to strengthen professional and applied physical training of young specialists; to increase value orientations on leading a healthy lifestyle by means of physical education. Physical education is a multilevel educational system, holistic and unified in structure, content and organization. This process must be implemented in the aggregate of all parts, connections, channels, which are in relations and connections with each other and timely modernize in accordance with those changes in environmental and social processes.

Thus, the tasks for the education of physical qualities, motor skills, rehabilitation, ecological and valeological education should be solved from the standpoint of an integrated approach as a method of scientific and practical implementation of a multilevel system of physical education and constant modernization of its content. This approach involves the use of the relationship of rating-modular technology of organization of classes; taking into account ecological introductions of innovative technologies, high rise of physical culture and educational potential of occupations owing to increase of a share of ecological and valeological maintenance of theoretical program material, strengthening of professional and applied physical training of young experts, raises value orientations of a way of life by means of physical culture and sports.

**Key words:** physical education, students, physical exercises, rating, control, sports specialization.

**Постановка проблеми.** В рамках існуючої системи фізичного виховання студентів переважає модель з вузькими завданнями використанням традиційного набору засобів фізичного виховання для їх вирішення. Перш за все мета і завдання зводяться до підвищення рівня фізичної підготовленості, збереження і зміцнення здоров'я, поліпшення постави студентів тих, хто займається фізичними вправами. При організації спортивно-масової роботи переважає спрямованість на підготовку і виконання контрольних нормативів і спортивних розрядів. У той же час не беруться завдання по формуванню у студентів глибоких і повних занять про фізичний стан організму і шляхи поліпшення його кондицій, підстави необхідності оптимальної рухової активності як основного компонента ведення здорового способу життя. У сформованій системі фізичного виховання форми роботи не пов'язані з різними видами духовно-творчої діяльності, що позначається на розвитку особистісних якостей студентів.

В освітньому процесі з фізичного виховання студентів на другорядному плані залишаються питання реалізації принципів гуманізації. Ці недоліки викликають необхідність посилення екологічного змісту фізичного виховання студентів.

Отже, можна стверджувати, що існуюча система фізичного виховання в закладах вищої освіти, недостатньо враховує сучасні проблеми та вимоги навколишнього як природного, так і соціального середовища.

**Викладення основного матеріалу дослідження та аналіз літературних джерел.** Фізичне виховання є багаторівневою освітню систему, цілісну і єдину як за структурою, змістом, так і за організацією. Цей процес повинен реалізовуватися в сукупності всіх частин, з'єднаних, руслових, що знаходяться у відносинах і зв'язках між собою і своєчасно модернізувати відповідно до тих змін екологічними і соціальними процесами.

Таким чином, завдання для виховання фізичних якостей, рухових вмінь і навичок, оздоровлення, еколого-валеологічного утворення повинні вирішуватися з позиції комплексного підходу як методу наукової та практичної реалізації багаторівневої системи фізичного виховання і постійної модернізації її змісту. Такий підхід передбачає, використання у взаємозв'язку рейтинг-модульної технології організації занять; з урахуванням екологічних впроваджень інноваційних

технологій, високий підйом фізкультурно-освітнього потенціалу занять внаслідок збільшення частки еколого-валеологічного змісту теоретичного програмного матеріалу, посилення професійно-прикладної фізичної підготовки молодих фахівців, підвищує ціннісні орієнтації наведення способу життя засобами фізичної культури і спорту.

Розроблена і впроваджена в навчальний процес з фізичного виховання система рейтингового контролю справляє визначальний вплив, стимулюючи використання спеціальних методів, прийомів, операцій педагогічного впливу, націлених на підтримку її функціонування. Система рейтингового контролю сприяє більш швидкій адаптації першокурсників у закладах вищої освіти. Вона дозволяє стимулювати студентів до отримання вищого балу при виконанні контрольних фізичних вправ, розвиток фізичних якостей до нормативних вимог, сприяє активній участі в спортивно-масовій роботі і змаганнях, регулярного відвідування занять з фізичного виховання.

Надалі для підтримки інтересу до фізичних вправ більш дієва організація фізичного виховання на основі спортивних спеціалізацій. Так, на 2-3 курсах побудова занять за принципом спортивного тренування в обраному виді спорту підтримує інтерес студентів до фізичного виховання і сприяє прагненню до вдосконалення фізичних якостей більшою мірою, ніж за програмою загальної фізичної підготовки.

Заняття з фізичного виховання на основі спортивної спеціалізації в більшій мірі створюють умови для подальшої реалізації завдань професійно-прикладної фізичної підготовки.

На старших курсах навчальний процес з фізичного виховання повинен коригуватися виходячи з вимог майбутньої професійної діяльності. Саме цей період сприятливий для професійно-прикладної фізичної підготовки, так як студенти, пройшовши виробничу практику, можуть аналізувати вимоги, які представляє майбутня трудова діяльність, і усвідомлено займатися підготовкою до неї.

Педагогічний експеримент дозволив зробити висновок, що основними методичними принципами системи фізичного виховання студентів в екологічно несприятливих умовах є принципи «екологічної комфортності» і відповідності обраних засобів, інтенсивності навантаження і методики проведення занять з урахуванням рівня забруднення навколишнього повітряного середовища».

Принцип екологічної комфортності передбачає:

- створення зони комфортності - оптимального для організму людини поєднання температури, вологості, швидкості руху повітря і впливу шкідливих факторів зовнішнього середовища в стані спокою або при виконанні фізичної роботи;
- облік в процесі занять фізичними вправами, при організації масових фізкультурно-спортивних заходів та будівництві спортивних споруд моніторингу індексу забруднення атмосферного повітря в щоденній, щомісячній і щорічній динаміці;
- створення штучної повітряного середовища в спортивних приміщеннях для проведення занять фізичними вправами в несприятливих в екологічному відношенні тимчасових періодах;
- необхідність врахування функціональних і фізичних кондицій організму студентів в залежності від екологічної обстановки і регіоні проживання;
- підвищення рівня екологічної освіти та виховання і різних вікових груп населення;

Принцип відповідності обраних засобів, інтенсивності навантаження і методики проведення занять рівню забруднення навколишнього повітряного середовища. Цей принцип передбачає, що регулювання навантаження на заняттях з фізичного виховання в екологічно несприятливому середовищі відбувається за рахунок використання видів спорту з підвищеним вимогою до точності рухів, а також правилам змагань.

Процес фізичного виховання повинен здійснюватися на основі принципу професіографічного підходу, що передбачає всебічне і глибоке вивчення особливостей трудової діяльності та їх вплив для відбору найбільш ефективних засобів для професійно-прикладної фізичної підготовки.

Крім відомих положень в теорії і практиці фізичного виховання, принцип професіографічного підходу на заняттях в екологічно несприятливих умовах, може бути доповнений наступним:

- вивчення рівня і механізму впливу шкідливих речовин, що виділяються в навколишнє середовище під час виробничого процесу;
- облік функціональних можливостей організму з вироблення стійкості до впливу несприятливих факторів виробництва;
- забезпечення методиками фізичної реабілітації та рекреації в залежності від особливостей впливу несприятливих факторів виробничого діяльності.

**Висновки.** Аналіз освітнього процесу з фізичного виховання у закладах вищої освіти дозволив зробити висновок, що його необхідно розглядати як багаторівневу освітню систему, цілісну і єдину як за структурою, змістом, так і за організацією. Цей процес являє як сукупність всіх частин, з'єднаних, умов, які перебувають у відносинах і зв'язках між собою і реалізований на основі комплексного підходу. Такий підхід передбачає використання технології модульно-блочного навчання, як системоутворюючого фактора побудови навчального процесу на циклічній основі і складається з взаємопов'язаних які взаємодоповнюють один одного на чотирьох рівнях трьох блоків: комплексно-цільової, інформаційно-екологічної, інноваційних технологій. Рішення задач по вихованню фізичних якостей, рухових умінь і навичок, оздоровлення, еколого-валеологічного утворення з позиції комплексного підходу передбачає взаємозв'язок методів і засобів на всіх рівнях системи фізичного виховання і оцінку впливу факторів зовнішнього середовища на здоров'я студентів.

Сучасний підхід до фізичного виховання на основі модульної технології навчання вимагає і нової технологічної спрямованості. Його новизна полягає в модульно-блоковому навчанні. Модульно-блоковий підхід до навчання в сукупності з системою рейтингового контролю дозволяє організувати модульно-рейтингову технологію фізичного виховання. Навчальний процес з фізичного виховання на курсі розбиває на модулі, які зазвичай складають тему або комплекс тим, освітньої завершальний розділ. Зміст модулів має відповідати типовою програмою, а й враховувати специфіку професії.

Комплексний підхід є методом наукової та практичної реалізації багаторівневої системи фізичного виховання і постійної модернізації її змісту. Такий підхід дозволяє: використовувати у взаємозв'язку рейтинг-модульну систему організації занять; впроваджувати інноваційні технології; підвищувати фізкультурно-освітній потенціал занять внаслідок збільшення частки еколого-валеологічного змісту теоретичного програмного матеріалу; посилювати професійно-прикладну фізичну підготовку молодих фахівців; підвищувати ціннісні орієнтації на ведення здорового способу життя засобами фізичного виховання.

#### Література

1. Бахтін М.М. Гуманізм як принцип виховання сучасної молоді / М.М. Бахтін // Вища освіта України: теорет. та наук.-метод. часопис. / МОН України. АПН України, Ін-т вищої освіти України, Вид. «Педагогічна преса». –2007. –No 1. –С. 117–120.
2. Бондин В.И. Здоровьесберегающие технологии в системе высшего педагогического образования // Health Saving Technologies in System of Higher Pedagogical Education / В.И. Бондин // Теория и практика физ. культуры. –2004. –№10. –С. 15–18.
3. Крайг Г. Психология развития / Г. Крайг. –СПб.: Питер, 2000. – 992 с.
4. Круцевич Т. Ю. Концептуальные предпосылки совершенствования системы физического воспитания молодежи / Т. Ю. Круцевич // Зб. наук. праць / за ред. С. С. Єрмакова. –Х. : ХХПІ, 2000. –No 24. – с. 15–21.
5. Мельник Ю.Б. Формування культури здоров'я учнів як важлива складова роботи практичного психолога / Ю.Б. Мельник // Практична психологія та соціальна робота. –№ 2–3. – 2003. – с. 126–133.
6. Сухарев А.Г. Двигательная активность и здоровье подрастающего поколения / А.Г. Сухарев. –М.: Знание, 1991. –60 с.
7. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б.М. Шиян.–Тернопіль: Навч.кн. –Богдан, 2004. –Ч. 2.–248 с.

#### Reference

1. Bakhtin M. (2007) Humanism as a principle of education of modern youth / M. Bakhtin // Higher education of Ukraine: theoretical and scientific journal / MES of Ukraine. Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, Institute of Higher Education of Ukraine, Ed. "Pedagogical press". – No 1. –С. 117–120.
2. Bondin V. (2004) Health-saving technologies in the system of higher pedagogical education // Health Saving Technologies in System of Higher Pedagogical Education / V. Bondin // Theory and practice of phys. culture. – 2004. – №10. –WITH. 15–18.
3. Craig G. (2000) Psychology of development / G. Craig. - St. Petersburg: Peter. - 992 p.
4. Krutsevich T. Yu. (2000) Conceptual prerequisites for improving the system of physical education of youth / T. Yu. Krutsevich // Zb. Science. works / ed. SS Yermakov. –Х. : ХХПІ. –No 24. - с. 15–21.
5. Melnik Yu.B. (2003) Formation of student health culture as an important component of the work of a practical psychologist / Yu.B. Melnyk // Practical psychology and social work. –№ 2–3. - p. 126–133.
6. Sukharev A. (1991) Motor activity and health of the younger generation / A. Sukharev. –М. : Znanie. –60 p.
7. Shiyan B. (2004) Theory and methods of physical education of schoolchildren / B.M. Shiyan. – Ternopil: Textbook – Bogdan. –Ch. 2. – 248 p.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2021.5(135).21  
УДК 796.412-615.851.827

**Пуздимір М. І.**  
**доцент кафедри фізичного виховання та спорту**  
**Чехівська Ю. С.**  
**асистент кафедри фізичного виховання та спорту**  
**Цимбалюк К. В.**  
**студентка**  
**Вінницький торговельно-економічний інститут КНТЕУ, м. Вінниця**

### ГІМНАСТИЧНІ ВПРАВИ ЯК ЗАСІБ ПОКРАЩЕННЯ РІВНЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Система фізичного виховання студентів спрямована нині лише на розв'язання проблем сьогодення – складання контрольних і залікових нормативів, що не сприяє виробленню в них прагнення до самостійного вдосконалення, націлює на виховання слухняного виконавця, орієнтованого на дотримання вимог програми з фізичного виховання.

Стаття обґрунтовує важливість занять із фізичного виховання, які сприяють розвитку силових якостей у студентів, оскільки розвиток цих якостей забезпечує хороший фізичний стан і готовність до творчої діяльності.

Наведено рекомендований комплекс вправ щоденної гімнастики для покращення здоров'я студентів. Описано основні поради, яких слід дотримуватися студентам під час занять гімнастикою. Розкрито суть самоконтролю за станом здоров'я юнаків під час тренувань.

Проблема фізичного вдосконалення студентської молоді на сьогодні є актуальною й потребує зі сторони вчених, тренерів та викладачів фізичного виховання подальшого науково-практичного пошуку в покращенні стану здоров'я, фізичного розвитку та вдосконалення фізичних якостей.

**Ключові слова:** гімнастика, фізичне виховання, силові вправи, покращення здоров'я, тренування, підготовленість.