

9. Edman K. A. Contractile performance of skeletal muscle fibres // Strength and Power in Sport. – Oxford : Blackwell Scientific Publications, 1992. – P. 96–114.
10. Fox E. L. Intensity and distance of interval training programs aerobic power / E. L. Fox, R. L. Bartels, C. E. Billings // Physiol. – 1997. – V.38. – P.481–484.
11. Liliانا Mihailescu, Nicolae Mihailescu. Physical and sportive education in the context of the contemporary changes // Citius Altius Fortius - Journal of Physical Education and Sport. – University of Pitești. – 2009. – V.23. – N.2. – P.1-5

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3K(131).99
УДК 378.091.322:796

Фабрика Я. М.,
викладач
Арапов О. В.,
викладач

Центральноукраїнський державний педагогічний університет
імені Володимира Винниченка, м. Кропивницький

ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ У ПОЗААУДИТОРНІЙ РОБОТІ

У сучасних умовах здійснюються активні пошуки шляхів удосконалення педагогічних технологій підготовки студентів, зорієнтованих на формування широкої професійної компетентності, розвиток творчих і потенційних можливостей, забезпечення ефективних умов для самоосвіти та самовиховання студента. Згідно із завданням дослідження, ми вважали за необхідне виявити організаційно-педагогічні умови, створення яких дозволить успішно оптимізувати фізичний розвиток студентської молоді у позааудиторній роботі.

Позааудиторна робота студентів – це процес, в якому домінує елемент самореалізації. Позааудиторна робота із студентами у ВНЗ має ряд суттєвих переваг у порівнянні із аудиторними, зокрема: не обмежена строго в часі, виключає авторитарне керівництво викладачів, студенти об'єднуються за інтересами, позитивно впливає на міжособистісні відносини учасників, сприяє їх самореалізації, направлена на розширення і поглиблення професійних знань, організацію творчої діяльності. Результат позааудиторної роботи залежить від правильної її організації, яка має вирішальне значення для розвитку самостійності, креативності, конкурентоздатності та інших основоположних рис особистості спеціаліста з вищою освітою. Масові оздоровчі, фізкультурні і спортивні заходи спрямовані на широке залучення студентської молоді до регулярних занять фізичною культурою і спортом, на зміцнення здоров'я, вдосконалення фізичної і спортивної підготовленості студентів. Вони організуються у вільний від учбових занять час, у вихідні і святкові дні, в оздоровительно-спортивних таборах, під час учбових практик, табірних зборів, в студентських будівельних загонах. Ці заходи проводяться спортивним клубом вузу на основі широкої ініціативи і самодіяльності студентів, при методичному керівництві кафедри фізичного виховання і активній участі профспілкової організації вузу.

Ключові слова: позааудиторна діяльність, позааудиторна робота, позааудиторна спортивно-масова робота, фізична культура, студентська молодь, особистість.

Фабрика Яна Михайловна, Арапов Олег Витальевич. Организационно-педагогические условия формирования физического развития студенческой молодежи в внеаудиторной работы. В современных условиях осуществляются поиски путей совершенствования педагогических технологий подготовки студентов, ориентированных на формирование широкой профессиональной компетентности, развитие творческих и потенциальных возможностей, обеспечения эффективных условий для самообразования и самовоспитания студента. Согласно задачам исследования, мы считали необходимым выявить организационно-педагогические условия, создание которых позволит успешно оптимизировать физическое развитие студенческой молодежи в внеаудиторной работе.

Внеаудиторная работа студентов - это процесс, в котором доминирует элемент самореализации. Внеаудиторная работа со студентами в вузах имеет ряд существенных преимуществ по сравнению с аудиторными, в частности: не ограничена строго во времени, исключает авторитарное руководство преподавателей, студенты объединяются по интересам, положительно влияет на межличностные отношения участников, способствует их самореализации, направленная на расширение и углубление профессиональных знаний, организацию творческой деятельности. Результат внеаудиторной работы зависит от правильной ее организации, имеющей решающее значение для развития самостоятельности, креативности, конкурентоспособности и других основополагающих черт личности специалиста с высшим образованием. Массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия направлены на широкое привлечение студенческой молодежи к регулярным занятиям физической культурой и спортом, на укрепление здоровья, совершенствование физической и спортивной подготовленности студентов. Они организуются в свободное от учебных занятий время, в выходные и праздничные дни, в оздоровительно-спортивных лагерях, во время учебных практик, лагерных сборов, в студенческих строительных отрядах. Эти мероприятия проводятся спортивным клубом вуза на основе широкой инициативы и самодетельности студентов, при методическом руководстве кафедры физического воспитания и активном участии профсоюзной организации вуза.

Ключевые слова: внеаудиторная деятельность, внеаудиторная работа, внеаудиторная спортивно-массовая работа, физическая культура, студенты, личность.

Fabryka Yana Mikhailovna, Arapov Oleg Vitalyevich. Organizational and pedagogical conditions for the formation of physical development of student youth in extracurricular activities. In modern conditions, the search for ways to improve pedagogical technologies of student training, focused on the formation of broad professional competence, development of creative and potential opportunities, providing effective conditions for self-education and self-education of the student. According to the objectives of the study, we considered it necessary to identify organizational and pedagogical conditions, the creation of which will successfully optimize the physical development of student youth in extracurricular activities.

Extracurricular work of students is a process in which the element of self-realization dominates. Out-of-class work with students in universities has a number of significant advantages over classroom work, in particular: it is not strictly limited in time, excludes the authoritarian leadership of teachers, students unite according to their interests, positively affects the interpersonal relationships of participants, contributes to their self-realization, aimed at expanding and deepening professional knowledge, organization of creative activity. The result of extracurricular work depends on its correct organization, which is crucial for the development of independence, creativity, competitiveness and other fundamental personality traits of a specialist with a higher education. Mass health-improving, physical culture and sports events are aimed at the widespread involvement of student youth in regular physical education and sports, at strengthening health, improving the physical and sports readiness of students. They are organized in their free time from training, on weekends and holidays, in health and sports camps, during training practices, camp gatherings, in student construction teams. These events are held by the sports club of the university on the basis of the broad initiative and amateur performance of students, with the methodological guidance of the Department of Physical Education and the active participation of the trade union organization of the university.

Keywords: extracurricular activities, extracurricular work, extracurricular sports and mass work, physical culture, students, personality.

Постановка проблеми. Створення умов для розвитку та самореалізації студентської молоді, розкриття творчого потенціалу й обдарувань особистості набуло особливої значущості у сучасному соціально-педагогічному просторі. Разом із професійними вимогами до молодого спеціаліста ставляться конкретні вимоги щодо його фізичної підготовленості. Проблеми низького рівня здоров'я, незадовільного фізичного розвитку, що нині стоять перед населенням країни, стосуються і студентства. На фоні інтенсифікації навчального процесу у вищих навчальних закладах України спостерігається тенденція зниження обсягу рухової активності студентів, яка негативно позначається на їх фізичному розвитку, фізичній підготовленості та функціональному стані. Негативні причини, які формують здоров'я студентської молоді, – зайва вага, шкідливі звички, нерациональний режим дня, незбалансоване харчування, стреси, негативний вплив навколишнього середовища. У зв'язку з цим, особливої соціальної значущості набувають питання збереження і зміцнення здоров'я студентської молоді.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Використовуючи у позааудиторній практиці з формування фізичної підготовленості нетрадиційні і нові методи навчання, необхідно звернути увагу на можливість студентів до моделювання своєї фізкультурної діяльності, враховуючи індивідуальні можливості й розвиток фізичних якостей, а також можливість впливу на оточуючих. Позааудиторна робота з фізичного виховання повинна відповідати інтересам студентів, необхідним компонентом її має бути позитивний емоційний настрій.

Важливою умовою формування фізичного розвитку студентської молоді у позааудиторній роботі є розвиток мотивації у позааудиторному процесі з фізичного виховання.

Поняття "мотив" має походження від латинського *moveo* – приводити до руху. Сьогодні поняття "мотив" авторами Н.Б. Бондаренко, та Г.М. Соловйовим трактується як внутрішнє спонукання до діяльності, яке пов'язане із задоволенням особистісних потреб, що викликають активність суб'єкта, збуджуючи і визначаючи вибір напрямку діяльності. Мотив визначається як задоволення потреб людини в ході пошукової активності, за основу береться закономірність розвитку та поширення кола її діяльності. Дотримуючись такого визначення, науковці стверджують, що у людини джерелом розвитку мотивів є процес суспільного виробництва матеріальних і духовних цінностей (в онтогенезі присутні притаманні даному суспільству цінності, інтереси, ідеали та ін.) [2, с. 124].

Мета статті: Висвітлення питань, пов'язаних з організацією виховної роботи зі студентами у вищих навчальних закладах.

Завдання дослідження:

1. Формування ціннісного ставлення до здоров'я та культури здоров'я;
2. Мотиваційна спрямованість на здоровий спосіб життя студентської молоді у процесі позааудиторної спортивно-масової роботи, які гарантують одержання позитивного результату;
3. Підвищення рівня фізичного розвитку та фізичної працездатності, при раціональній організації навчально-вихованого процесу;
4. Створення активного рухового режиму студентської молоді;
5. Опанування системи практичних умінь та навичок збереження фізичного здоров'я.

Виклад основного матеріалу. Організаційно-педагогічні умови визнано певними обставинами, за яких відбуваються різні процеси, зокрема процес формування фізичного розвитку студентської молоді у позааудиторній роботі.

При організації виховної роботи, вибору змісту, форм і методів та засобів виховання, як відмічає Л.В. Волков, необхідно створювати спеціальні умови, які, насамперед, враховують індивідуальні та вікові особливості молоді [3, с. 120].

Ситуація, що склалася у сучасному суспільстві (низький рівень розвитку фізичних якостей у більшій частині молоді, нехтування здоровим способом життя, шкідливі звички, що ведуть до багатьох передчасних захворювань) потребує визначення і впровадження заходів, які підвищать фізичну активність сучасної молоді.

Ми поставили перед собою завдання виявити та обґрунтувати організаційно-педагогічні умови, за якими успішно формування фізичного розвитку студентської молоді у позааудиторній роботі. Нами виявлено, що позааудиторна робота має декілька напрямів, серед яких найбільш важливі:

- розвиток інтересу до виконання фізичних вправ у позааудиторний час;
- розвиток власних фізичних якостей, прагнення до фізичного самовдосконалення (з часом такий інтерес у студентів переходить у потребу до фізичного самовдосконалення);
- виховання у молоді усвідомлення про цінність здорового способу життя.

Проте, щоб успішно сформувати фізичну підготовленість у студентів, необхідно створити організаційні умови. До таких умов необхідно віднести наступні:

- створення матеріальної спортивної бази в навчальних закладах для проведення позааудиторного фізичного виховання;
- організація діяльності на базі загальноосвітніх шкіл спортивних секцій, клубів за інтересами, центрів здоров'я, активних спортивних груп тощо.

Великого значення для організації роботи з формування фізичної підготовленості у позааудиторній роботі набуває проведення спортивних змагань. Але успішне залучення студентів до змагань потребує створення необхідних організаційних умов. Вважаємо, що до них можна віднести:

- наявність груп з видів спорту;
- створення кваліфікованих бригад суддів з видів спорту;
- наявність фізкультурного студентського активу;
- наявність методичних матеріалів, довідок та планів з оздоровчої і спортивної роботи, оздоровчих програм, а також планів змагань, фізкультурних свят;
- створення центрів та молодіжних організацій за інтересами з оздоровчою спрямованістю та ін.

Доведено (В.Н. Бальсевич, В.П. Бенетъ, Б.І. Загорський, І.П. Залетаєв, Д.В. Колесов та ін.) важливість фізичної активності, як організаційної умови фізичного самовдосконалення [1, с. 104]. Проблема визначення оптимального режиму фізичної активності завжди належала до актуальних.

Необхідними організаційними умовами, на наш погляд, є також:

- залучення студентів в активну позааудиторну роботу з вдосконалення їхньої фізичної підготовки;
- створення моделі системи позааудиторної роботи з формування фізичної культури й моделі управління цим процесом;
- підготовка педагогів фізичного виховання до організації позааудиторної діяльності з формування фізичного виховання;
- забезпечення молоді спеціальною методичною літературою та необхідними програмами щодо формування фізичного виховання.

Не менш важливим є педагогічні умови, що впливають на формування фізичної підготовленості студентів у позааудиторній роботі.

Кваліфікований педагог вищого навчального закладу має можливість впливати на студентів в режимі особистісного розвиваючого діалогу, пропонуючи йому необхідні знання, формувати переконання, виховувати моральні бажання.

Однією з педагогічних умов, що сприяє успішному формуванню фізичної підготовленості у позааудиторній роботі є особистісно орієнтований підхід до навчання і виховання молоді. Такий підхід передбачає формування у студентів здатності до спілкування, стійкого інтересу до фізичного удосконалення і потребу у систематичних заняттях фізичними вправами. Як зауважують дослідники, особистісно-орієнтований підхід здійснюється відповідно до вікових та індивідуальних можливостей студентів у різних видах діяльності: ігровій, творчій, трудовій, діалоговій, тренувальній [5, с. 97].

До педагогічних умов, що сприятимуть формування фізичного розвитку студентської молоді у позааудиторній роботі, ми віднесли наступні:

- наявність позитивної мотивації й установки на активну участь у позааудиторній роботі з формування фізичного виховання;
- достатній рівень сформованості практичних знань, умінь і навичок самостійної роботи студентів з фізичної підготовки;
- наявність постійного інтересу до здорового способу життя;
- використання методики і технології формування цього складного особистісного утворення на принципах педагогічної взаємодії.

Важливою педагогічною умовою, що забезпечить успішне формування фізичного розвитку студентської молоді у позааудиторній роботі, є створення можливості для самостійної роботи студентів. З метою вирішення цієї проблеми студентам необхідно пропонувати роботу з методичним матеріалом (методичні розробки з удосконалення фізичних якостей, посібники, довідники, періодична преса та ін.). Певна увага має приділятися організації і проведенню бесід, дискусійних форм виховних заходів, консультацій, діалогових ігор та ін. Проведення диспутів заслуговує особливої уваги, під час спілкування викладача і студента відбувається самоствердження молоді й створюються необхідні умови для більш кращого розуміння. Збуджуючи цікавість студентів до свого стану здоров'я, окремим питанням у заходах повинно бути усунення шкідливих звичок пияцтва та наркоманії. Самостійна позааудиторна робота з фізичного виховання, на нашу думку, активізує фізичну діяльність молоді, надає можливість руховим заняттям увійти в звичку й стати частиною життя майбутніх спеціалістів [4, с. 127].

Висновок. Отже, ми вважаємо доцільним підхід щодо формування фізичного розвитку студентської молоді у позааудиторній роботі, в основі якого лежить цікавість до позааудиторних занять з фізичного виховання, що має сформувати

потребу у фізично-оздоровчій діяльності, як підґрунтя внутрішньо-ціннісного ставлення до особистого здоров'я. Цікавість – потреба – мотив мають утворювати єдність у формуванні фізичного виховання студентів.

При проведенні різних форм занять студенти повинні отримувати задоволення від вправ з вдосконалення своїх фізичних якостей. Позааудиторна робота має відбуватися за допомогою новітніх нетрадиційних методик спортивно-оздоровчої спрямованості. Стимулювання молоді до фізкультурної діяльності можливе при створенні ситуації, що надасть можливість кожній особистості активізувати свій руховий режим, отримати спеціальні знання з цієї галузі, вдосконалити свій руховий режим, отримати спеціальні знання з цієї галузі, вдосконалити свої фізичні якості й сформувати позитивну мотивацію до позааудиторної діяльності, з формування фізичного виховання. Особистісна направленість позааудиторної роботи сприятиме створенню позитивних умов для підвищення фізичної активності студентів.

Перспективу подальших досліджень вбачаємо. Організація занять з фізичного виховання відбивається і на інтересі студентів до цих занять. Так, більшості студентів, в основному подобаються проведені заняття, і вони намагаються не пропускати їх, деякі студенти цілком задоволені заняттями і регулярно їх відвідують. У той же час є студенти звільнені від занять за станом здоров'я, частка студентів відвідують заняття час від часу (інколи).

Таким чином, студенти не знаходять реалізації своїх оздоровчих, соціально-психологічних інтересів на заняттях, що є підставою для розробки більш ефективної системи фізичного виховання.

Література

1. Бальсевич В.Н. Физическая активность человека. – М., 1987. – 180 с., Бенедь В.П. Цілеспрямовані дії фізичних вправ на розумову працездатність людини. /Лебедь В.П., Ковальчук Н.М., Завацький В.І. – Луцьк: Надстир'я, 1996. – 104 с.
2. Бондаренко Н.Б. Деякі аспекти проблеми формування мотивів навчання. //Нова програма: Альманах наукових праць. – Запоріжжя: ЗДУ. – 1998. – №9. – С.124–129.)
3. Волков Л.В. Физические способности детей и подростков. – К.: «Здоров'я», 1981. – 120 с.
4. Захарі на Є. Рухова активність студентів вищих навчальних закладів // Молода спортивна наука України. / 36. наук, праць з галузі фізичної культури та спорту, - Вип. 8. - Т. 3. - Львів: НВФ "Українські технології", 2004. — С. 124—127.
5. Зуев С.Н., Шишкин И.Ф., Сырваева И.С. Оценка эффективности образовательной технологии в дисциплине «Физическая культура». – Л.: университет им. П.Ф. Лесгафта, 2001. – №1. – С.94–102.

References

1. Balsevich VN Human physical activity. - M., 1987. - 180 p., Bened VP Purposeful actions of physical exercises on mental capacity of the person. / Lebed VP, Kovalchuk NM, Zavatsky VI - Lutsk: Nadstyria, 1996. - 104 p.
2. Bondarenko NB Some aspects of the problem of formation of learning motives. // New program: Almanac of scientific works. - Zaporozhye: ZSU. - 1998. - №9. - P.124–129.)
3. Volkov LV Physical abilities of children and adolescents. - K.: "Health", 1981. - 120 p.
4. Zakhari on E. Motor activity of students of higher educational institutions // Young Sports Science of Ukraine. / Coll. Sciences, works in the field of physical culture and sports, - Vol. 8. - Vol. 3. - Lviv: Scientific and Production Enterprise "Ukrainian Technologies", 2004. - P. 124—127.
5. Zuev SN, Shishkin IF, Syrvaeva IS Evaluation of the effectiveness of educational technology in the discipline "Physical Culture". - L.: University. P.F. Lesgafta, 2001. - №1. - P.94–102.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.3K(131).100

**Хімич І.Ю.,
к.п.н., доцент,
Латенко С.Б.,
старший викладач,
Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського», м. Київ**

КОРЕКЦІЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ОРГАНІЗМУ ХВОРИХ НА ВІРУСНУ ПНЕВМОНІЮ МЕТОДАМИ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ

Стаття присвячена перспективам використання методів і засобів фізичної терапії у відновлювальному лікуванні хворих на вірусні пневмонії. Систематизовано підходи до реабілітації та особливості використання технологій фізичної терапії з метою корекції функціональних порушень в організмі тематичних хворих. Представлено особливості використання преформованих фізичних чинників, масажу, дихальної гімнастики. Окреслено перспективи подальших досліджень в напрямку відновлення працездатності хворих після вірусних пневмоній методами і засобами фізичної терапії на етапах реабілітації.

Ключові слова: вірусна пневмонія, фізична терапія, дихальна гімнастика, масаж, преформовані фактори

Химич И.Ю., Латенко С.Б. Коррекция функционального состояния организма больных вирусной пневмонией методами физической терапии. *Статья посвящена перспективам использования методов и средств физической терапии в восстановительном лечении больных вирусными пневмониями. Систематизированы подходы к реабилитации и особенностям использования технологий физической терапии с целью коррекции функциональных нарушений в организме тематических больных. Представлены особенности использования преформированных физических факторов, массажа, дыхательной гимнастики. Очерчены перспективы дальнейших исследований в направлении восстановления работоспособности больных после вирусных пневмоний методами и средствами*