

**МІНІСТЕРСТВО АГРАРНОЇ ПОЛІТИКИ  
ТА ПРОДОВОЛЬСТВА УКРАЇНИ**  
Департамент аграрної освіти, науки та дорадництва  
Національний університет біоресурсів і  
природокористування  
України

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ  
СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ: ПРОБЛЕМИ  
ТА ПЕРСПЕКТИВИ**

За матеріалами  
II Всеукраїнської науково–практичної  
конференції (24–25 листопада 2011 р.)  
м. Київ

**МІНІСТЕРСТВО АГРАРНОЇ ПОЛІТИКИ  
ТА ПРОДОВОЛЬСТВА УКРАЇНИ**  
Департамент аграрної освіти, науки та дорадництва  
Національний університет біоресурсів і  
природокористування  
України

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ  
СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ: ПРОБЛЕМИ  
ТА ПЕРСПЕКТИВИ**

Колективна монографія  
*під. заг. ред. доцента С.І.Присяжнюка*

За матеріалами  
II Всеукраїнської науково–практичної  
конференції (24–25 листопада 2011 р.)  
м. Київ

Київ  
Видавничий центр НУБіП України  
2011

УДК 796.011

Ф

ББК

Фізичне виховання студентської молоді: проблеми та перспективи: монографія за матеріалами II Всеукраїнської науково–практичної конференції, Київ, 24–25 листопада 2011 року /під заг. ред. доц. С.І Присяжнюка. – К.: Видавничий центр НУБіП України, 2011. – 217 с.

У монографії, упорядоченій на основі матеріалів II Всеукраїнської науково–практичної конференції, присвяченій передовому досвіду фізичного та спортивного удосконалення студентів вищих навчальних закладів України та Росії, Білорусії та Польщі, розглядаються різні аспекти стратегії постановки фізичного виховання за сучасних соціально–економічних умов, найбільш дієві методи управління цим процесом, ефективного забезпечення професійно–прикладної фізичної підготовки за умов навчального закладу, наведені креативні та іновативні технології формування здоров'я і здорового способу життя та фізичної реабілітації студентської молоді.

Видання може бути корисним керівникам та науково–педагогічним працівникам фізичного виховання, студентам, магістрантам і аспірантам, що займаються проблемами фізичного удосконалення студентства.

УДК 796.011

Ф

ББК

Физическое воспитание студенческой молодежи: проблемы и перспективы: монография по материалам II Всеукраинской научно–практической конференции, Киев, 24–25 ноября 2011 года /под об. ред. доц. С.И.Присяжнюка. – К.: Издательский центр НУБіП Украины, 2011. – 217 с.

В монографии, составленной на основе материалов II Всеукраинской научно–практической конференции, посвященной передовому опыту физического и спортивного совершенствования студентов высших учебных заведений Украины и России, Беларуси и Польши, рассматриваются разные аспекты стратегии постановки физического воспитания в современных социально–экономических условиях, наиболее действенные методы управления этим процессом, эффективного обеспечения профессионально–прикладной физической подготовки в условиях учебного заведения, приведены креативные и инновационные технологии формирования здоровья и здорового образа жизни и физической реабилитации студенческой молодежи.

Издание может быть полезным руководителям и научно–педагогическим работникам физического воспитания, студентам, магістрантам и аспірантам, которые занимаются проблемами физического усовершенствования студентства.

## ЗМІСТ

<b>ПЕРЕДУМОВА</b> .....	7
<b>I. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ МОЛОДІ ЗГІДНО ТРАДИЦІЙ УКРАЇНСЬКОЇ НАЦІОНАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ</b>	
1. <i>Гуляков П.К.</i> Система фізичного удосконалення запорізьких козаків .....	10
2. <i>Литвин М.П.</i> Вплив традицій народної фізичної культури на молодь вищих навчальних закладів .....	14
3. <i>Присяжнюк С.І., Краснов В.П.</i> Історичні витоки фізичної культури українського народу .....	21
4. <i>Присяжнюк С.І.</i> Першоджерела української фізичної культури: народна свідомість у давньоруський період .....	29
5. <i>Присяжнюк С.І., Тупіца Ю.І.</i> Фізична культура як складова української національної культури .....	40
<b>II. СТРАТЕГІЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ТА ЙОГО СОЦІАЛЬНІ І ПСИХОЛОГІЧНІ ПЕРЕДУМОВИ</b>	
1. <i>Гемонова Т.О.</i> Мотивація як детермінанта спортивної самореалізації .....	46
2. <i>Зеніна І. В., Смірнов К. М., Черевичко О. Г., Щеглов Є. М.</i> Обґрунтування комплексу заходів, що спрямовані на формування мотивації студентів до рухової активності в процесі фізичного виховання .....	51
3. <i>Краснов В.П., Панченко В.Ф.</i>	

Обґрунтування необхідності формування нового нормативно–правового комплексу керівних документів з фізичного виховання та спортивної підготовки у вищих навчальних закладах України ..... 60

*4. Присяжнюк С.І., Приймаков О.О.*

Реабілітація наслідів стресових ситуацій на психологічний стан студентів вищих навчальних закладів ..... 65

*5. Присяжнюк С.І.*

До питання фізичного та психічного здоров'я студентів ..... 70

*6. Тищенко В.О., Чапля І.Ю.*

Вдосконалення навчального процесу з фізичного виховання студентів вищого навчального закладу ..... 76

*7. Тупіца Ю.І.*

Особистісна мобільність як довільне управління з метою формування рухових навичок під час занять фізичними вправами ..... 83

### **ІІІ. ОРГАНІЗАЦІЙНО–ПЕДАГОГІЧНІ ЗАСАДИ БАЗОВОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСТВА**

*1. Анікєєнко Л.В., Дакал Н.А.*

Фізкультурна потреба як обов'язковий елемент фізичної культури студентської молоді ..... 90

*2. Грибан Г.П., Дзензелюк Д.О., Денисовець А.П., Ткаченко П.П., Пантус О.О., Плотіцин К.В., Бартош К.А.*

Самооцінка студентами рівня фізичного стану – шлях для нормування фізичних навантажень ..... 94

*3. Костенко М.П., Прохніч В.М.*

Дослідження ефективності впровадження моделі тренувального процесу підготовчого періоду футболістів високої кваліфікації для підготовки команди в умовах вищого навчального закладу ..... 100

4. *Кузенков О.В., Устіменко Г.О., Яременко О.М.*  
Практичне обґрунтування ефективності вправ, спрямованих на покращення стрибучості баскетболістів ..... 104
5. *Литвин М.П.*  
Виховання здорового способу життя у студентів на засадах народних традицій фізичної культури ..... 109
6. *Панченко В.Ф.*  
Проблемні питання планування методичної підготовки при організації фізичного виховання з курсантами вищих військових навчальних закладів ..... 117
7. *Приймаков А.А., Хорошуха М.Ф., Яшанин Я.*  
Методика діагностики нервно–м'язцевої системи спортсменів при виконанні пружкового теста ..... 119
8. *Хоменко Д.О.*  
Валеологічне виховання студентів аграрних вищих навчальних закладів І–ІІ рівня акредитації ..... 123

## **VI. НАУКОВО–МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ОРГАНІЗАЦІЇ, ПРОВЕДЕННЯ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ЗІ СТУДЕНТАМИ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ**

1. *Грибан Г.П., Ткаченко П.П., Денисовець А.П., Ободзінська О.В., Пантус О.О., Бартош К.А.*  
Причини низької рухової активності студентів спеціального навчального відділення ..... 125
2. *Приймаков А.А., Доценко Е.Н., Присяжнюк С.И.,  
Приймаков Е.А.*  
Повышение двигательных возможностей студенток специальной медицинской группы средствами физической культуры ..... 131
3. *Присяжнюк С.И., Вербицкий С.О., Краснов В.П.*  
Здоров'я студентства НУБіП України: проблеми та шляхи його вирішення ..... 131

4. <i>Присяжнюк С.І.</i> Здійснення самоконтролю під час самостійних занять фізичними вправами студентів спеціального медичного відділення .....	135
---	-----

## **V. ПРОФЕСІОНАЛЬНО–ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА У ВИЩИХ ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ**

1. <i>Клибанівський Я.В.</i> Заняття студентів фізичною культурою і спортом у вищих закладах освіти: прикладний аспект .....	138
--	-----

2. <i>Нерсеян Б.С.</i> Використання засобів професійно–прикладної фізичної підготовки щодо оптимізації рухової активності студентів стоматологічно факультету МІУАНМ .....	142
---	-----

3. <i>Орленко Н.А., Старостіна К.В.</i> Системний підхід щодо структури ППФП як складової професійної підготовки майбутніх пілотів .....	148
--	-----

4. <i>Полухін Ю.В., Кузенков О.В., Хохлов А.В.</i> Значення і завдання професійно–прикладної фізичної підготовки .....	158
--	-----

5. <i>Присяжнюк С.І., Краснов В.П., Вербицкий С.А., Береза Г.Ю.</i> Професійна направленість занять при адаптивному фізичному вихованні студентів .....	161
---	-----

6. <i>Присяжнюк С.І.</i> Вплив професійно–прикладної фізичної підготовки на підвищення ефективності процесу фізичного виховання студентів аграрних вищих навчальних закладів .....	166
---	-----

Додаток .....	170
---------------	-----

## ПЕРЕДУМОВА

Особливості сучасних умов життя, стрімкий розвиток технічного прогресу, модернізація навчальних і трудових процесів, різке зростання обсягів інформації, проблеми з екологією навколишнього середовища, перевага шкідливим звичкам на противагу здоровому способу життя, все це негативно впливає на організм студентської молоді. Пластичність функціональних систем здорової молоді людини сприяють 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.

Науковці свідчать, що майже 90 % дітей, учнів і студентів мають відхилення у здоров'ї, понад 50 % – незадовільну фізичну підготовку. Близько 70 % дорослого населення характеризується – низьким та нижчим, від середнього рівнем фізичного здоров'я: у віці 16–19 років – 61 %, 20–30 років – 67,2 %, 30–39 років – 66 %, 40–49 років – 81,5 %, 50–59 років – 80 %, 60 років і старші – 98,1 %.

З 1993 року в Україні спостерігається стійка тенденція демографічної кризи, що проявляється у зменшенні населення. За даними Організації об'єднаних націй, до 2050 року населення України зменшиться на 18 мільйонів осіб. Наразі наша країна є одним із лідерів серед держав, де стрімко скорочується чисельність людей. Гірше лише в Росії – там прогнозується зменшення громадян на 44 мільйони. Представники ж Всесвітнього банку (ВБ) стверджують, в Україні найгірші демографічні показники серед країн бывшего Радянського Союзу і Східної Європи. Очікується, що до 2025 р. українців стане на 12 млн. менше.

Сучасний аналіз перебігу демографічних процесів і даних про стан здоров'я населення України свідчить про те, що в країні склалася демографічна криза. Смертність переважає над народжуваністю більше, ніж у двічі. Водночас, за кількістю хірургічних втручань щодо штучного припинення вагітності, Україна посідає одне із перших місць у світі у розрахунку на кількість населення.

Мета цього видання – допомогти вищим навчальним закладам і фахівцям в галузі фізичної культури і спорту, ґрунтуючись на наукових дослідженнях і передового досвіду, відпрацювати сучасну



стратегію і визначити шляхи виходу із створеної кризової ситуації з урахуванням реалій суспільної формації що складається нині у країні.

В основу цього видання, яке задумано як колективна праця, покладені матеріали II Всеукраїнської науково–практичної конференції, організованої за ініціативою навчально–методичної комісії науково–педагогічних працівників вищих аграрних закладів освіти України з напрямку „Фізичне виховання і спорт” та кафедри фізичного виховання Національного університету біоресурсів і природокористування України.

Матеріали, що публікуються умовно поділені на п'ять взаємопов'язаних розділи:

– Фізичне виховання молоді згідно традицій Української національної фізичної культури.

– Стратегія розвитку фізичного виховання студентської молоді та його соціальні і психологічні передумови.

– Організаційно–педагогічні засади базового фізичного виховання та здорового способу життя студентства.

– Науково–методичні засади організації, проведення навчального процесу з фізичного виховання та фізичної реабілітації зі студентами спеціальної медичної групи.

– Професійно–прикладна фізична підготовка у вищих закладах освіти.

Наприкінці монографії – склад її творчого колективу, в який поряд з визнаними фахівцями включені магістранти і студенти.

Відповідно до світової видавничої практики, що склалася усі матеріали пропонованої праці публікуються у авторській редакції, тому можливі варіанти відступу від загальноприйнятого наукового стилю, останніх видавничих гостей і визначеного заздалегідь обсягу.

І на завершення. Упорядники цієї праці мають надію, що вона здійснить суттєву користь сучасній практиці удосконалення фізичного виховання і спорту студентської молоді, а це, у свою чергу, буде запорукою її фізичного і духовного здоров'я і майбутнього добробуту у складних соціально–економічних умовах нашого союдення.

Доцент С.І. Присяжнюк,  
Професор В.П.Краснов

## **Розділ І**

# **ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ МОЛОДІ ЗГІДНО ТРАДИЦІЙ УКРАЇНСЬКОЇ НАЦІОНАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

**Гуляков П.К.**

Верховний отаман Міжнародної громадської організації „Міжнародний Союз Козацтва”, генерал армії

## **СИСТЕМА ФІЗИЧНОГО УДОСКОНАЛЕННЯ ЗАПОРІЗЬКИХ КОЗАКІВ**

Козацький рух посідає цільне місце у боротьбі українського народу за свою незалежність. Козаки були тією силою, яка впродовж століть гідно захищала свободу, незалежність та суверенність України. За висновками багатьох істориків період існування Запорозької Січі є найбільш яскравий та визначний період українського народу.

Запорізька Січ майже безперервно вела важку збройну боротьбу за віру та незалежність свого народу. Сучасник того періоду української історії Г.Боплан писав, що, відстоюючи політичну свободу, православну віру, славі українські козаки кожний клаптик своєї землі поливали кров'ю й щедро засівали своїми кістками, водночас створюючи таких богатирів– героїв, які викликали у сучасників великий подив.

Запорізький козак і воїн, запорізький козак і лицар – це такі поняття, які складали одне ціле; якщо говорили про козака, то розуміли, що він безперечно воїн; якщо мали на увазі січовика, то розуміли, що він безперечно „лицар”. „У нас над усе честь і слава, військова справа, щоб і себе на сміх не дати, і ворогів під ноги топтати”, - говорили козаки.

Козаки були середнього зросту, плечисті, міцні та сильні. За словами Г.Боплана, запорожці у своїй більшості були міцної статури, легко переносили голод, холод, спрагу й спеку; у війні невтомні, відважні, хоробрі, або, точніше, дерзновенні і мало дорожать своїм життям. Французький посол в Константинополі барон де Сезі із захопленням писав: „Ці люди впевнено почувають себе на суші, у воді і в повітрі, скрізь вміють дати собі раду і взяти гору в усіх стихіях” [1].

Англійський дослідник Сімур у книзі „Росія на чорному та Азовському морях” (1885), характеризуючи запорозьких козаків, зауважує: „Власне кажучи, це були пірати, що володіли мистецтвом бою такою самою мірою, що й наші давні пращури англи, секси, юти і дани” [2].

Француз Н. де Бартеон дає таку характеристику запорозьких козаків: „Ці люди вирости в праці, як скіфи, загартовані всілякими злигоднями, як гуни, здатні до війни, як готи, засмагли на сонці, як індійці, і жорстокі, як сармати. Леви в переслідуванні ворога, схожі на турків у підступності, подібні до скіфів у люті, вони християни за своєю вірою” [1].

Запорожці створили досить ефективні спеціальні фізичні і психофізичні вправи, спрямовані на самопізнання, саморозвиток, тілесне, психофізичне та моральне удосконалення воїна. Ця система, за твердженням сучасників, була однією з найкращих у світі. С.Старовольський зауважує, що якби до неї залучити найкращу молодь з цілого королівства та дати їм воєнну науку під керівництвом комендантів і шляхетських тисяцьких, то жодний християнський монарх в цілому світі не мав би в своєму королівстві сили, рівної польському королеві.

На велику популярність козацької науки вказує і такий іспит: майбутній козак повинен був пропливти певну відстань супроти течії в смузі Дніпровських порогів.

Але й то не все. Запорожці приймали на Січ, як запевняє А.Сокур, лише того, хто, осідлавши дикого лошака – чолом до хвоста! – без сідла й вуздечки, міг проскакати полем і повернутися неушкодженим.

У кожного статечного запорожця був джура. Судячи з етимологічного значення, слово „джура” або „чура” означає полонений; із таким значенням воно вживалося в арабів; у середньоазіатських сарматів „джура” означає невільник, раб. Але це були не просто слуги при кошовому чи інших старшинах. Вони чистили старшині зброю, їздили разом з ними в походи, вчилися у них військовій майстерності. Хто до військової справи не підходив, того відсиляли з Січі. Арабський мандрівник Павло Халєбський, що побував в Україні 1654 р., писав: „Ці юнаки з дитинства вчать верхової їзди, стрільби з рушниці і луків та хоробрості” [3]. Вивчившись у досвідчених вояків військової справі, джури, діждавшись парубочих літ, ставали найзавзятішими запорозькими козаками.

Джури поряд з іншими обов’язково вчилися в січових школах. В школі, що існувала при церкві Святої Покрови, навчались хлопчики. Тут було два відділи: в одному вчилися ті юнаки, що готувались на паламарів та дияконів, їх було завжди 30. У відділі молодиків вчилися сироти, хрещеники козацького старшини та інші діти [4]. У школі вихованці оволодівали читанням, письмом, хоровим співом і музикою. Їх привчали до національного способу життя та поведінки, оборонно–військовій справі.

У школах здійснювався суворий курс фізичного та військового виховання. С.Сірополко, що досліджував систему виховання в Січовій школі, писав: „...Молодиків у школі і поза школою вчили Богу добре молитися, на коні реп'яхом сидіти, шаблею рубати і відбиватися, з рушниць гострозоро стріляти та списом колоти” [5]. Важливе місце відводилося також формуванню в учнів умінь плавати, веслувати, керувати човном. Вихованців вчили добре маскуватися в різних умовах, від чого часто залежало їх життя. Сюди належало перебування під водою за допомогою очеретини: „...Виріже собі очеретину, простромить у колінці її дірочку і, взявши до рота, поринає в воду з головою. Краєчок очеретини, встромлений з води поміж очеретом та осокою зовсім був непомітний, а проте козак через нього дихав і міг досить довго сидіти під водою, поки татари відходили далі” [6].

Козацька молодь постійно розвивала свої природні задатки, вдосконалювала тіло й душу в іграх, танцях, хороводах, різних видах змагань і боротьби.

Найвідповідальнішим випробуванням для молоді було подолання Дніпровських порогів, і тільки тоді вони отримували звання „істинного” запорозького козака [7].

Подолати пороги було справою вельми важкою і небезпечною. Ось як описує перехід через пороги Е.Лясота: „Пороги – це підводні кмені або скелясті місця, де Дніпро тече через суцільне каміння й скелі, частина з яких під водою, частина на рівні з нею, а деякі виступають високо над водою, тому пливти дуже небезпечно, особливо коли вода низька. В небезпечних місцях люди виходять, й частина їх притримує човни на довгих мотузках чи линвах, а частина заходить у воду, підіймає човни над гострим камінням і переносить. При цьому ті, хто притримує човни линвами, повинні уважно стежити за тими, хто у воді, й натягати чи попускати линви за їх команду, або човен не вдарився, бо його легко пошкодити” [8].

Серед запорозьких козаків значного поширення набули різноманітні системи єдиноборств. Найвідоміша лягла в основу козацького танцю *гопак*. У запальному й пристрасному, завихреному і відчайдушному, із складними фізичними, навіть карколомними прийомами в гопаку і сьогодні помітна його першооснова – бойовитість духу, віра у власні сили, порив до життя, напруження своїх духовних і фізичних сил, наступальність і оборонний характер дій, торжество перемоги. Психофізичний та історико–етнографічний „розріз гопака переконує в тому, що всі збережені на сьогодні елементи – складні акробатичні вправи, багато ударів ногами і руками – були складовими самозахисту наших предків у боротьбі з ворогами” [9].

На думку В.А.Артикула, бойовий гопак являє собою стрибкову систему віддаленого бою, що не поступається світовим стилям східної боротьби.

Бойове мистецтво запорозьких козаків у гопаку мало досить розвинену систему дій, основу яких становила відмінна фізична, технічна та психічна підготовка. Важливими критеріями ефективності цих прийомів вважалися швидко–силові якості їх виконання та їхня біомеханічна раціональність. Це тією чи іншою мірою запозичено з живої природи, життя та діяльність людей.

На Запоріжжі існували й інші види козацької боротьби. Серед них – гойдок, спас, на ременях, навхрест, на палицях тощо [9, 10].

У Запорізькій Січі виховання юнаків було підпорядковане фізичному розвитку та загартуванню. Як відомо, козаки жили серед квітучої природи з чистим і свіжим повітрям. За давнім звичаєм, більшу частину року вони ходили в легкій одежі, без головних уборів, часто босими і з оголеним торсом, що давало добрий ефект від повітряних ванн.

Завдяки постійному перебуванню на повітрі організм козаків поступово пристосовувався до температури навколишнього середовища, нижчої від температури тіла. Завдяки дії повітря непомітно зникало збудження, поліпшувався сон, з'являвся бадьорий настрій; позитивно впливали повітряні ванни і на серцево–судинну систему, сприяючи нормалізації артеріального тиску та кращій роботі серця.

Великого поширення серед запорожців набуло загартування водою. За словами Д.І.Яворницького: „Козаки вставали на ноги із сходом сонця, зразу ж умивалися холодною, джерельною або річковою водою” [11].

Отже, систематичне виконання фізичних вправ і ефективна система загартування виховали той тип козаків, які легко переносили спрагу, голод, спеку й холод та були надійними захисниками всього українського народу.

## Література

1. Наливайко Д.С. Козацька християнська республіка. – К.: Дніпро, 1992. – 495 с.
2. Мірошніченко В. „Флібустьери”, „мінітмени”, „лицарі”... //Наука і суспільство. – 1993. – № 1. – С. 24–25.
3. Мисик Ю.А., Плохій С.М., Стороженко І.С. Як козаки воювали. – Дніпропетровськ: 1991. – 302 с.
4. Приступа Є.Н., Пилат В.С. Традиції української національної фізичної культури. – Львів: Троян, 1991. – 104 с.

5. Сірополко С. Історія освіти на Україні. – Львів, 1937.
6. Кащенко А.Ф. Оповідання про славне Військо Запорозьке низове. – К.: Веселка, 1992. – 271 с.
7. Бабишин С.Д. Школи Запорізької Січі //Рідна школа. – 1991. – С. 83–85.
8. Лясота Е. Щоденник //Жовтень. – 1984. - № 10. – С. 97–110.
9. Українська козацька педагогіка //Народознавство: в газети „Освіта”, випуск № 9. – 1 вересня 1992 р.
10. Пристула О. Спас – бойове мистецтво запорозьких козаків //Шлях перемоги. – 1993. – 12 червня. – С. 8.
11. Яворницький Д.І. Історія запорізьких козаків: У 3 т. – Т. 1. – К.: Наукова думка, 1990. – 580 с.

*Литвин М.П.*

Національний університет біоресурсів і  
природокористування України

## **ВПЛИВ ТРАДИЦІЙ НАРОДНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА МОЛОДЬ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ УКРАЇНИ**

Відомо, що національна культура є невід’ємною частиною загальної культури суспільства. Формування національної культури відбувається за допомогою реалізації різноманітних засобів, які у свою чергу являються невід’ємною частиною самої ж національної культури.

Фундаментальною складовою національної культури і етнопедагогіки є народна фізична культура, яка включає ті види рухової активності та методи їх використання, які історично склалися серед певної етнічної спільноти людей з метою адекватного біологічного, психологічного, естетичного, морального впливу на природний розвиток людини, її пристосування до навколишнього середовища, підготовки до трудової діяльності та військової справи.

Унаслідок тривалого колективного творчого досвіду багатьох поколінь в Україні склалася певна народна система навчання і виховання дітей. Вона тісно пов’язана із світоглядом людей, фольклором, релігійними святами та побутом. Об’єктивні умови сприяли формуванню, передусім, життєво важливих знань, умінь та навичок, від розвитку яких, власне, залежало саме існування народу. У зв’язку з цим провідне місце в системі виховання належало фізичному вихованню.

Українська національна фізична культура, розвиваючись на національних традиціях протягом століть змінювала свої структурні компоненти, функції, адаптуючись до конкретних історичних умов. Тому актуальним на сьогодні є дослідження становлення і розвиток педагогічних аспектів етнопедагогічних засобів, де, окрім методів та форм використання, суттєву роль посідає система народних знань та уявлень про фізичний розвиток і фізичне виховання людини.

Досліджуючи народні форми фізичної культури, проф. В.І.Елашвілі підкреслював: „... немає в світі народу, в якого б не було б своїх різновидів фізичних вправ і рухових ігор, які складають один із елементів національної культури та побуту”. І дійсно, підтвердженням цьому є наявність світової скарбниці народних засобів фізичного виховання, великої кількості самобутніх рухових ігор, забав та розваг, частина з яких не тільки побутує у того чи іншого етносу, але й отримала широкий розвиток і вийшла на арену світової практики тіловиховання.

Народна фізична культура тривалий час не була предметом спеціальних досліджень. Водночас у вітчизняній та зарубіжній літературі трапляються окремі відомості про елементи тіло виховання на території України. Перші, уривчасті відомості про елементи фізичного виховання в Україні з найдавніших часів зустрічаються у письмових джерелах, наприклад, у літописах візантійських та західноєвропейських письменників і мандрівників. Водночас ці дані не дають повної уяви про зміст фізичного виховання у зв'язку з їхньою фрагментарністю і часто неповною ясністю.

На думку сучасних дослідників історичного аспекту розвитку народного тілогартування (А.Я.Вольчинський, Е.С.Вільчковський, В.Г.Балушок), народна спортивна ідеологія має два спрямування: змагальність та злагода. Причому ідея злагоди з Богом, природою, світом, суспільством і собою в Україна виразно домінувала, підносячись до рангу ідеалу, абсолюту, вище за яких немає нічого. Це вирізняє українців з кола тих європейських народів, які сповідували (і сповідують) насамперед агресивну філософію боротьби, конкуренції, культу перемог і переможця. Тут згадаймо, що метою наших ігор, забав, хороводів, інших дійств містерії було радісне привітання природи, відкриття перед нею душу, відчуття гармонії, аж до нового злиття з природою, а зовсім не протистояння та спроба її перемогти. У народній ігровій культурі блискуче підтвердження знаходить етнічний гуманізм.

Дослідження і практичне застосування традицій народного тілогартування у сучасній системі виховання ще тільки розпочинається. Спортивна історія України, етнологія, етнофілософія



та етнопедагогіка переживають нині період нагромадження фактів, первинного їх осмислення у контексті національної культури.

Із точки зору сучасної народознавчої літератури, важливе значення для вивчення фізичного виховання заслужують наукові роботи С.Килимника, О.Воропая, Г.Лозко, П.Кононенка, В.Скуратівського та інш. У їхніх працях охарактеризовано календарні свята, а також найбільш поширені рухові ігри та змагання, якими вони супроводжувались.

Однією із перших систематизованих праць історії фізичного виховання в Україні є книжка Є.Присупи, В.Пилата „Традиції української національної фізичної культури” (1991). Дещо пізніше опублікована монографія Є.Приступи „Народна фізична культура українців” та захищено докторську дисертацію на тему: „Становлення і розвитку педагогічних основ української народної фізичної культури”.

Варто зазначити, що останнім часом значно збільшилась кількість досліджень історичних питань з фізичної культури. Позитивним є те, що простежується тенденція не тільки до опису змісту фізичного виховання протягом тривалого історичного періоду, але й глибокого аналізу засобів і форм тіловиховання за невеликий період існування окремих племен чи народностей. Однак, незважаючи на зазначену актуальність, проблематиці досліджень філософських, історичних, теоретико–методичних, педагогічних аспектів становлення і розвитку українських етнопедагогічних засобів фізичного виховання, особливо у радянський період, надавалося надзвичайно мало уваги, що зумовлювалось переважно політичними та ідеологічними чинниками. Таке становище не сприяє формуванню повноцінної національної системи фізичного виховання.

Отже, важливими чинниками, що зумовлюють суттєві етнічні особливості народної фізичної культури є звичаї, традиції, обряди, ритуали, які, поєднуючись з відповідними елементами (засобами) фізичного виховання, створюють цілісну систему культури у її специфічній сфері, а саме – цілеспрямованого впливу на природний фізичний, психічний та моральний розвиток людини. В результаті аналізу науково–практичних джерел та практичних форм і напрямів діагностичної діяльності виділено і обґрунтовано необхідні критерії. До них віднесені національно–культурна активність студентів (інтереси, поняття, ставлення); національно–культурна освіченість студентів (почуття, знання, поняття, світогляд); національно–культурні уміння студентів (сприймання, оцінювання, діяльність, творчість).

В трудовій діяльності людини завжди постає немало проблем, для подолання яких потрібно докласти чимало фізичних зусиль. Отже,

формування дієвої національної системи фізичного виховання вимагає вивчення і творчого осмислення багатой спадщини народної педагогіки та праць відомих українських педагогів і організаторів тіловиховання в минулому.

Велике значення належного фізичного розвитку дітей зумовлювалось цілком реальними життєвими потребами. Сила і витривалість, швидкість і спритність у народні завжди високо цінувалося і цінується. Тому ці фізичні якості батьки прагнули виховувати у дітей. Крім того, народ давно збагнув, що фізичне виховання нерозривно пов'язане з іншими сторонами формування особистості.

Емпіричним шляхом народна педагогіка дійшла висновку, що фізичне виховання дитини сприяє виховання таких важливих рис характеру, як наполегливість, відвага, рішучість, чесність, дисциплінованість, потяг до праці, впевненість у своїх можливостях, оптимізм, колективізм, здатність до подолання труднощів тощо. Кожен знає, що фізично загартована людина рідко хворіє, може стійко зносити холод і спеку, погодні та життєві негаразди, витримувати тривале фізичне навантаження.

Фізичне загартування студентської молоді посідало особливе місце на Запорізькій Січі. Ведучи свій родовід від пращурів–богатирів антів, козаки прагнули розвивати у собі богатырську силу і дух, у чому досягали вражаючих успіхів.

В умовах незгасаючих воєн, боротьба за збереження власного етносу, виживання у надзвичайно складних життєвих обставинах, у змаганнях із стихійними силами природи, гартувалися дух і тіло козаків. Суворий час вимагав і суворої, залізної дисципліни у процесі бойової підготовки молоді, формування у неї готовності захищати рідну землю. Відтак складалася спеціальна система фізичного і психічного гартування підлітків та юнаків.

Ще в епоху Київської Русі дітей із семи років навчали вправно стріляти з лука, володіти списом і арканом, їздити верхи, а з 12 років – мистецтву ведення бою.

У січових козацьких школах перехід із одного класу в інший супроводжувався проведенням народних дитячих забав, ігор, іншими різноманітними фізичними вправами. Важливе місце відводилося також навчанню учнів плавати, веслувати, керувати човном, переховуватися від ворога під водою тощо. Все це підносило дух учнів, підвищувало віру у свої сили, можливості, оптимізм.

Як і завзяте козацтво, молодь на свята народного календаря, під час народних ігор змагалася у силі, спритності, швидкості, винахідливості, точності попадання у ціль тощо. Традиційними були різноманітні змагання на конях.

Отже, козацька молодь систематично розвивала свої природні задатки, вдосконалювала тіло і душу. Підлітки і юнаки охоче брали приклад з дорослих, які однаковою мірою піклувалися про своє інтелектуальне, моральне, духовне і фізичне удосконалення.

У народі з покоління в покоління передаються казки, легенди, думи, оповіді про людей, наділених надзвичайною фізичною силою, – богатирів Іллю Муромця, Кирила Кожум'яку, Добриню Микитовича, Микулу Селяновича, Федька Ганджу, Андибера, Котигорошка та інш. Велич богатирів у тому, що їхня надзвичайна фізична сила поєднувалася із моральною довершеністю. Усі вони завжди на перше місце ставили громадські справи, боролися зі злом, відстоюючи інтереси народу. Тому й народ їм завжди глибоко симпатизував. Цікаво, що в українському народному епосі богатырями були не тільки чоловіки, а й жінки. Народною уявою були створені такі прекрасні образи жінок–богатирів, як Настасія Микулична – дружина богатыря Добрині, Настасія–королівна – дружина богатыря Дуная, Маруся – козацька донька. Це переконливо свідчить про однаковий підхід народної педагогіки до фізичного виховання як юнаків, так і дівчат.

Фізична і розумова діяльність завжди перебувають у тісному взаємозв'язку („Сила без голови шаліє, а розум без сили мліє”), однаково репрезентуючи позитивні ознаки особистості. Піднесення рівня фізичного розвитку поліпшує розумову діяльність людини („У здоровому тілі – здоровий дух”), її працездатність („Щоб працювати, треба силу мати”).

Особливо чітко простежується зв'язок фізичного виховання з трудовим. Народна педагогіка високо підносить значення фізичного розвитку, тому що він створює добрі передумови для повноцінної й активної трудової діяльності.

Кожен батько, кожна мати знають, що своєчасне формування у дитини рухових навичок, удосконалення її фізичних якостей і зміцнення здоров'я допомагають успішно опановувати трудові дії. Високопродуктивна праця здебільшого буває тоді, коли той, хто працює, фізично дужий, спритний, витривалий. Тому при створенні нових сімей враховували, поряд з усіма іншими якостями, також фізичну зрілість молодих. Дівчата здорові та жваві, гарні мали більше шансів вийти заміж („Личко дівку віддає”). Батьки нареченої теж цікавилися не тільки походженням, родинними зв'язками і матеріальним становищем нареченого, а й станом його здоров'я. Прихід у сім'ю кремезних зятя чи невістки вселяв тверду надію, що в неї влилися нові робочі руки, та й більше гарантії, що народяться здорові діти.

Отже, значення фізичного виховання у народній педагогіці зумовлюється тим вагомим вкладом, який воно вносить у зміцнення підростаючого покоління, його фізичний розвиток, збільшення тривалості життя, формування у молоді найважливіших морально-вольових якостей.

Добре розуміючи, що хвороба чи каліцтво травмують людину, трудящі піклуються проте, щоб діти росли бадьорими, сильними, здоровими („Веселий сміх – здоров’я”). А народна мудрість закликає: „Бережи одержу нову, а здоров’я змолоду”, бо „Горе стихає, а здоров’я зникає”.

Народна педагогіка вимагає, щоб батьки, піклуючись про фізичний розвиток дитини, всіляко заохочували її до рухів. Чим більше дитина рухається, тим краще росте і розвивається („Як дитина бігає і грається, то їй здоров’я усміхається”). Коли дитя швидко росте й міцніє, то батьки говорять: „Росте, як каченя на воді”, „Росте, як на дріжджах”. Щоб дитина швидко навчилася ходити, приставляють її до спеціальних візочків – ходунів. Велике значення має і правильне харчування. Український фольклор опоетизував цілющі властивості материнського молока.

У сім’ї дорослі прищеплюють дітям елементарні гігієнічні навички, вимагаючи, щоб вони щодня вмивалися, тримали у чистоті тіло, одяг і взуття, постіль, житло, добре пережовували їжу. Дітей систематично купують. В Україні з’явився звичай класти в першу купіль квіти і трави, висловлюючи малюкові добрі побажання. Так, у купіль хлопчика клали любисток (щоб любили), гілочку дуба (щоб був міцний, як дуб), а також барвінок (щоб довго жив), чебрець (щоб був чорнобровий). У купіль дівчинки клали ромашку (щоб рум’яна була), калину (щоб красна була), гілочку вишні (щоб гарна була), любисток (щоб люб’язна була) тощо. Взимку чи в холодну погоду дитину купали вдома у дерев’яному цеберку, кориті чи ванні. Одне із доброзичливих народних побажань так і звучить: „Будь здоровий, як вода”. Ще й досі у деяких сім’ях зберігся звичай випускати малих дітей голими під зливний літній теплий дощ з надією, що діти після цього краще будуть рости. У теплу пору року дітей у селі привчають ходити босоніж. Цю традицію народної педагогіки, тепер дещо призабуту, палко підтримував видатний український педагог В.Сухомлинський. У своїй відомій книзі „Серце віддаю дітям” він розповідає проте, як сільські діти–шестирічки прийшли першого дня до школи: „Майже всі діти святково вдягнені, в новеньких черевичках... Чому ж батьки намагаються захистити дитячі ніжки від землі, вранішньої роси й гарячої, розпеченої сонцем землі? Все це вони роблять з добрих намірів, а виходить погано: з кожним роком усе

більше сільських дітей взимку хворіють на грип, ангіну, коклюш. А треба так виховувати дітей, щоб вони не боялися ні спеки, ні холоду”.

Тому, ведучи своїх учнів до школи „під блакитним небом, на зеленій травичці, під гіллястою грушею, на винограднику, на зеленому лузі”, Василь Олександрович пропонував: „Скиньмо ось тут черевики й підемо босоніж, як ви звикли ходити раніше. – Діти радісно защебетали: їм незвично, навіть незручно ходити в жарку погоду у черевиках. – А завтра приходьте босоніж, у нашій школі це буде найкраще”. Дуже добре, якщо діти люблять улітку бігати босоніж навипередки.

Народна педагогіка знає чимало ігор, які сприяють фізичному розвитку дітей. Поставлена мета в них досягається через різноманітні рухові дії: ходьбу, стрибки, біг, кидання чи перенесення предметів. Рухливі і спортивні ігри сприяють розвитку сили, витривалості, швидкості, спритності, відваги, рішучості та ініціативності, товариської взаємовиручка. Вони привчають долати психічні та фізичні навантаження, загартовують організм, створюють у дітей бадьорий та веселий настрій. У них беруть участь не тільки діти, а й дорослі. В Україні мало які свята обходяться без силових змагань та різних випробовувань. Кожен намагається змалку навчитися плавати. Там, де є річка, озеро чи ставок, плавати й пірнати повинні уміти усі діти. А коли хлопці пасуть корів десь на вигоні, то граються м'ячем, влаштовують такі ігри, як „свинка” тощо. Добре сприяють фізичному загартуванню їзда на самокаті, велосипеді, верхи на коні чи веслування. Діти залюбки вчаться стріляти з лука, стрибати через різні природні перешкоди – струмки, рівчаки, а також через скакалку, спритно лазити по деревах, піднімати вантажі, боротися, бігати з обручем чи паперовим вітряком, котити дерев'яні коліщата, напускати до хмар паперового змія. Великою радістю для дітей є гра у сніжки, ліплення снігової баби, катання на санчатах, лижах, ковзанах.

Когорту видатних педагогів, котрі у своїх працях висвітлювали проблеми фізичного виховання, можна умовно поділити на педагогів загального виховного напрямку та тіловиховного напрямку, які у своїх працях питання фізичного виховання розробляли лише частково (К.Ушинський, О.Духнович, А.Волошин, Х.Алчевська, С.Русова, І.Огієнко, І.Стешенко, І.Тимківський, І.Ставровський, а також великий князь – Володимир Мономах та багато інш.) і педагогів, які працювали переважно над створенням досконалої національної системи тіловиховання. До них можна віднести І.Боберського, С.Гайдучка, Т.Франка, П.Франка, Е.Жарського та О.Тисовського.

*Присяжнюк С.І., Краснов В.П.*

Національний університет біоресурсів і  
природокористування України

## ІСТОРИЧНІ ВИТОКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ УКРАЇНСЬКОГО НАРОДУ

Етногенетичний процес формування слов'янського етносу на основі лінгвістичних та антропологічних даних можна прослідкувати від неоліту (III тисячоліття до н.е.). Підґрунття для такого висновку надають дослідження порівняльного мовознавства, а також проведення антропологією певної антропологічної лінії. Лінгвісти виходять з мовної єдності, існування індоєвропейської мовної групи, що була попередницею багатьох мов – іранської, вірменської, грецької, італійської, германської, ілірійської та балтської.

Мова пращурів українців – це лексика пастушого кочового народу перед поділом мовної спільності [1].

Десь наприкінці неоліту – на початок бронзи (2000–1500 рр. до н.е.) від індоєвропейської спільності відокремилися балтослов'яни. Близько 1000 років до н.е. протослов'янська спільність, як нова, почала відокремлюватися від спільності протобалтів. Цим самим розпочався період осілих поселень слов'ян.

У структурі загальнослов'янської культури того часу, почала формуватися і розвиватися своєрідна фізична культура слов'ян, які проживали на території нинішньої України.

Прабатьківщина українського народу, тобто землі, де наші предки жили у найдавніші відомі часи, простягалися приблизно від середньої Вісли по верхній Дінець і обіймали Холмщину, Галичину, Волинь, Полісся, Київщину, Чернігівщину. За південну межу суцільно заселеної території можна прийняти таку лінію: Коломия, Вінничина, Черкащина, Сумщина.

Вже у V–VI ст. предки українського народу займали майже усю територію сучасної України, від пущ Полісся до Чорного моря і від Карпат до Дону. Вони виступають як окрема слов'янська група під іменем антів.

Цікаво, що назва „склавіни” – слов'яни – з'явилась у VI ст. н.е. [2,3]. У Прокопія Кесарійського [3], крім назви „склябіной” є ще й інша назва слов'ян – „анти”.

Слово „анти” – іранського походження. Воно означає ніщо інше, як народи краю, кінця – „антос”, – народи південно–східного краю.

Прокопій із Кесарії про племена антів говорить: „Усі ці люди високі на зріст і надзвичайно сильні” [3].

Поява слов'ян в історії не була спокійним рпоселенням нового народу, що оселився поруч з іншими осілими сусідами, – слов'яни увійшли у світову історію, як народ завойовників і здобувачів. Це був здоровий молодий народ, повний первісної сили і невичерпної енергії [4].

Давні літописці і мандрівники розповідають про характерні особливості життя і погляди давніх слов'ян, предків українського народу. В умовах постійних воєн із сусідніми племенами найбільш цінувалися фізичні якості людини. Серед важких замахань із природою та боротьби з чужими племенами особливого значення набувала фізична сила, витривалість, спритність та загартованість. Улюбленими заняттями та розвагами наших предків були лови, де траплялися не поодинокі випадки, коли приходилося йти зі списом на ведмедя або здоганяти і ловити диких коней. Молоді воїни відзначалися своєю силою і прудкістю на народних ігрищах.

Візантієць Маврикій з великим захопленням висловлюється про витривалість слов'ян стосовно будь-якого лиха – спеку, холод, дощ, хуртовину, брак одягу і їжі [5].

Поруч із силою та витривалістю, справедливий подив у літописців того часу викликали підприємливість, життєва винахідливість у побуті та військових ситуаціях, якими так відрізнялися наші пращури.

Візантійський історик Прокопій, котрий добре знався на житті слов'ян, наводить чимало цікавих фактів щодо особливості військового мистецтва слов'ян, а також про їхню систему тіловиховання. Слов'яни, за словами Прокопія, – це здебільшого піше військо. Воїни озброєні списом і щитом, ніколи не одягають панциря, а деякі не мають ні сорочки, ні плаща, а лише довгі штани, підкочені аж до кроку, і так вступають у бій з ворогом. Усі вони відрізняються великою відчайдушністю, відвагою та жорстокістю [6].

Той же літописець наводить також нажзвичайно цікаві свідчення про вміння слов'ян плавати і про те, що воїни–слов'яни могли тривалий час переховуватися на дні річки, лежачи з очеретиною у роті.

Тогочасний слов'янин жив близько до природи, і як господарські заняття, так і увесь світогляд нашого пращура пов'язувався з явищами природи. Стародавня слов'янська релігія – це культ природи. Найбільш характерною рисою слов'янських вірувань був їхній зв'язок із землею. Близьке до природи життя давало людині гармонійний, життєрадісний погляд на світ. Важка щоденна праця чергувалась з радіщами і розвагами: „Сходилися на ігрища, на танок і на усякі бісівські пісні... ігрища втолочені, і людей велика сила, що починають пхати один одного”[7].

В іграх, піснях, танках, змаганнях людина виявляла свої природні сили і вдосконалювала їх.

Стародавні літописи доносять до нас відомості про так звану тризну—обряд ушанування загиблого воїна або померлого родича. Цікаво, що до програми тризни входили співи, танці, дужання (сучасна боротьба), різноманітні ігри та забави [6].

Л.Нідерле, який вивчав побут і культуру слов'ян, підкреслює, що тризни, які відбувалися при похоронах родичів, мали змагальний характер. У давньоцерковній слов'янській ові термін „тризна” має значення саме змагання, чому є підтвердженням давній вислів „тризниці та борці”.

Красномовним є той факт, що жодне з релігійних свят не обходило без специфічних рухливих ігор та забав.

Наприклад, свято Купала відзначали на величезному просторі, вогні горіли у кожному поселенні.

Одне з найдавніших писемних свідчень про свято Купала належить до XIII ст. У Волинському літописі за Іпаліївським списком від 1262 р. є згадка про „канунъ Ивана дня, на самыя Купалья” [7]. Згадується Купала і в офіційних документах XIV ст.: договір литовських князів із польським королем Казиміром у 1350 р. фіксує часове означення „до Ивана дне до Купаль”, а грамота 1396 р. „писана во вторникъ передъ Купалы св. Ивана, июня 20 дня” [7].

Найбільш ранній опис Івана Купала на Україні дає Густинський літопис (більшістю дослідників відноситься до початку XVII ст. – приблизно 1620 р.). Особливо важливі для нас свідчення літописця про структурні компоненти свята, що побутувало в час написання літопису. „Сему Купалу бьсу, – зазначає автор, яким міг бути відомий на той час український письменник Захарія Копистенський, – ще й донині по нькоих странах память совершают наченще июня 23 дня в навечеріе Рождества Іоанна Предтечи, даже до жатвы и дальй, ситцевым образом: с вечера собираются простая чадь обоого пола и соплетают себе венцы из ядомого залия; или коренія, и препоясавшия былием возгнѣтают огонь, инде же поставляют зеленую ветвь, емшеса на руць около обрацаются окрест оногo огня, поюще своя пьсни, преплетают Купалом; потом через оный огонь прескакують, оному бьсу жертву себе приносяще” [9].

Отже, вже в тих часах починають формуватися спеціальні системи фізичного та морального вдосконалення людини.

Заслуговує уваги те, що із відомих сьогодні засобів оздоровлення, у наших предків у ті часи вже широко застосовувались лазні. Соран Ефеський, який жив у Римі на межі I–II ст. н.е., стверджував, що народи Північного Причорномор'я, як і деякі грецькі племена, новонароджену дитину, одразу ж після відрізання пуповини,



занурювали у холодну воду [10]. Такі ж дані знаходимо і у іншого літописця – І.Вердума, де йдеться про цей же ритуал занурення новонародженої дитини у холодну воду [9].

Видомо, що включно до 6–7 ст. н.е. предки українців жили в умовах родових відносин. Про характер життя древних предків може свідчити таке явище, яке зберігалося на Україні майже до XVII ст., як ритуал, присвячений народженню в сім'ї сина: „Коли у кого на Русі народжувався син, батько (новонародженого) брав оголений меч, клав його перед дитиною і промовляв: Не залишу випадок тобі ніякого мастку: будеш мати тільки те, що здобудеш цим мечем” [11].

За даними О.Ф.Медведєва (1966), який використовував найновіші археологічні матеріали, у народу, який населяв українські землі (тобто українців) мав широке розповсюдження лук. „Древньоруські стрільці–лучники мали хороший вишкіл і майстерно володіли луком. Навчання прицільній стрілянині починалося з дитячих років, одночасно з навчанням їзди верхи”.

Звичайно, що така система військово–фізичного виховання не могла, за словами М.І.Пономарьова [10] виникнути водночас, вона мала своє якнайглибше коріння в культурі пращурів українського народу.

Отже, із вище наведеного бачимо, що з перших днів існування новонародженого, його батьки піклуються про загартування свого спадкоємця.

Подальше виховання хлопця проходило під наглядом батька та членів роду. Особливу роль у підготовці майбутніх захисників Батьківщини відволилось старійшинам роду або найдосвідченішим членам. Фізичне вдосконалення юних слов'ян проходило у постійних іграх, забавах, танцях, змагальних вправах.

Різноманітні природні умови, історичні особливості розвитку тієї чи іншого регіону України наклали свій відбиток на народні ігри. Зокрема, степовій частині України, де багато рівних майданчиків, у більшій мірі були розповсюджені дитячі ігри з так званим „широким полем ігрової діяльності”, а саме: метання палиці та м'яча, вибивання палицею м'яча, біг навздогін тощо.

У гірських районах Галичини ширше розповсюдження отримали дитячі ігри на рівновагу, з перетягування, стрибками та метанням предметів у ціль (наприклад, „Забивання сокирки”, „Перетяжка”, „Тягнути бука” тощо).

У змісті та назвах ігор відобразились різноманітні особливості праці: „Мак”, „Гречка”, „Коваль”, „Печу, печу хліб”; історичних подій, соціальних та сімейно–побутових відносин: „Дід та баба”, „Жінка та торзі”, „Піп”, „Стрілець” тощо.

Важливим чинником гармонійного розвитку дітей за допомогою національних ігор було те, що переважна більшість ігор виконувалась у супроводі пісень, приповідок, лічилок. В українській дитячій грі тісно переплетені традиції народного епосу, музики, пісні, танцю.

Ці особливості українських дитячих ігор робили їх дуже важливим засобом ефективного фізичного і морального виховання дітей.

Історичне минуле України нам розповідає про чисельні битви, що прийшлося перенести українському народу. У цій віковичній боротьбі народилось безліч старовинних військових танців. Характерною особливістю бойових танців, які, наприклад, зародились у Стародавній Греції, було те, що вони входили до програми гімнастичних вправ, що використовувались при підготовці воїнів. Цікаво, що давні греки називали танцем кожний ритмічний рух, навіть марширування, а серед чисельних тілесних вправ, визначених для спартанських юнаків, танцям було відведене чільне місце.

Отже, танець займав одне з перших місць в системі виховання підростаючого покоління. Поряд з цим, танці у тій же Стародавній Греції призначалися лікарями як ліки, тобто виконували ефективну роль спеціального засобу оздоровлення людей.

Одним із структурних підрозділів побутових танців українців є так звані військові танці.

Військові танці виконуються без зброї та зі зброєю (шаблі, списи, бойові топірці тощо) в руках. Орнаментальний малюнок танців створюється на основі відпрацьованих віками танцювальних рухів, що є наслідком високого рівня розвитку танцювального мистецтва.

Переважаючою точкою зору сучасної теорії українського народного танцю є та, що ґрунтується на розумінні бойових танців, як системи мистецького відображення героїки українського народу. Але у той же час, аналіз рухів, які складають основу бойових танців – дає підставу говорити, що бойові танці були засобом не тільки мистецького відображення героїки українського народу, а й своєрідною цілеспрямованою системою бойової підготовки.

Провідне місце серед бойових танців українців справедливо відводиться гопаку.

Побутує думка, що гопак, як танець, виник у запорізькому війську [12].

Дійсно, як доносять до нас літописи, серед запорізьких козаків були дуже поширені танці. Серед танців, найбільш улюблених козаками, переважали козачок, метелиця та гопак. Козачок, наприклад, дослідниця народних танців Т.Ткаченко, характеризує, як танець юнаків. Аналіз рухів, які складають основу козачка вказує на те, що по своїй складності він значно поступається гопаківі. Отже,

можна зробити висновок, що танці на Січі розподілялися на кілька груп складності, вінцем яких був гопак.

Аналіз переважаючих рухів, які визначають основи танцювального мистецтва слов'янських народів свідчить про ознаки спільності їх зародження та подальшого розвитку [13]. Однак, відмінною рисою найпопулярнішого танцю українців є те, що його основу складають важкі, з точки зору виконання дії, а саме – стрибки: „щупак”, „яструб”, „розтяжки в повітрі” тощо. Саме такі координаційно–складні елементи відсутні і в російському, – і в інших слов'янських національних танцях. Тобто відсутні елементи, які вказують на спорідненість гопака із системою власне бойового єдиноборства або психофізичної школи вдосконалення людини.

Цікаво, що аналіз рухів сучасного гопака вказує на схожість основних рухів з біомеханікою рухів великих птахів: журавля, яструба, орла тощо. Деякі рухи через товщу століть і донесли до нас свою первозданну назву. Так, знаходимо назви у сучасному гопакі „журавель”, „голубець”, „яструб”. Важливим чинником є те, що рухи танцюриста в цих танцювальних частинах гопака неодмінно наслідують і символізують рухи крил птахів.

І.Лебедев вважає, що журавель, зокрема, здавна був бажаним сусідом слов'янських поселень, а наші пращури з притаманним їм культом природи добре знали звички цього птаха. Тому й не дивно, що основна частина особливостей біомеханіки рухів журавля лягла в основу української психофізичної системи вдосконалення людини.

Тому, гопак, як психофізична система вдосконалення українців сягаючи своїми коріннями у пласти праукраїнської історії, викристалізувався і досяг найвищого ступеня розвитку саме на Запорізькій Січі. Цьому є поясненням декілька фактів.

По–перше, це об'єктивні особливості політично–військової ситуації, яка склалася у часи козаччини і яка вимагала максимального рівня готовності людей до збройної боротьби за українську державність.

По–друге, це побутово–культурні особливості життя запорізьких козаків. Цей факт набуває особливого значення, якщо зважити на те, що в Січі козаки жили обов'язково неодруженими. Позбавлені турботи про сім'ю, виробивши особливий тип українського аскетизму, козаки, в міру своїх можливостей основну частину вільного часу присвячували духовному (моральному) та фізичному вдосконаленню.

Розповсюдженими в період військової демократії на Україні були так звані ведмежі двобої та культові змагання з биком. До них включалися фізичні вправи, які відображали засоби приручення диких тварин та способи полювання на них. Двобій з ведмедем та биком

вимагав надзвичайної сили, сміливості, спритності, знання цілого комплексу бойових прийомів тощо.

Пам'ятки Трипильською культури свідчать, що на території України ці та подібні їм ігри та змагання побутували ще з сивої давнини [14].

В період військової демократії у давніх слов'ян збереглися позитивні традиції загальної фізичної підготовки усіх без винятку людей до військової та трудової діяльності. Ці традиції, як видно із наведених вище даних, були пов'язані, перш за все, із процесами полювання, а пізніше землеробства.

**Висновок.** По своїй ідейній спрямованості, національному змісту, фізична культура пращурів–українців була на той час не менш прогресивною, ніж фізична культура рабовласницьких суспільств західних держав [14].

### Література

1. Приступа Є.Н. Традиції української національної фізичної культури /Є.Н.Приступа, В.С.Пилат. – Львів: Троян, 1991. – 104 с.
2. Йордан о происхождении и деяниях готів. – М., 1960. – С. 436.
3. Прокопий из Кесарии. Война с готами. – М., 1959. – С. 516.
4. Крип'якевич І. Історія України /Іван Крип'якевич //Дзвін, 1990, № 5. – С. 89.
5. Маврикій. Тактика и стратегия /Маврикій. – СПб, 1903.
6. Жарський Е. Історія українського фізичного виховання /Жарський Е. //Спортивний альманах. – Львів: 1934. – С. 10–14.
7. Нидерле Л. Быт и культура древних славян /Нидерле Л. – Прага: 1924. – С. 105.
8. Срезневский И. Исследование о языческом богослужении древних славян /Срезневский И. – СПб, 1848. – С. 92–96.
9. Сахаров И.П. Сказания русского народа / Сахаров И.П. – СПб., 1885. – С. 233.
10. Пономарьов Н.И. Возникновение и первоначальное развитие физического воспитания / Пономарьов Н.И. – М.: ФиС, 1970. – С. 198.
11. Ибн–Даст. Известия о хазарах, бургасах, болгарях, мадьярах, славянах, руссах / Ибн–Даст. – СПб, 1869. – С. 35.
12. Лебедев И. Гопак и совесть / Лебедев И. //Техника молодежи, 1988, № 2. – С. 46–47.
13. Ткаченко Т. Народний танець. – С. 656.
14. Новоселов Н.П. История физической культуры народов СССР / Новоселов Н.П. – М.: ФиС, 1953. – С. 17.

*Присяжнюк С.І.*

Національний університет біоресурсів і  
природокористування України

## **ПЕРШОДЖЕРЕЛА УКРАЇНСЬКОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ: НАРОДНА СВІДОМІСТЬ У ДАВНЬОРУСЬКИЙ ПЕРІОД**

### **1. Значення здоров'я та фізичних здібностей у народній свідомості Київської Русі**

Військові, господарські та інші чинники давньоруської дійсності зумовлювали високі вимоги до здоров'я та фізичних здібностей людини. Термін „здоров'я” рано з'являється у писемних джерелах, що свідчить про його поширеність. Так, руські княжичі надсилали половецькому хану Боняку побажання здоров'я (1140), а послі половецького хана зичили здоров'я князю Святославу (1147). Такі побажання написані на берестяних грамотах з півночі Київської Русі, у Новгородському регіоні; в землях на південь вони не збереглися через несприятливі умови перебування берести в ґрунті. У грамоті XII ст. учасник новгородського походу на Углич повідомляв своєму кореспондентові: „От Тереньтея к Михалю. Пришлить лошак с Яковцем... Я на Ярославли, добр, здоров и с Григорем” [1]. Грамоти наступних століть свідчать, що й пізніше такі побажання були поширені. Наприклад, назва села Здоровець вказує на те, що на той час (XIV ст.) ціннісне уявлення про здоров'я закріпилось і в топоніміці.

Зазначимо, що звичайні привітання між людьми („здоров”, „здоровенькі були” тощо) мають своє глибоке коріння, що підтверджується давньоруськими джерелами.

Задля фізичного здоров'я слід було дотримуватись певного способу життя. Зайві наїдки, напої шкодили здоров. У давньоруській літературі та літописах зустрічаємо поради з цього приводу: „...тело бо пища требует, а не сласти: малотребиа, а не пресытия, довля... а не многоядия. Овы бо, и души и телу ползу творяща, здравие, и крепость, и добронравие ражают, овы ж обое повреждають” [2] (XI ст.); „Виньное бо лихопитие ничьсо же юного подавает, нь исступление

ума и нищету: и тело немощно и слабо съдеваеть” [3] (XI ст.); „Лжи бережися, і п'янства, і блуду, бо в сьому душа погибає і тіло” [4], „Ні питтю, ні їді не потурайте, ні спанню” [5] („По учення Володимира Мономаха, поч.. XII ст.”). Давньоруський термін „трезвий”, крім того, що він означає „тверезий”, неп'яний, означає також і „здоровий”, „міцний” (звичайно у переносному значенні), а також і „сильний”, „кріпкий”. Подібні настанови можна знайти і в пізніших творах, наприклад. у відомому трактаті XVII ст. „Громадянство звичаїв дитячих” Єпіфанія Славинецького: „Известно есть яко дети, ащи излишнаго ядения и спанния употребляти будутъ, тупаго смысла бывають: и того ради не скорее внятие дел приходит” [6].

Термін „здоров'я, таким чином, був поширений в Київській Русі. Можна навести чимало випадків, коли про найрізноманітніші ситуації повідомлялось за допомогою цього слова: про переконливу перемогу над ворогом („...Полки їхні переміг, і розоривши їх, прийшов у Ростов, з честю і славою” [7] (1120); про те, що після військової сутички всі воїни залишились неушкодженими („Иде Дань слав Лазутиниць за Волок данником с дружиною, и присла Андрей полк свой на него, и билася с ними... и придоша вси здрави” [8] (1169); про власне стан здоров'я („Приде князь Олександр ис татар велми не здрав” [9] (1263).

Релігійна ідеологія середньовіччя позначалася на всіх сторонах громадського життя. Послання митрополита світському можновладцю – князю або дарунки парафіян церкві з побажаннями тілесного здоров'я упроваджувались у теологічну фразеологію („Дали есмы сю милостыню церкви святое Богородици ... нам пребывающим в житьи семь за въздоровие” [10]. Те, що «быша вси здрави» після битви [11] (1169) чи „приидоша вси здрави” після походу [12] (1217) пояснювалось „Божим заступництвом”. Цьому ж приписувалась впевненість у перемозі над супротивником: „Бог миловал и святая Троица и великого князя здравием с немцы е есте управились по своей воле” [13]. Вважалося, що здоров'я можна було вимолити: „Въстаючи же тако же безстояния моляху... да здравство дасться им” [14] або „...Молюсь Богови и святой Богородици, да будете душею и телом добри здорови...” [15]. Данило Заточник у своєму „Слові” закликав „Господи, даи же князю нашему силу Самсонову, храбрость Александрову” [16] (XVII ст.), а в „Сказанні про Бориса та Гліба читаємо: „...Яко же и народу многу приходити в церков святою и приносити не дужныя своя ти полагати в церкви святою и ту абие сдрави бывають” [17] (XIII ст.). Володимир Мономах, великий князь київський (1113–1125), видатний полководець, удачливий та сміливий мисливець, безумовно всебічно розвинений фізично, який не раз дивився смерті у вічі, також підкреслював „залежність” фізичного

існування людини від Бога: „Смерті бо, діти, не боячись ні на раті, ні од звіра, діло мужеске робіте, як вам Бог дасть. Бо коли я од війни, і од звіра, і од води, і з коня падаючи, не помер, ніхто й із нас не зможе покалічитись і вбитися, допоки не буде се Богом звелено” [4], хоча ще в „Ізборнику” 1076 року говориться: „Ни одною же си оружье погуби, да не наг обрящещи ся и на брани побежен будеш, оружие бо наше есть тело, а душа храбрь” [18].

Найважливішу роль за давньоруської дійсності відігравали фізичні якості людини – *сила, витривалість, швидкість, спритність*, які характеризували стан здоров’я. Афоризм XIII ст. стверджує: „Тело крепится жилами, а мы, княже, – твоею державою” [19].

У найвідоміших творах давньоруської літератури – таких, як „Слово про Ігорів похід”, можна знайти звеличення мужності, сили волі, відваги. У тлумачному словнику XV ст. (1431) поняття „доблесть” подається як „кріп ость, мужність” [20], тобто як сукупність фізичних та моральних якостей людини.

У характеристиках князів, поданих в літописах, насамперед підкреслюються їхні фізичні якості: „Був де Ростислав муж доблесний у бою, а не зріст ставний і красен лицем” [7] (1066); „И бе Феодор телом крепок зело” [21] (1170); „Бе бо Василько лицем красен, очима світел, и грозен паче мері храбор, на ловах вазнив, сердцем легок” [22] (1238); „Лев був князь мудрий і хоробрий, і сильний у бою, – немало бо показав він мужності своєї у многих ратях” [23] (1291); „Бе же Святослав телом легок и вельми храбр” [24] тощо.

Сучасному поняттю „сила” у давньоруській мові відповідало багато аналогів. Це – „благодомощіє” („От всех телесных благих инаго не имать человек желательнейшаго, якоже здравие и благодомощие...” [25]), „кріпость” („Даниил... вжада воды, пив почюти рану на телеси своем; во брани не позна ея крепости ради, мужьства возраста своего; бе бо дерз и храбор” [26], 1224), „моженіє” („Сам мощь есть, еже есть мог, ть бо вся можения дасть” [26], XII ст.), „сила” („Возмужав крепостию и силою свершаяся и мужьством же и смыслом предспея” [27], XI ст.).

Ще більше слів у давньоруській мові існувало на означення поняття „сильний”. Це – „великосильний” („...Печенези... выслаша мужа великосилна, до послет Владимир противу его братися” [28] 993), („Идоменеус, среднии... строин, крепок, добль” [29], XIII ст.), „дюжий” („Аже ли будут дети малы в дому, и не дюжи... то, кто им ближнии будет, ...донеле же возмогут” [30], XII ст.), „кріпкий” („...сь убо благоверный Борис... крепък телом” [31], XII–XIII ст.), „кріпкорукий” („Бе же цар Никифор воиничен, благодръзновенен, крепкорук” [32], 966), „сильний” („Бе бо и телом крепка и сильна, яко

же и муж” [33], XI ст.), „гладкий” („Вероу ми или, чядо, яко тоучным телом” [34], XI ст.).

Сучасним термінам „швидкість”, „бистрий”, „прудкий” також відповідають численні давньоруські аналоги: „бистристь” („И бе муж ть изряден быстростию...” [35], XIII ст.), „бистрь” („На добрыя дела слабы есмы и ленивы..., а на злая дела крепцы и встанливи, быстры есмы и легцы...” [36], XIV ст.), „скорота” („Скоротою яко крилато собрание святых...” [37], XI ст.), „скокливий” („Острый меч, скокливый наход ...” [38], XII ст.).

Зустрічались у давньоруській мові і такі терміни, як „вправність”, „спритність”: „...все плясуны и чернокнижники и металники со своими коварствы выдают что кто умеет” [39].

Таким чином, за часів Київської Русі лексичні визначення сили були поширеніші, ніж сьогодні. Це стосується й інших слів, що означають фізичні та морально-вольові якості людини. Викладене дає змогу говорити про значну роль фізичних якостей та м'язової сили людини за давніх часів. Можна стверджувати, що в Київській Русі існував своєрідний культ сили.

## **2. Вплив християнської церкви на фізичну культуру Давньої Русі**

Розглядаючи фізичну культуру середньовічного суспільства, неможливо уникнути питання про вплив на неї церкви.

Ідеалом людини в античному світі була всебічно розвинена людина. Ідеал середньовічної людини, що формувався водночас з формуванням феодальних відносин, був вельми далеким від античного. Російський філософ В.В.Бичков писав: „Християнство, що спрямувало всю свою увагу до внутрішнього світу людини, висунуло новий тип героя. Герой, у розумінні християн, це людина, яка вміє відмовитись від матеріальних благ заради духовних... Християнський герой покірливий і зовнішньо пасивний. Він, як і герой античний, є воїном, але воїном христовим. Його ідеал не Геракл, або боги Олімпу, але Ісус розіп'ятий на хресті” [40].

Сучасний угорський історик фізичної культури Л.Кун зазначає, що ідеал людини, який панував за феодальної доби, не розкриває повністю історію розвитку фізичної культури. Ставлення батьків православної й католицької церкви до фізичної культури було різним. Православна церква менше симпатизувала аскетизму, про що, наприклад, свідчать Послання апостола Павла до коринтян, що містять багато критеріїв щодо фізичних даних людини.

Та все ж давньоруські джерела мають багато згадок про верховенство Духа над тілом. Вони зустрічаються вже в перших



рукописних книжках – Ізборниках 1073 та 1076 рр., Мінеях 1097 року : „И въхлаштаются вся телесная пошьятия отапомысла” [41]; „Веси яко призываеши князя очищать храмы, а ты аще желаеши Бога своего в дом телесный вселити... очисти тело постымя, истреби жяждею...” [42].

Митрополит Іларіон (XI ст.) проголошував: „Аще не умертвите телеса ваша, то не можете плод небесных творити” [33]. Про це ж говорив Данило Заточник у своєму „Слові”: „Господине мои! Не зри внешняя моя, но возри внутренняя моя...” [16]. Митрополит Никифор у посланні до Володимира Мономаха закликав: „Потребно есть убо по истине былие постное: ть бо кротить телесныя страсти” [43] (поч. XII ст.).

У літературі XIII–XIV століть зустрінемо й слова про людину, що виснажує свою плоть: „Измощил бо себе весьма жестоким житием” [44], „Смиришася своею волею да тако вознесутся измощиша плоть альбою, жаждою и бдением” [45] тощо. Подібні твердження про зверхність духу над тілом зустрічалися і надалі, у XV–XVI століттях.

Аскетичний спосіб життя посилено пропагувала як церковна, так і світська література: „Княгиня Евдокия воздержанием же плоть свою изнуряла...” [46] (1407); „Сергий удружи си тело многым въздръжанием и великими труды” [47] (1418); „Тело поущает на грех, а душа на добродетель” [16]; „Измощения тела...с радостию приаша” [48] (1511); „Жестокими алчбами издижаше свое тело” [49] (1558) тощо.

Протилежність двох світоглядів, античного і середньовічного, можна простежити на прикладі уявлення про аскетизм. Грецьке слово „аскетизм” передусім означало фізичні вправи, а „аскет” – переможця змагань. За часів середньовічного християнства слово „аскет” вже означало людину, що зневажала тіло і гартувала виключно дух. У цьому розумінні характерний аскетизм церковного діяча кінця XV–початку XVI ст. Йосипа Волоцького : „Сии бо тело свое всеми образы томили суть, не насыщающее своя утробы, не наспящесе, не напивающесе воды” [50], хоча ще Кирило Туровський (серед. XII ст.) сповідував аскетизм помірний і він застерігав чернецьких самокатувань: „Многие иссушили тело свое постом и воздержанием... но поелику делают сие без рассуждения, то далеки они от Бога” [51].

Отже такий погляд на співвідношення духовного та тілесного, як і на залежність від волі Божої здоров’я, сили та інших фізичних якостей, свідчать про вплив християнської релігії на свідомість людини і насамперед на авторів писемних пам’яток.

Але церква не могла не враховувати народні традиції та звичаї. Ще за язичницьких часів притаманна народу фізична культура

особливо яскраво виявлялася під час народних свят. Літописці та книжники, які зазнавали впливу церкви, обминали увагою ці свята та пов'язані з ними „ігрища”, які спиралися на тілесне, рухове начало і сприяли фізичному розвитку людини. Ці народні форми фізичної культури наражались на нападки й заборони з боку церкви практично від початку запровадження християнства на Русі і це дуже широко висвітлюють писемні джерела.

Як зазначав з огляду на це російський історик Б.О.Рибаков, „Руські автори XI–XIII ст. не змальовували язичництво, а таврували його, не перераховуючи елементів язичницького культу, гамузом засуджували всі „бісівські” дійства. Вони не звертались до подробиць, цікавих для нас, які були добре відомі у давні часи” [52]. Негативне ставлення протягом століть до народних ігрищ як до „сатанинських”, „бісівських”, „богоненависницьких” тощо свідчить про засудження їх церквою і, водночас, про їх ширке поширення в середні віки.

Починаючи з XIII ст. посилюється осуд народних ігор, обрядів і розваг, що мають у своїй основі язичницькі звичаї. У XV–XVI ст. натиск церкви сягає свого апогею. І вже важко було собі уявити, щоб у храмі могли намалювати скоморохів, як у XI ст. за Ярослава Мудрого в головному храмі Київської Русі – Софії Київській.

Особливого гоніння від церкви зазнали скоморохи – яскраві представники народної культури, які активно використовували у своїх виступах фізичні рухи. Скоморохам інкримінували й тяжкий гріх – осміяння Христа перед стратою. Писемні джерела тієї доби різко засуджували скомороство (Літопис руський (1068), Синайський Патерик, в якому воно уособлюється з бісами, злато стрій XII ст. тощо).

Отже, визнаючи позитивну роль православ'я на писемність, розвиток освіти, архітектуру, будівництво та деякі інші явища народної культури, слід говорити про його гоніння на ті явища народної культури, в основу яких покладені вірування й традиції язичницької доби.

### **3. Знання про фізичну культуру у добу античного та середньовічного світу**

Важливою складовою частиною духовного світу народу є наукові знання, рівень яких свідчить про ступінь розвитку культури суспільства. Стосовно давньоруських знань про фізичну культуру доби античного і середньовічного світу – історичні джерела дають достатньо підстав, щоб піддати це питання ґрунтовному аналізу.

Праці античних і середньовічних авторів давньоруською церковнослов'янською мовою, а також оригінальні давньоруські праці

наводили відомості про Олімпійські та інші ігри давнини, про різні види фізичної культури давнього та середньовічного світу. Олімпійські ігри згадуються у праці про Олександра Македонського (XII ст.): „Пилипу суццю на позорищи Олимпиеве, вниде Паусания с оружием в позорище и с инеми мужи храбрыми...” [53]. У літописі Руському від 1254 р. читач знайомився з літочисленням за Олімпіадами (чотириріччя між Олімпійськими іграми): „Хронікареві треба писати чисто все, що відбулося, іноді ж писати про попереднє, а іноді вступати в пізніше: мудрий читаючи зрозуміє; число ж роками ми тут не писали, ми пізніше впишемо за антиохійським вселенським правилом, за олімпіадами, грецьким—таки численням, і за римськими високосами, так, як Євсевій Памфіл та інші хронікарі написали од Адама до Христа” [8].

В одній із праць давньогрецького філософа Діонісія Ареопігита, вміщеній у Великих Мінеях—Четіях митрополита Макарія, досить докладно описані Олімпійські ігри: „Олимпиада нариються п’ять удаленія на горбе бываема, 1 — мустнями битися, 2 — боритися, 3—е теши и пеши и на колесницах, 4—е скакати, 5—е камык метаху, и сия яко праздник имущее. На 5—е лето сбирашася от всех стран множество и творяху сия игры, и еже побеждааше, венец победы приимаше, ов масличен, он же инак, он еже ино, что прямо победе” [2].

Традиція давніх Олімпійських ігор не оминула й Київську державу. Київська Русь теж прислужилась збереженню Олімпійської традиції, але у світовій історіографії це не відображено. По—перше, на Русі були відомі свідчення про античну фізичну культуру, в тому числі й про Олімпійські ігри. По—друге, основні давньоруські види фізичної культури були аналогами основних давньогрецьких видів спорту (біг, стрибки, боротьба, кулачний бій, кінні змагання).

Якщо ж порівняти програму сучасних Олімпійських ігор з видами фізичної культури, популярними в Київській Русі, то можна переконатись, що більшість сучасних олімпійських видів спорту мали у Київській Русі свої прототипи. Це легка атлетика, бокс, боротьба, кінний спорт, важка атлетика, плавання та стрибки у воду, фехтування, стрільба з лука, веслування, змагання на вітрильниках, зимові види (лижи, сани, ковзани).

Про олімпіади зустрінемо згадку і в більш пізньому „Алфавіті”: „Алимпиада — в еллинех нарицашеся иже на четьре лета совершаемых поприщ, четверолетнаго ради солнечнаго течения” [3]. Йдеться там і про інші регіональні ігри в Давній Греції: „Имяху еллины тризница именованых: олимбия, пифия, истмия, немея” [3], а також про ігри в Давньому Римі: „Римляне исходяще вне града творяху глумления, игры и борбы и конские уристанія” [3]. У хроніці

антиохійського клірика V–VI ст. Іоанна Малали називаються Антиохійські ігри, які були аналогом олімпійським: „При сем в Антиохии начяша игры творити, ови борихуся, ови уристаахуся, ови ж препеваахуся козлогласием” [54]. Окрім цього там змагалися „...на столпе лажением, бранцем, утеканием конским” [55].

Найвідомішими на Русі змаганнями, поширеними за часів пізнього Риму та Візантії, були кінні змагання. Хроніка Георгія Амартола повідомляє про побудови іподрому: „И яко по убийстве Римове съеда коньщину Ром, в ней бых трус великий” [55]. Кінні змагання були поширені і в Антиохії („Вельможам же антиозииским прилежно ся ему внидет в град и в конеристании, иде–же вси народи совокупльше ся ждуть” [14]), і в Іудеї („Сам же възврати ся в Иерихон... И събрав нарочиты от всея Иудея, и затвори я в конеристании” [14]).

Воскресенський літопис повідомляє про заснування іподрому: „Създа же царь и полату великую, ипподрому предивную и две поле устрой” [17], а Великі Мінеї–Четії – про пам’ятники, що стояли там: „На позорищи на іподроми... стояша тамо болваны” [2].

Кінні змагання на іподромі у присутності візантійського імператора Костянтина VII та великої княгині Київської Ольги, яка гостювала у нього 957 р., є одним із центральних зображень світського фрескового живопису у київському Софіївському соборі. Унікальний для середньовічного світу ансамбль фресок розповідає про візантійські і давньоруські фізичні вправи, ігри та розваги. Крім зображення кінних перегонів на колісницях, про візантійську фізичну культуру у Софіївському соборі свідчать фрески про полювання, озброєне двоборство ряджених, бій гладіаторів, силових акробатів з жердиною.

Окрім кінних перегонів у Київській Русі були відомі й інші види візантійських змагань і розваг. Серед візантійської знаті насамперед цінувались фізична сила, витривалість, відмінне володіння мечем, списом, луком, палицею, вмінням верхової їзди.

Таким чином, у Давній Русі знали про фізичну культуру античного та середньовічного світу. Знали і про найбільш відомі Олімпійські, і про менш відомі – Німейські, Піфійські, Істмійські, Антиохійські ігри. У світовому Олімпійському процесі Київська Русь була однією із проміжних ланок, яка зберігала позитивні традиції давнини. Давньоруська олімпійська традиція полягала як у знанні фізичної культури античного світу, так і в культивуванні основних давніх видів фізичної культури: єдиноборств, стрибків, бігу, кінних перегонів тощо.

## Література

1. Арциховский А.В. Новгородские грамоты на бересте (из раскопок 1952 года). – М.: 1954. – С.72.
2. Великие Минеи – Чети, собранные всероссийским митрополитом Макарием. – М.–СПб.: 1868–1917. – Дек. 24. – С. 1877.
3. Словарь русского языка XI–XVII вв. – М.: 1979. – Вып. 6. – С. 312.
4. Володимир Мономах. Поучення //Літопис руський за Іпатським списком. – К.: 1989. – С. 457.
5. Там же.
6. Гражданство обычаев детских //Буш В.В. Памятники старинного русского воспитания. – Пг.: 1918. – С. 47.
7. Літопис руський за Іпатським списком. – С. 178.
8. Новгородская летопись по Синодальному харатейному списку. – СПб.: 1988. – С. 149.
9. Там же. – С. 201.
10. Акты социально–экономической истории северо–восточной Руси конца XIV–начала XVI в. – М.: 1964. – Т. 3. – С. 152.
11. Московский летописный свод конца XV в. //Полное собрание русских летописей (ПСРЛ). – М.–Л. – Т. 25, 1949. – С. 78.
12. Псковские летописи. – М.: Вып. 2, 1955. – С. 78.
13. Там же. – С. 156.
14. Словарь русского языка XI–XVII вв. – М.: Вып. 5, 1978. – С. 366.
15. Срезневский И.И. Словарь древнерусского языка. – М.: 1989. – Т.1. – С. 138.
16. Моление Даниила Заточника //Памятники литературы Древней Руси (ПЛДР). – М.: Вып. 2. XII век, 1980. – С. 398.
17. Срезневский И.И. Сказания о святых Борисе и Глебе. Сильвестровский список XIV в. – СПб.: 1860. – С. 30.
18. Изборник 1076 г. – М.: 1965. – С. 629.
19. Слово Даниила Заточника по редакциям XII и XIII вв. и их перелелками. – Л.: 1932. – С. 66.
20. Калайдович К. Иоанн ексарх Болгарский. – М.: 1824. – С. 196.
21. Летописный сборник, именуемый Патриаршею или Никоновскою летописью //ПСРЛ. – М.: 1965. – Т. 9. – С. 239.
22. Новгородская четвертая летопись //ПСРЛ. – Пг., 1915. – Т.4. – С. 219.
23. Літопис руський за Іпатським списком. – С. 451.
24. Похвальное слово Владимиру //Чтения в Историческом обществе Нестора летописца. – К.: 1888. – Кн. 2. – Отд. 2. – С.59.

25. Словарь русского языка XI–XVII вв. – М.: 1975. – Вып. 1. – С. 205.
26. Ипатьевская летопись //ПСРЛ. – Т. 2. – М.: 1962. – С. 744.
27. Слово о законе и благодати митриполита Иллариона по нескольким спискам //Срезневский И.И. Мусин–Пушкинский сборник 1414 г. – СПб.: 1893. – С. 64.
28. Русский хронограф. Хронограф редакции 1512 г. //ПСРЛ. – СПб.: 1911. – Т. 22. – Ч. 1. – С. 367.
29. Истрин В.М. Хроника Иоанна Малалы в славянском переводе. – Кн. 5 //Летописи Историко–филологического общества при Новороссийском университете. – Одесса, 1910. – Т. 16. – Ч. 2. – С. 11.
30. Русская Правда //Риссийское законодательство X–XX веков. Законодательство Древней Руси. – М.: 1984. – Т. 1. – С. 71.
31. Успенский сборник XII–XIII вв. – С. 58.
32. Летописный сборник, именуемый Патриаршею или Никоновскою летописью //ПСРЛ. – М.: 1965. – Т. 9. – С. 32.
33. Срезневский И.И. Словарь древнерусского языка. – М.: 1989. – Т.1. – С. 352.
34. Срезневский И.И. Сведения и заметки о малоизвестных и неизвестных памятниках. – СПб.: 1879. – Т. 3. – С. 240.
35. Палея Толковая по списку, сделанному в г. Коломне в 1406 г. – М.: 1892. – Вып. 1–2. – С. 387.
36. Словарь русского языка XI–XVII вв. – М.: 1975. – Вып. 1. – С. 366.
37. Срезневский И.И. Словарь древнерусского языка. – М.: 1989. – Т.1. – С. 384.
38. Похвала к Богу о сотворении всей твари Георгия Писиды... //Буслаев Ф. Историческая хрестоматия церковнославянского и древнерусского языков. – М.: 1861. – С. 921.
39. Словарь русского языка XI–XVII вв. – М.: 1980. – Вып. 7. – С. 212.
40. Бычков В.В. Эстетика поздней античности (II–III вв.) – М.: 1981. – С. 243.
41. Изборник великого князя Святослава Ярославича 1073 г. – СПб.: 1880. – С. 61.
42. Изборник 1076 г. – С.220.
43. Никифора митрополита послание Владимиру Мономаху //Русские достопамятности. – М.: 1815. – Ч. 1. – С. 62.
44. Жития преподобного Авраамия Смоленского и службы ему. – СПб.: 1912. – С. 106.

45. Житие и жизнь преподобных отец наших Варлаама пустынника и Иосифа царевича индийского. Творение преподобного отца нашего Иоанна Дамаскина. – СПб.: 1887. – С. 178.

46. Летописный сборник, именуемый Патриаршею или Никоновскою летописью. – М.: 1965. – Т. 11. – С. 199.

47. Житие преподобного и богоносного отца нашего игумена Сергия чудотворца и похвальное ему слово, написанное учеником его Епифанием Премудрым в XV в. – СПб.: 1885. С. 65.

48. Просветитель, или обличение ереси жидовствующих. Творение преп. отца нашего Иосифа Волоцкого. – Казань: 1896. – С. 167.

49. Житие преподобной Ефросинии Суздальской по списку XVII в. Писано иноком Григорием //Труды Владимирской ученой архивной комиссии. – Кн. 1. – 1899. – С. 100.

50. Просветитель. – С. 272.

51. Творения святого отца нашего Кирилла, епископа Туровского. – К.: 1880. – С. 81.

52. Рыбаков Б.А. Язычество Древней Руси. – М.: 1988. – С. 4.

53. Истрин В.М. Александрия русских хронографов. Исследование и текст. – М.: 1893. – С. 26.

54. Истрин В.М. Хроника Иоанна Малалы в славянском переводе. Кн. 12 //Сборник отделения русского языка и словесности Академии наук. – СПб.: 1913. – Т. 90. - № 2. – С. 4.

55. Истрин В.М. Хроника Георгия Амартола в древнем славянорусском переводе. – Пг., 1920. – Т. 1. – С. 4.

*Присяжнюк С.І.*

Національний університет біоресурсів і  
природокористування України

*Тупіца Ю.І.*

Київський університет імені Бориса Грінченка

## **ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК СКЛАДОВА УКРАЇНСЬКОЇ НАЦІОНАЛЬНОЇ КУЛЬТУРИ**

Чисельні дослідження історії фізичної культури свідчать, що не існує в світі народу, в якого не було б своїх видів фізичних вправ і рухливих ігор, які є важливим елементом його національної культури, життя та побуту. Підтвердженням цієї тези є наявність у світовій літературі та історії фізичної культури великої кількості самобутніх фізичних вправ та ігор, що відображають побутові та культурні особливості того чи іншого народу, його взаємини, характер

поведінки, психічний склад, спосіб життя і особливості виховання молоді. Частина з них використовується протягом життя певної спільноти людей та дістала широкий розвиток у світовій практиці фізичного виховання.

Вивчення стародавніх літописів, літературних джерел, фресок і настінних розписів Софіївського собору, досліджуючи результати археологічних розкопок, етнографічних джерел свідчить, що в історії українського народу фізичне виховання посідало чільне місце серед основних видів щоденної діяльності обрядів, підготовки до праці та під час виконання оборонних функцій.

Важливими чинниками було свідоме застосування фізичних вправ в умовах повсякденного життя, зумовлене потребами людини, сім'ї, роду, суспільства. На розвиток фізичного виховання здійснювали вплив соціально-економічні умови, національні особливості та етнічний склад народу, а також географічне положення держави. Враховуючи це, народ створював самобутні види ігор, окремі фізичні вправи та способи їх використання, що створювали своєрідну систему національного фізичного виховання. На ранніх етапах становлення вона відображала особливості життя українського народу і включала:

- фізичні вправи, ігри та розваги, пов'язані з полюванням на звірів та ловлею риби. Це вправи й розваги, що імітують стрільбу із луку, метання каміння в ціль і на дальність, володіння арканом, метання списа, наздоганяння й ловля дикого коня, поєдинки з биком тощо;

- фізичні вправи та ігри, що відтворюють працю та підготовку до неї. Це рухливі ігри „Мак”, „Огірочки”, „Ой, ми нивку жали”, „Печу хліб”, „Коваль” тощо;

- фізичні вправи, спрямовані на підготовку до військових дій: їзда верхи на конях, веслування на човнах, різні стрибки, перехід через прірву чи річку по стовбуру дерева, переховування на дні річки за допомогою очеретини, стрільба з луку в ціль, метання сокири, перенесення вантажу, фехтування на мечях, плавання, рукопашна боротьба, бій навкулачки, стрільба з луку та метання списа на скаку з коня тощо;

- фізичні вправи та ігри, пов'язані з обрядами й святами народного календаря: Русалії, Колядки, Веснянки, Купала. Вона включали танці, стрибки через вогнище, стрибки у воду тощо;

- загартування повітрям, водою, дотримання посту, тривале перебування на спеці й холоді, психофізична підготовка із застосуванням вправ на виховання сміливості, витривалості, хоробрості, вміння переносити голод, спрагу, спеку.



Вікові надбання українського народу у фізичному вихованні підростаючого покоління не втрачають свого значення і сьогодні. Дослідження величезного досвіду й національних традицій у використанні фізичних вправ дають змогу прослідкувати змінність форм, методів та засобів усієї структури національного фізичного виховання, визначити закономірність його подальшого розвитку. Це сприяє вдосконаленню засобів фізичного виховання прогресивними елементами народної системи фізичної підготовки. Велике значення ефективного фізичного розвитку зумовлювалось цілком реальними життєвими потребами українського народу. У трудовій діяльності людини завжди настає потреба, та й чимало таких проблем, для подолання яких потрібні чималі фізичні зусилля. Сила та витривалість, стійкість та спритність в народі завжди високо цінувалися і ціняться. Ці риси батьки прагнули виховати у своїх дітей. Окрім того, народ давно збагнув, що фізичне виховання нерозривно пов'язане з іншими сторонами формування особистості.

У народі з покоління в покоління передаються казки, легенди, думи, оповіді про людей, наділених надзвичайною фізичною силою – богатирів Іллю Муромця, Кирила Кожум'яку, Івася Коновченка, Котигорошка та ін. Велич богатирів полягає в тому, що їхня надзвичайна фізична сила поєднується з моральною досконалістю. Усі вони на перше місце ставлять громадські проблеми, борються зі злом, відстоюють інтереси українського народу. Чільне місце в українському епосі посідають богатирі-жінки. Народною уявою, наприклад, створені такі чудові образи жінок-богатирок, як поляниця Настасія Микулична – дружина богатиря Добрині, Маруся – козацька дочка. Це свідчить про однакове ставлення української народної педагогіки до фізичного виховання як юнаків, так і дівчат.

Фізична й розумова діяльність завжди перебувають у тісному зв'язку: „Сила без голови шаліє, а розум без сили мліє”, „Сила та розум – краса людини”, „У здоровому тілі – здоровий дух”, „Щоб працювати, треба силу мати” тощо. Ці прислів'я справедливо оцінюють значення фізичного здоров'я для кожної людини.

Велика увага до фізичного виховання зумовлена високим гуманізмом українського народу. Добре розуміючи, що хвороба чи каліцтво травмує людину, люди борються за те, щоб діти могли зростати бадьорими, здоровими і життєрадісними. А народна мудрість закликає: „Бережи одягу знову, а здоров'я змолоду”, бо „Горе стихає, а здоров'я зникає і радість минає”.

В українському фольклорі чимало зустрічається висловлювань про значення життя на землі, міркувань про способи його подовження. Так, показовим є воскресіння героя казки після загибелі завдяки чарівній силі цілющої води. Великим щастям для людини вважається

збереження здоров'я і доброї працездатності до самої смерті. Тому щодня, вітаючись між собою, люди зичать доброго здоров'я, бажають його колядники господарям, вітаючи з Новим роком.

Найпоширенішим і найдійовішим, загальнодоступним засобом фізичного виховання в народі вважалися оздоровчі сили природи – сонячні промені, свіже повітря й вода. Велика користь сонячного променя помічена дуже давно, цілющі властивості його широко використовували ще давні слов'яни, де побутував звичай винесення хворих з хати під прямі або розсіяні промені сонця.

Яскравою сторінкою в історії українського народу був визвольний рух, який покликав до життя унікальне явище не тільки східнослов'янської, а й світової літератури – козацьку педагогіку. Остання тісно пов'язана з матеріальною та духовною сторонами, творцями яких було українське козацтво.

*Козацька педагогіка* – це частина педагогіки українського народу, яка виховувала підростаюче покоління молодих українців як вірних синів рідної неньки України; це народна виховна мудрість, що основною метою передбачала формування в сім'ї, школі та громадському житті козака – лицаря, мужнього громадянина з чітко вираженою українською ментальністю.

Створена козаками педагогіка увібрала в себе ідейно–моральні, емоційно–етичні та естетичні, психолого–педагогічні надбання наших предків від часів трипільської культури Київської Русі.

Українська козацька система виховання – глибоко самобутнє явище, аналогів якому не було у світі. Козацька педагогіка мала кілька ступенів: дошкільне, родинне та родинно–шкільне виховання, яке перш за все утверджувало високий статус батьківської і материнської народної козацької педагогіки. Вже в цей період виступала роль батька: він цілеспрямовано займався загартовуванням дітей, готував їх до подолання життєвих труднощів, здійснював військово–спортивне виховання.

Традиції фізичного та психофізичного загартовування підростаючого покоління посідали важливе місце в козацьку епоху. Загартовуючи себе і готуючи організм до складних випробувань, козаки спали влітку під відкритим небом; вони володіли знаннями і вміннями народної медицини, знали її рецепти, які забезпечували міцне здоров'я та повноцінне довголіття. Існувала система відбору і вишколу молодих людей для козацької служби. Досвідчені козаки, козацька старшина уважно і прискіпливо перевіряли загартованість і витривалість новобранців у спеку та холод, дощ та сніг.

Всебічно розвинені, козаки блискуче володіли в бою не тільки різними видами зброї, а й своїм тілом. Постійно вдосконалюючись, козаки володіли специфічними дихальними вправами, виявляючи,

подібно до йогів, справді невичерпні можливості людського організму. Секрет сили таких явищ у „роботі з внутрішньою енергією через дихальні вправи”.

Відомо, що в січових і козацьких школах перехід з одного рівня в інший від букваря до часослова супроводжувався народними дитячими забавами, іграми, різноманітними фізичними вправами.

Народні ігри, як і рідна мова, пісні, обряди – наш дорогоцінний скарб і витратити його потрібно обережно, докладати великих зусиль у його наповненні. Адже гра – це не просто забавка, а весела школа життя. В іграх закладена мудрість українського народу. Вони не тільки сприяють розвитку фантазії, кмітливості, знайомлячи нас із народними звичаями, але й є великою школою фізичного виховання.

Захоплення фізичною культурою і спортом – риса нашої сучасності. Раніше діти гартувалися іграми, у тісному спілкуванні з природою. Не в спортивних залах, а в лісі, на лузі, на вигоні – місцях з чистим повітрям. Ігри були рухливі, жваві: гилка, скраклі, завіяло, квач. Тільки–но танув сніг, дітлахи босоніж вибігали на вулицю. Бігали, зазвичай, до поту. Ігри малечі були предтечею дорослих козачих ігор.

Таким чином, в Україні сформувались досить ефективні фізичні вправи та ігри, що сприяли фізичному вдосконаленню, моральному та естетичному вихованню дітей та молоді. Використання цієї скарбниці в умовах сучасності – одне із головних завдань української національної освіти.

### Література

1. Горохова скриня (українські народні ігри). – К.: Веселка, 1993.
2. Зуболій М.Д., Ройко Т.М. Українські народні традиції фізичного виховання молоді. Традиції української етнопедагогіки і їх використання в навчально–виховній роботі в школі: Зб. статей. – К.: Академія педнаук України, 1993.
3. Стельмахович М.Г. Народна педагогіка. – К.: Рад. шк., 1985.
4. Яворницький Д.І. Історія запорозьких козаків у 3–х томах. – К.: Наукова думка, 1990.

### **Рекомендована сучасна спеціальна література з української національної фізичної культури**

1. Бутовський О.Д. Вибрані твори. Автори–упорядники В.В.Драга, М.Д.Зубалій /За редак. А.В.Домашенка. – К.: „Нічлава”, 2006. – 240 с.
2. Бутовская Н. Дерево генерала Бутовского – от московского боярина Юрия до Натальи Дмитриевны из Кашина /Н.Бутовская //Спортивная жизнь России. – 1999. – № 3. – С. 52–55.
3. Вацеба О.М. Нариси з історії західно–українського спортивного руху /О.М.Вацеба. – Івано–Франківськ: „Лілея–НВ”, 1997. – 229 с.
4. Венглінська В. Велике свято античності /В.Венглінська //Спортивний Олімп України. Вип. другий. Автор–упорядник В.В.Болгов. – К.: Новий світ, 2006. – С. 4–6.
5. Герцик М.С. Вступ до спеціальностей галузі „Фізичне виховання і спорт”: Підручник /М.С.Герцик. – Харків: „ОВС”, 2005. – 240 с.
6. Зайдовий Ю. Історико–політичні та організаційні аспекти формування і розвитку Національних олімпійських структур в Україні та країнах Європи /Ю.Зайдовий. – Львів: Українські технології, 2004. – 176 с.
7. Золоті сторінки олімпійського спорту України /За ред. І.Н.Федоренка. – К.: Олімпійська література, 2000. – 192 с.

8. Кулик Я.Л. Історія виникнення й розвитку фізичної культури та спорту на Україні /Я.Л.Кулик, С.А.Костюк, М.І.Петренко. – Вінниця: Логос, 1997. – 133 с.
9. Лозовський І.Р. Тернистий шлях до Олімпу. Історично–документальні нариси /І.Р.Лозовський. – Вінниця: Видавець В.Клименко, 2005. – 160 с.
10. Нога О.П. Світ львівського спорту 1900–1939 рр. Спортдосягнення, товариства, архітектура, вбрання, мистецтво. – Львів: Українські технології, 2004. – 784 с.
11. Приступа Є.Н. Традиції української національної фізичної культури /Є.Н.Приступа, В.С.Пилат. – Львів: Троян, 1991. – 102 с.
12. Столбов В. Русско–советская олимпийская одиссея /В.Столбов //Труды ученых ГЦОЛИФКа. – М., 1993. – Сю 23–26.
13. Філь С.М. Історія фізичної культури: Навч. посіб. /С.М.Філь, О.М.Худолій, Г.В.Малка /За ред. С.М.Філя. – Харків: „ОВС”, 2003. – 160 с.
14. Шахлін Б.А. Олімпійський орден /Б.А.Шахлін. – К.: Олімпійська література, 2004. – 254 с.

## **Розділ II**

### **СТРАТЕГІЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ТА ЙОГО СОЦІАЛЬНІ І ПСИХОЛОГІЧНІ ПЕРЕДУМОВИ**

*Гемонова Т.О.*

Львівський національний аграрний університет  
**МОТИВАЦІЯ ЯК ДЕТЕРМІНАНТА СПОРТИВНОЇ  
САМОРЕАЛІЗАЦІЇ**

**Постановка проблеми.** На даний момент український спорт знаходиться у доволі депресивному становищі. Це стосується як спорту вищих досягнень, так і масового спорту. Однак, можна відмітити ряд досягнень наших спортсменів на змаганнях різного рівня за час незалежності України. Це олімпійське золото Оксани Баюл в Ліллекхамері (Норвегія); спортивні досягнення Сергія Бубки, який за свою кар'єру встановив 35 світових рекордів; вихід до чвертьфіналу чемпіонату світу з футболу української збірної у 2006 році. Однак ці досягнення домінантно обумовлені зусиллями самих спортсменів та їх команд, оскільки ні стрімкого, ні стійкого зростання загального рівня фігуристів, легкоатлетів чи футболістів не спостерігалось, а окремі перемоги не є результатом реалізованої цільової державної програми. Тому ці винятки лише підтверджують те, що на даний момент в Україні відсутній повноцінний комплексний підхід, спрямований на виховання нової плеяди спортсменів різних дисциплін, на збереження та розвиток потенціалу тренерського

корпусу та на виведення спорту та здорового способу життя в ранг національної ідеї. Проблеми спортивної галузі обумовлені низкою факторів, характерних для країн пострадянського простору, серед яких можна відзначити соціально-економічні та політичні. Всі ці чинники можна охарактеризувати як екстернальні, та ці чинники самі по собі не завжди є домінуючими, оскільки при інших рівних умовах певні спортсмени досягають успіху, а інші ні. Вирішення цієї суперечності полягає у інтернальних чинниках, а саме в сфері внутрішнього налаштування самих спортсменів і заключається в їх мотивації, системі ціннісних орієнтацій, установок та інше. Тому темою даного дослідження стала мотивація як детермінантний чинник спортивної самореалізації. Дослідження мотиваційної сфери несе ряд практичних завдань, оскільки комплексне дослідження цього феномену відкриває та окреслює можливості ефективної оптимізації спортивної діяльності спортсменів шляхом підсилення одних мотивів та корекції інших.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Серед актуальних публікацій та досліджень щодо нашої теми можна відмітити наступні:

Дослідження Куртової Г.Ю., що вивчала мотивацію занять важкою атлетикою спортсменок високої спортивної кваліфікації. В результаті даного дослідження автором було встановлено наступне: спортсменки високої спортивної кваліфікації, які займаються важкою атлетикою, мають стійку виражену мотивацію до самого тренувального процесу. Цей вид спорту дає можливість самореалізуватися, і тому спортивна діяльність носить свідомий серйозний характер; Матеріальна мотивація не є домінуючою в системі мотивів українських важкоатлеток.

Також відзначимо дослідження Шаповалова Б.Б., котрі проводились в контексті написання кандидатської дисертації, присвяченої вивченню формування мотивації досягнення успіху у спортивно обдарованій молоді. Автор емпіричним шляхом з'ясував, що ефективність формування мотивації досягнення успіху у спортивно обдарованій молоді залежить від таких чинників: 1) формування домінуючих мотивів спортивної діяльності (мотиваційно-регулятивний компонент); 2) формування уміння ставити мету (цільовий компонент); 3) розвиток вмінь планувати спортивну діяльність, оволодіння її основними операціями та досягнення результатів (продуктивний компонент); 4) розвиток вміння адекватно проявляти свої емоційні стани, зокрема, й негативні; керувати своїми емоціями загалом (емоційний компонент).

**Мета дослідження:** виявити особливості внутрішнього настрою спортсменів-юніорів, котрі сприяють їх оптимальній спортивній реалізації.

**Завдання дослідження:** з'ясувати особистісні-особливості мотиваційної сфери спортсменів-юніорів котрі сприяють і котрі суперечать оптимальній спортивній самореалізації.

**Методики дослідження:** з метою дослідження мотивацій спортсменів-юніорів було використані наступні методики: метод бесіди, бесіди проводились як з тренерським складом, котрий працює із даними спортсменами, так і із самими спортсменами; методика «Мотиви занять спортом», методика «Виявлення установок «праця — гроші»».

**Виклад основного матеріалу.** Вперше слово «мотивація» вжив А. Шопенгауер в статті «Чотири принципи достатньої причини». Потім цей термін міцно увійшов до психологічного вжитку для пояснення причин поведінки людини. Мотивація — це сукупність чинників, які підтримують і направляють поведінку. Вона являється відносно стійкою системою домінуючих мотивів діяльності.

З метою вивчення мотиваційної сфери спортсменів-юніорів та визначення складових, які сприяють і які суперечать оптимальній спортивній самореалізації спортсменів в умовах сучасної української дійсності було проведено дослідження на одного з вищих львівських навчальних закладів, серед студентів-першокурсників (спортсменів-юніорів), тобто осіб, котрі систематично займаються спортом. Дослідження проводилось згідно обраних методик. Групу респондентів склали 46 осіб.

За результатами бесіди із тренерським колективом, котрий працює із даними спортсменами, було зібрано анамнез спортивного життя респондентів та характеристики спортсменів. За даними тренерського корпусу лише 4 спортсмени були описані як особи, що займаються самовіддано, повністю віддаючи себе спортивній діяльності.

За результатами бесіди із спортсменами було відзначено, що більшість із опитаних не уявляють своє життя без спорту, однак лише третина респондентів впевнена в реалізації свого спортивного потенціалу і однозначно вбачає свою самоактуалізацію в спортивній галузі. Решта респондентів відзначають, що при відкритті інших перспективних можливостей вони готові відмовитись від спортивної спрямованості і займатись чимось іншим, а спортом займатись у вільний час.

Для виявлення домінуючих цілей спортивної діяльності була використана методика «Мотиви занять спортом». Розкодування отриманих результатів проводилося за допомогою спеціального ключа, згідно якого можна вибудувати ієрархію особистісних змістів (домінуючих мотивів) респондента щодо 10 мотивів-категорій. З метою подальшого аналізу, було здійснено відсотковий розподіл



домінантних ланок ієрархії. Отримані результати для більшої наочності відображено графічно (див. Рис 1). Згідно отриманих результатів можна відзначити, що мотив досягнення успіху в спорті домінуючий у значній частині респондентів (19,565%), вагомими частками мотиву фізичного самоствердження (15,217%), мотиву соціального самоствердження (13,043%) та соціально-емоційний мотив (13,043%).



Рисунок 1 – Відсоткові частки респондентів по домінуючих мотивах-категоріях

Натомість найменш вагомим виявився раціонально-рольовий мотив (2,173%), що природно для людей, котрі ведуть активний спосіб життя. Менш значущі також показники соціально-морального мотиву (8,695%), що свідчить, що представники даної групи не завжди можуть повноцінно реалізувати і почувати себе в командній праці (відмітимо, що лише близько 40% представників даної групи являються представниками командних видів спорту), та мотив підготовки до професійної діяльності (6,521%). Певні занепокоєння викликають мотив емоційного задоволення (8,695%) та цивільно-патріотичний мотив (6,521%).

В ході бесіди більшість спортсменів відзначало, що матеріальне благополуччя є для них важливим показником, а спорт не завжди

надає можливості для забезпечення цих потреб. З метою чіткішого окреслення ситуації щодо даної проблеми було проведено дослідження по методиці «Виявлення установок «праця — гроші». Відсоткові частки отриманих результатів відображені на рис 2.



Рисунок 2 – Відсоткові частки респондентів по орієнтації «праця — гроші»

Отже, можна відзначити, що досягнення матеріального благополуччя є домінантним мотивом для більшості юних спортсменів. Ці результати співзвучні із результатами дослідження Куртової Г.Ю., котра працювала із спортсменами вищої категорії. Ці результати мають як і позитивний, так і негативний відтінки.

Звісно, фактор належного матеріального забезпечення спортсменів є необхідною умовою спортивних досягнень. Та в сучасних реаліях він може мати і негативні наслідки, зокрема, відтік талановитої спортивної молоді за кордон, а також відтік частини спортсменів-юніорів із спортивної сфери в інші галузі, що забезпечують швидший і відносно задовільний в матеріальному плані результат.

### Висновки

Мотивація сучасної спортивної української молоді значною мірою зацентрована в руслі матеріального збагачення, при нівелюванні духовно-моральних аспектів, зокрема таких як патріотизм та відчуття національної гордості. Такий розвиток подій не сприяє повноцінному розвитку особи. Відмічається відсутність належного інтересу до глибинних аспектів спортивної діяльності, далеко не всі спортсмени знаходять в спорті відповідне емоційне задоволення. Дані результати говорять про необхідність змін, зусилля

держави повинні бути скеровані на піднесення національної самосвідомості та патріотизму, на розвиток масового спорту та на забезпечення належного фінансування спортивної галузі. Питання мотивації спортсменів потребує подальших комплексних досліджень в поєднанні з дослідженнями емоційно-вольової сфери спортсменів з метою подальшої розробки та впровадження програми, котра включала б новітні практичні методи, спрямовані на оптимізацію мотиваційної сфери спортсменів-юніорів, які сприятимуть їх повноцінній самоактуалізації.

### Література

1. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы — СПб: Издательство «Питер», 2000. — 502 с.
2. Куртова Г.Ю. Дослідження мотивації занять важкою атлетикою спортсменок високої спортивної кваліфікації
3. Шаповалов Борис Борисович. Формування мотивації досягнення успіху у спортивно обдарованій молоді : дис... канд. психол. наук: 19.00.07 / Академія управління МВС. — К., 2007. — 198арк. — Бібліогр.: арк. 162-182.

*Зеніна І. В., Смірнов К. М., Черевичко О. Г., Щеглов Є. М*  
 Національний Технічний університет України  
 «Київський політехнічний інститут»

### **ОБГРУНТУВАННЯ КОМПЛЕКСУ ЗАХОДІВ, ЯКІ НАПРАВЛЕНІ НА ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

**Актуальність.** Під терміном «мотивація» в широкому сенсі цього слова розуміється інтегрована сукупність всіх тих явищ, процесів і механізмів в мозку і в психіці, наявність яких, по – перше, безпосередньо приводить до формування всього комплексу характеристик конкретної цілеспрямованої активності (поведінки) у людини і тварин (умов її запуску, будови і спрямованості, інтенсивності і тривалості та інше) і по – друге, визначає її енергетичне забезпечення на всьому її продовженні. Простіше кажучи, під терміном «мотивація» в широкому сенсі розуміється

сукупність чинників, що визначають поведінку, тобто взагалі вся мотиваційна сфера [4, 6].

Формування різноманітних мотивів будується на основі теорії мотивів. В ній прийнято поділ мотивів на внутрішні і зовнішні.

Внутрішня мотивація ґрунтується на отриманні позитивних емоцій і задоволення від участі в діяльності.

З метою виявлення причин низької ефективності процесу фізичного виховання студентів було проведено анкетування викладачів фізичного виховання. Актуальність проведення анкетування викладачів обумовлена, перш за все, потребою визначення основних проблем сучасних учбових закладів і пошуку шляхів їх вирішення. Анкетування викладачів сприяло їх широкому залученню до обговорення основних проблем фізичного виховання студентів вузів. Метою анкетування стало вивчення думки викладачів щодо ефективності інноваційних процесів в учбовому закладі, перш за все, їх впливи на рівень здоров'я студентів, їх інтерес до фізкультурних занять і можливості реформування системи фізичного виховання студентської молоді.

В анкетуванні взяли участь викладачі кафедри фізичного виховання, всього 44 особи.

Розроблена нами анкета включала блоки, які стосуються організаційних проблем управління процесом фізичного виховання в рамках вищого учбового закладу, становлення системи моніторингу фізичного здоров'я студентів.

Загальні процеси реформування освіти в Україні вимагають нових підходів до організації процесу фізичного виховання. Нова модель організації відрізняється відвертістю і демократичністю, органічним поєднанням управлінських впливів з суспільною участю і впливом студентів на освітній процес. Такі моделі спонукають до якісних змін на рівні керівництва освітньої установи: демократизація процесу ухвалення рішень, отримання вузом більшої самостійності, яка відповідає основним положенням Національної доктрини розвитку освіти України [5, 8]. Для з'ясування думки викладачів щодо вищезазначених аспектів було поставлено питання про організаційні проблеми і учбовий заклад, де вони працюють.

#### **Завдання дослідження**

1. Визначити місце формування мотивації студентів до рухової активності в процесі фізичного виховання.
2. Дослідити вплив мотивації на рухову активність студентів в процесі занять фізичним вихованням.

#### **Методи досліджень**

При підборі методів досліджень автори керувалися поставленими завданнями і вимогами, що пред'являються до проведення досліджень.

Для вирішення поставлених завдань використовувалися наступні методи:

- аналіз і узагальнення літературних джерел і документальних матеріалів;
- анкетування;
- педагогічні методи дослідження (педагогічне спостереження);
- методи математичної статистики

### **Аналіз і узагальнення літературних джерел і документальних матеріалів**

При дослідженні даного питання вивчалися дані літератури з їх подальшим аналізом. За роботами вітчизняних і зарубіжних авторів досліджувався стан проблеми, що розкриває особливості організації фізичного виховання студентської молоді.

### **Анкетування**

Для вивчення мотивів і інтересів студентів до різних видів рухової активності і оцінки їх думки стосовно питань ефективності фізичного виховання була розроблена анкета.

### **Педагогічні методи**

Педагогічне спостереження проводилося за студентами, які займаються фізичним вихованням в різних формах. Педагогічне тестування здійснювалося з використанням окремих вправ Державних тестів фізичної підготовленості населення України [7]

### **Методи математичної статистики**

Вводячи в аналіз нашої роботи математичний метод обробки даних, ми, природньо, стоїмо перед питанням про точність, достовірність педагогічних висновків, які виходять з математичних формул.

### **Результати досліджень**

Відповіді опитуваних на питання про проблеми організаційного характеру, які актуальні для даного учбового закладу, розподілилися таким чином (табл. 1)

**Таблиця 1**

Чинники, що впливають на якість проведення учбового процесу %

Варіанти відповідей	% до опитаних
---------------------	---------------

Недостатня оснащеність вищого навчального закладу обладнанням і технічними засобами, інвентарем, різною апаратурою, яка дає термінову інформацію	62,4
Недостатнє фінансування	31,4
Інші (режим роботи залів)	6,0

Ці показники підтверджують позицію переважаючої більшості викладачів щодо фінансово - господарських проблем навчального закладу. Опитувані вважають, що недостатня оснащеність навчального закладу обладнанням та інвентарем є найбільш актуальною проблемою – 62,4 %; недостатнє фінансування – 31,4 %; інші чинники – 6 %. При цьому було визнано, що становлення нових моделей організації фізичного виховання просувається досить поволі.

Серед причин, що перешкоджають ефективній організації фізичного виховання студентів, викладачами були відмічені наступні (таблиця 2)

**Таблиця 2**

**Причини низької ефективності організації процесу фізичного виховання студентів %**

Варіанти відповідей	% до опитаних
Недосконалість програмно–нормативного забезпечення	15,8
Недолік матеріально–технічної бази	36,8
Недостатня кількість занять	25,5
Недостатня зайнятість студентів поза заняттями формами фізичного виховання	22,9

Модернізація системи освіти передбачає ефективне впровадження здоров'я зберігаючих технологій в процес фізичного виховання студентів. Нам важливо було дізнатися думку викладачів щодо проблем, які виникають при організації процесу фізичного виховання безпосередньо в навчальному закладі.

На думку опитуваних, найбільш поширеними в студентському середовищі є такі негативні явища, як куріння і вживання алкоголю.

Це підтверджує, що суспільство не приділяє достатньо уваги вищезазначеним складовим частинам здоров'я молоді, мало реалізується цілеспрямованих програм як з боку учбового закладу, так і з боку громадськості.

Визначенню ефективних інструментів боротьби з негативними явищами в молодіжному середовищі було присвячено питання: «Що саме, на Ваш погляд, сприятиме формуванню культури здорового способу життя серед молоді Вашого учбового закладу?». Такими дієвими інструментами опитувані вважають: розширення мережі спортивних секцій, груп за інтересами – 61,8 %; активне залучення громадськості до роботи щодо формування здорового способу життя серед молоді – 12,6 %; використання інноваційних програм і технологій в роботі зі студентами - 8,3 %; підтримка молодіжних ініціатив щодо передачі достовірної соціально значущої інформації серед своїх ровесників - 16,8 %. Це дає підставу відзначити своєчасність інноваційних освітніх програм, направлених на формування культури здорового способу життя, основою яких є передача достовірної соціально значущої інформації молоді через довірче спілкування на рівних.

Більшість викладачів вважають оздоровчу мету основною метою занять з фізичного виховання (70,1 %) (таблиця 3).

**Таблиця 3**

Пріоритетна спрямованість занять фізичним вихованням %

Питання	Варіанти відповідей	Результати
Яка спрямованість фізкультурних занять зі студентами повинна бути пріоритетною?	Розвиваюча (розвиток рухових якостей)	22,4
	Оздоровча	70,1
	Тренуюча	5,5
	Освітня	2,0

Звертає на себе увагу те, що багатьма викладачами ігнорується освітня спрямованість занять, що в результаті визначає низький рівень освіти студентів стосовно питань здорового способу життя і оптимальної рухової активності.

В умовах ґрунтовного реформування концептуальних, організаційних і структурних основ вітчизняної освіти з метою

виведення її на рівень досягнень розвинених країн світу вирішальна роль відводиться готовності педагогічних кадрів до реалізації поставлених завдань. В зв'язку з цим нас цікавила думка викладачів з такого питання: «Які нові вміння повинні бути сформовані у викладача фізичного виховання?».

Як свідчать отримані дані, підготовку викладача до реалізації концепції модернізації учбового закладу в рамках переходу до кредитно - модульної системи навчання можуть забезпечити: прийоми володіння інноваційними технологіями навчання і виховання – 53,4 %; поглиблене знання предмету – 2,8 %; вміння організувати фізкультурно - оздоровчі заняття поза учбової програми з фізичного виховання – 44,8 %.

Отримані відповіді дозволяють зробити висновок про те, що викладачі фізичного виховання серед вмінь працювати в нових умовах відмічають, перш за все, наявність глибоких знань свого предмету, вміння використання інноваційних технологій навчання і виховання, організації і проведення фізкультурно - оздоровчих занять за інтересами зі студентами як під час основних занять, так і в позаурочний час.

Оскільки висококваліфіковані фахівці учбовому закладу необхідні вже сьогодні, виникає потреба в здійсненні перепідготовки фізкультурних кадрів. Важливо в цьому контексті було з'ясувати думку респондентів щодо шляхів здійснення перепідготовки викладачів в умовах реформування освіти. Відповіді на питання: «Які шляхи перепідготовки викладачів є ефективними в умовах Вашого вищого учбового закладу?» розподілилися таким чином: підготовка викладача до роботи в нових умовах – 52,4 %; перепрофілювання вищих учбових закладів на підготовку викладачів за декількома профілями – 37,9 %; розширення мережі учбових центрів перепідготовки викладачів – 9,7%. Нових підходів вимагає і система підвищення кваліфікації. Тому важливим було з'ясування думки педагогічної громадськості щодо форм підвищення кваліфікації в сучасних умовах.

Згідно з отриманими даними, ефективність форм підвищення кваліфікації опитувані оцінюють таким чином: очна (участь в семінарах, конференціях) – 34,4 %, стажування – 65,6 % .

Хоча переважна більшість опитаних вважає найбільш ефективною очну форму підвищення кваліфікації викладачів, разом з тим простежується тенденція підтримки викладачами становлення в Україні і нових форм підвищення професійного рівня педагога. Як перспективний варіант розглядається дистанційна освіта. Це важливо також для підвищення якісного рівня освіти за рахунок активнішого використання наукового і освітнього потенціалу провідних



університетів, академій, інститутів, галузевих центрів підготовки і перепідготовки кадрів, інститутів підвищення кваліфікації, інших освітніх закладів. Респондентами також наголошується істотна роль в підвищенні кваліфікації, особливо практичної сторони в результаті участі в фітнес–конференціях, практичних семінарах, де викладачі мають можливість отримати сучасну інформацію щодо проведення нових форм фізкультурно–оздоровчих і рекреаційних занять зі студентами.

Викладачами названі механізми підвищення якості освіти з фізичного виховання, які, на їх думку, є найбільш ефективними для учбового закладу (табл. 4).

За даними анкетування, найбільш ефективною для підвищення якості освіти є модернізація системи підготовки, перепідготовки і атестації викладачів (52,4 %).

Частина опитуваних сподівається, що якість освіти з фізичного виховання реально підвищиться, якщо учбовим закладам нададуть повну автономію.

В зв'язку з цим має місце питання про готовність педагогічних кадрів до успішного управління учбово - виховним процесом, забезпечення високої якості освітніх послуг в умовах автономії. Проблема контролю в учбовому процесі завжди вважалася такою, що вимагає додаткового вивчення і обґрунтування. На важливість контролю і оцінювання в педагогічному процесі з фізичного виховання вказують вітчизняні і зарубіжні фахівці. Науково - методична цінність вказаних робіт є доведеною. Проте вказані технології не позбавлені недоліків і вимагають вдосконалення.

Враховуючи це, респондентам було запропоновано оцінити зміст програм з фізичного виховання з погляду їх впливу на здоров'я студентів і на формування в них здорового способу життя.

Опитуваним було запропоновано відповісти на питання: «Наскільки зміст сучасної програми з фізичного виховання забезпечує безпечний рівень здоров'я студентської молоді?».

**Таблиця 4**

Чинники підвищення якості освіти з фізичного виховання %

Варіанти відповідей	% до опитаних
Оновлення механізму фінансового і матеріально – технічного забезпечення	15,5
Впровадження повної автономії вищих учбових закладів	10,2

Впровадження національної системи моніторингу якості освіти	20,4
Модернізація системи підготовки, перепідготовки і атестації викладачів	52,4
Посилення контролю за ефективністю роботи з боку громадськості	1,5

Аналіз відповідей показав, що більшість викладачів оцінюють його як посередній. Отримані дані підтверджують, що опитувані вважають сучасний зміст програми з фізичного виховання направленим, перш за все, на отримання знань з основ здорового способу життя, на отримання рівня знань з розвитку фізичних навиків і вмінь, який відповідає тенденціям більшості європейських країн. Разом з тим оцінці рівня фізичного стану не приділяється належної уваги.

Тому нас цікавила думка викладачів щодо практики програмоутворення, яка діє на сьогоднішній день. Оскільки на сьогоднішній день у вищих учбових закладах існує можливість застосовувати в учбовому процесі авторські програми з фізичного виховання, ми запропонували викладачам кафедри фізичного виховання назвати ключові аспекти технології створення сучасної програми з фізичного виховання. Серед ключових аспектів технології створення сучасної програми опитувані виділяють: надання викладачеві вищого учбового закладу реальної можливості вільного вибору програми – 59,1 %; впровадження методики суспільного оцінювання якості програми – 13,7%; залучення провідних фахівців до проведення експертизи якості програми та її подальшого впровадження – 17,7 %; відмова від практики масового оцінювання авторських програм (розповсюдження експериментальних програм у всіх учбових закладах без урахування матеріально-технічних і кадрових умов, без попередньої локальної апробації) – 6,0 %; вимоги щодо структури, змістовних частин і санітарно - гігієнічних критеріїв – 3,5 %.

Отримані дані підтверджують складність і багатогранність проблеми розробки програм з фізичного виховання для студентів.

Дані анкетування свідчать про досить консолідовану позицію викладачів фізичного виховання відносно необхідності демократизації порядку створення та експертизи учбових програм з фізичного виховання, які діють в Україні [7]. Опитувані вважають за необхідне залучити до процесу оцінювання, розповсюдження і вибору програм безпосередніх споживачів фізкультурно - оздоровчих

послуг: студентів, викладачів. Це дає можливість підвищити результативність і ефективність освітнього процесу, широко вводити інновації і нові освітні технології.

### Висновки

Акумулюючи всі зусилля на пошук шляхів вирішення проблем, опитувані надають велике значення освітнім реформам в Україні. Для здійснення інноваційної діяльності сучасний викладач учбового закладу повинен бути обізнаний про інноваційні фізкультурно - оздоровчі і педагогічні методики, повинен бути мотивований на виконання управлінських функцій, мати позитивний досвід управління педагогічним колективом і бути творчою особою. І хоча вищезазначені якості властиві більшості опитаних викладачів, певна частина не має достатньої професійної кваліфікації в області педагогічної інновації. Такі обставини значно уповільнюють процес впровадження результатів сучасних досягнень науки і практики в учбово-виховний процес з фізичного виховання.

### Література

1. Абрамович И.Р. Особенности мотивационной сферы студентов:[методические рекомендации ] / И.Р. Абрамович. – Минск, 1995. – 103 с.
2. Вилюнас В.К. Психологические механизмы мотивации человека. – М.; 1990. – 288 с.
3. Воронов И.В. Особенности спортивной мотивации. – Ростов на – Дону: Феникс, 2007. – 160 с.
4. Востриков В.А. Потребностно–мотивационная сфера школьников как фактор занятий физической культурой. // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України. Матер. XI Всеукр. Науково-практичн. конференції учених з міжнародною участю 28-29. 04. 2011. с. 48-51.
5. Круцевич Т.Ю. Потребово–мотиваційний підхід до керування фізичним вихованням студентів / Т.Ю. Круцевич, О.Н.Подлесний. // Теорія і методика фізичного виховання і спорту – науково-методичний журнал - № 2, 2008. – с. 69-73
6. Минков Е.Г. Мотивация, структура и функционирование. Дубна «Феникс», 2007. – 408 с.
7. Раєвський Р.Т. Концепція національної системи фізичного виховання дітей, учнів і студентської молоді України / Р.Т. Раєвський, В.Г. Арєф'єв, М.Д. Зубалій // Початкова школа. –

1994. - № 8. – с. 50-54

8. Сичов С.О. Прилучення студентської молоді до цінностей фізичної культури: Теоретико-методичні засади: [ монографія ] / С.О. Сичов. – Київ: НТУУ «КПІ». 2010. – 415 С.

***Краснов В.П.***

Національний університет біоресурсів і  
природокористування України

***Панченко В.Ф.***

Київський національний університет ім. Т. Шевченка

## **ОБҐРУНТУВАННЯ НЕОБХІДНОСТІ ФОРМУВАННЯ НОВОГО НОРМАТИВНО-ПРАВОВОГО КОМПЛЕКСУ КЕРІВНИХ ДОКУМЕНТІВ ІЗ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ УКРАЇНИ**

**Актуальність статті.** В умовах демократизації соціально-економічних процесів і духовного життя суспільства зростають вимоги до педагогічних наук у справі виховання громадянина України, творчої особистості, здатної знайти своє місце на складних перехрестях життя, самовизначитися і реалізувати себе. Визначна роль у розв'язанні цих проблем належить науково-педагогічному складу (НПП) вищих навчальних закладів (ВНЗ). Не викликає сумніву, що від якості нормативно-правових актів, які регламентують навчально-виховний процес (НВП) у ВНЗ, залежить рівень професійної підготовки самого викладача та значною мірою залежить прогресивний поступ в опануванні студентами складного матеріалу. Якість освіти є національним пріоритетом і передумовою національної безпеки держави, її національних інтересів. На підсумкових колегіях Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України, починаючи з 2006 року, неодноразово зверталась увага на те, що приєднання України до Болонського процесу є незаперечним фактом міжнародного визнання вітчизняної системи вищої освіти та важливим кроком на шляху реалізації стратегічного курсу України до Європейського союзу. Разом із тим, це вимагає від фахівців у галузі освіти і науки постійних подальших колективних зусиль щодо забезпечення відповідності вітчизняної системи вищої освіти

європейським стандартам та успішного її входження до єдиного європейського освітнього простору як рівноправного партнера (І. О. Вакарчук, С. М. Ніколаєнко, Д. В. Табачник).

Завдання підвищення ефективності НВП, якості підготовки фахівців із вищою освітою (ВО) не можуть бути вирішені без підвищення якості викладання навчальних дисциплін, без використання педагогічних інновацій, науково обґрунтованих нормативно-правових актів організації НВП та їх постійної корекції.

**Зв'язок роботи з науковими планами, програмами, темами.** Дисертаційне дослідження виконано згідно з темою кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки та спорту військово-гуманітарного факультету Військового інституту Київського національного університету імені Тараса Шевченка „Розробка нових критеріїв оцінювання та вдосконалення системи планування методичної підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів Збройних Сил України з навчальної дисципліни „Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка і спорт”” (шифр „Критерій МП”, номер державної реєстрації 0101U001102).

**Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми.** Аналіз сучасних освітніх систем і технологій та наукових розробок вітчизняних науковців (М. І. Нещадима, М. І. Науменка, О. В. Плахотнік, В. В. Ягупова) з питань формування професійної компетентності суб'єктів навчання дозволив зробити висновок про те, що основним критерієм роботи ВНЗ є рівень підготовленості випускників, раціональне поєднання їх теоретичних знань з умінням застосовувати їх на практиці, що означає потребу вести пошук шляхів застосування ефективних форм і методів навчання, вдосконалення програм, навчальних планів, розробку нових навчальних методик, здійснення наукового обґрунтування засобів діагностики та вдосконалення нормативно-правових актів щодо організації НВП у ВНЗ [1].

Одним із таких шляхів є оновлення змісту, підходів до планування та докорінних змін щодо засобів діагностики методичної підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів (ВВНЗ) у системі викладання навчальної дисципліни „Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка і спорт” (ФВСФПіС). Недосконала система планування навчальної дисципліни ФВСФПіС для курсантів ВВНЗ знаходиться в прямій залежності від якості планування навчальної дисципліни „Фізичне виховання” ФВ для студентів ВНЗ. Навчальна дисципліна ФВ є так званою нормативною частиною навчальної дисципліни ФВСФПіС для курсантів ВВНЗ. Від якості нормативно-правових актів, які регламентують організацію ФВ у ВНЗ України значною мірою залежить якість нормативно-правових актів,

які регламентують організацію фізичної підготовки та її форм у ВНЗ військових формувань України.

**Виклад основного матеріалу дослідження з обґрунтуванням отриманих наукових результатів.** Нами здійснено аналіз основних документів керівного напрямку, за якими здійснюються організація і проведення ФВ зі студентами ВНЗ України. В ході аналізу наказів МОНУ від 25.05.98 № 188 та МОНУ від 11.01.06 № 4 встановлено, що:

- розділи наказів, в яких містяться вимоги до планування практичних занять із навчальної дисципліни ФВ мають розбіжність: наказ МОНУ від 25.05.98 № 188 покладається на Державний стандарт ВО, де визначено конкретну кількість годин (216 годин (4 кредити) при 8-ми семестровому терміні навчання), у той же час наказ МОНУ від 11.01.06 № 4 вимагає включення в навчальні плани з усіх спеціальностей обов'язкових навчальних занять з фізичного виховання протягом усього періоду навчання, за винятком останнього випускного семестру, в обсязі 4 годин на тиждень, що в свою чергу не виконується в більшості ВНЗ. Крім того, майже всі ВНЗ, які мають масштабну структуру, мають різну кількість годин на викладання навчальної дисципліни ФВ у підпорядкованих факультетах та інститутах[4; 5];

- накази передбачають викладання лекційного матеріалу, між тим зміст наказів не передбачає мінімальний обсяг годин на викладання теоретичного матеріалу, що в свою чергу ставить під питання якість підготовки кафедрами фізичного виховання та спорту ВНЗ програми навчальної дисципліни ФВ. У наказах не має конкретизованого посилення, яку саме тематику слід опиратися та подавати у лекційному фонді студентам ВНЗ. Відсутність необхідної кількості лекцій вказує на низьку якість надання освітніх послуг студентам;

- вимоги наказів МОНУ від 25.05.98 № 188 та МОНУ від 11.01.06 № 4 не містять пояснень про організацію, облік і контроль навчальних занять в медичних групах та організацію, облік і контроль навчально-тренувальних занять у секціях з боку навчальних відділів ВНЗ;

- наказами не передбачено створення форми звітності за проведене тренування в секції та взагалі не розглянуто перелік документів, які необхідно готувати викладачу перед і для проведення тренування в секції;

- накази не висвітлюють порядок та вимоги щодо контролю викладача при проведенні ним тренувань у секції, що не дозволяє здійснити перевірку проведеного тренування за чітко визначеними

критеріями та ставить під сумнів якість контролю навчального процесу з боку керівництва кафедри та ВНЗ в цілому;

- у наказі МОНУ від 11.01.06 № 4 для опанування передбачається методична, організаційна підготовка, загальна фізична підготовка, спеціальна фізична підготовка, технічна підготовка, але зміст наказу ніяких відомостей стосовної організації і проведення зі студентами методичної та організаційної підготовки не містить, не визначено зміст методичної та організаційної підготовки та їх обсяг або співвідношення до обсягу практичних занять, не визначено порядок проведення навчально-методичних занять;

- засобом діагностики практичних занять з загальної фізичної підготовки є Державні тести з фізичного виховання, зміст та нормативна база яких вкрай застарілі та втратили реалії через недосконале наукове обґрунтування у свій час та зростання молоді яка народилася після трагедії на Чорнобильській АЕС; засобом діагностики при секційному варіанті організації занять у ВНЗ є контрольні вправи, які інколи видумує сам викладач (наприклад: у секції з аеробіки слід виконати танцювальний комплекс із 5-10 різних рухів), при цьому як правило, з таких видів спорту методичну документацію на кафедрі готує сам викладач, хоча це функціональними обов'язками передбачено для виконання старшим викладачем кафедри;

- згідно з вимогами наказу МОУ від 25.05.98 № 188 оцінювання студентів повинно здійснюватись на диференційованому заліку з оцінкою, між тим, ряд ВНЗ встановив залік із оцінюванням по системі „зараховано” або „незараховано”, що створює у студентів небажання досягати високих результатів;

- згідно з вимогами наказу Міністра освіти України від 02.06.93 № 161 „Про організацію навчального процесу у вищих навчальних закладах” дисципліна ФВ, як така, що викладається протягом 4-х семестрів і підлягає виставленню останньої оцінки як середньо виваженої, між тим специфіка ФВ змушує наполягати на виставленні в додаток до диплому останньої оцінки, як підсумок досягнення найвищого результату фізичної підготовленості [3].;

- у наказах не визначено засоби діагностики для студентів, яким передбачено проходити курс навчання в групах лікувальної фізичної культури, між тим, студенти з хворобами чомусь мають оцінки. Під час аналізу керівних документів з організації ФВ у ВНЗ з'ясовано, що вони передбачають медичне забезпечення, визначають шляхи фізичного вдосконалення тимчасово хворих студентів, однак вищезгадані накази не визначають керівні документи, на які слід посилатися під час здійснення розподілу за важкістю хвороби

студентів та не визначають механізму реалізації кінцевої мети навчання з дисципліни ФВ в групах лікувальної фізичної культури.

В цілому результати дослідження дозволили зробити такі **висновки:**

1. Вивчення та аналіз змісту нормативно-правових актів із організації ФВ у ВНЗ України дає можливість зробити висновок про те, що застарілість вимог цих документів вплинуло на підготовку сучасних керівних документів з організації фізичної підготовки у ВНЗ військових формувань.

2. Аналіз змісту нормативно-правових актів із організації ФВ у ВНЗ України показав, що оптимальним буде необхідність докорінної зміни змісту керівних документів із організації ФВ в Україні.

### **Література**

1. Сторубльов О.І., Бесєдіна Л.М. Моделі діяльності викладача : Метод. рекомендації – К. : Логос, 2008. – С. 4–5.7.
2. Закон України „Про внесення змін до Закону України „Про фізичну культуру і спорт” та інших законодавчих актів України”. Офіц. текст із змін. станом на 17 листоп. 2009 р. / М-во юстиції України. – Режим доступу: [http:// www.minjust. gov/ ua](http://www.minjust.gov.ua).
3. Наказ Міністра освіти України „Про організацію навчального процесу у вищих навчальних закладах”. Офіц. текст станом на 02 черв. 1993 р. – № 161 / М-во юстиції України. – Режим доступу: [http:// www.minjust. gov/ ua](http://www.minjust.gov.ua).
4. Наказ Міністра освіти України „Про нормативні документи з фізичного виховання”. Офіц. текст станом на 25 трав. 1998 р. – № 188 / М-во юстиції України. – Режим доступу: [http:// www.minjust. gov/ ua](http://www.minjust.gov.ua).
5. Наказ Міністра освіти і науки України. „Про затвердження Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах”. Офіц. текст станом на 11 січн. 2006 р. – № 4 / М-во юстиції України. – Режим доступу: [http:// www.minjust. gov/ ua](http://www.minjust.gov.ua).

***Присяжнюк С.І.***

Національний університет біоресурсів і природокористування  
України

***Приймаков О.О.***

Національний педагогічний університет ім. М.П.Драгоманова,  
Щецінський університет (Польща)



## РЕАБІЛІТАЦІЯ НАСЛІДКІВ СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ НА ПСИХОЛОГІЙНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

**Актуальність.** Виникнення стресових ситуацій та їх вплив на організм студентства залишаються до нині маловивченими. Вивчення методів боротьби з наслідками стресу і значення психофізичної реабілітації щодо підтримання стресостійкості молодого організму є основним ключем до розробки методик профілактики стресу [1,2]. Підвищення стресостійкості організму молоді – одна із основних проблем в галузі медицини і психофізичної реабілітації [3,6].

Початком інтенсивної розробки проблеми стресу відноситься до другої половини ХХ століття. Залежно від характеру зовнішнього впливу нині фахівці розрізняють фізіологічний і психологічний стрес. Характерною особливістю *фізіологічного стресу* є біль. Суб'єктивне відчуття болю – це основна форма участі центральної нервової системи у цьому виді стресу [6].

*Психологічний стрес* (емоціональний, другосигнальний) – це той різновид стресового стану, який у значній мірі слід віднести до області негативних відчуттів і емоцій [6]. Різновидів і форм прояву психологічного стресу безкінечно багато, тому що вони обумовлені особистісними рисами людини, її минулим досвідом, особливостями виховання і освіти тощо. Це великий і складний розділ досліджень стресових станів. До теперішнього часу немає загальноприйнятого розуміння терміну „психологічний стрес”. Зазвичай його пов'язують із таким видом психічного напруження, яке виникає у людини під впливом емоційних, мотиваційних та інтелектуальних стресорів; інакше кажучи, в умовах діяльності, пов'язаних з великими розумовими перевантаженнями, із необхідністю швидкого прийняття рішення. Перешкодами, поразками, реальною небезпекою, підвищеною відповідальністю за роботу що виконується тощо [4,5,7].

Розумове і фізичне перенапруження студентів, низький рівень мотивації до навчальних занять, завищені вимоги педагогів, незадовільні побутові умови і спосіб життя, перевтомлення під час екзаменаційної сесії – ось далеко не повний перелік чинників, які можна розглядати як основні чинники виникнення стресів, які перевищують допустимі норми [4,5,6].

Відповідно з науковими даними, характер стресової реакції організму залежить від типу вищої нервової діяльності, психофізіологічних і соціальних рис особистості [5,7].

**Мета дослідження.** Відповідно до вищевикладеного, необхідно науково обґрунтувати і довести, що кожен студент здатний навчитися свідомо керувати своїм психо–емоційним станом, вміти

використовувати закладену у нього природою адаптаційну здатність з метою підвищення стресостійкості.

**Обговорення результатів дослідження.** З метою вивчення ролі психофізичної реабілітації для формування стресостійкості організму студентів і профілактики стресів протягом 2010–2011 навчального року був проведений педагогічний експеримент. Для участі в експерименті були задіяні студенти другого курсу Національного університету біоресурсів і природокористування України та Медичного інституту Української асоціації народної медицини м. Києва. Загальна кількість студентів основної групи складала 100 чоловік (60 чол. НУБіП України і 40 чол. УАНМ). На початку експерименту вивчалися такі показники як: частота серцевих скорочень (ЧСС), артеріальний тиск (АТ), гострота зору і суб'єктивне відчуття втоми. Зп результатами опитування усі студенти, які приймали участь у дослідженнях були поділені на дві групи. До *першої групи* увійшло 40 студентів (20 чол. НУБіП України та 20 чол. УАНМ), які часто і довго користувалися комп'ютером і вели переважно малорухливий спосіб життя, фізичними вправами, крім навчальних занять з фізичного виховання, не займалися.

До *другої групи* було включено 60 студентів (40 чол. НУБіП України та 20 чол. УАНМ), які вели активний спосіб життя, у вільні від навчання години систематично відвідували секції з видів спорту (волейболу, баскетболу, атлетичної гімнастики, шейпінгу, оздоровчим бігом).

Вибрані показники для вивчення стресу обумовлені тим, що розумова діяльність людини визначається безпосередньо за участю центральної нервової системи та органів почуттів.

Результати досліджень наведені у нижче наведеній таблиці.

Під час екзаменаційної сесії у студентів першої групи обох вищих навчальних закладів, які надають перевазі малорухомому способу життя, спостерігалось збільшення ЧСС, підвищений АТ, хоча ці показники і не виходили за межі фізіологічно допустимих норм. Гострота зору не змінювалася. Збільшення показників серцево-судинної системи у студентів першої групи пов'язано з нап- руженою розумовою діяльністю.

Результати досліджень стресового впливу екзаменаційної сесії на показники організму студентів,  $M \pm m$  (n=100)

Показники етапи дослідження	ЧСС, уд/хв		АТ, мм рт.ст.		Гострота зору		Суб'єктивні відчуття	
	НУБіП	УАНМ	НУБіП	УАНМ	НУБіП	УАНМ	НУБіП	УАНМ
Початок семестру	77,3 ± 0,45	78,5 ± 0,57	120/75	121/83	VOD-1,0 VOS-1,0	VOD-1,0 VOS-1,0	Фізично активні	

В день екзамена 1 гр.	87,9 ± 0,75	98,2 ± 0,79	143/86	145/94	VOD-1,0 VOS-1,0	VOD-1,0 VOS-1,0	Втома	Втома
В день екзамена 2 гр.	73,4 ± 0,55	75,8 ± 0,69	117/69	119/75	VOD-1,0 VOS-1,0	VOD-1,0 VOS-1,0	Незначна втома	Незнач на втома
1 доба після екзамену 1 гр.	75,3 ± 0,62	76,4 ± 0,59	116/78	119/74	VOD-1,0 VOS-1,0	VOD-1,0 VOS-1,0	Незначна втома	Незнач на втома
1 доба після екзамену 2 гр.	76,5 ± 0,47	77,1 ± 0,64	119/79	120/79	VOD-1,0 VOS-1,0	VOD-1,0 VOS-1,0	Фізично активні	

Виходячи з того, що у нетренованих людей під час стресового розумового напруження відбувається перерозподіл крові, а саме: збільшується її надходження до головного мозку і зменшується надходження крові до кінцівок і у черевну порожнину. Внаслідок цього у 27, 8 % студентів спостерігалось оніміння нижніх кінцівок, відчуття „повзання мурах” та поколювання. Втома, зниження загальної працездатності було виявлено у 78,3 % студентів. Суб’єктивне відчуття приголомшеності і зниження гостроти зору було помічено у 11 % студентів НУБіП Україна та 13 % УАНМ, хоча під час проведення досліджень у них він залишався в межах фізіологічної норми. Ці зміни були більше помічені у дівчат, ніж у хлопців.

Інша реакція спостерігалась на стрес у тренуваних студентів другої групи. Але і серед цієї групи кращі показники спостерігалися у студентів НУБіП України. На наш погляд цьому сприяло тижневий обсяг тижневої рухової діяльності. У студентів УАНМ тижневий обсяг рухової діяльності складає 4–5 годин, тоді як у представників НУБіП України він сягає 6–9 годин на тиждень.

Разом з тим, ЧСС та АТ у других експериментальних групах суттєво не змінювалися на усіх етапах експерименту, реакція поведінки адекватна, і тільки в поодиноких студентів спостерігалась легка ступінь втоми.

Результати проведених досліджень свідчать, що для досягнення фізіологічних, функціональних і соціально визначних для студентів результатів, повинні бути введені корегуючі рекреаційно–реабілітаційні заходи, які не допускають довготривалих зрушень у функціональній діяльності органів і систем організму студентів.

Виходячи з цього, нами була розроблена рекреаційно–реабілітаційна програма, спрямована на підвищення стресостійкості організму студентів і профілактику стресів з використанням:

- глибокого довільного розслаблення скелетних м’язів;
- судинної і дихальної гімнастики;
- спеціального комплексу аутотренінгу.

З метою навчання довільного розслаблення м’язів, студенти виконували фізичні вправи, що склалися із двох етапів:

1-й етап – максимальне напруження м'язів протягом 2–3 с після глибокого вдиху, з наступним затриманням дихання;

2-й етап – максимальне розслаблення м'язів під час тривалого видиху.

Фізичні вправи на усі групи м'язів рекомендується виконувати у поєднанні із релаксійними прийомами: „розслаблення вольовим наказом”, „розумове розслаблення” протягом 12–15 хв щодня.

Вправи судинної гімнастики – нахили, повороти і колові оберти головою здійснюють ефективний вплив на стінки кровоносних судин шийного відділу хребта, підвищуючи їхню еластичність; збільшуючи надходження крові до головного мозку; зміцнюючи вестибулярний апарат. Судинну гімнастику рекомендується виконувати двічі–тричі протягом навчального дня у вигляді фізкультурної мікропаузи.

Дихальна гімнастика – це ефективний засіб фізіологічного і психологічного впливу. Брак кисню в організмі є однією із причин хронічної втоми, тривоги, депресії, погіршення функціональної діяльності серця і усього організму зокрема. Під час виконання дихальних вправ підвищується тонус дихального центру, настає саморегуляція акту дихання. Зокрема здійснюється м'який масаж внутрішніх органів, покращується перистальтика кишкового тракту, зміцнюються м'язи живота. Виконувати комплекс вправ дихальної гімнастики слід вранці до сніданку протягом 12–15 с у повільному темпі.

Аутотренінг є важливим етапом на шляху оволодіння мистецтвом управління психо–емоційним станом організму. Аутотренінг сприяє:

- перебудові психології людини;
- удосконалення концентрації уваги;
- розвитку зорово–просторової уваги.

Складовою увагою аутотренінгу є релаксаційна гімнастика з використанням прийомів активного самонавіювання.

### ***Висновки***

1. Психо–емоційне напруження здійснює помірний стресовий вплив на організм людини і практично не впливає на фізично тренуваних студентів.

2. Найменша дія стресових ситуацій виявляється у тих студентів, у яких тижневий обсяг тижневої рухової діяльності складає не менше 6–7 годин.

3. Об'єктивна оцінка фізичного і психо–емоційного стану студентів дозволяє рекомендувати науково–обґрунтовану програму для підвищення стійкості організму студентів до стресових чинників.

3. Можливість використання запропонованих засобів корекції стресогенних станів і ефективність їх використання залежить від того, наскільки свідомо студент відноситься до збереження і зміцнення свого фізичного і психічного здоров'я.

### Література

1. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова. Алгоритмы здоровья. – М.: Изд-во АСТ, Донецк: Сталкер, 2002. – 590 с.
2. Васильев Н.В. Здоровье и стресс. – М.: Медицина, 1991. – С. 217.
3. Корольчук М.С. Психофізіологія діяльності /Підручник для студентів вищих навчальних закладів. – К.: Ельга, Ніка–Центр, 2003. – 400 с.
4. Милюкова И.В. Большая энциклопедия оздоровительных гимнастик /И.В.Милюкова, Т.А.Евдокимова, под общ., ред. проф., док. мед. наук Т.А.Евдокимовой. – М.: АСТ; СПб.: Сова, 2007. – 991 с.
5. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання: навч. пос. – К.: Центр учбової літератури, 2008. – 504 с.
6. Психология здоровья: учеб. пос. для вузов /Под ред. Г.С.Никифорова. – СПб.: Питер, 2003. – 607 с.
7. Пшонникова М.Г. Феномен стресса, эмоциональный стресс и его роль в патологии. – Патологическая физиология и экспериментальная терапия, 2001, № 2. – С. 26–30.

### *Присяжнюк С.І.*

Національний університет біоресурсів і  
природокористування України

## **ДО ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ТА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ**

**Актуальність.** Здоров'я населення є одним із найважливіших показників умов праці, життя, побуту, якості харчування та фізичної активності людей, показником рівня національного добробуту, економічного і культурного потенціалу суспільства. Це процес збереження і розвитку фізіологічної, біологічної та психічної функції, оптимальної працездатності, соціальної активності, спроможності організму адекватно змінювати свої функціональні параметри в залежності від навколишнього середовища.

Негативний вплив середовища на людину в сучасних умовах постійно посилюється. Одним із чинників, за допомогою якого йому можна протистояти, є необхідність постійно підвищувати адаптаційні можливості людини, що забезпечить стан здоров'я на відповідному рівні, зменшить зростання захворюваності, збільшить середню тривалість життя. Але, на жаль, за останні роки ці компоненти характеризуються як вкрай негативні. Має місце широке розповсюдження шкідливих звичок та надзвичайно недостатній рівень фізичної активності людей. З метою профілактики захворювань та підвищення адаптаційних можливостей засобами фізичної культури та спорту займається всього біля 10,0 % населення при тому, що місце останніх у збереженні та зміцненні здоров'я, підвищенні працездатності, продовженні активного довголіття загальновідоме [1].

Сьогодні не може не турбувати стан здоров'я шкільної та студентської молоді. Щорічні медичні огляди свідчать, що з кожним наступним роком збільшується кількість студентів – першокурсників, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи.

Так, за станом на 1 грудня 2004 року студентської поліклініки із загальної кількості до спеціальної медичної групи віднесено 49,8 % студентів – першокурсників Національного аграрного університету. Статистика медичного огляду свідчить, що 90,0 % студентів мають порушення постави, 15,9% – гінекологічні захворювання, 27,0% – захворювання ендокринологічної системи, печінки та шлунково – кишкового тракту, 14,7 % – захворювання серцево – судинної та дихальної систем, 119,5 % – хірургічні втручання тощо.

Разом з тим, проведене опитування та анкетування студентів показали, що 30,4 % студентів I – II курсів Національного аграрного університету оцінюють своє здоров'я добрим, 58,6 % – задовільним, 10,6 % – поганим і лише 0,4 % загальної кількості опитаних вважають своє здоров'я дуже поганим [2].

Особливості пізнання людиною навколишнього середовища безпосередньо пов'язані з мотивацією та емоціями, тому що усвідомлене сприйняття не буває емоційно нейтральним. Як мотивація, так і емоції в більшій чи меншій мірі впливають на поведінку та діяльність людини, визначаючи її вчинки. Безумовно і те, що мотивація як система факторів, детермінуючи поведінку та емоції, які переживаються людиною, значною мірою характеризують особистість. На наш погляд, найбільш суттєвими з огляду на це є мотивація професійної діяльності, яку обирає молода людина відповідно до своїх здібностей, поради батьків та друзів, значимості даної професії у суспільстві, а також своїх індивідуальних особливостей та емоцій, які супроводжують переживання екстремальних ситуацій, оскільки саме в них виявляються навіть

приховані риси характеру майбутнього студента, а у подальшому фахівця. Найбільш специфічним, на наш погляд, є стресовий стан, який переживається як реакція на дію стресора окремою особистістю типово, і саме тому є визначальним.

На думку професора О. Чабана (2004) психологічними причинами обумовлене виникнення 80,0 – 85,0 %, а за деякими даними і 90,0 %, усіх хвороб. Твердження він пояснює тим, що у наші часи все частіше проявляється „маскована депресія”, яку ще називають депресією, що посміхається. Назвали її так тому, що хворий з такою депресією візуально сприймається як людина, що постійно посміхається, але підсвідомо пред’являє масу якихось скарг сама до себе та до свого оточення і ці скарги проявляються на тілесному рівні. Коли психіка не може говорити, говорить тіло людини. Це проявляється перш за все у перманентній втомі. Якщо людина весь час втомлюється, то що вона буде говорити?

Для прикладу можна навести студентів факультету ветеринарної медицини Національного аграрного університету. На другому курсі, у порівнянні з першим та третім, у студентів більше розумове навантаження внаслідок вивчення складних дисциплін, а якщо цей студент щодня їздить до університету із Київської області електричкою, то все стане зрозумілим. Часу на відпочинок у студента майже немає – дорога – навчальні заняття – дорога – самотійна робота дома. На сон припадає чотири – п’ять годин, що звичайно мало. Студент протягом року знаходиться у постійному напруженні внаслідок чого розвивається стан втоми та перевтомлення. Що цей студент буде говорити? Що потрібно багато вивчати програмного матеріалу, що він втомився і фізично і морально. А чого варта латина, скільки необхідно вивчити назв кісточок різних тварин та птахів. Але ж спеціальність вибирав сам, тому і біжи з дому о шостій і повертайся о 21 – 22 годині. І так день за днем.

Крім цього, необхідно враховувати ще один чинник. Це особистісні стосунки між студентами в процесі навчання, а також серед студентів, які проживають в студентських гуртожитках. В силу тих чи інших причин між студентами виникають напружені і складні взаємовідношення, які надзвичайно важко вирішуються. Інколи для вирішення цих взаємовідносин між студентами виникає необхідність втручання керівництва факультету або й університету. І це не може не відобразитися на стан психічного та соматичного здоров’я.

В результаті з’являються хвороби, яким нібито і взятися нізвідки. Коли вони виникають, тоді мабуть потрібно звертатися, перш за все до психотерапевта, а не до лікаря іншої спеціальності, і тоді виявляються ті психологічні травми, які призвели до виникнення тієї чи іншої хвороби. Неусвідомлена психотравма часто буває

причиною захворювання. Травма, яка є настільки значущою, настільки входить у конфлікт з мораллю студента, що дуже швидко витискується у підсвідоме або, можна сказати, забувається.

Із психології ми знаємо, що у структурі людської свідомості є три рівні.

**Перший** – свідомий: я знаю, хто я, що я навчаюся, яка моя сім'я, які мої викладачі, де я живу, рівень „я хочу – „я не хочу”.

**Другий** – поняття під – або поза свідомості. Це інстинктивні наші бажання. Саме сюди і витискається все, що виходить за межі свідомості, і, як правило, те, що є емоційно неприйнятним для особистості.

**Третій рівень** – супер – его або моралізація. Надбудова, функцію якої є ніби говорити людині: не можна, забороняю! Всі три рівні постійно між собою взаємодіють.

Так виходить, що людина проходить протягом життя через якісь психологічно складні речі, низку стресових ситуацій. Стан організму, в якому виник загальний адаптаційний синдром, Г. Сельє (1936) назвав стресом.

Стрес є природним наслідком і супутником життя людини. За своїм характером і змістом психічний стрес – складне явище, що виникає в ділянці емоційної сфери людини. У його перебігу Г. Сельє виділяє як найсуттєвіші три етапи:

**1. Реакцію тривоги**, що спричинюється недостатньою пристосованістю організму до наступної боротьби з труднощами і проблемами, що виникають у життєвій ситуації (навчанні, побуті або професійній діяльності).

**2. Стадію резистентності**, під час якої створюються оптимальні умови для успішного подолання труднощів.

**3. Стадію виснаження**, коли гранично ослабляються захисні механізми.

Спільною для всіх стресів є активація фізіологічного апарату, що відповідає за емоційне збудження, яке виникає при появі загрозливих чи неприємних факторів в життєвій ситуації [3].

Отже, **стрес** – це функціональний стан організму, зумовлений дією значних за силою чи тривалістю несприятливих впливів (стресорів), фізіологічна реакція, що є сукупністю адаптаційних реакцій організму, які мають захисний характер і спрямовані на відновлення гомеостатичної норми організму.

Професор Грибан В.Г. (2005) пропонує таке визначення стресу. **Стрес** (напруга) – стан напруги у системі, на яку діють подразники, сила яких перевищує адаптаційні можливості.

**Мета дослідження:** виявити ступінь стресостійкості та схильності до стресів студентів I – II курсів Національного аграрного



університету, а також, чи впливають показники стресостійкості та схильності до стресів на їх хронотип.

**Методи та організація дослідження.** Проведено експериментальне дослідження студентів I – II курсів (n - 363) протягом 2004 – 2005 навчального року.

Необхідно відмітити дію стресів на студентів, що виникають під час навчальних занять та в процесі екзаменаційної сесії: прихований конфлікт між досить високою самооцінкою та реальним оцінюванням їх знань та умінь викладачами. Саме тому дехто з досліджуваних відчуває внутрішній конфлікт між бажанням та неможливістю цього досягти без значних наполегливих розумових і фізичних зусиль з їхнього боку.

Для вирішення мети досліджень нами були використані тести оцінки рівня стресостійкості та схильності до стресів Ч. Спілбергера та Ю.Л. Ханіна [4].

Отримані результати свідчать, що 85,2 % юнаків – першокурсників в силу зміни звичного для них способу життя та умов навчання надто схильні до стресових ситуацій і подальше підвищення стресового напруження може призвести до розвитку коронарної хвороби серця, виразки шлунку та розладів психіки.

У дівчат – першокурсниць даний показник становить 70,6 %, що на 14,6 % менше, ніж у юнаків.

Подібна тенденція спостерігається і при визначенні схильності досліджуваних до стресів. Отримані результати мають деяку відмінність. Так, якщо під постійною загрозою стресу знаходиться 55,8 % дівчат –першокурсниць, то юнаків - першокурсників тільки 41,0 %. Разом з тим здоров'я 47,5 % юнаків – першокурсників знаходиться під загрозою стресу проти 42,3 % дівчат.

Діаметрально протилежна ситуація спостерігається ситуація серед студентів – другокурсників.

Так, 82,3 % дівчат проти 77,8 % юнаків схильні до стресових ситуацій і 78,4 % дівчат проти 59,3 % юнаків схильні до стресів.

При визначенні хронотипу ( для визначення хронотипу студентів була використана міжнародна анкета Остберга. **Хронотип** – це специфічна організація роботи усього організму людини протягом доби) виявилось:

1. Переважна більшість студентів (70,5 % хлопців та 66,7 % дівчат першого курсу та 66,7 % хлопців та 58,8 % дівчат другого курсу були віднесені до „голубів”, які характеризуються ранковому підйому о 7 – 8 годині ранку, а лягають спати приблизно о 22 – 23 годині. Їх активність відзначається із 10 до 12 та з 15 до 18 години. Це представники денного хронотипу).

2. Якщо тільки 3,3 % юнаків та 1,9 % дівчат першого курсу були віднесені до „сов”, то на другому курсі ці показники суттєво збільшились – у юнаків до 11,1 % і 7,9 % серед дівчат. Хронотип „сов” характеризується тим, представники цього хронотипу люблять довго спати, а у ранкові години прокидаються з великим небажанням. Зато у вечірні години їх активність підвищується, вони можуть не лягати спати до 2 – 3 години ранку. У ранкові години вони менше уважні і роблять у 1,5 рази більше помилок, ніж „жайворонки”, які у свою чергу, у вечірні години роблять помилок значно більше, ніж „сови”.

### Висновок

1. Внаслідок зміни виду навчальної діяльності („учень” – „студент”) та збільшення розумового навантаження у студентів першого курсу організм зазнає значних стресових ситуацій.

2. Реакція організму юнаків – першокурсників погіршення стресостійкості та схильності до стресів більша, ніж у дівчат (85,2 % проти 70,6 % та 47,5 % проти 42,3 %).

3. У зв’язку із значним збільшенням розумового напруження на другому курсі відбувається підвищення реакцій організму студентів на погіршення стресостійкості та підвищення схильності до стресів, де показники у дівчат становлять 82,3 %, що на 11,7 % більше у порівнянні з першокурсницями.

Організм юнаків другого курсу навпаки швидше адаптувався до підвищення розумового навантаження, про що свідчить підвищення стресостійкості на 7,4 % та схильності до стресів на 11,8 %, проти відповідно 11,7 % та 36,1 % дівчат.

4. Одним із чинників, що виконує „амортизаційну” дію на зменшення впливу напруженої розумової діяльності на організм юнаків, це систематичні спеціально організовані і самостійні заняття фізичною культурою і спортом. Серед юнаків 77,5 % проти 49,7 % дівчат, які систематично займаються різними формами фізичної культури та спорту.

5. Виходячи із отриманих результатів дослідження необхідно більш ефективно і ширше пропагувати самостійні заняття фізичною культурою та спортом; ширше використовувати засоби масової інформації, лекційної та наглядної пропаганди для створення у студентської молоді установки на те, що здоровий спосіб життя, систематичні заняття фізичною культурою та спортом для них є однією із найпріоритетніших цінностей.

6. Необхідно розробити комплексні цільові програми, які спрямовані на оптимізацію соціально – психологічного клімату, створення відповідних умов для регулярних занять фізичною

культурою та спортом, в тому числі і формування бюджетних та позабюджетних фондів матеріального заохочення студентів.

7. З метою вивчення громадської думки у студентському середовищі щодо їх ставлення до фізкультурно – спортивної діяльності та здорового способу життя бажано проводити соціологічні дослідження з метою використання отриманих результатів для вдосконалення програм з фізичного виховання та виявлення динаміки процесу формування ціннісних орієнтацій та соціальної адаптації в молодіжних студентських колективах.

### Література

1. Мурза В.П. Стан здоров'я населення у вікових аспектах та причини, що зумовлюють його погіршення //Збірник наукових матеріалів Міжнародного симпозіума „Фізична підготовленість та здоров'я” (9 – 11 липня 1998 р.). – Одеса, 1998. – С. 27 – 28.

2. Присяжнюк С.І., Краснов В.П., Гордєєва С.В., Павлів З.М. Експериментальне дослідження біологічного віку студентів I курсу Національного аграрного університету //Фізичне виховання в школі. – К.: 2004, № 1. – С. 50 – 53.

3. Сельє Ганс. Стресс жизни //Психология экстремальных ситуаций: Христоматия. – Минск: Харвест, 2000. – С. 6 – 38.

4. Шапошникова В.И., Барбараш Н.А. Оцените свое здоровье сами. – СПб.: Питер, 2003. – 256 с.

*Тищенко В.О., Чапля І.Ю.*

Львівський аграрний університет

### **ВДОСКОНАЛЕННЯ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ВНЗ**

**Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науково-практичними завданнями.** Неякісне або не ефективне проведення фізичних занять у вищих навчальних закладах (ВНЗ) залишає організм студента деадаптованим і вразливим до різних захворювань, особливо в сучасній молоді, для якої характерна декінезія. Тому роль і значення фізичного виховання студентів ВНЗ в сучасних умовах значно посилюється, а це потребує переосмислення ролі та функцій фізичного виховання молодого покоління, вдосконалення форм та

методів управління цим процесом, що є актуальною науково-практичною задачею.

Аграрна освіта є ключовою в системі підготовки кадрів для сільськогосподарського виробництва. Визначаючи основні завдання аграрної освіти, на наш погляд, науковці-методисти цієї галузі недостатньо зосередили увагу на питаннях вивчення майбутніми фахівцями аграрного виробництва теоретичних засад та принципів організації оздоровчої фізичної підготовки та спортивного тренування, як важливої ланки в підготовці сучасного ефективного фахівця. На вирішення цих задач і спрямована дане дослідження.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Науковцями і дослідниками в галузі теорії і методики фізичного виховання, на наш погляд, добре розроблені питання фізичної підготовки абітурієнтів у школах і коледжах [1, 2], їх фізичного самовдосконалення [3, 4], в тому числі і сільської молоді [5]. Однак, недостатньо повно розкриті ще науково-методичні та організаційні основи фізичної підготовки та спортивного тренування студентства, не запропоновано відповідні методики, як, наприклад у відомих дослідженнях [6, 7].

**Постановка завдання.** Завданням даного дослідження було проаналізувати рівні фізичного розвитку, стану і підготовленості студентів 1-2 курсів Львівського національного аграрного університету (ЛНАУ) з метою розроблення ефективних форм і методів управління процесом фізичного виховання молоді, як важливої компоненти високого фахового рівня майбутніх спеціалістів.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Для аналізу рівнів фізичного розвитку, фізичного стану і фізичної підготовленості студентів університету нами обстежені і протестовані студентів 1-2 курсів п'яти факультетів ЛНАУ, як чоловічої, так і жіночої статі (загальна кількість складає 1844 чол.). Контроль студентів проводився за такими етапами.

Спочатку ми досліджували антропометричні дані, такі як зріст, вага, обвід шиї, талії, стегна, гомілки, обвід грудної клітки (табл. 1), які характеризують рівень фізичного розвитку студентів жіночої і чоловічої статі.

Для оцінки адаптації студентів до тренувальних навантажень рекомендується процедура дослідження фізичної працездатності серцево-судинної системи на основі проби Руф'є-Діксона. Ця проба дуже проста в проведенні і розрахунку та може бути виконана тренером перед кожним тренуванням.

Процедура тестування починається із вимірювання частоти серцевих скорочень (ЧСС) у студента в спокої, після 5 хвилинного відпочинку в положенні сидячи (P1). Потім студент виконує 30

глибоких присідань за 45 с. із випрямленням рук перед собою. Під час підйому руки опускаються уздовж тулуба. Відразу ж після закінчення 30 присідань, вимірюється пульс в положенні стоячи (P2), а після хвилинного відпочинку - в положенні сидячи (P3).

Таблиця 1

Середні показники фізичного розвитку студентів 1–2 курсів ЛНАУ

МЕХ	ЗВ		БУД		АГ*		Факультет	
	Ч	Ж	Ч	Ж	Ч	Ж	Стать	Кількість студентів
329	102	97	223	48	117	134		Зріст
176,5	177,4	156,3	178,3	158,7	168,6	158,2		Вага
77,9	71,2	58,6	78,8	48,5	71,2	53,1		Обвід ший
38,2	34,4	31,3	35,6	32,1	37,7	31,1		Обвід талії
75,1	77,6	62,4	76,4	59,5	77,2	61,1		Обвід стегна
54,1	55,3	54,1	52,4	50,1	51,1	53,2		
53,8	55,1	53,3	51,6	49,0	52,4	52,5		Обвід гомілки
37,1	32,7	31,5	36,3	33,4	35,4	36,1		
37,2	33,2	31,4	36,2	33,3	35,1	36,2		Обвід грудної клітки, см
90,7	83,6	88,3	91,3	83,7	85,3	86,4	У спокої	
93,2	88,6	91,4	93,6	86,7	87,3	89,1	Вдих	
87,4	80,7	85,8	87,2	81,5	81,2	84,7		Видих

ЕК	Ж	531	154,6	54,3	31,4	60,2	51,3	52,5	35,4	35,4	82,5	85,6	83,1
	Ч	260	178,2	69,7	36,2	74,5	53,1	52,5	35,6	35,6	88,1	91,5	86,8

АГ\* – агрономічний факультет; БУД – будівельний факультет; ЗВ – землевпорядний факультет; МЕХ – факультет механізації с.г.; ЕК – економічний факультет.

Оцінку швидкості відновлення пульсу (індекс Руф'є) розраховуємо за формулою:

$$R = [(P_1 + P_2 + P_3) - 200] / 10.$$

Якісна оцінка працездатності людини за індексом Руф'є представлена в табл. 2.

В результаті проведених тестувань та опрацювання результатів були отримані середні показники фізичної підготовленості студентів 1-2 курсів Львівського національного аграрного університету, які показані в табл. 3.

Для того, щоб ефективно управляти процесом фізичного виховання студентів університету і, на основі цього, оптимізувати навчально-виховний процес, вважаємо недостатнім лише контролювати рівень їх фізичної підготовленості, визначити слабкі місця і недоліки. Ця проблема розлогіша і вирішувати її треба, на наш погляд, через:

Таблиця 2

Оцінка адаптації організму спортсмена до попередньої роботи

Якісна оцінка	Індекс Руф'є
Відмінно	2 і менш
Добре	3-6
Задовільно	7-10
Погано	11-14
Дуже погано	15-17
Критичне	18 і більше

✓ застосування науково–обґрунтованих методів дослідження (емпіричних і експериментальних) здоров'я, фізичного стану і

підготовленості студентів, збір, систематизація і опрацювання статистичних результатів;

✓ постійний контроль стану здоров'я та аналіз динаміки захворювань студентів, вивчення відношення студентів до занять фізичними вправами у вільний час (яка мотивація), аналіз ефективності занять при різних формах їх організації (елективна, секційна, традиційна);

✓ внесення технічних результатів випробувань (метричних (метри, секунди, кілограми), число максимальних повторень) в журнали викладачів, контроль, моніторинг, відслідковування тенденцій та аналітика фізичного розвитку студентської молоді;

✓ аналіз відповідності навчально-виховного процесу на предмет дотримання норм і правил щодо кількості занять, обсягів навантажень, рухових режимів на них;

✓ приведення змісту навчальних планів факультетів та робочих програм із фізичного виховання, контрольні нормативи у них - у відповідність з індивідуальним закономірностями формування та розвитку студента, з урахуванням передового світового досвіду;

✓ забезпечення пріоритетності форм та методів фізичного виховання, які оберігають, підтримують і розвивають здоров'я студента.

Таблиця 3

Факультет	Стать	К-сть студентів	Біг на 100 м	Стрибок у довжину із місця, см	Віджимання від підлоги	Човниковий біг 4 x 9 м (с)	Підйом ніг до кута 90*	Піднімання в сід за 1 хв.	Проба Руф'є
АГ	ж	134	17,5	168	6	11,5	5	37	11
	ч	117	13,9	235	40	8,8	15	41	9
БУД	ж	48	17,6	170	5	11,2	6	36	10
	ч	223	14,1	234	39	9,0	13	43	8

ЗВ	Ж	97	17,6	164	7	10,9	6	36	11
	Ч	102	14,0	236	37	8,7	15	42	8
МЕХ	Ж	3	17,8	172	5	11,1	7	35	12
	Ч	329	13,9	234	41	9,1	14	45	7
ЕК	Ж	531	17,6	173	5	11,3	10	38	10
	Ч	260	14,1	236	37	8,9	12	41	10

Середні показники фізичної підготовленості студентів ЛНАУ

Практичне значення отриманих результатів полягає в тому, що фахівець, який володіє методологією самотренування зможе не тільки розвивати особисті фізичні й психофізіологічні якості, підвищувати свою фахову майстерність, але й забезпечити зростання фахового рівня та продуктивності праці у підлеглих працівників.

### Висновки

Результати досліджень фізичного розвитку, стану і підготовленості студентів університету свідчать про недостатню ефективність традиційної методики фізичного виховання та форм організації спортивного самотренування.

Для вдосконалення і ефективного управління процесом фізичної підготовки студентів необхідне впровадження низки сучасних методів і форм, як спортивної підготовки і самотренування студентства, так і моніторингу і контролю цього процесу.

*Перспективи подальших досліджень у даному напрямку* – полягають у поглибленому аналізі отриманих результатів та впровадження в навчально-виховний процес інноваційних форм і методів ефективного управління фізичним вихованням студентів, починаючи із ранніх етапів занять. Необхідним також є пошук методів індивідуального підходу до фізичного виховання кожного студента для досягнення високого рівня його фізичної підготовленості.

### Література

1. Бондаренкова Г.В. «Фізкультура» / Г.В.Бондаренкова, Н.И.Коваленко, А.Ю.Уточкин. – Волгоград, 2004. – С. 35
2. Волков В.Л. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентської молоді. – К. : Знання України, 2004. – С. 82
3. Волков В. Л. Спрямованість засобів тренувального впливу в процесі фізичної підготовки першокурсників гуманітарних



факультетів / Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту «Молода спортивна наука України», 2006. – Вип. 10, т. 1. – С. 191–196.

4. Лебедь Ф. «Формула игры» : Общая теория спортивных игр, обучение и тренировка / Ф.Лебедь; ВолГУ, Россия, Акад. пед. колледж им. семьи Кэй, Беэр-Шева, Израиль. – Волгоград : Изд-во ВолГУ, 2005. – 392 с.

5. Лукьяненко В.П. Фізична культура: основи знань: Навчальний посібник. - М. : Радянський спорт, 2003. – С. 224

6. Минаев Б.Н. Основы методики физического воспитания школьников: Учебное пособие для студентов пед. специальных высших учебных заведений / Б.Н.Минаев, Б.М.Шиян. – М. : Просвещение, 1989. – С. 111.

7. Esbjörnsson Liljedahl M., Holm I., Sylvén Ch., Jansson E. [1996]. Different responses of skeletal muscle following sprint training in men and women. Eur. J. Appl. Physiol. 74: 375 – P. 383.

*Тупіца Ю.І.*

Київський університет імені Бориса Грінченка

### **ОСОБИСТІСНА МОБІЛЬНІСТЬ ЯК ДОВІЛЬНЕ УПРАВЛІННЯ З МЕТОЮ ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ НАВИЧОК ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ**

**Актуальність.** Поняття „особистісна мобільність” нами розглядається, як готовність особистості до активних дій у будь-якій конкретній ситуації, відображає рівень життєвої компетенції і є найбільш значущою для багатьох видів професійної діяльності і суспільно активної поведінки людини.

Разом з тим у психолого–педагогічній літературі це поняття зустрічається надзвичайно рідко і його змістова сутність залишається невизначеною. Здебільшого мобільність розглядається в самому дещо спрощеному варіанті як здатність до діяльності. У свою чергу саме здатність до діяльності є однією з важливих психологічних характеристик особистості та її активності, що виявляється у формі поведінки та конкретних дій.

Виконання більшості фізичних вправ під час фізкультурно–оздоровчої діяльності та в спорті вимагає володіння довільними спеціалізованими прийомами і рухами, що носять термін „спортивна техніка”. Мова стосується про те, що будь-яка довільна рухова дія

людини характеризується не лише зовнішніми проявами самого руху, але й смисловим боком і навмисністю. Довільним вважається такий рух і рухова дія, які є навмисними, що виникають за розумним рішенням і управляються людиною [4].

Протягом багатьох років формування теорії управління рухами стримувалось однобічним розвитком біомеханіки і фізіології рухового акту [8, С. 181]. Ізольоване вивчення рухів з позиції механіки у відпмві від психічних та фізіологічних процесів, а також однобічний підхід до управління рухами і формування рухової навички згідно теорії про умовні рефлекси, на погляд В.Платонова, суттєво загальмувало розвиток теорії будови рухів. Саме це обумовлює актуальність роботи М.Бернштейна [2], згідно концепції якого живий рух є не простою реакцією на вплив зовнішнього середовища, а цілеспрямованою дією, керованою в ході його виконання, і являє собою не ланцюжок деталей, а цілісну структуру, яка складається з багатьох взаємодіючих елементів [8, С.181]. Основою будови і управління рухами є праці М.Бернштейна, П.Анохіна, Л.Виготського, Е.Ільїна. Важливими для розуміння управління складними рухами є уявлення М.Бернштейна [2] про ієрархічну будову психомоторики людини. Рухи, що розрізняються за смисловими характеристиками і руховому складу, забезпечуються різними рівнями. Найбільш детально механізм управління рухами і діяльністю наведеній у схемі П.Анохіна [1], яка, на погляд ряду вчених [5, 7], цілком співпадає і щодо довільного управління. Основою процесу управління рухами П.Анохін [1] вважає циклічність, яка припускає, що кожний руховий акт повинен закінчуватися зворотною аференцією, яка сигналізує про результат руху.

Опис рухів призвів до виникнення відповідної термінології, зокрема: „образ рухової дії”, „рухове завдання”, „передбачення”, „ідеомоторний акт”, „модель потрібного майбутнього”, „довільне управління”, „довільна регуляція”, „вольова регуляція”, „мобільність”, „спритність” тощо. Неоднозначність понять та відсутність загальноприйнятих термінів призводить до того, що ряд авторів здебільшого сперечаються не по суті явищ, які вивчаються, а про слова, якими ці явища можна описати, що і визначає актуальність нашого дослідження.

**Мета дослідження** – проаналізувати теоретичні аспекти формування рухових навичок під час занять фізичними вправами згідно теорії довільного управління.

#### **Завдання дослідження.**

1. Визначити сутність поняття „особистісна мобільність”, як довільного управління.

2. Визначити психологічні аспекти формування навичок під час занять фізичними вправами.

**Методи дослідження** – аналіз психолого–педагогічної літератури.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Діяльність людини всебічна. Різна мета, завдання та умови діяльності викликають і різні вимоги до особистості та її мобільності.

Аналіз психолого–педагогічної літератури дає змогу стверджувати, що регуляція (управління) довільних рухових дій під час фізкультурно–оздоровчої діяльності перш за все пов'язується з такими поняттями як „координація” та „довільне управління”,

Координація рухів визначається як управління узгодженістю та сорозмірністю рухів. Поняття „спритність” досі немає загально визнаного поняття. За М.Бернштейном [2] спритність – це здатність виконувати рухове завдання в неочікувано виникаючих складних або абсолютно нових умовах, це рухова кмітливість. До поняття „спритність” включається також здатність людини швидко оцінити ситуацію, швидко прийняти адекватне рішення та раціонально діяти в різних ситуаціях. На наш погляд все це, безумовно, є функцією особистісної мобільності. Тому ми вважаємо, що поняття „координація”, „спритність”, „особистісна мобільність” знаходяться досить близько за своєю змістовою сутністю, але поняття „особистісна мобільність”, є все–таки більш ширшим і точніше відображає здатність індивіду щодо свідомої діяльності, розглядається як здатність до свідомої регуляції поведінки і професійної, специфічної діяльності. Багатьма авторами це визначається як „довільне управління”, „довільна регуляція” або „вольова регуляція”. Все це ототожнюється з поняттям „воля”. Саме воля визначається багатьма психологами як найвища форма довільної регуляції поведінки та діяльності. Адже саме волю називають здатністю людини свідомо регулювати свою поведінку і діяльність [3,4,5,7]. Тому довільне управління, або особистісна мобільність визначається перш за все психологічною складовою [7].

Поняття „особистісна мобільність” може визначати як спроможність людини в результаті роздумів і уявлень про мотивацію мети, про її значущість, внаслідок аналізу зовнішніх і внутрішніх умов та імовірності досягнення цієї мети щодо прийняття рішення про дію, в результаті аналізу ситуації і оцінки власних можливостей створювати програму дій, виконувати її, регулювати свої дії в процесі виконання, здійснювати самоаналіз виконаних дій, що залишаються у пам'яті. Останнє, на наш погляд, є необхідною умовою ефективного формування рухових навичок. Тому поняття „особистісна мобільність” розглядається нами не тільки як спроможність

особистості до активної та результативної діяльності в обставинах що змінюються, але також як здатність швидко засвоювати нові рухові навички.

За Є. Ільїним [5] будь-яка навичка – це навмисно, тобто свідомо, по цільовому призначенню виконана дія. Це означає, що особистість свідомо ставить перед собою мету, свідомо обирає спосіб її досягнення (цей момент в управлінні може бути значно скорочений), свідомо здійснює контроль за результатом дії і свідомо ж ретроспективно аналізує виконану дію, якщо в цьому виникає необхідність.

Свідомість виконання конкретних фізичних вправ проявляється у тому, що повторення, необхідні для засвоєння навички, людина виконує не механічно, заради самих повторень, а свідомо, з метою виконання конкретного завдання у кожній спробі. Питання у тому, що у цей момент усвідомлюється, контролюється. На погляд Є.Ільїна [5] концентрована увага особистості під час виконання дії може бути спрямована на саму дію, на результат дії і на ситуацію, у якій вона виконується. Перемикання концентрованої уваги в окремі моменти виконання дії (з дії – на ситуацію або на результат) прийнято визначати як динамічний контроль. Говорячи про це, М.Бернштейн писав, що при автоматизації свідомість розвантажується лише від другорядних за змістом деталей корекційного управління рухами. Основні ж значущі корекції неколи не йдуть із поля свідомості людини, вони лише перемикаються з одного рівня на інший відповідно до того, що в цей момент більше вимагає контролю. В процесі засвоєння техніки складних фізичних вправ простіша дія легше випадає з-під динамічного контролю із залученням концентрованої уваги на результат дії або ситуації.

Складність усвідомлення рухової дії, що розучується, полягає в тому, що студент повинен пам'ятати послідовність цієї дії, він змушений не просто контролювати дію, одержувати інформацію, але й у процесі виконання аналізувати її, порівнюючи те, що є з тим, що повинно бути.

Таким чином, можна вважати, що здатність людини до діяльності значною мірою визначається психологічною складовою, наявністю мотиву, спроможністю щодо аналізу ситуації та власних можливостей, спроможністю до прийняття рішення і створення програми дії, спроможністю до свідомого контролю, корекції та самообілізації у процесі виконання, а також аналізу результатів діяльності.

У свою чергу прийняття рішення про дію в кожній конкретній ситуації, наприклад, у спортивних іграх у значній мірі залежить не тільки від фізичної та технічної підготовленості гравців, але й від

рівня розвитку вольових якостей – сміливості, рішучості, наполегливості, витримки, уміння взяти на себе відповідальність під час критичних ситуацій, самоволодіння тощо. Виконання прийнятого рішення вимагає відповідного прояву вольових зусиль.

У зв'язку з цим у процесі формування рухових навичок слід створювати такі умови, які сприяють концентрації уваги студентів на конкретних параметрах рухів, вимикаючи можливість механічного повторення. Саме інтелектуальна складова є вирішальною у процесі формування рухових навичок, що на наш погляд, має суттєву методичну і практичну значущість для формування здатності до діяльності, що визначається як особистісна мобільність, або як довільне управління.

### **Висновки**

1. Поняття „особистісна мобільність” визначається нами як спроможність до свідомої і результативної діяльності і як спроможність швидко засвоювати нові рухові навички. Саме свідомість і навмисність вважаються основними ознаками довільної діяльності і довільного управління. Поняття „особистісна мобільність”, „довільна регуляція”, „управління довільними руховими діями”, „координація” та „спритність”, є дуже близькими за своєю змістовою сутністю, що відображає спроможність людини до свідомої діяльності.

2. Ефективність процесу формування рухових навичок значною мірою визначається психологічною складовою. У процесі формування рухових навичок необхідно створювати такі педагогічні умови, які сприяють концентрації уваги студентів на конкретних параметрах рухів, вимикаючи можливість простого механічного повторення. Саме інтелектуальна складова у процесі формування рухових навичок є вирішальною.

3. Проведене дослідження не вичерпує усіх аспектів проблеми спроможності студентів до активної та творчої діяльності. Перспективним, на наш погляд, є обґрунтування теоретико–методичних засад формування особистісної мобільності у студентів вищих навчальних закладів під час фізкультурно–оздоровчої діяльності.

### **Література**

1. Анохін п. Очерки по физиологии функциональных систем. – М., 1975. – 447 с.

2. Бернштейн Н. О построении движений. – М.: Медгиз, 1947. – 255 с.
3. Виготский Л. Проблема воли и ее развитие в детском возрасте //Собрание сочинений. – 1982. – Т.2. – С. 454–466.
4. Головей Л. Психология становления субъекта деятельности в период юности и взрослости: автореферат дис. на соиск. науч. степени д-ра псих. Наук /Леонид Анатольевич Головей. – СПб, 1996. – 42 с.
5. Ильин Е. Психология воли /Е. Ильин. – СПб.: Питер, 2000. – 288 с.
6. Леонтьев А. Деятельность. Сознание. Личность /А.Леонтьев. – М., 1977. – С. 183.
7. Мельник Л. Психологія управління: Курс лекцій. – 2-е вид., стереотип. – К.: МАУП, 2002 – 176 с.
8. Платонов В. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте /В.Платонов. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 583 с.
9. Сеченов И. Избранные произведения /И.Сеченов. – М., 1953.

**Рекомендована сучасна література з фізичного виховання  
та його соціальних і психологічних передумов**

1. Воронин И.А. Психотехника восточных единоборств И.А.Воронин. – Минск: Харвест, 2005. – 432 с.
2. Психология спорта: Хрестоматия /Сост. – ред. А.Е.Тарас. – М.: АСТ; Минск: Харвест, 2007. – 352 с.
3. Мурза В.П. Психолого–фізична реабілітація. Підручник /В.П.Мурза. – К.: Олан, 2005. – 608 с.

## **Розділ III**

# **ОРГАНІЗАЦІЙНО–ПЕДАГОГІЧНІ ЗАСАДИ БАЗОВОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСТВА**



*Анікєєнко Л. В., Дакал Н. А.*  
Національний Технічний університет України  
«Київський політехнічний інститут»

## **ФІЗКУЛЬТУРНА ПОТРЕБА ЯК ОБОВ'ЯЗКОВИЙ ЕЛЕМЕНТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

**Актуальність** проведення занять фізичною культурою як обов'язкового елемента виховання студентської молоді, майбутньої інтелектуальної еліти нашого суспільства, на сучасному етапі її розвитку, обумовлена необхідністю забезпечення її фізичної надійності і готовності до активної життєдіяльності і високопродуктивної роботи в складних соціально - економічних умовах ринкових відносин.

Впродовж останніх десятиліть склалася тривожна тенденція різкого погіршення здоров'я, фізичного розвитку, загальнокондиційної і професійно - прикладної фізичної підготовленості випускників вузів і інших учбових закладів, які готують кадри для народного господарства; це, разом з іншими соціальними чинниками, негативно позначається на темпах науково - технічного прогресу і добробуту народу.

Головні зусилля державних органів управління освітою молоді повинні зводитися до розробки базових державних критеріїв постановки фізичного виховання у вузах, які використовуватимуться при їх атестації і акредитації і до стимулювання керівництва вузів і викладачів в поліпшенні процесу фізичного вдосконалення студентів у формі різних оглядів - конкурсів, що враховують всі аспекти роботи в цьому напрямі.

На рівні вузу вдосконалення керування процесом фізичного виховання повинне зводитися до здійснення заходів, що передбачають підвищення потреби студентів активно займатися своїм фізичним вдосконаленням, зміцненням здоров'я і фізичною підготовкою до активної життєдіяльності і високопродуктивної праці (рис. 1).

Дієвими інструментами керування діяльністю студентів в напрямі свого фізичного вдосконалення повинні бути такі апробовані методи, як: замовлення на фізичну надійність і готовність випускників з боку працедавців; включення вимог до фізичної готовності в професійно - кваліфікаційні характеристики фахівців; відбір для роботи з урахуванням цих критеріїв; впровадження «Паспорта здоров'я» випускника вузу; практика самоврядування студентами своєю учбово - пізнавальною діяльністю в сфері особистої фізичної культури; регулярний моніторинг фізичного здоров'я і фізичної готовності студентів.

Фізкультурно - спортивна діяльність, як і всяка інша діяльність людини, породжується і підтримується, в основному, придбаними потребами, що виникли завдяки привласненню досягнень культурно - історичного розвитку людей з покоління в покоління. обов'язковою характеристикою будь - якої діяльності є її усвідомлення.

Фізична культура і спорт задовольняють різноманітні потреби. На думку багатьох вчених [2, 4], задовольняються потреби: в рухах і фізичному навантаженні; в спілкуванні, контактах і проведенні вільного часу в колі однолітків і друзів; в іграх, в розвагах, відпочинку; в самоповазі; в пізнанні; в етичній насолоді; в комфорті, в поліпшенні якості фізкультурно - спортивних занять. Неусвідомлене виконання фізичних вправ – одна з основних причин, яка не дозволяє добитися успіху у фізичному вихованні [3, 5, 8], а головне зробити фізичне навантаження постійним супутником життя, формувати звичку в щоденній руховій діяльності. Проти механічного засвоєння знань і навиків говорив і П.Ф.Лесгафт. Заслуговує увагу визначення фізкультурної активності, яке дав В.В.Койносов. Він вважає, що вона є «потребою людини в досягненні нею певного фізичного вдосконалення, під яким розуміється не тільки рухова досконалість, але і її гармонійний взаємозв'язок з відповідними соціальними і духовними якостями особи».

### **Мета дослідження**

Визначити значення потреби до занять фізичною культурою у студентської молоді.

### **Завдання дослідження**

1. Проаналізувати літературні джерела з обраної теми дослідження.

2. Надати характеристику показниками потреби до занять фізичною культурою у студентської молоді (в залежності від кількості занять фізичним вихованням).

#### **Методи і організація дослідження**

Дослідження проводилися зі студентами 1–2 курсів. Всі досліджувані відносилися до основної групи. Одна група в кількості 52 осіб відвідувала заняття з фізичного виховання два рази на тиждень. Інша група – в кількості 38 осіб – відвідувала заняття з фізичного виховання один раз на тиждень. Всі, хто займався в групах, відвідували різні спортивні відділення.

**Перспективи подальших досліджень** пов'язані з пошуком оптимальних шляхів вирішення проблеми формування фізкультурної потреби в заняттях фізичною культурою студентської молоді.

Технічний напрям сучасної вищої школи передбачає переорієнтацію на навчання особи з використанням сучасних інноваційних педагогічних технологій, орієнтованих на формування у студентів знань, вмінь, необхідних їм для активної життєдіяльності і високопродуктивної і професійної роботи.

Розглянувши процес формування потреби у фізкультурно - оздоровчих заняттях в самому загальному вигляді можна умовно виділити в ньому такі його основні елементи, як виховання, соціальне середовище і практична діяльність людини, які тісно між собою пов'язані. Щоб об'єднати та погодити дії цих основних елементів і направити їх в єдине русло, добиваючись тим самим існування процесу формування, абсолютно необхідний комплексний підхід, який дозволяє не тільки скоординувати, направити в потрібний напрям дію різних чинників, але і націлити їх з більшою ефективністю на вироблення тих або інших якостей особи [5, 6].

След відзначити, що в процесі формування потреби в заняттях фізичною культурою має місце стихійність і свідомість. Свідомість обумовлена тим, що ті, хто навчається, проявляючи самостійну активність, концентрують свою увагу на тих предметах, явищах і видах діяльності, які їм подобаються, відповідають їх прагненням, бажанням, здібностям, а отже, і викликають у них відповідну потребу. Свідомий шлях формування потреби відбувається в результаті цілеспрямованої виховної дії суспільства на свідомість тих, хто навчається, з метою прищепити і розвинути в них ті або інші соціальні інтереси. Але як в першому, так і в іншому випадку, протягом неодноразових практичних дій ті хто навчаються, усвідомлюючи потребу, співвідносять її з суспільною діяльністю, визначаючи тим самим, наскільки вона відповідає реально існуючій соціальній потребі. В зв'язку з цим для успішного формування потреби особа, яка навчається, перш за все повинна мати в своєму розпорядженні

інформацію про її соціальну значущість, «престижність» і мати правильне уявлення про те, наскільки вона відповідає її прагненням і бажанням. Тому особливо важливою і абсолютно необхідною умовою процесу цілеспрямованого формування потреби є вироблення у студентів правильного, об'єктивного відношення до всіх матеріальних та духовних цінностей суспільства, заснованого на науковому світогляді. В структурі потреб в заняттях фізичними вправами виділяють декілька фаз. Перша фаза – формування внутрішньої структури потреб за допомогою їх усвідомлення в різних формах. Друга фаза – реалізація внутрішньої структури потреб в заняттях фізичними вправами, спортом і туризмом, з певною тривалістю і регулярністю, участь в спортивних змаганнях. Третя фаза – вдосконалення внутрішньої структури потреб під впливом практичних занять фізичними вправами і спортом, досвіду фізкультурно–спортивної діяльності [1,3,7]. Критерієм сформованості потреби в заняттях фізичними вправами є такий рівень самосвідомості особи, який активно сприяє діяльності, яка направлена на досягнення фізичного вдосконалення і здорового способу життя.

### **Висновки**

1. Аналіз науково–методичної літератури та вивчення досвіду практики фізичного виховання студентів показав, що традиційна система фізичного виховання має низку суттєвих недоліків, які знижують потребу в її ефективності.

2. Серед проблем, які заважають якісному проведенню занять з фізичного виховання в вузі, є низька потреба студентів до занять фізичною культурою.

3. Для вдосконалення організації фізичного виховання в вузі необхідно: формування у студентів мотиваційно - цінносного ставлення до занять фізичним вихованням; залучення студентів до участі та організації фізкультурних та спортивних заходів; впровадження ефективних методів і засобів фізкультурної діяльності; надання теоретичних і методичних знань студентам у сфері фізичної культури.

### **ЛІТЕРАТУРА**

1. Апанасенко Г.Л. Валеологические принципы физического воспитания // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту України: Збірник наукових праць. – Рівне: «Принт-Хауз», 2001. – Випуск 2. – С. 106 - 107.

2. Булатова М.Н. Здоров'я і фізична підготовленість населення України / М.Н. Булатова, О.Н. Литвин // Теорія і методика фізичного виховання та спорту. – 2004. - № 1. – С 3 - 9.

3. Волков В.Л. Вдосконалення компонентів фізичної підготовленості студенток України з урахуванням особливостей розвитку організму / В.Л. Волков // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2010. - № 1. – С 10 - 14.

4. Долженко Л.П. Физическая подготовленность и функциональные особенности студентов с разным уровнем физического здоровья: автореф. дис. на соиск. научн. ст. канд. наук по физ. восп. и спорту: спец. 24002 «Физическая культура, физическое воспитание различных групп населения / Л.П.Долженко – Киев, 2007. – 21 с.

5. Десятнікова Н.В. Здоровий спосіб життя, як основа концепції студентської молоді // Теорія і практика фізичного виховання. Донецьк. ДонНУ. - 2010. – 32 - 36 с.

6. Раевский Р.Т., Канишевский С. М, Краснов В.П., Рыбковский А.Г. Концепция развития физического воспитания учащейся молодежи Украины в современных социально - экономических условиях. // Теорія і методика фізичного виховання. Науково-методичний журнал. Донецьк, ДонНУ, 2010. – 9 - 13 с.

7. Шмер В.В. Применение методов самопознания в процессе физического воспитания студентов / В.В. Шмер // Современные педагогические и информационные технологии в физической культуре и спорте: Матер. XIII Всероссийской научно - практ. конф. – ч. 1. – Томск, 2010. – С. 323 - 326.

8. Шмер В.В. Характеристика образа жизни современных студентов технического вуза / В.В. Шмер // Актуальные вопросы модернизации высшего образования: Сб. матер. региональной научно - метод. конф. – Новосибирск, 2010. – С. 226 - 228.

*Грибан Г.П., Дзензелюк Д.О., Денисовець А.П.,  
Ткаченко П.П., Пантус О.О., Плотіцин К.В., Бартош К.А.  
Житоирський національний агроекологічний університет*

## **САМООЦІНКА СТУДЕНТАМИ РІВНЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ – ШЛЯХ ДЛЯ НОРМУВАННЯ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ**

**Постановка проблеми.** Процес фізичного виховання у ВНЗ вимагає створення умов для індивідуального і диференційованого

фізичного навантаження студентів з урахуванням рівня їх фізичного розвитку, фізичної підготовленості, стану здоров'я, морфо-функціонального статусу тощо. Оперативному і доступному вирішенню цих завдань у навчальному процесі з фізичного виховання може сприяти самооцінка студентами власної фізичної працездатності та рівня фізичного стану. Визначення об'єму і інтенсивності фізичних навантажень під час проведення навчальних занять у значній мірі залежить від того, наскільки професійно і вміло викладач володіє навичками оцінки рівня фізичного стану студентів і наскільки точна самооцінка студентів своєї працездатності. Адже ефективне використання фізичних вправ, не можливе без врахування відповідності інтенсивності та об'єму фізичних навантажень функціональним можливостям організму студентів.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Перш ніж призначити величину фізичних навантажень для студентів, необхідно визначити об'єм функціональних резервів даного контингенту студентів, рівень толерантності їх до запропонованих навантажень у процесі навчальних та самостійних занять. Встановлення чітких критеріїв оцінки фізичного стану організму, об'єму його функціональних резервів дозволить перейти від емпіричного дозування навантажень до застосування науково-обґрунтованих рухових режимів з найбільш об'єктивною енергетичною оцінкою [4]. Нехтування цим положенням (при виконанні наднормативних навантажень) призводить до негативного впливу фізичних вправ на здоров'я студентів. З іншого боку, виконання недостатніх навантажень не сприяє росту функціональних ефектів проведеного навчального заняття.

В.М. Заціорський [3] вказує на те, що фізичним станом студента можна управляти, змінюючи його в необхідному напрямку. Можливість цілеспрямованого керування фізичним станом реалізується при певних умовах і в певних межах у процесі фізичного виховання. З позицій кібернетики і теорії управління сутність цього процесу полягає в переводі фізичного стану студентів з низького на більш високий рівень і збереженні його протягом відповідного відрізка часу. Виходячи з цих позицій, фізична підготовка повинна бути оптимально регламентована і базуватись на визначених методологічних постулатах і концепціях, що враховують закономірності управління фізіологічними системами. Знаючи і вміло використовуючи ці об'єктивні закономірності процес фізичного виховання можна спрямувати в оптимальному для особистості напрямку, забезпечити гармонійне вдосконалення функцій організму, підвищити працездатність та скоротити біологічний вік студентів, тобто "віддалити" час природнього старіння.

Власні дослідження дають підстави стверджувати, що на фізичний стан студентів, з одного боку, діє досить багато факторів, а з іншого, фізичний стан суттєво впливає на цілий ряд показників життєдіяльності студентів [1, с. 59].

**Мета та завдання дослідження.** Метою даної роботи є представлення результатів вивчення можливості використання самооцінки студентів власного фізичного стану для планування фізичних навантажень під час проведення навчальних занять з фізичного виховання. Завдання роботи були спрямовані на оцінку фізичної працездатності студентів та вивчення шляхів підвищення рівня фізичного стану студентів.

**Методи та організація дослідження.** Для досягнення мети дослідження проведений аналіз та синтез літературних джерел, аналіз якості проведення навчальних занять, бесіда, анкетування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики. Дослідження проведені в Житомирському національному агроєкологічному університеті.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Рівень фізичного стану студентів залежить від багатьох факторів, основні із яких пов'язані зі способом життя і рівнем рухової активності. Систематичні навчальні заняття фізичними вправами є важливою запорукою нормального фізичного розвитку особистості студента, обов'язковою умовою виховання пріоритетних орієнтацій на зміцнення здоров'я і мотиваційним стимулом до регулярних самостійних занять фізичними вправами та спортом.

Фізичний стан студентів визначається сукупністю взаємопов'язаних ознак, серед яких можна виділити: здоров'я (відповідність показників життєдіяльності, стійкість організму до несприятливих зовнішніх чинників), будова тіла, фізична працездатність, функціональний стан органів і систем організму, фізичний розвиток, фізична підготовленість, технічна підготовленість тощо.

Показниками фізичного стану є: рівень максимального споживання кисню, рівень максимальної фізичної працездатності, параметри діяльності функціональних систем організму, морфологічного і психічного статусу, фізична підготовленість, стан здоров'я. Виділяють 5 рівнів фізичного стану (низький, нижче середнього, середній, вище середнього, високий) у здорових людей [6].

Оцінка рівня фізичного стану студента може використовуватися як критерій оздоровчої ефективності занять фізичними вправами, а також як критерій готовності до навантажень різного характеру, а загалом може бути критерієм ефективності процесу фізичного виховання у ВНЗ [5]. Відсутність можливості вчасного отримання

інформації про стан студента знижує ефективність даного процесу, а інколи призводить і до негативних наслідків [2].

Існує досить велика кількість діагностичних систем та тестів оцінки рівня фізичного стану [1, с. 60–74], але всі вони мають ряд недоліків:

- різноманітну інформативність, досить часто різні показники характеризують одну функцію або декілька тестів характеризують однакові показники з однаковою інформативністю;
- можуть бути одержані тільки в результаті поглиблених методів функціональних досліджень за допомогою велоергометричних або степ-тестових навантажень з реєстрацією електрокардіограми і газоаналізу;
- вимагають для їх проведення певних умов і багато часу для оцінки фізичного стану студентів;
- значна їх частина характеризує фізичний стан дорослого населення або дітей, що є досить важким завданням для практичного їх застосування в навчальному процесі з фізичного виховання студентів;
- є досить складними і потребують спеціальної підготовки від викладацького складу та забезпечення кафедр фізичного виховання спеціальним обладнанням.

Виходячи з вищесказаного, слід зазначити, що основними завданнями оцінки фізичного стану студентів в навчальному процесі з фізичного виховання повинні бути:

- оцінка умов і організації проведення навчальних занять;
- вивчення функціонального стану студента з метою оцінки його фізичної підготовленості;
- вивчення впливу фізичного навантаження на організм у процесі навчального заняття;
- оцінка відповідності фізичного навантаження та використовуваних засобів фізичного виховання можливостям організму студента для позитивного впливу на подальшу навчальну діяльність;
- визначення засобів фізичного виховання для відновлення і поліпшення розумової та інтелектуальної діяльності.

Тому для забезпечення оптимального оздоровчого ефекту навчальних занять з фізичного виховання, корекції фізичних навантажень, відповідно до функціональних і фізичних можливостей організму студентів необхідний вихідний рівень їх працездатності. Найбільш оперативним показником може бути самооцінка студентів власної працездатності. Проведені дослідження підтвердили її неоднорідність і неоднозначність розвитку (табл. 1). Чим вища загальна фізична працездатність студента, тим більший обсяг роботи при певному зростанні ЧСС він може виконати. Результати



досліджень підтвердили, що студенти добре орієнтуються і можуть визначити свою працездатність, яка суттєво підтверджується їхньою фізичною підготовленістю і має кореляційні зв'язки з реальними показниками, що отримані за допомогою експериментальних методик.

Таблиця 1

**Самооцінка студентами власної фізичної  
працездатності (в %, n = 647)**

Рік навчання	Стать	Фізична працездатність					
		відмінна	добра	посередня	низька	погана	не визначена
I	чол.	6,7	50,5	32,3	4,8	–	5,7
	жін.	3,7	39,0	47,6	6,1	2,4	1,2
	всього	5,3	45,6	39,0	5,3	1,1	3,7
II	чол.	14,1	65,5	14,1	6,3	–	–
	жін.	4,7	45,0	37,7	9,4	1,6	1,6
	всього	7,1	50,1	31,8	8,6	1,2	1,2
III	чол.	5,7	45,7	28,6	17,1	2,9	–
	жін.	3,9	39,3	35,3	13,7	–	7,8
	всього	4,6	41,9	32,6	15,1	1,2	4,6
IV	чол.	8,8	47,1	26,4	11,8	5,9	–
	жін.	3,5	45,8	34,1	11,8	2,4	2,4
	всього	5,0	46,2	31,9	11,8	3,4	1,7
Всього по ВНЗ	чол.	8,8	53,3	26,1	8,0	1,3	2,5
	жін.	4,2	43,3	38,6	9,8	1,7	2,4
	всього	5,9	47,0	34,0	9,1	1,5	2,5

Суттєва різниця в самооцінці працездатності отримана в різних навчальних відділеннях (табл. 2). Серед студентів спортивного відділення не виявлено жодного студента з поганою працездатністю. Найнижчий рівень працездатності визначили студенти спеціального навчального відділення. Характерною ознакою є також те, що серед студентів спеціального відділення 3,3 % вказали, що вони мають відмінну фізичну працездатність. Виявлено також, що деякі студенти не зовсім розуміють різницю між фізичною працездатністю і фізичною підготовленістю. Зустрічаються випадки, коли фізична якість – витривалість розглядається як працездатність людини.

В той же час результати досліджень підтвердили, що спеціально організований освітній процес під час навчальних занять дозволяє студентам вільно орієнтуватися в оцінці своєї фізичної підготовленості, працездатності, фізичного стану, зрозуміти суттєві відмінності між цими чинниками, що в подальшому надає можливість

студенти підбирати засоби фізичного виховання і режими навантажень під час навчально-тренувальних занять. Такий підхід має велике практичне значення не тільки під час навчальних занять у ВНЗ, а в подальшій життєдіяльності студента під час канікул, закінчення ВНЗ, в сім'ї тощо.

Таблиця 2

**Оцінка студентами різних навчальних відділень власної  
фізичної працездатності  
(в %, n = 647)**

Навчальні відділення	Стать	Фізична працездатність					
		відмінна	добра	посередня	низька	погана	не визначена
Спеціальне	чол.	3,8	43,3	30,2	18,9	3,8	–
	жін.	3,1	38,1	43,4	11,3	4,1	–
	всього	3,3	40,0	38,7	14,0	4,0	–
Основне	чол.	9,5	54,7	27,0	5,6	0,8	2,4
	жін.	2,8	41,3	40,6	10,9	1,2	3,2
	всього	5,1	45,9	35,9	9,1	1,1	2,9
Спортивне	чол.	11,9	59,3	20,3	3,4	–	5,1
	жін.	10,8	58,4	24,6	3,1	–	3,1
	всього	11,3	58,9	22,6	3,2	–	4,0

### Висновки

Уміння студентів самостійно оцінити рівень своєї працездатності дозволяє викладачу оперативно вносити корективи у навчальний процес, індивідуально визначати об'єм і інтенсивність фізичних навантажень, періоди відпочинку, а у цілому управляти процесом фізичного вдосконалення студентів.

**Перспективи подальших досліджень** направлені на підготовку і наукове обґрунтування методики самооцінки фізичного стану студентів.

### Література

1. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів: [монографія] / Г.П. Грибан – Житомир: Вид-во Рута, 2009. – С. 55–80.
2. Григорьев В.К. Физическое воспитание студентов: / В.К. Григорьев, Н.А. Третьяков // Теория и методика физического

воспитания: учеб. / под ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – Т. 2. – С. 167–183.

3. Зациорский В.М. Спортивная метрология: / В.М. Зациорский – М.: Физкультура и спорт, 1982. – С. 8–9.

4. Плахтій П.Д. Тестування, оцінка та корекція функціонального стану школярів: навч. посіб. / П.Д. Плахтій – Кам'янець-Подільський: КПДПУ, 1997. – 112 с.

5. Сіренко Р. Фізичний стан як критерій якості процесу фізичного виховання студентів: / Р. Сіренко, Т. Козакова // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. – Вип. 5. – ДОВ “Вінниця”. – Вінниця, 2004. – С. 140–144.

6. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. вузів фіз. вихов. і спорту: в 2 т. / за ред. Т.Ю. Круцевич. – Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. – К.: Олімпійська література, 2008. – 392 с.

*Костенко М.П., Прохніч В.М.*

Національний університет біоресурсів і  
природокористування України

**ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ  
МОДЕЛІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ПІДГОТОВЧОГО  
ПЕРІОДУ ФУТБОЛІСТІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ ДЛЯ  
ПІДГОТОВКИ КОМАНДИ В УМОВАХ ВИЩОГО  
НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ**

**Актуальність.** Розвиток футболу є невід'ємною складовою у структурі студентського спорту та займає чільне місце у системі загальноукраїнського футболу. Побудова тренувального процесу студентів, які займаються футболом у річному циклі підготовки є актуальною проблемою як для теорії і практики спорту, так і для розвитку виду спорту зокрема. Для студентського футболу, оптимальна побудова тренувального процесу протягом навчального року ґрунтується на специфічності виду спорту, календарі основних змагань, тривалості та змісті окремих етапів підготовки.

Аналіз останніх досліджень і публікацій дозволяє зробити висновок, що важливим залишається дослідження ефективності використання структури, змісту та спрямованості окремих етапів і періодів підготовки у тренувальному процесі студентської футбольної команди.

**Мета дослідження** полягає у визначенні впливу моделі структури і змісту тренувального процесу підготовчого періоду на підвищення ефективності атакуючих і захисних дій футболістів.

**Обговорення результатів дослідження.** Дослідження проводились на спортивній базі футбольної команди Національного університету біоресурсів і природокористування України протягом 2009–2010 і 2010–2011 навчальних років. Педагогічний експеримент носив формулюючий характер. В експерименті приймали участь 19 футболістів команди, які мають кваліфікацію першого спортивного розряду.

Для проведення змагань з футболу використовувалась двоциклова система побудови тренувального процесу за системою осінь–весна, що характерно, також, для студентських футбольних команд. Підготовка футболістів поділялась на два цикли, кожен з яких складався з визначених періодів.

Перший цикл поділяється на підготовчий та перший змагальний.

Другий цикл – на реабілітаційно–підготовчий, другий змагальний і перехідний періоди.

Перший цикл підготовки футболістів починається з підготовчого періоду, який у свою чергу поділяється на два етапи – загальнопідготовчий і спеціальнопідготовчий. Зазвичай підготовка футбольних команд на етапах підготовчого періоду здійснюється через проведення навчально–тренувальних зборів [1,2,5].

В процесі першого навчально–тренувального збору визначається початковий стан футболістів, відновлюються їхні рухові якості та забезпечується поступовий вихід на високий рівень тренувальних навантажень. Використовуються спеціальні вправи атлетичної спрямованості, легкоатлетичні кроси, аеробіка, плавання, спортивні ігри та техніко–тактичні вправи [4,5].

Впродовж другого навчально–тренувального збору тренувальний процес будується відповідно до мети і завдань базового розвиваючого мезоциклу. Зазвичай, цей навчально–тренувальний збір складається з двох ударних і одного відновлювального мікроциклу. У практиці футболу, зазвичай, другий навчально–тренувальний збір футбольної команди проводиться на виїзді з використанням засобів атлетичної підготовки, легкоатлетичних кросів, фартлеку, вправ алактатної та гліколітичної спрямованості, техніко–тактичних та ігрових вправ, змагальної підготовки (товаристські спарингові ігри). Порівнюючи з першим етапом на цьому етапі збільшується обсяг специфічних засобів.

З третього навчально–тренувального збору починається спеціально–підготовчий етап, який складається з двох ударних і

одного відновлювального мікроциклів. На цьому етапі вирішуються завдання базового стабілізуючого мезоциклу. Разом з вправами атлетичної спрямованості та легкоатлетичної кросової підготовки більше, ніж на попередніх етапах, використовуються спеціальні вправи для розвитку та удосконалення усіх сторін підготовки футболістів – техніко–тактичні та ігрові вправи, змагальна підготовка (контрольні ігри).

На заключному етапі підготовки команди до календарних ігор першого змагального періоду проводиться четвертий навчально–тренувальний збір, основною метою якого є підведення футболістів до оптимальної спортивної форми, ефективної участі у змагальній діяльності. На цьому етапі вирішуються завдання підвищення швидкості та швидкісно–силових якостей, загальної витривалості та удосконалення спеціальної готовності через спеціально–підготовчі та підвідні вправи, засвоєння спеціальних знань й вмінь з тактики та стратегії гри, удосконалення техніко–тактичної майстерності футболістів, виховання морально–вольових якостей, визначення оптимального складу команди. Основними засобами підготовки на даному етапі є вправи атлетичної спрямованості, швидкісні та швидкісно–силові, техніко–тактичні з удосконалення імпровізованих і стандартних ігрових комбінацій та змагальна підготовка [1,2,3].

Наведена вище модель структури і змісту навчально–тренувального процесу підготовчого періоду футболістів високої кваліфікації, була досліджена, описана і запропонована заслуженим тренером України, професором Костюкевичем В.М.

Вирішуючи завдання нашого дослідження, описані вище положення були використані протягом навчального року у двоцикловій побудові тренувального процесу чоловічої збірної команди з футболу Національного університету біоресурсів і природокористування України, яка приймає участь у змаганнях першості м. Києва і Київської області за системою осінь–весна.

За сезон 2009–2010 навчального року було визначено показники змагальної діяльності команди, що досліджувалась. За цими показниками ефективність змагальної діяльності команди була на низькому рівні і, як наслідок – передостатнє місце серед команд вищих навчальних закладів м. Києва.

Сезон 2010–2011 навчального року передбачав підвищення результативності та успішного виступу команди у змаганнях першості м. Києва. З цією метою, у підготовці команди університету протягом року, було використано запропоновану модель структури і змісту підготовчого періоду висококваліфікованих футболістів. Після кожного підготовчого періоду двоциклової системи побудови навчально–тренувального процесу сезону 2010–2011, наступав

змагальний період, на якому фіксувались показники ефективності захисних, атакуючих і техніко–тактичних дій футболістів та співставлялись з показниками 2009–2010 сезону.

За результатами дослідження поряд із підвищенням ефективності атакуючих та захисних дій, спостерігалися зміни і у зниженні відсотка браку техніко–тактичних дій команди.

Слід, також, зазначити, що збірна команда університету з футболу, успішно закінчила сезон 2010–2011 років, посівши друге місце серед команд вищих навчальних закладів м. Києва та Київської області, тоді як у сезону 2009–2010 – 8 місце.

### **Висновки**

Результати проведених досліджень та аналізу літературних джерел дають змогу зробити такі висновки.

1. Використання моделі структури і змісту підготовчого періоду футболістів високої кваліфікації позитивно впливає на підвищення ефективності атакуючих і захисних дій футболістів команди вищого навчального закладу.

2. На основі отриманих результатів передбачено проводити подальші дослідження, а також підготовці методичних рекомендацій для тренерів щодо покращення ефективності навчально–тренувального процесу та змагальної діяльності футбольних команд вищих навчальних закладів.

### **Література**

1. Костюкевич В.М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки /В.М.Костюкевич. – Винница: Планер, 2006. – 682 с.

2. Костюкевич В.М. Структура і зміст підготовчого періоду у двоцикловій побудові тренувального процесу футболістів протягом року /В.М.Костюкевич //Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2008. – № 1. – С. 11–15.

3. Костюкевич В.М. Адаптация футболистов к физическим нагрузкам /В.М.Костюкевич //Наука в олимпийском спорте. – 2007. – № 1. – С. 59–65.

4. Лисенчук Г.А. Управление подготовкой футболистов /Г.А.Лисенчук. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 272 с.

5. Шамардін В.М. Технологія планування тренувального процесу в річному циклі підготовки футболістів високої кваліфікації /В.М.Шамардін //Спортивний вісник Придніпров'я. – 2002. – № 2. – С. 22–25.

*Кузенков О.В., Устіменко Г.О.*  
Національний Технічний університет України  
«Київський політехнічний інститут»

## **ПРАКТИЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ВПРАВ, НАПРАВЛЕНИХ НА ПОКРАЩЕННЯ СТИБУЧОСТІ БАСКЕТБОЛІСТІВ**

**Актуальність.** Баскетбол – спортивна гра, що увійшла до числа найпоширеніших ігор, яку використовують як для масової фізкультурно–оздоровчої роботи, так і для досягнення висот спортивної майстерності.

Суть її полягає в тому, що гравці двох протидіючих команд пересуваючись по розміченому майданчику із спеціально обладнаними щитами, намагаються оволодіти м'ячем і закинути його в корзину супротивника. Нападаючи, партнери взаємодіють за допомогою передач і ведення м'яча; захищаючись, використовують різноманітні способи його відбору. Силова дія заборонена, всі прийоми з м'ячем виконують руками [ 2,4,5 ]

Цінність баскетболу виключно висока. Першочерговий вплив здійснюється на функціональний стан центральної нервової системи. Розширюються можливості і інших функціональних систем організму і, особливо, серцево - судинної системи. В процесі гри відбуваються позитивні зміни в опорно - руховому апараті. Зміцнюються кісткова тканина і зв'язковий апарат, збільшуються рухливість в суглобах і сила м'язів, вдосконалюється діяльність аналізаторів. Найбільші зрушення відбуваються в руховому – з'являється високий ступінь координованості і точність рухів, в зоровому – розширюється поле зору і поліпшується глибинний зір і вестибулярному аналізаторі – підвищується ступінь його стійкості [ 6,7 ]

Фізичне навантаження в змаганнях виключно велике. Для нього характерна змінна інтенсивність при великому об'ємі різних за швидкістю, способами і напрямками переміщень. Провідними фізичними якостями баскетболістів є швидкість, спритність, витривалість і швидкісно - силові якості [ 7 ]

**Пошук шляхів вдосконалення системи підготовки спортсменів високої кваліфікації до змагань – один з провідних напрямів розвитку теорії і методики спорту на сучасному етапі.**

**Головні завдання,** які вирішуються в процесі підготовки: оволодіння технікою і тактикою гри; забезпечення необхідного рівня розвитку рухових якостей; можливостей функціональних систем організму гравця; виховання необхідних моральних і вольових якостей; забезпечення необхідного рівня спеціальної психічної підготовленості; придбання теоретичних знань і практичного досвіду, необхідних для успішної тренувальної і змагальної діяльності; комплексне вдосконалення і прояв в змагальній діяльності різних сторін підготовленості баскетболіста.

Ці завдання визначають головні сторони (спрямованість) спортивної підготовки, які мають самостійні ознаки: теоретичні, психологічні, технічні, тактичні, фізичні і інтегральні.

**Зміст і засоби тренування** визначаються основними закономірностями і конкретними умовами (контингентом і його підготовленістю, матеріально - технічним забезпеченням і ін.) Слід враховувати, що кожна із сторін підготовленості залежить від рівня вдосконалення інших її сторін, визначається ними і, в свою чергу, обумовлює їх рівень. Наприклад, технічне вдосконалення баскетболіста залежить від рівня розвитку рухових якостей – сили, швидкості, стрибучості, гнучкості, координаційних здібностей [ 1,7 ].

**Мета роботи.** Метою роботи є розробка і перевірка ефективності програми вдосконалення спортивної підготовки студентської команди з баскетболу з акцентом на виховання такої фізичної якості, як стрибучість.

**Завданням роботи** стала розробка програмно - методичного забезпечення учбово - тренувального процесу баскетболістів команди НТУУ «КПІ», яка бере участь в змаганнях Всеукраїнської баскетбольної студентської асоціації, Лізі Монстрів м. Києва і в інших змаганнях .

**Методи і організація дослідження** Для вирішення поставлених завдань використовувалися наступні методи: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури (передового досвіду провідних фахівців); метод педагогічних спостережень; педагогічне тестування гравців, констатуючий педагогічний експеримент; методи математико - статистичної обробки [ 8 ].

Дослідження проводилося не тільки за матеріалами наукових джерел і публікацій. Була проведена оцінка тих засобів і методів розвитку спеціальних фізичних якостей ( в даному випадку стрибучість), а також засобів техніко - тактичної підготовки баскетболістів, які застосовуються на практиці тренерами команди.

**Основні вправи, які застосовуються для розвитку стрибучості**

Основні вправи, які були відібрані для тренувань, наступні:



**стрибки у висоту з прямих ніг** - початкове положення ноги на ширині плечей, стрибки виконувати максимально вгору, при приземленні ноги згинати приблизно на чверть і максимально швидко виплигувати вгору;

**степи - апи** – початкове положення одна нога на високому предметі (стілець, тумба). Стрибок виконувати, штовхаючись опорною ногою вгору. В повітрі помінати ногу і повторити стрибок;

**стрибки в напівприсіді** – початкове положення ноги на ширині плечей, коліна зігнуті в напівприсід і злегка зведені. Стрибки виконувати в такому положенні, прагнучи не розгинати коліна, штовхаючись в основному литковими м'язами;

**стрибки - виплигування** – початкове положення ноги на ширині плечей, коліна злегка зігнуті. У цьому положенні підвестися на носки і виконувати стрибки з цього положення;

**підйоми на гомілкях** – виконувати серійно поперемінно на одній нозі;

**зістрибування і заплигування** – на тумбу (висота приблизно 60 см і більше): спортсмен зістрибує з тумби вниз і відразу заплигує на тумбу.

Вправи виконувалися за схемою кругового тренування з враховуванням часу – 1 хвилина на вправу і 1 хвилина на відновлення, а також поетапно, в міру поліпшення фізичної кондиції гравців. Час на виконання вправ збільшувався до 2 хвилин і скорочувався час на відновлення до 30 секунд. Кількість кругів максимально була 2. Також проводилося коректування навантаження і паузи відпочинку залежно від насиченості календаря змагань.

Перед початком тренувань проводилася 15 - хвилинна розминка і 10 -хвилинний біг малої інтенсивності. Після тренування – 5 хвилин бігу малої інтенсивності. Тренувальний час, що залишився, використовувався для кидків або тактичної підготовки малої інтенсивності.

Дослідження проводилися протягом 10 місяців – з вересня 2010 р. по липень 2011 року, тобто повний річний цикл тренувань і участі в змаганнях. За цей період команда провела 92 офіційні гри, 1200 годин тренувальних занять, з яких за спеціальною програмою - 300 годин.

Структура річного циклу тренувань у команди складалася з двох підготовчих частин (у вересні - жовтні, а також в січні) і з двох етапів змагань (середина жовтня - грудня - перший етап, лютий - травень – другий) В підготовчий період тренування проводилися 6 разів на тиждень, з яких за спеціальною програмою проводилися 2 тренування. В період змагання тренування проходили 1 раз в тижневому циклі.

Тестування спортсменів було проведене 3 рази – початкове – у вересні до початку занять, проміжне – в лютому під час періоду

змагання і завершальне – в червні після закінчення всіх змагань. Треба відзначити, що на перше тестування гравці прийшли після 12 - денного збору з загальної фізичної підготовки (ЗФП), де основна увага приділялася кросовій підготовці і атлетизму.

Для тестування були вибрані наступні вправи: стрибок з місця в довжину, стрибок у висоту з місця з витягнутою рукою. При виконанні стрибка у висоту спочатку вимірювалася висота спортсмена з піднятою рукою вгору, після чого він виконував максимальний стрибок на баскетбольний щит, де була зроблена розмітка висоти від підлоги.

**Результати дослідження.** В баскетбольній команді спортсмени розділені відповідно до ігрових амплуа на центрових, нападаючих і захисників. Спортсмени кожної групи в своєму фізичному розвитку мають індивідуальні особливості. Центрові – це високі гравці зростом 2 і більше метрів і значною масою – більше 100 кг. Центрових також розділяють на категорії важких і легких. Важкі центрові – це гравці з масою близько 110 кг і більше - володіють значною фізичною силою, але малорухомі і часто не володіють високим стрибком. Легкі центрові (з масою до 110 кг) рухоміші і володіють вищим стрибком.

Нападаючі – це спортсмени з ростовими даними від 195 до 205 см, також умовно розділяються на важких і легких. Важкі нападаючі – це гравці за фізичними даними близькі до легких центрових, але володіють хорошою швидкістю і високим стрибком. Легкі нападаючі – гравці, що володіють відмінними швидкісними якостями і хорошою стрибучістю.

Захисники в баскетболі – це гравці з незначною масою, що мають відмінні швидкісні якості і хорошу стрибучість.

Протягом року регулярно тренувалося 18 чоловік, з яких 4 людини – центрові (2 важких і 2 легкі), 6 нападаючих і 8 захисників.

Після проведення останнього тестування була відмічена позитивна динаміка у всіх тестованих.

Так захисники додали в стрибках незначний результат: до 5 - 6 см у висоту і 8 - 10 см в довжину, що в процентному відношенні складає 6 % у висоту і 3 % в довжину. В групі нападаючих результати трохи кращі: 6 - 8 см у висоту і 10 - 12 см в довжину, що у відсотках склало 7 % у висоту і 4 % в довжину.

Результати у центрових наступні: у легких центрових результати приблизно, як у захисників. У важких центрових гравців значніший прогрес – 8 - 12 см у висоту і до 15 см в довжину ( до 10 % у висоту і 8 % в довжину).

## Висновки

В результаті проведених досліджень були зроблені наступні висновки:

1. Систематичне проведення вправ за спеціальною програмою дає позитивні результати для всіх груп спортсменів.

2. Оскільки стрибучість – це прояв такої фізичної якості як швидкість, яка в значній мірі є природженою, то спортсмени, які на момент початку занять за спеціальною програмою мали вищий рівень швидкісних показників, отримали нижчі результати, ніж їх партнери з нижчими початковими результатами.

3. Найбільший ефект (до 10 % у стрибках в висоту) робота за спеціальною програмою принесла для групи центрових, особливо для важких центрових.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Быстров Е.Ю., Быстрова И.Ю. Развивающие игровые упражнения. Харьков: Трансинг, 2004. – 80 с.

2. Вальтин А.И. Проблемы современного баскетбола. – К.2003. – 150 с.

3. Донской Д.Д. Теория строения действий ( физических упражнений) . – М.: ГЦОЛИФК, 1990. – 20 с.

4. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 320 с.

5. Матвеев Л.П. Основы спортивно тренировки . М.: ФиС, 1997. – 280 с.

6. Поплавский Л.Ю. Баскетбол. Київ Олімпійська література, 2004. – 446 с.

7. Хромаев З.М., Поплавский Л.Ю., Защук Г.С. Тетрадь тренера по баскетболу. – К.: Украина, 2003.- 128 с.

8. Шиян Б.М., Вацеба О.М. Теорія і методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні та спорті. Тернопіль, Навчальна книга.- Богдан, 2008.– 276 с.

*Лакіза О.М.*

Київський обласний інститут післядипломної освіти  
педагогічних кадрів

**ЗАСТОСУВАНІ ІКТ В УМОВАХ РЕАЛІЗАЦІЇ НОВИХ  
НАВЧАЛЬНИХ ПРОГРАМ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

**Актуальність дослідження.** Нові навчальні програми з фізичної культури створюють широкі можливості для розкриття творчого потенціалу вчителів, впровадження нових освітніх технологій і зацікавленості учнів в систематичних заняттях, укріпленні та зміцненні здоров'я, поширення прикладів здорового образу життя. Це спонукає до вивчення рівня компетентності учителів фізичної культури до впровадження новітніх адекватних освітніх технологій в уроках фізичної культури.

**Мета дослідження** – вивчити стан готовності вчителів фізичної культури до інноваційної діяльності із застосуванням ІКТ щодо реалізації нових навчальних програм з фізичної культури.

**Методика та організація дослідження.** З метою визначення стану готовності вчителів фізичної культури до інноваційної діяльності з застосуванням ІКТ нами було проведено анкетування педагогів Київського регіону. Вивченню окремих складових, що забезпечують результативність навчально-виховного процесу з фізичної культури в умовах формування інформаційного суспільства, а саме – "особиста готовність" за такими показниками:

- особиста готовність до реалізації сучасних тенденцій розвитку освіти;
- прагнення до проведення занять за допомогою сучасних ТЗН;
- достатність рівня створених умов для впровадження ІКТ в навчальний процес.

Для вивчення питань готовності вчителів до роботи за навчальними програмами із застосуванням ІКТ були створені анкети за методикою Ядова В.Я. із закритими і відкритими запитаннями до вчителів фізичної культури та керівників районних, міських методичних об'єднань.

В опитуванні взяли участь 36 керівників методичних об'єднань вчителів фізичної культури та 98 учителів фізичної культури, які представляли 28 регіонів Київщини. Серед досліджених – 52 % вчителі вищої категорії, 21 % – першої категорії, 17 % – другої, 10 % – категорії "спеціаліст". Отримані дані фактично відображають відсоткове співвідношення педагогічних категорій до якісного складу вчителів Київщини. Вважаємо, що такий склад респондентів забезпечив вірогідні та об'єктивні результати діагностики.

**Результати дослідження** аналізу відповідей на питання щодо використання ТЗН на уроках з фізичної культури свідчить, що більша половина працівників фізичної культури зовсім не застосовують сучасні технології (вчителя фізичної культури – 58 %, керівники методичних об'єднань – 48 %). 64 % вчителів і 53 % керівників

методичних об'єднань застосовують ТЗН на уроках дуже рідко. Епізодично – 29 і 40 %. Лише по 7 % відповідно часто застосовують технічні засоби навчання. При тому серед них 72 і 60 % включають у роботу лише магнітофон, 7 і 5 % - діопроєктор, 14 і 10 % - телевізор, 7 і 15 % - комп'ютер.

Аналіз відповідей респондентів, що характеризують рівень володіння комп'ютером свідчить, ще 57 % вчителів і 15 % керівників методичних об'єднань зовсім не вміють працювати з комп'ютером. Більшість - мають загальне поняття про можливості комп'ютера, (відповідно 46 і 47%). 23 і 21% вчителів уміють набирати текст и лише 31 і 21 % мають навички роботи з комп'ютером упевнено, а це зовсім незначна кількість вчителів фізичної культури. При тому, не дивлячись на низькій рівень володіння комп'ютером, 100 % учителів і 81 % керівників методичних об'єднань вважають доцільним застосовувати в навчально - виховному процесі комп'ютерні технології, а оволодіння ними буде сприяти професійному зростанню компетентності педагогів, що в у 94 і 71 % несумлінно підвищить якість проведення навчально-виховного процесу з фізичної культури.

**Висновки.** Дослідження сприяло виявленню недостатнього рівня компетентності зі сторони учителів фізичної культури і керівників методичних об'єднань Київської області в застосуванні засобів ІКТ, бажання педагогів опанувати їх для зростання фахового рівня і підвищення якості навчально-виховного процесу з фізичної культури. Все це потребує організації комплексних досліджень засобів інноваційно-комунікаційних технологій і пошук науково-методичних підходів для впровадження в систему підвищення кваліфікації учителів фізичної культури.

*Линтвин М.П.*

Національний університет біоресурсів і  
природокористування України

## **ВИХОВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ НА ЗАСАДАХ НАРОДНИХ ТРАДИЦІЙ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

**Актуальність.** Перебудова освіти України на засадах гуманізму, демократії, національної свідомості в повній мірі відбилась на системі фізичного виховання студентської молоді.

Нація тільки тоді буде розвиватись, коли натупне покоління виховується на досвіді та спадкоємності минулого. Це повній мірі на розвиток нації її народну культуру.

Сьогодні, за умов відродження народної культури, все більше значення набуває як найкраще розповсюдження та застосування різноманітних вправ та ігор з народної фізичної культури, а також національних видів фізичного виховання у навчально-виховній сфері у студентської молоді. Недостатньо уваги приділяються вивченню і використанню вправ і ігор з української народної фізичної культури.

А перебудові процеси що відбуваються в вищій школі вимагають як найширшого впровадження національних вправ і народних ігор у навчальний процес

Важко переоцінити роль, яку відіграють національні вправи та ігри у психофізичному розвитку та моральному вихованні студентської молоді. Великого є їхня роль у процесі засвоєння рухомих вмінь та навичок. Збагачуючи та урізноманітнюючи руховий арсенал, покращуючи розвиток фізичних здібностей, вони тим самим сприяють підвищенню якості навчального процесу фізичного виховання.

Протягом всієї історії людства фізичне виховання посідало одне з чільних місць в загальній культурі народів світу.

Поруч з усіма видами народної творчості фізичне виховання було організовано часткою національної культури. Досліджуючи національно-народні форми фізичного виховання, відомий вчений-теоретик В.І. Елашвілі підкреслював; «... немає в світі народу в світі народу, в якому б не було своїх фізичних вправ і рухливих ігор, які складають один із елементів культури та побуту»(7).

І дійсно, підтвердженням цьому є наявність світової скарбниці засобів фізичного виховання людей, великої кількості самотніх фізичних вправ рухливих ігор, частина з яких не тільки потребує у того чи іншого народу, але й отримання широкий розвиток і вийшла на арену світової практики виховання.(2)

Особливості сучасних умов життя, стрімкий розвиток технічного процесу, модернізація навчальних процесів, різке зростання обсягів інформації, проблеми з екологією навколишнього середовища, перевага шкідливим звичкам на перевагу здорового способу життя – все це впливає на організм студентської молоді. Аластичність функціональних систем здорової молодої людини сприяє швидкій їх адаптації до різноманітних впливів зовнішнього середовища. У той час незначні відхилення в стані здоров'я у період статевого дозрівання й гармональної 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. (4) 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(1, 3, 6).

Дані соціологічних досліджень(5) та досвід практичної діяльності свідчать, що фізична активність студентів визначається інтересами, потребами, мотивами та ціннісними орієнтаціями.

Фізичне виховання в ВНЗ є обов'язковим, спеціально організованим процесом протягом навчання у навчальному закладі, який вирішує не тільки здобуття студентами фахових знань, а й оздоровчі здвнння по зміцненню їх здоров'я. Разом з тим його не досконала організаційна та науково-методично основа, наявність засад авторизму й консерватизму, неможливість вибору змісту занять внаслідок відсутності необхідної матеріально-спортивної бази та новітнього комунікаційного забезпечення, є причиною низької мотивації студентської молоді до занять фізичної культурою та спортом у вільний від навчання годин(5).

Все це зумовлює актуальність широкого впровадження вправ і ігор з народних традицій в практику фізичного виховання студентської молоді.

Необхідність дослідження проблеми виховання здорового способу життя на засадах народних традицій фізичної культури зумовлено важливістю оновлення концептуальних, теоретичних і методичних засад, які б відповідали сучасним досягненням у галузі фізичного виховання.

Беручи до уваги вище викладене, стає можливим чітко визначити актуальність дослідження та обґрунтувати обрану тему: «виховання здорового способу життя студентів на засадах народних традицій фізичної культури».

**Об'єкт дослідження** – процес виховання здорового способу життя студентської молоді на засадах народних традицій фізичної культури.

**Предмет дослідження** – інтерес та мотивація студентів до здорового способу життя.

**Мета дослідження** – розробити, теоритично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність умов виховання здорового способу життя на засадах народних традицій фізичної культури.

Методи дослідження:

- узагальнення даних спеціальної літератури.
- визначення документальних матеріальних матеріалів.
- анкетування.
- тестування.
- методи математичної статистики

Ефективне виховання здорового способу життя на засадах народних традицій фізичної культури у студентів стає можливим за умов:

1. побудови системи впливу засобів фізичного виховання на основі необхідної соціальної і національної інформації про вияви народних традицій у житті.
2. використання народних традицій фізичної культури як шлях виховання здорового способу життя студентів.

Відповідно до мети і гіпотези поставлено такі завдання:

1. Вивчити та проаналізувати проблему виховання здорового способу життя студентів на засадах народних-педагогічній літературі.
2. дослідити дієвість народних традицій фізичної культури у вихованні здорового способу життя студентів.
3. визначити стан сформованості здорового способу життя студентів.
4. розробити критерії оцінки рівня виховання здорового способу життя у студентів.
5. обґрунтувати й експериментально підтвердити стан виховання здорового способу життя студентів на засадах народних традицій фізичної культури.

Організація дослідження.

В першому розділі – «Теоретико-методологічні аспекти виховання здорового способу життя на засадах народних традицій фізичної культури. Проаналізовано основні дефініції дослідження; охарактерезовано фізичне виховання студентів, розкрито проблему здорового способу життя.

Поняття «виховання здорового способу життя студентів» розглядається як складний розглядається як складний психологічний феномен, специфічна форма психічного відображення дійсності, яка проявляється в особливостях поведінки майбутніх фахівців, спрямованої на оздоровлення, використання фізичних вправ з метою покращення життєво важливих умінь і навичок, особисте самовиховання й самовизначення.

В розділі показано, що формування позитивного ставлення пов'язане із задоволенням студентами процесом занять з дисципліни «Фізичне виховання» (динамічність, емоційність, новизна,



різноманітність, спілкування); з результатами занять (набуття нових знань, умінь і навичок, оволодіння різноманітними руховими діями, випробування себе, підвищення результату); з перспективою занять (фізичне вдосконалення і гармонічний розвиток, виховання особистих якостей, зміцнення здоров'я, підвищення спортивної кваліфікації). Проаналізовано генезис становлення структури та змісту дисципліни «Фізичне виховання» у вищих навчальних закладах. Доведено, що структура, зміст, цільова спрямованість навчальних програм з фізичного виховання для студентів ВНЗ України розвиваються еволюційним шляхом, зберігаючи відносну стабільність у структуру й помітно відрізняючи відносну стабільність у структурі й помітно відрізняючись кількісними параметрами навчального навантаженнями.

Інтеграція України в Європейський освітній простір вимагає переосмислення ключевих позицій формування змісту навчальної дисципліни «Фізичне виховання».

У розділі доведено, що заняття з дисципліни «Фізичне виховання» стають прожектором для саморозвитку та самореалізації молодшої людини, які здійснюються на основі культурного ставлення до свого тіла, оптимально організованої рухової активності, введення здорового способу життя.

У другому розділі – «Дослідницько-експериментальна перевірка педагогічних умов виховання здорового способу життя студентів на засадах народних традицій фізичного виховання».

- охарактеризовано структуру позитивного ставлення до фізичного виховання студентів; проделано організацію та проведення дослідно-експериментальної перевірки педагогічних умов виховання здорового способу життя студентів; розглянуто етапи та методик педагогічного експерименту; проаналізовано позитивне ставлення до фізичного виховання через розвиток особистості студента; розкрито умови забезпечення суб'єкт-суб'єктивної взаємодії викладача фізичного виховання та студентів ВНЗ України; охарактеризовано роль навчально-виховного середовища вузів у вихованні позитивного ставлення студентів до фізичного виховання; проаналізовано результати педагогічного експерименту.

Виховання позитивного ставлення до здорового способу життя студентів розглядається як спеціально організований навчально-виховний процес фізичного вдосконалення і оздоровлення, який базується на системі послідовних педагогічних впливів на мотиваційну, інтелектуально-змістову, емоційну та діяльну сферу студентів і забезпечує їх професійний соціокультурний і фізичний розвиток.

У розділі обґрунтовано структурні складові педагогічної технології виховання позитивного ставлення до здорового способу способу життя життя та діяльну сферу студентів та її елементи: зміст, форми, методи, засоби умови умови виховання здорового способу життя.

Визначено етапи виховання здорового способу життя студентів через народні традиції фізичного виховання.

I етап (проектування) вимагає: визначення принципів добору змісту виховання до здорового способу життя; розробка змісту виховання до здорового способу життя студентів; аналіз засобів і методів щодо виховання здорового способу життя.

На II етапі (впровадження) здійснюється впровадження змісту виховування здорового способу життя студентів; реалізація засобів, форм і методів; Реалізація умов до ставлення студентів здорового способу життя на засадах народних традиційних культури.

III етап (аналітичний) передбачає аналіз ефективності змісту, і засобів, форм і методів виховання здорового способу життя у студентів; надання рекомендації щодо внесення корективів відносно змісту, форм, методів і засобів до виховання здорового способу життя у студентів.

Структурними компонентами позитивного ставлення до народних традицій фізичного виховання у студентів визначено мотиваційний компонент, когнітивний компонент, емоційно-ціннісний компонент, діяльнісний компонент.

Анкетування передбачало підготовку анкет для студентів ВНЗ. Було запропоновано анкету, яка включала запитання, пов'язані із знанням народних традицій фізичної культури, з інтересами до занять фізичними вправами, ставлення до спортивних заходів, що проводять в вузах, ступеня підвищення мотивації до занять, визначення стану їхнього здоров'я, рухової активності тощо.

Анкетування продилося серед 500 хлопців та дівчат НУБіП України (м. Київ) та 200 студентами Херсонського державного аграрного університету. Дослідження проводились у два етапи.

На першому етапі було виявлено знання народних традицій фізичної культури, мотиви до занять фізичною культурою і спортом, а також зовнішні та внутрішні чинники/, що впливають на формування мотивацій до здорового способу життя.

На другому етапі згідно отриманих результатів та з урахуванням уподобань студентів було проведено експеримент щодо впливу фізкультурно-спортивних заходів, проведення яких складається із засобів народних традицій фізичної культури на підвищення мотивації студентів до занять, фізичного самовдосконалення: для хлопців – перенесення вантажу, прогулянка фермера, стрибки з

розбігу через перешкоду, вправи з гирями, механік СТО, буксирування сільськогосподарських машин, фермер на складі, для дівчат – садіння картоплі, виривання буряків тощо.

Отримані результати були покладені у підготовку науково-методичних рекомендацій щодо виховання мотивації до здорового способу життя на засадах народних традицій фізичної культури.

Обговорення результатів дослідження. Першим завданням для студентів було виявити знання народних традицій фізичного виховання. 35% хлопців та 17% дівчат дали вірну відповідь на більшість питань дали вірну відповідь; 27% хлопців та 11% дівчат дали вірну відповідь на половину питань, а 15% хлопців та 8% дівчат дали вірну відповідь на третину питань, а 23% хлопців та 64% дівчат 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% студентів які проживають у гуртожитках; 69,3% студентів не дотримуючись режиму дня; 73,1% не дотримуючись раціонального харчування особливо це стосується студентів які проживають в гуртожитках; 75,6% студентів не дотримуються вимог здорового способу життя. Внаслідок, переважно усіх причин, у студентів спостерігається хронічне відчуття втоми.

Показником фізичної активності було виконання студентами ранкової гімнастики, самостійних оздоровчо-тренувальних занять у секціях, виконання малих форм активного відпочинку під час навчальних занять тощо.

Лише 35,7% студентів займаються самостійно, хоча половина з них виконують це не систематично, де; кожного дня 9%, 2-3 рази на тиждень 10,9%, коли є змога 7,5%, дуже рідко 13,6%, ніколи 59%.

Мотив вдосконалення тіла будування переважає понад 61,7% хлопців. У дівчат у 5 разів вищий мотив до боротьби зі зайвою масою (25% дівчат проти 5% хлопців).

Відносно видів фізичної активності серед опитаних дівчат на першому місці 34,7% - шейпінг та ритмічна гімнастика, 25,5% заняття в залі атлетичної гімнастики, 17,5% - оздоровча ходьба та біг, 11,6% - плавання, 7% - туризм та спортивне орієнтування, 2% - дихальна гімнастика, 1,7% загартуючі процедури.

Необхідно зрозуміти, що різні види рухової активності формують не тільки певні фізичні якості, але й сприяють формуванню і вихованню психологічних і духовних потреб, забезпечують інтенсивній взаємодії з іншими людьми, що ведуть здоровий спосіб життя.

Враховуючи інтереси студентів, виявлених під час анкетування, було вирішено включення в практичні заняття з фізичного виховання 1 групи елементів шейпінгу, атлетичної гімнастики та впра для корекції фігури та постави дівчат;

2 групи – оздоровчого бігу у лісопарковій зоні; 3 групи – дихальної гімнастики, 4 група зайнялась загальною прийнятою програмою.

Протягом навчального року студенти експериментальних груп залучались до участі у фізкультурно-спортивних заходах, конкурсах, до програм яких включались засоби народних традицій фізичного виховання. Для перевірки якості фізичної активності в наступному дослідженні застосовувались тести із 7 вправ (згинання і розгинання рук в упорі лежачі від підлоги, стрибок в довжину з місця, піднімання тулуба із положення лежачі, підтягування на перекладені, нахил тулуба вперед, біг на 100 та 200, 300 м. Отримані результати порівнювалися із нормативами Державних тестів фізичної підготовки населення України. Тестування проводилось двічі протягом навчального року – на початку і наприкінці. Отримані дані обробляються методом математичної статистики і співставлення.

Найбільш оздоровчий ефект та рівень фізичної підготовленості був виявлений в експериментальних групах, ніж у групах, які займалися за загальноприйнятою програмою з фізичного виховання.

### **Висновки**

В цілому можна відзначити:

1. Проведені дослідження свідчать, що доцільно і необхідно під час проведення практичних занять з фізичного виховання ознайомлювати студентів із народними традиціями фізичної культури, а також проводити фізкультурно-спортивні заходи із залученням конкурсів, змагань до програми яких влючати спортивні вправи, що несуть елементи народних традицій фізичної культури. Це сприятиме розвитку здорового способу життя студентів.
2. Студенти ВНЗ керуються різноманітними мотивами, серед яких головний є особисті вподобання 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 врахувати при плануванні навчального матеріалу з 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 навичками вибраної спеціальності та здорового способу життя. Тому що сучасний ринок праці за відносно рівних професійних можливостей перевагу надає тим, хто регулярно займається фізичними вправами, менше хворіє, і відповідно більш творчо та енергійно працює і веде здоровий спосіб життя.

### **Література**

1. Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного вдосконалення студентства. К; ІЗМН, 1992.-270 с.
2. Пристука Є.Н. Пилат В.С. Традиції Української національної фізичної культури(частина 1). Львів. Троян. 1991.-104 с.
3. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання. Теоретичний розділ: Навч. пос. – К.: Центр учбової літератури. 2007. 504 с.
4. Присяжнюк С.І. Краснов В.П. Козубей П.С. Вплив мотиваційних пріоритетів на ефективність занять фізичного виховання студентів ВНЗ. – Донецьк: журнал «Теорія і практика фізичного виховання. №3», 2004. – 191 с.
5. Реявський Р.Т. Здоровья, здоровый образ жизни студентов. Одесса: Наука и техника, 2008 – 556 с.
6. Реявський Р.Т. Здоровый образ жизни специалиста. Одесса, ОНПУ 2000. – 52 с.
7. Элашвили В.И. Традиции народной физической культуры и современность. Тбилиси. Мецниереба 1973. – 24 с.

***Панченко В.Ф.***

Київський національний університет  
імені Тараса Шевченка

### **ПРОБЛЕМНІ ПИТАННЯ ПЛАНУВАННЯ МЕТОДИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ПРИ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ З КУРСАНТАМИ ВИЩИХ ВІЙСЬКОВИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ**

**Актуальність статті.** Побудова національної системи освіти в Україні передбачає новий підхід до професійної підготовки майбутніх

кадрів, спрямований на подолання кризи в освіті, яка виявляється, передусім, у невідповідності знань студентів запитам особистості, суспільним потребам і світовим стандартам. Основним критерієм роботи навчального закладу є рівень підготовленості випускників, раціональне поєднання їх теоретичних знань з умінням застосовувати їх на практиці, що означає потребу вести пошук ефективних форм і методів навчання, удосконалення програм, навчальних планів, розробку нових навчальних методик, навчальних посібників. Не можуть бути виключенням і вимоги до випускників вищих військових навчальних закладів (ВВНЗ).

Виникає необхідність перебудови і оновлення навчального процесу вищих навчальних закладів, його орієнтації на модель майбутньої професійної діяльності випускників. Державна програма реформування та розвитку Збройних Сил України (ЗСУ) вимагає попередньої розробки і впровадження ефективних технологій організації навчально-виховного процесу (НВП).

Для реалізації Державної програми реформування та розвитку ЗСУ проблема вибору раціональних технологій підготовки військових фахівців у ВВНЗ набуває важливого значення [1, 2].

Тому одним із головних завдань системи підготовки різних категорій військовослужбовців-керівників занять є забезпечення вдосконалення їх організаторських здібностей, теоретичних знань та методичної майстерності з урахуванням їх перспективного посадового призначення [3].

**Зв'язок роботи з науковими планами, програмами, темами.** Дисертаційне дослідження виконано згідно з темою кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки та спорту військово-гуманітарного факультету Військового інституту Київського національного університету імені Тараса Шевченка „Розробка нових критеріїв оцінювання та вдосконалення системи планування методичної підготовки курсантів ВВНЗ ЗСУ з навчальної дисципліни „Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка і спорт”” (шифр „Критерій МП”, номер державної реєстрації 0101U001102).

**Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми.** Аналіз сучасних освітніх систем і технологій та наукових розробок вітчизняних науковців (М. І. Нещадима, М. І. Науменка, О. В. Плахотнік, В. В. Ягупова) з питань формування професійної компетентності суб'єктів навчання дозволив зробити висновок про те, що основним критерієм роботи ВВНЗ є рівень підготовленості випускників, раціональне поєднання їх теоретичних знань з умінням застосовувати

їх на практиці, що означає потребу вести пошук шляхів застосування ефективних форм і методів навчання, вдосконалення програм, навчальних планів, розробку нових навчальних методик, здійснення наукового обґрунтування засобів діагностики [4].

Одним із таких шляхів є оновлення змісту, підходів до планування та докорінних змін щодо засобів діагностики методичної підготовки курсантів ВВНЗ у системі викладання навчальної дисципліни „Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка і спорт” (ФВСФПіС). Недосконала система планування методичної підготовки курсантів ВВНЗ змушує вести пошук раціональної побудови навчальної дисципліни ФВСФПіС, змінювати орієнтир на підготовку фахівців у ВВНЗ із набуттям ключових компетентностей та на створення науково обґрунтованих засобів діагностики. Недостатнє наукове і методичне забезпечення досліджуваного питання і нагальна потреба в розробці нового покоління нормативної і навчально-методичної документації з навчальної дисципліни ФВСФПіС для втілення у НВП підготовки фахівців у ВВНЗ ЗСУ зумовили вибір напрямку пошуків.

**Виклад основного матеріалу дослідження з обґрунтуванням отриманих наукових результатів.** На даний час система планування методичної підготовки (МП) курсантів ВВНЗ із навчальної дисципліни ФВСФПіС та її засоби діагностики мають суттєві недоліки. Критерії оцінювання МП курсантів ВВНЗ із дисципліни ФВСФПіС застаріли та на сучасному етапі підготовки фахівців військової сфери втрачають зв'язок із реаліями НВП у ВВНЗ та вимогами бойової підготовки у військах. Із метою покращення системи фізичної підготовки (ФП) у ЗСУ та створення нової нормативно-правової бази з ФП наприкінці 2009 року у ЗСУ було введено в дію нову Настанову з фізичної підготовки, затверджену наказом Міністра оборони України від 30.12.09 № 685 „Про затвердження Настанови з фізичної підготовки у Збройних Силах України” (далі – НФП-2009) [5].

НФП-2009 передбачає сувору структуру розподілу розділів і тем при плануванні дисципліни ФВСФПіС, в тому числі й МП. Між тим, під час розробки НФП-2009 фахівці не здійснили ретельної перевірки на практиці впливу сучасної системи планування МП на реалізацію кінцевої мети навчання курсантів ВВНЗ із дисципліни ФВСФПіС.

Внаслідок об'єктивної переоцінки можливостей сучасної НФП-2009, відсутності принципово нових підходів до системи МП курсантів ВВНЗ, фахівцям не вдалось досягнути високих результатів у професійній підготовці випускників ВВНЗ.

Із метою з'ясування проблемних питань, які негативно впливають на рівень професійної підготовки майбутніх офіцерів, протягом 2010-2011 років нами теоретично проаналізовано та практично перевірено основні положення з організації і проведення МП із дисципліни ФВСФПіС, вивчено реалії у чотирьох ВВНЗ.

Вивчено думку військових експертів: командирів навчальних підрозділів, фахівців із фізичної підготовки і спорту за допомогою анкетного опитування, а також педагогічно спостережено організацію різних форм ФП.

Під час анкетного опитування 8 % командирів навчальних підрозділів, фахівців із фізичної підготовки і спорту зазначили, що МП у ВВНЗ доцільно планувати з урахуванням військових облікових спеціальностей (ВОС), періодів навчання та адаптації курсантів молодших курсів до умов функціонування ВВНЗ (рис. 1). Щоб втілити це положення, є потреба коректувати програму навчальної дисципліни (ПНД) та робочу програму навчальної дисципліни (РПНД). Переважна

Думка військових експертів щодо планування та системи оцінки методичної підготовки курсантів ВВНЗ

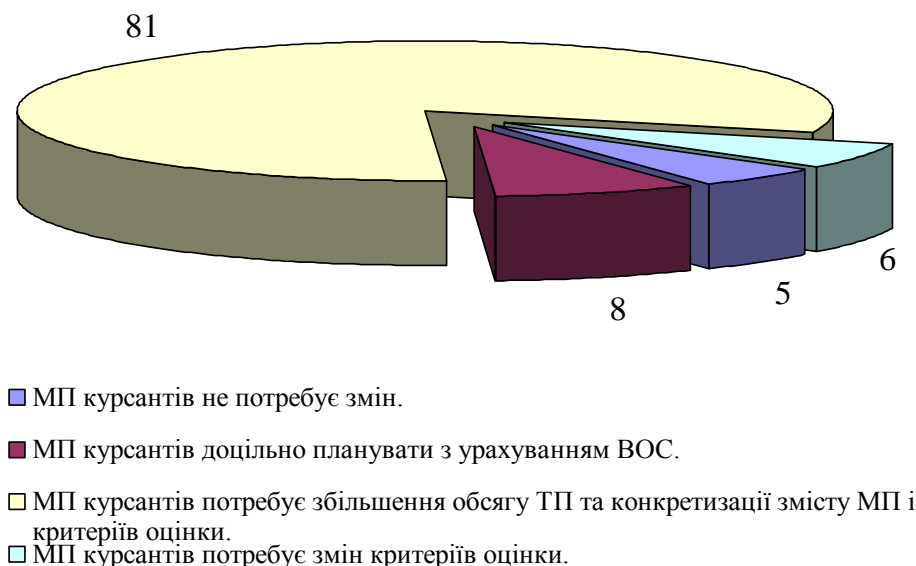


Рис 1. Думка військових експертів щодо організації і проведення МП у ВВНЗ із курсантами з навчальної дисципліни ФВСФПіС

більшість (81 %) з них вважає, що варто взагалі докорінно збільшити за обсягом теоретичну підготовку (ТП) та конкретизувати зміст і критерії оцінки МП курсантів, щоб зміст МП відповідав меті і



завданням ФП. Водночас 6 % респондентів зазначають, що потребують змін критерії оцінки методичної підготовки курсантів, а її планування не потребує суттєвих змін та повинно здійснюватись з урахуванням особливостей періодів навчання на всіх етапах професійного становлення військових фахівців у ВВНЗ.

Незначна кількість (5 %) фахівців з фізичної підготовки і спорту та командирів навчальних підрозділів вважають за доцільне залишити існуючу систему організації МП та критеріїв її оцінки.

Аналізуючи ПНД та РПНД ФВСФПіС курсантів ВВНЗ, зазначимо про необхідність чіткого розмежування по курсам навчання і конкретизації змісту МП курсантів з урахуванням етапів їхньої професійної підготовки та ступеню їх адаптованості до умов функціонування ВВНЗ.

В цілому результати дослідження дозволили зробити такі **висновки**:

1. Вивчення змісту і методики планування МП із дисципліни ФВСФПіС у ВВНЗ дало можливість з'ясувати, що планування за вимогами існуючої НФП-2009 реальних позитивних результатів зростання професійної майстерності не дає.

2. Аналіз планування МП показав, що оптимальним буде таке планування МП, коли б воно проходило з урахуванням періодів навчання та у години, які передбачено для інших форм ФП, виключно під керівництвом викладачів кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки та спорту.

3. Запровадження збільшеного об'єму теоретичної підготовки, який повинен передувати змістовному блоку МП значною мірою підвищить загальний рівень теоретичної та методичної підготовленості курсантів ВВНЗ.

### Література

1. Пальчук М.М. Військовий професіоналізм в Україні. Матеріали міжнар. семінару „Реформування Збройних Сил України. Потреба у змінах” (секція „Військова освіта та підготовка”), Київ, 14-15 лютого 2000 р. – К., Академпрес, 2001. – С. 66 – 68.
2. Пальчук М.М. Досвід будівництва та розвитку Збройних Сил України. Погляди Міністерства оборони України на перспективу. Матеріали міжнар. семінару „Відносини між Збройними Силами, суспільством і державою” (секція „Будівництво та розвиток Збройних Сил”), Київ, 22-23 червня 2000 р. – К.: Академпрес, 2001. – С. 19–23.
3. Миронов В.В., Девятов В.А., Федоров В.Г. Формирование навыков руководства у слушателей командных академий. Военно-

- физкультурное образование: проблемы и перспективы. –СПб.: ВИФК, 1996. –С. 22-25.
4. Сторубльов О.І., Беседіна Л.М. Моделі діяльності викладача : Метод. рекомендації – К. : Логос, 2008. – С. 4–5.7. Настанова з фізичної підготовки у Збройних Силах України (НФП-97). – К.: Міністерство оборони України, - 1997. – 97 с.
  5. Наказ Міністра Оборони України від 30.12.2009 року № 685 „Про затвердження Настанови з фізичної підготовки у Збройних Силах України”.

***Приймаков А.А., Хорошуха М.Ф.***

ИФВС НПУ имени Н.П. Драгоманова (Киев, Украина)

***Ящанин Я.***

Институт физической культуры щецинского университета  
(Щецин, Polska)

## **МЕТОДИКА ДИАГНОСТИКИ НЕРВНО-МЫШЕЧНОЙ СИСТЕМЫ СПОРТСМЕНОВ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ПРЫЖКОВОГО ТЕСТА**

К достаточно распространенному методу диагностики нервно-мышечной системы (НМС) при выполнении силовой и скоростно-силовой работы в спорте относятся различные варианты прыжкового теста [1,2,5 и др.]. Однако, предложенные различными авторами прыжковые методы тестирования являются или кратковременными, или выполняются в виде единичных прыжков, не отражают комплексного характера обеспечения специфической деятельности спортсменов, что не позволяет в полной мере раскрыть гено- и фенотипическую предрасположенность исполнительской системы к эффективному обеспечению мышечной деятельности различного характера. Раскрытие же ее чрезвычайно важно для теории и практики спорта.

В связи с этим, **целью настоящего исследования является** диагностика состояния нервно-мышечной системы спортсменов, ее предрасположенности к эффективному выполнению скоростно-силовой работы в различных видах спорта.

**Методы исследований.** Для решения задач работы в соответствии с поставленной целью нами применена методика комплексного тестирования состояния НМС, разработанная и апробированная нами ранее [3,4]. Сущность разработанной методики состоит в том, что в качестве тестирующей нагрузки выполняется

скоростно-силовая работа в виде вертикальных прыжков с места максимальной высоты до состояния стойкого снижения работоспособности. При этом у каждого спортсмена во время выполнения теста производилась регистрация: а) электрической активности мышц нижних конечностей; б) развиваемых усилий при отталкивании от динамометрической платформы; в) высоты прыжка (h).

По окончании тестирующей нагрузки выявлялись также структурные изменения мышц, их капилляров и других энергообеспечивающих элементов путем биопсии, гисто- и цитохимии, световой и электронной микроскопии [3,4].

**Результаты исследований.** Анализ показателей, характеризующих состояние и уровень работоспособности мышц при тестирующей прыжковой нагрузке, показал, что усилия, развиваемые спортсменами при взаимодействии с опорой во время прыжков и высота прыжков тесно взаимосвязаны с проявлением электрической активности мышц, их взаимодействием, морфофункциональным статусом организма, развиваемым утомлением.

В условиях рациональных тренировочных нагрузок в скелетных мышцах увеличивается число саркомеров в миофибриллах, нарастает длина миофибрилл, усиливается работа сократительного аппарата, наращивается число крупных митохондрий, расширяются каналцы саркоплазматического ретикулума, повышается уровень васкуляризации. При таком состоянии структуры мышц зарегистрирована высокая стабильность в проявлении их работоспособности при выполнении прыжков, что подтверждено также тензодинамометрически и электромиографически.

Стартовое усилие мышц является ведущим детерминантом сократительного их качества. Оно в большой степени коррелирует с тренированностью и спортивными показателями у спортсменов.

В условиях нерациональных тренировочных нагрузок возникали морфофункциональные нарушения, прежде всего, кровеносно-капиллярного русла, которые приводят к транскапиллярной недостаточности скелетных мышц, миокарда и других органов [3,4].

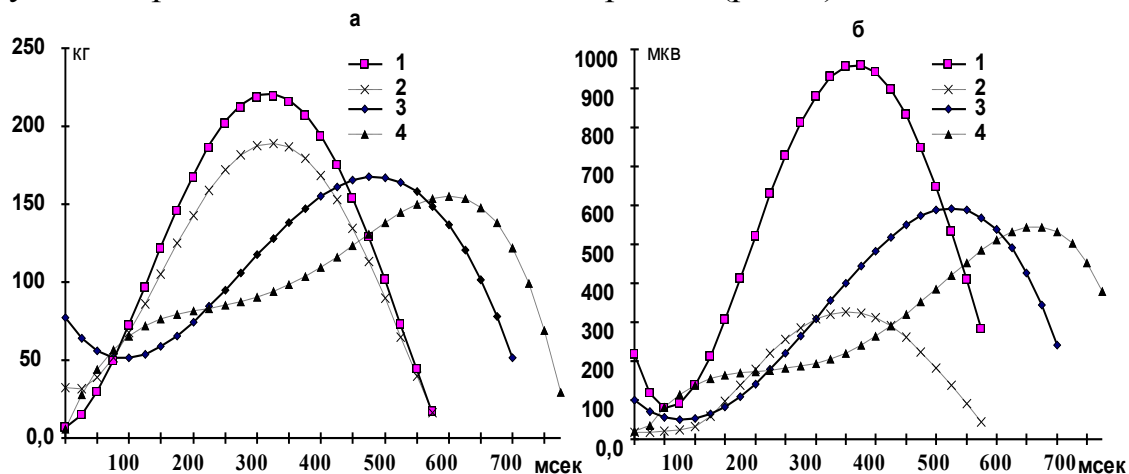
Особенно наглядно были выражены отрицательные и даже патологические изменения микрососудов, ультраструктурные нарушения сократительного и энергообеспечивающего аппаратов мышц у спортсменов, структурная композиция мышц которых не соответствовала избранной специализации.

У спортсменов, мышцы которых предрасположены к выполнению работы на выносливость, характерными признаками утомления являлись: снижение максимальной и ускоряющей силы, замедление градиента достижения максимальной амплитуды биотоков

ведущих мышц при развитии ускоряющей силы, удлинение электрической активности мышц.

У спортсменов, предрасположенными к выполнению скоростно-силовой работы, но обладающими низкой скоростной выносливостью, характерными признаками утомления являлись: значительное изменение соотношения высоких и низких прыжков с превалированием последних, снижение величин максимального и взрывного усилий, уменьшение амплитуды электромиограмм работающих мышц и их суммарной работоспособности.

При утомлении происходит «перераспределение» активности и взаимосвязей исследуемых мышц в развиваемом усилии, «запаздывание» роста электрической активности ведущих мышц до максимальных значений в процессе развития усилий, снижение усилий при отталкивании и высоты прыжка (рис. 1).



**Рис. 1.** Развиваемые усилия (А) и электрическая активность четырехглавой мышцы бедра (Б) у спортсменов с высокими (1,2) и низкими (3,4) взрывными качествами мышц при выполнении прыжка в начале (1,3) и в конце (2,4) тестирования.

При развитии декомпенсированного утомления значительно снижается электрическая активность четырехглавой мышцы бедра (ЧМБ), уменьшаются величины развиваемых усилий у спортсменов, как с высокими, так и низкими взрывными качествами мышц.

Данные, представленные на рис. 1, демонстрируют при утомлении «запаздывание» роста электрической активности ЧМБ левой ноги до максимальных значений. И максимальная сила ( $F_{\max}$ ) достигается при значительно меньшей ее активности. При этом, компенсаторно повышается вклад в развиваемые усилия ЧМБ правой ноги и икроножной мышцы.

Утомление характеризуется уменьшением взаимосвязей ведущих мышц между собой и с развиваемым усилием, особенно в

завершающую его фазу при сохранении ведущей роли ЧМБ в разные фазы реализации как низких, так и высоких прыжков.

Дисперсионный анализ показал, что у спортсменов с *мощными взрывными сократительными* качествами мышц, обеспечивающими наибольшую высоту прыжков, доля участия ЧМБ в развиваемом усилии составляет от 76,2% до 88,2%. При этом наибольший ее вклад реализуется в проявлении ускоряющей силы (G), которая, в свою очередь, проявляет среднюю корреляционную взаимосвязь с высотой прыжка (h) ( $r=0.621\pm 0.23$ ,  $P<0,001$ ) и аппроксимируется достаточно точно следующим линейным уравнением 1 порядка:

$$y = 0.016x + 29.8, \text{ где "x"-G, "y"-h.}$$

Из биомеханических характеристик наибольшую взаимосвязь с h проявляет ускоряющая сила (I) ( $r=0.857\pm 0.15$ ,  $P<0.001$ ). Эта зависимость аппроксимируется следующим линейным уравнением:

$$y = 0.39x + 13.1, \text{ где "x"-I, "y"-h.}$$

У спортсменов с *высокой скоростной и общей выносливостью* проявляется относительно слабая зависимость электрической активности мышц, максимального и взрывного усилия от степени развиваемого утомления.

У спортсменов, проявляющих *высокие взрывные качества и низкую скоростную выносливость*, наблюдается значительное снижение амплитуды ЭМГ ЧМБ перед отказом от работы, уменьшение высоты прыжков и соотношения количества высоких прыжков к общему их числу, снижение величины развиваемых усилий. При утомлении доля вклада ЧМБ в развиваемые усилия уменьшается, особенно в стартовое усилие (Q).

У спортсменов, проявляющих *малые взрывные усилия*, при прыжках наблюдается более длительная электрическая активность мышц, меньшие величины амплитуды ЭМГ при развитии стартовой силы, меньший градиент нарастания амплитуды ЭМГ, относительно низкая высота прыжков.

В процессе долговременного адаптационного процесса при многолетней спортивной тренировке между морфофункциональными и биомеханическими показателями, характеризующими состояние и уровень работоспособности мышц, уровнем специальной работоспособности спортсменов формируются и совершенствуются определенные соотношения и взаимосвязи, представляющие собой результат «объединения» гено- и фенотипических факторов в функциональных системах, обеспечивающих эффективность скоростно-силовой работы.

## Заключение

В результате исследований выявлено, что примененная комплексная методика диагностики морфофункционального состояния НМС раскрывает как врожденную, так и фенотипическую предрасположенность систем управления и исполнения локомоторными движениями, уровень функционирования основных систем обеспечения движений.

Полученные результаты являются важными для научно обоснованного отбора и спортивной ориентации, для определения уровня биологических резервов с целью совершенствования врожденных качеств, для выявления возможных функциональных нарушений на более ранних стадиях, либо скрытых неблагоприятных состояний с целью профилактики перегрузки организма спортсмена.

#### **Литература**

1. **Годик М.А., Бальсевич В.К., Тимошкин В.Н.** Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека // Теория и практика физической культуры, 1994. – № 5, 6. – С. 24-32.
2. **Bosko С., Luhtanen P., Komi P.V.** A simple method for measurement of mechanical power in jumping. European Journal of Applied Physiology. – 1983. - 50, 273-282.
3. **Щегольков А.Н., Приймаков А.А., Пилашевич А.А.** Комплексная методика спортивной диагностики и отбора // Научно-методич. обеспечение системы подготовки квалифицированных спортсменов и спортивных резервов: Матер.науч.- практ. конф. - М.: ЦНИИФК, 1990.- Часть 2.- С. 409-410.
4. **Щегольков А.Н., Приймаков А.А., Пилашевич А.А.** Морфофункциональные признаки рациональной и нерациональной адаптации мышц и сердца к высоким тренировочным нагрузкам: // Современный Олимпийский спорт: Тези докл. науч. конф. - Киев.: Национальный Олимпийский комитет Украины/ КДІФК, 1993. - С. 277-279.
5. **Ящанин Я.** Электрическая активность скелетных мышц, свойства двигательных единиц у лиц различного возраста и их изменения под влиянием спортивной тренировки. Докт. дис., Киев, И-т физиологии АН Украины, 1983.

*Хоменко Д.О.*

Ніжинський агротехнічний інститут

**ВАЛЕОЛОГІЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ АГРАРНИХ  
ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ І-ІІ РІВНЯ АКРЕДИТАЦІЇ**

**Постановка проблеми. Соціально–економічні зміни,**

погіршення екологічного стану в Україні викликають значне занепокоєння здоров'ям підростаючої молоді. Питання здоров'я, здорового способу життя набувають особливого значення в контексті соціальної модернізації українського суспільства. Відповідно до Національної доктрини розвитку освіти, Державної національної програми «Освіта» («Україна ХХІ століття») пріоритетним завданням системи освіти є виховання в людей відповідального ставлення до свого здоров'я і здоров'я оточуючих людей, як найвищої цінності суспільства [3]. Здійснити ці завдання можна насамперед завдяки всебічному розвитку, набуття ефективних валеологічних знань.

#### **Аналіз останніх публікацій і досліджень.**

Наукові пошуки вчених засвідчують, що в системі педагогічної діяльності питання валеологічного виховання розглядається в аспектах поглибленої уяви про цей процес.

Ученими розкрито можливості валеологізація навчального процесу в освітніх закладах. Значний інтерес в цьому плані викликають праці І. Бега, А. Богуш, Л. Божовича, М. Євтуха, І. Зязюна, Г. Костюка, А. Макаренка, О. Савченко, які присвячені теоретико-методологічним, психологічним та культурологічним аспектам формування здорового способу життя особистості. Розкрито можливості валеологізації навчально-виховного процесу та формування здорового способу життя української молоді (В. Горощук, Г. Голобородько, О. Сміян), розкриваються також сучасні підходи до організації неперервної валеологічної освіти і виховання молоді (Т. Нікіфорова, В. Оржеховська, В. Панченко), способи валеологічного розвантаження навчального процесу (Н. Гончаренко).

**Метою дослідження** є теоретичне обґрунтування необхідності валеологічного виховання студентів ВНЗ I-II рівня акредитації.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати літературні джерела з проблеми;
2. Визначити нові напрямки роботи фахівців галузі у формуванні валеологічної освіти студентської молоді.

**Виклад основного матеріалу та обговорення теми.** Без належного осмислення місця валеологізації в системі вищих навчальних закладів I-II р. а. не можна вирішити питання про здоров'я підростаючого покоління. У системі педагогічної діяльності валеологічне виховання розглядається як цілісна концепція, яка має забезпечити студентів необхідними умовами для збереження та збагачення здоров'я молоді.

За даними досліджень, проведених АПН України, понад 47% сучасних школярів виявляють байдуже ставлення до власного здоров'я та здорового способу життя. Особливо ж це стосується

підлітків, які з огляду на свої вікові особливості (кризу підліткового віку і бажання протиставити себе соціальному середовищу), часто виявляють цілковитий валеологічний нігілізм.

Відомо, що стан здоров'я на 50% залежить від способу життя, що вдвічі перевищує сумарну роль спадково-біологічних факторів і недоліків охорони здоров'я. Тому основним об'єктом впливів, що можуть забезпечити зміцнення здоров'я без значних матеріальних витрат, повинні стати гігієнічні фактори, оздоровчі сили природи та усвідомлення валеологічних знань, що сприятимуть підвищенню рухової активності (Г. Апанасенко, С. Душанін, Л. Іващенко, Е. Пирогова, В. Шаповалова, А. Магльований, Л. Калінін).

Згідно з викладеним вище, позитивним явищем слід вважати формування вузівських структур управління фізичною культурою і спортом, як важливий пріоритетний напрямок соціальної політики в роботі зі студентами. У наукових психолого-педагогічних дослідженнях фізична культура розглядається, як засіб виховання всебічно розвиненої особистості (О. Дубогай, Б. Шиян, А. Цьось, Є. Приступа, А. Нісімчук). Фізична культура повинна органічно інтегруватись у життєдіяльність людини і вважатись показником її цивілізованості (А. Лотоненко, П. Виноградов).

Однак, до цього часу ще не досліджені всі можливі умови вироблення достатньо ефективних шляхів формування у студентів здорового способу життя, їх активного ставлення до фізичної культури, до занять фізичними вправами і спортом. Зокрема, не досліджено вплив валеологічної освіти на ефективність фізкультурно-оздоровчої роботи в аграрних вищих навчальних закладах I-II р.а. У аграрних вузах можливості валеологічного навчання і виховання в межах викладання навчальних предметів відсутні, крім дисципліни «Фізичне виховання».

## **Висновки**

1. Формування здорового способу життя та культури дозвілля є необхідною умовою всебічного розвитку, самовдосконалення та самореалізації сучасного студента.

2. У процесі оновлення освіти у вищій школі студенти повинні здобувати необхідні валеологічні знання, опанувати досвід практичного вирішення актуальних завдань валеології.

## **Література**

1. Білик Л.І. Здоровий спосіб життя – один з пріоритетних аспектів екологічного виховання молоді // Проблеми освіти: Науково-



метод. зб. – Київ, 2003.

2. Концепція неперервної валеологічної освіти в Україні (Бойченко Т., Вадзюк Н., Волкова С.) К: Освіта, 1994. – С. 5-19.

3. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту // Спортивна газета. – 2003. – 4 груд.

**Рекомендована спеціальна література з базового  
фізичного виховання та здорового способу життя  
студентської молоді**

## **РОЗДІЛ IV**

# **НАУКОВО–МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ОРГАНІЗАЦІЇ, ПРОВЕДЕННЯ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ЗІ СТУДЕНТАМИ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ**

*Грибан Г.П., Ткаченко П.П., Денисовець А.П.,  
Ободзінська О.В., Пантус О.О., Бартош К.А.*  
Житоирський національний агроєкологічний університет

## **ПРИЧИНИ НИЗЬКОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОГО НАВЧАЛЬНОГО ВІДДІЛЕННЯ**

**Постановка проблеми.** Відомо, що система фізичного виховання студентів спеціального навчального відділення у ВНЗ України, недостатньо вирішує завдання збереження здоров'я, відновлення працездатності та забезпечення нормальної життєдіяльності. Однією із причин є застаріла система засобів та технологій фізичного виховання із студентами, що мають відхилення в стані здоров'я, захворювання та низький рівень фізичної підготовленості. Якщо узагальнити сутність недоліків у системі фізичного виховання студентів спеціального навчального відділення, пропозиції і вимоги педагогів стосовно її реформування, то стає зрозумілим, що можна відшукати необхідні шляхи розв'язання цієї проблеми.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** За даними наукових досліджень С.І. Присяжнюка з кожним роком кількість студентів, віднесених до спеціального навчального відділення, збільшується. Якщо у 2002–2003 навчальному році серед студентів-першокурсників було виявлено з певними захворюваннями 16,8 %, то на початку 2006–2007 – 18,8 %. Особливо прогресують захворювання серцево-судинної системи, органів зору, центральної нервової системи, сечостатевої системи [6]. Встановлено також, що протягом навчання у ВНЗ чисельність спеціальної медичної групи знаходиться в межах від 5,4 до 35,5 % [1, 3, 4, 5]. Збільшується кількість звільнених від занять з фізичного виховання в межах 1,6–3,3 % [6] та від 0,5 до 2,2 % [3].

Дефіцит рухової активності призводить до погіршення адаптації серцево-судинної системи до стандартного фізичного навантаження, зниження показників ЖЄЛ, станової сили, появи надмірної маси тіла, підвищення рівня холестерину в крові. Захворюваність в умовах гіпокінезії у 2 рази вища, ніж у студентів з достатнім рівнем рухової активності [7].

Найбільшого рівня ефективності оздоровчого тренування із студентами спеціального навчального відділення можна досягти за умови використання методичних принципів: поступовості і безперервності фізичного навантаження, адекватності фізичного навантаження рівню здоров'я, цілеспрямованості засобів оздоровчого тренування, ритмічності застосування засобів різної спрямованості, збільшення рухової активності [3, 4, 5] та систематичним виконанням спеціальних комплексів вправ [6].

**Мета та завдання дослідження.** Метою даної роботи є представлення результатів вивчення та обґрунтування причин низької активізації рухової активності студентів, віднесених до спеціальної медичної групи. Завдання роботи були спрямовані на оцінку рухової активності студентів спеціального навчального відділення; виявлення причин, які негативно впливають на стан рухової активності студентів.

**Методи та організація дослідження.** Дослідження проводилися в Житомирському національному агроєкологічному університеті. Оцінка рухової активності студентів була визначена за допомогою аналізу результатів тижневого бюджету часу [2]. Оцінка захворюваності студентів проводиться з 2002 року до сьогодні за результатами медичних підтверджень. При цьому використані також методи: аналіз та синтез літературних джерел; аналіз навчальних планів, програм, методичного забезпечення та якості проведення навчальних занять зі студентами спеціального навчального відділення; анкетування; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Рухова активність студентів складається із рухів, які є однією із необхідних умов їх життєдіяльності. Вона підвищує працездатність, покращує здоров'я, забезпечує різносторонній гармонійний розвиток, функціонування серцево-судинної, дихальної, гормональної та інших систем організму, активізує нервово-м'язовий апарат і механізми передачі рефлексів з м'язів на внутрішні органи.

Проте дозована рухова активність має лікувально-профілактичний і оздоровчий вплив на студентів, що мають відхилення у стані здоров'я. Лише поєднані в певну систему фізичні навантаження забезпечують оздоровчий і тренувальний ефект. Особливо слід

відзначити вибірковий вплив фізичного тренування під час розвитку фізичних якостей, забезпечення більш високого рівня функціонування окремих систем організму та відновлення функції окремих частин тіла та органів.

Розглянувши загальну характеристику структури бюджету часу студентів, виявлено величезний розрив між значним об'ємом розумової діяльності і його мінімальною руховою діяльністю; спостерігається невідповідність між функціонуванням сенсорних і моторних систем.

Аналіз бюджету часу відповідно до навчальних відділень: спеціального, основного і спортивного виявив ще більш суттєві контрасти у витратах часу на заняття фізичними вправами і спортом. На заняття фізичними вправами і оздоровчими тренуваннями в тижневому бюджеті часу студентами спеціального навчального відділення витрачається найменше часу серед навчальних відділень (табл. 1).

Таблиця 1

Тижневі затрати часу студентами на заняття фізичними вправами і спортом  
(n = 640, в год і хв)

Види занять	Навчальні відділення					
	спеціальне		основне		спортивне	
	час	%	час	%	час	%
Навчальні	4:00	2,4	4:00	2,4	–	–
Ранкова гімнастика	1:57	1,2	1:33	0,9	2:03	1,2
Позанавчальні	1:23	0,8	2:27	1,5	9:34	5,7
Змагання і спортивні заходи	–	–	0:13	0,1	1:04	0,6
<b>Всього</b>	<b>7:20</b>	<b>4,4</b>	<b>8:13</b>	<b>4,9</b>	<b>12:41</b>	<b>7,5</b>

Тим часом самостійні заняття фізичними вправами, куди повинні увійти ранкова гігієнічна гімнастика на відкритому повітрі, туристичні походи і екскурсії, оздоровчий біг і ходьба, спортивні ігри, лижні прогулянки, катання на велосипеді, заняття на тренажерах тощо, ще не отримали достнього практичного впровадження в побут студентства. Дефіцит рухової активності студентської молоді є соціальним, а не біологічним феноменом. Тому в такому випадку суттєва роль покладається на фізичну активність студентів, яка в кінцевому результаті спрямована на зміну стану їх організму, на набуття нового рівня фізичних якостей та здібностей, яких не можна досягти ніяким іншим шляхом, окрім занять фізичними вправами та оздоровчими тренуваннями.

Окрім того, дослідження рухової активності студентів різних навчальних відділень чітко вказують на суттєву різницю в задоволеності студентів рівнем своєї рухової активності. У спеціальному навчальному відділенні тільки 20,8 % студентів-

чоловіків задоволені своєю руховою активністю, а жінок лише 18,6 %. Найбільше студентів не задоволених рівнем своєї рухової активності у спеціальному навчальному відділенні, а саме: 5,7 % чоловіків і 11,3 % жінок (табл. 2).

Таблиця 2

**Задоволеність студентів різних навчальних відділень  
власною руховою активністю  
(в %, n = 647)**

Навчальні відділення	Стать	Суб'єктивна оцінка			
		повністю задоволені	майже задоволені	частково задоволені	не задоволені
Спеціальне	чол.	20,8	43,3	30,2	5,7
	жін.	18,6	41,2	28,9	11,3
	всього	19,3	42,1	29,3	9,3
Основне	чол.	38,9	37,3	20,6	3,2
	жін.	23,1	36,8	34,8	5,3
	всього	28,4	37,0	30,0	4,6
Спортивне	чол.	45,8	32,2	18,6	3,4
	жін.	35,4	41,5	20,0	3,1
	всього	40,3	37,1	19,4	3,2

Вивчення структури мотивів, потреб та інтересів студентів до занять фізичною культурою та спортом є вихідними позитивними показниками, які суттєво впливають на рухову активність студента. Експериментальна оцінка мотивів, які спонукають студентів до занять фізичними вправами визначила їх рейтингову значущість в загальній ієрархії. Домінуючими мотивами є: поліпшення стану здоров'я, розвиток фізичних якостей, удосконалення будови тіла та позбавлення недоліків статури. Дослідження також показують, що існує різниця між значущістю мотивів у чоловіків і жінок (табл. 3).

Таблиця 3

**Мотиви, що спонукають студентів до самостійних занять  
фізичними вправами та спортом  
(рангове місце, n = 648)**

Мотиви	Стать	Рік навчання				Загальне місце
		I	II	III	IV	
Поліпшення стану здоров'я	чол.	2	2	2	1	1
	жін.	1	1	1	1	1
Розвиток фізичних якостей	чол.	1	1	1	2	2

	жін.	3	3	3	3	3
Удосконалення будови тіла та позбавлення недоліків статури	чол.	3	4	6	5	3
	жін.	2	2	2	2	2
Досягнення нових спортивних результатів	чол.	5	3	7	8	4
	жін.	8	7	8	10	10
Бажання придбати нові знання, уміння та навички	чол.	4	6	4	6	5
	жін.	9	8	9	9	9
Одержання задоволення від Занять фізичними вправами	чол.	6	5	3	3	6
	жін.	10	10	5	7	8
Самоствердження	чол.	7	8	5	7	7
	жін.	5	9	7	8	7
Відпочинок від розумової праці	чол.	8	9	8	4	8
	жін.	4	4	4	6	4
Бажання бути привабливим і подобатися іншим	чол.	9	7	9	9	9
	жін.	6	6	10	5	6
Бажання схуднути	чол.	10	10	10	10	10
	жін.	7	5	6	4	5

Низький рівень теоретичного світогляду в галузі здоров'я і оздоровчої фізичної культури також негативно впливає на процес рухової активності, стан здоров'я, рівень фізичної підготовленості студентів спеціального навчального відділення. Вагомою причиною низької фізичної активності студентської молоді є також недостаток інформації про важливість фізичних вправ і рухів. Серед опитаних студентів 22,8 % чоловіків і 26,9 % жінок вказали, що однією із причин низького фізичного розвитку, невміння займатися фізичними вправами є відсутність теоретичної підготовленості і певних знань.

**Висновки.** Подолання причин низької рухової активності студентів, віднесених до спеціального навчального відділення в значній мірі залежить від побудови системи виховної роботи, де орієнтирами виступають такі критерії розвитку особистості студента:

1. Наявність у студентів активної потреби глибокого самопізнання, саморозвитку та самооздоровлення на базі адекватної самооцінки свого організму, отриманої у процесі розвиваючого та виховуючого навчання з фізичного виховання.

2. Усвідомлення студентами феномену цінності здорового способу життя як необхідної умови зміцнення здоров'я, збереження високої працездатності та життєдіяльності.

3. Активне прагнення студентів до усвідомлення краси спортивної постви, естетичного сприйняття легких, граціозних, вишуканих рухів та створення свого естетичного образу.

4. Здатність студента створювати і послідовно втілювати власну програму фізичного саморозвитку.

5. Відкритість до удосконалення себе, яка стає можливою за наявності здібності до самокритики і позитивного сприйняття зауважень щодо свого фізичного розвитку і вдосконалення.

**Перспективи подальших досліджень** направлені на створення здоров'язберезувальних технологій у навчальному процесі студентів спеціального відділення.

### Література

1. Грибан Г.П. Аналіз стану здоров'я студентів вищих навчальних закладів / Г.П. Грибан, Т.Б. Кутек // Спортивний вісник Придністров'я: наук.-теорет. журнал Дніпропет. держ. ін-ту фіз. кул. і спорту. – № 7. – 2004. – С. 130–132.

2. Грибан Г.П. Вплив фізичних вправ на розумову та інтелектуальну діяльність студентів: [монографія] / Г.П. Грибан – Житомир: Вид-во Рута, 2008. – С. 119–118.

3. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів: [монографія] / Г.П. Грибан – Житомир: Вид-во Рута, 2009. – С. 389–432.

4. Грибан Г.П. Удосконалення організації і проведення навчальних занять зі студентами спеціальної медичної групи / Г.П. Грибан, П.П. Ткаченко, Д.О. Дзензелюк [та ін.] // Проблеми сучасної валеології, фізичної культури та реабілітації: зб. наук. праць за матер. V Всеукр. наук.-практ. конф. – Херсон, 2011. – С. 97–101.

5. Пильненький В.В. Організаційно-методичні основи оздоровчого тренування студентів з низьким рівнем соматичного здоров'я [Текст]: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / В.В. Пильненький – Львів, ЛДІФК, 2006. – 22 с.

6. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання: навч. пос. / С.І. Присяжнюк – К.: Центр навч. літератури, 2008. – 504 с.

7. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей: [монография] / А.Г. Сухарев – М.: Медицина, 1991. – 272 с.

*Приймаков А.А.*

Институт физической культуры щецинского университета  
(Польша), ИФВС НПУ имени Н.П. Драгоманова

*Приймаков Е.А.*

Національний транспортний університет



*Доценко Е.Н.*

Днепропетровский национальный университет инженеров  
железнодорожного транспорта им. академика В. Лазаряна

*Присяжнюк С.И.*

Национальный университет биоресурсов и природоиспользования  
Украины

***ПОВЫШЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ  
СТУДЕНТОК СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ  
СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ***

**Постановка проблемы.** Анализ последних исследований и публикаций. К одной из наиболее слабо изученных сторон проблемы повышения резервных возможностей моторной системы студенток специального учебного отделения (СУО) ВУЗа следует отнести совершенствование механизмов управления движениями различной координационной структуры [1, 3].

Анализ литературных источников показал, что функциональное состояние студентов с ослабленным здоровьем в значительной степени связано с состоянием и возможностями их моторики, с особенностями структуры их физической подготовленности (СФП), определяемых морфофункциональным статусом организма, уровнем развития и взаимосвязями двигательных качеств (ДК), качеством управления движениями различной координационной структуры, [4, 5].

В связи с недостаточной освещенностью рассматриваемой проблемы **целью настоящего исследования** является изучение двигательных возможностей студенток специальной медицинской группы и повышение их средствами физической культуры.

**Методы и организация исследований.** В работе использовался комплекс педагогических методов исследования, с помощью которых регистрировались показатели, характеризующие СФП студенток специальной медицинской группы Днепропетровского национального университета железнодорожного транспорта, не занимающихся спортом.

В рамках государственной вузовской программы ФВ была скорректирована система педагогических воздействий: повышена моторная плотность занятий, - на первом курсе в экспериментальной группе (ЭГ) до 81,4%, контрольной группе (КГ) - 76,24 %, на втором – в ЭГ - 83,37%, КГ - 76,4%. В занятиях доминировали упражнения локального и регионального характера с большим количеством двигательных переключений с участием и частичной депривацией

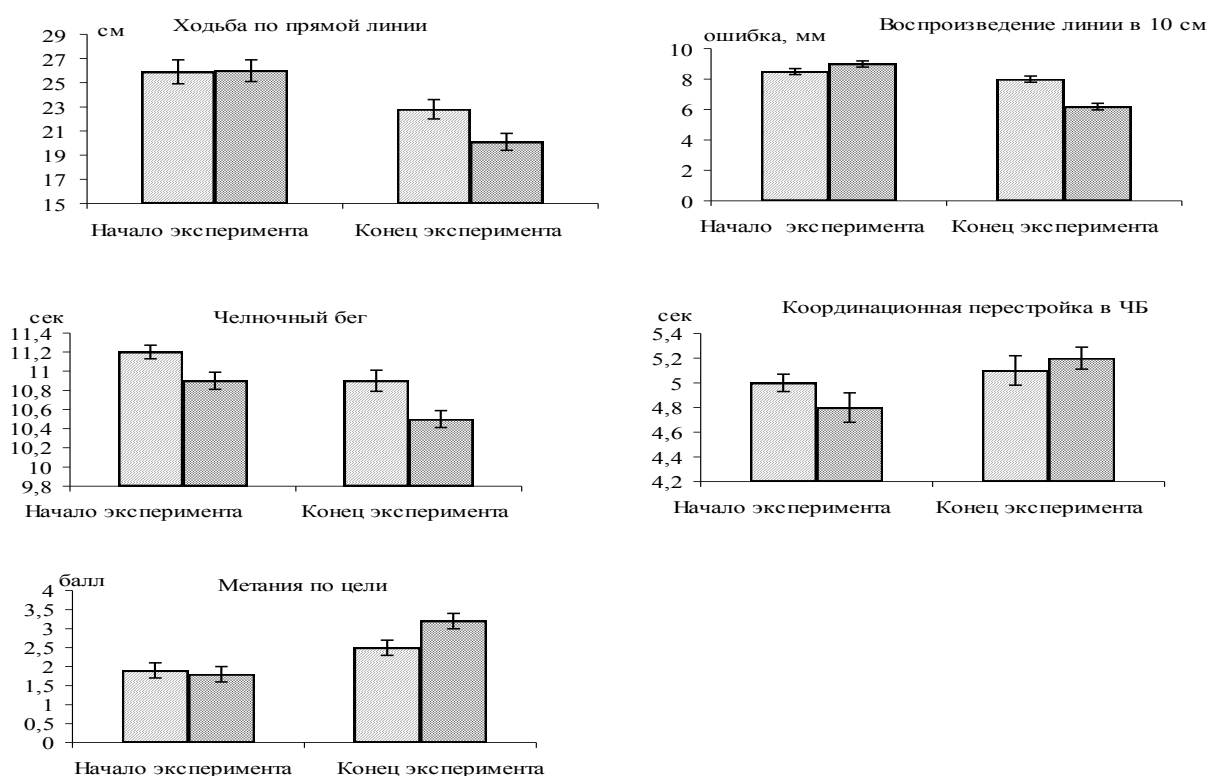
сенсорной информации. Игровой характер выполнения многих упражнений способствовал росту эмоциональной насыщенности и плотности занятия.

Исследовались движения различной координационной структуры - со скакалкой, ритмические движения кистью, ходьба по прямой линии на точность, метания предмета в цель, челночный бег, проводились антропометрические измерения, тестирование ДК, и др.

**Результаты исследований.** Применение программы педагогических воздействий привело к положительным сдвигам при управлении движениями разной координационной структуры в двух группах студенток. Однако в ЭГ прирост в результатах был более выраженным, чем в КГ.

Преимущество в ЭГ проявилось при выполнении локальных движений кистью на точность, скорость и координацию, региональных - при ходьбе по прямой линии на точность и в метаниях по цели, и глобальных – в челночном беге.

Согласно данным, представленным на рис. 1, по точности попадания в цель, у студенток ЭГ проявляются лучшие координационные способности по окончанию эксперимента чем у студенток КГ ( $t=2,43$ ,  $P<0,001$ ) (рис. 1).



**Рис. 1.** Показатели, характеризующие двигательное регулирование студенток КГ и ЭГ при выполнении точностных движений различного координационного состава до и после педагогического эксперимента. ▨ - КГ, ▩ - ЭГ.

Они точнее выполняют движения на точность при ходьбе по прямой линии до заданного ориентира, при репродукции пространственных перемещений кисти на точность, метаниях по цели, лучше выполняют челночный бег.

Выполнение метаний теннисного мяча по цели свидетельствует об улучшившейся координации, экстраполяционном прогнозировании студентов ЭГ в сравнении со студентами КГ.

Данные свидетельствуют о том, что наибольшие сдвиги происходят в показателях, отражающих деятельность высших уровней регулирования – С и D. В упражнениях регулируемых на низших моторных уровнях сдвиги менее существенны, то есть они более стабильны, программны.

Годичный педагогический процесс, не меняя существенно общих механизмов овладения движениями, приводит к улучшению сенсорно-моторных взаимосвязей, снижению порогов чувствительности сенсорных систем к восприятию отклонений от заданной цели.

У студенток ЭГ в большей мере, чем в КГ ускорился процесс овладения точностным движением при использовании зрительной обратной связи и перехода к доминированию программного механизма регулирования, мало зависящего от сенсорной информации.

Положительное влияние комплексной программы физических упражнений на координационные перестройки выявлено также в системе управления циклической локомоцией (более выраженное в ЭГ). Улучшившаяся координация ходьбы при частичной депривации зрительной и слуховой афферентации, в условиях вестибулярных раздражений отражает рост резервных возможностей двигательной функциональной системы. В системе стали более эффективными компенсаторные реакции в усложненных условиях.

Поскольку большинство двигательных тестов выполнялось в условиях, как отсутствия, так и наличия помех (на высокой скорости, при высоких требованиях к точности, при сенсорных ограничениях и раздражениях), улучшение качества двигательного регулирования в эксперименте можно расценить как признак повышения мощности компенсаторных механизмов для сохранения надежности моторной функции, обеспечивающих выполнение движений с заданными параметрами при действии сбивающих факторов. Что свидетельствует о повышении резервных возможностей системы управления движениями.

Характерно, что доминирование программного механизма регулирования наблюдается при выполнении локального движения кистью и локомоции в стабильных условиях реализации освоенного движения. В условиях же помех возрастает роль зрительного и слухового каналов внешней обратной связи для компенсации нарушений и быстрого возврата к программной модели реализации движения, в координационной подложке которого значительную роль играет генетически детерминированный механизм. Что согласуется с концепцией управления циклическими локомоциями [1,2].

В этой связи, в процессе воздействия разработанной нами педагогической программы возросла мощность компенсаторных перестроек с участием зрительной и слуховой афферентаций. Иными словами, «тренируемой» оказалась не сама программа реализации движения, а ее сенсорное «обслуживание».

#### ***Выводы и перспективы дальнейших исследований.***

Исследования показали, что скорректированный процесс вузовского физического воспитания может существенно улучшить проявление моторной функции у студенток с ослабленным здоровьем, повысить резервные возможности двигательной системы.

Ведущими критериями резервных возможностей моторной системы являются:

- мощность компенсаторных реакций, обеспечивающих надежность моторной функции при действии сбивающих факторов;
- стабильность удержания качественных параметров движения в оптимальном диапазоне при помехах, в условиях высокой скорости овладения движением (помехоустойчивость навыка);
- переход к программному механизму регулирования движений, слабо зависимому от сенсорной информации в стандартных условиях;
- улучшение дифференциальных порогов проприоцептивной системы и более совершенные сенсорные взаимосвязи в системе управления движением.

Дальнейшие исследования резервных возможностей двигательной функции должны быть направлены на поиск путей совершенствования координационных механизмов управления движениями различного уровня, разработку соответствующих оценочных и прогностических математических моделей, нормативных шкал оценок двигательной функции.

#### **Литература**

1. Бернштейн Н.А. О построении движений. - М.: Медгиз, 1947. - 255 с.
2. Гранит Р. Основы регуляции движений. - М.: Мир, 1973. - 367 с.
3. Давиденко Д.Н. Общие и частные аспекты проблемы функциональных резервов адаптации организма к мышечной деятельности // Функциональные резервы и адаптация: Матер. Всес. конференции. - Киев, 1990. - С. 157-161.
4. Дубогай А.Д., Завацький В.Й., Короп Ю.О. Методика фізичного виховання студентів віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи (навчальний посібник). - Луцьк: Надстир'я, 1995.- 220 с.
5. Кобза М.Т. Фізіологічний аналіз впливу занять фізичним вихованням на адаптацію до фізичних навантажень та здоров'я студентів - Автореф. дис. канд. біол. наук, ....03.00.13. – Сімферополь, 2002.-18с.

***Присяжнюк С.І., Вербицький С.О., Краснов В.П.***

Національний університет біоресурсів і  
природокористування України

## **ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСТВА НУБіП УКРАЇНИ: ПРОБЛЕМИ ТА ШЛЯХИ ЙОГО ВИРІШЕННЯ**

**Актуальність.** Обслуговування і використання сучасної техніки поєднано із значним зростанням тривалості та інтенсивності трудової діяльності. Сучасна праця, здебільшого, супроводжується високими фізичними та нервово–психічними навантаженнями, що пред'являє підвищені вимоги до особистості і колективу та надає значну актуальність проблемі охорони праці і надійності діяльності спеціалістів [1].

Сучасні технології дають змогу створити технічно складні системи з високим ступенем надійності і практично необмеженими строками роботи, а можливості людини, які забезпечують надійне і ефективно використання, обмежені [5].

Включаючись у систему „людина – машина”, вони відповідають і за себе, і за машину. Власне людина є ненадійним людським чинником, але без цього слабкого і ненадійного чинника поки що не можуть існувати навіть насправді надійні системи.

Людство справилось з багатьма епідеміями, вийшло у космічний простір і морські глибини, вишукує продовження життя і шляхи

запобігання війн, але до цього часу не навчилося надійно захищати людину, її здоров'я в процесі повсякденної праці [2].

Щоб успішно справлятися зі своїми обов'язками, ефективно та надійно обслуговувати сучасну техніку, використовувати сучасні комп'ютерні технології, недостатньо бути тільки здоровим і фізично сильним. Праця вимагає значного напруження уваги, пам'яті, мислення, складної роботи аналізаторних систем, швидкості і точності рухових реакцій на зовнішні подразники, рівноваги нервових процесів у центральній нервовій системі [6].

Однак, під впливом умов придатності до життєдіяльності: факторів мешкання (технічних), гідрометеофакторів (природних), соціально–психічних (особливостей і характеру праці) і медико–біологічних у трудовій діяльності спеціалістів відбуваються різноманітні зміни з боку функцій організму, знижується ефективність і надійність професійних обов'язків внаслідок розвитку вираженого стомлення та перевтоми. Такі зміни функцій організму та працездатності людини вимагають практичних заходів, спрямованих на забезпечення ефективності праці в специфічних умовах.

Здоров'я студентської молоді – найважливіша передумова всебічного, гармонійного розвитку, активної життєдіяльності, успішного навчання, майбутньої високої працездатності, особистого добробуту та сімейного щастя. І, що особливо важливо – надійна гарантія інтелектуального майбутнього України.

Нашими дослідженнями, а також дослідженнями Р.Т.Раєвського із співавторами (2007), доведено, що із загальної кількості життєвих пріоритетів серед студентства переважна більшість із них на перше місце ставлять здоров'я. Хоча термін „здоров'я” кожен із них розуміє по своєму. До того ж практичне втілення у своє повсякденне життя цього поняття виконують далеко не всі. Тому на науково–педагогічних працівників кафедр фізичного виховання вищих закладів освіти покладається велике і відповідальне завдання – допомогти студентській молоді за період навчання у навчальному закладі сформувати, зберегти і зміцнити здоров'я кожного студента в період навчання у вищому навчальному закладі, на який приходить „пік” функціонального дозрівання організму, стабілізації усіх його систем. У цьому полягає найважливіше завдання вищих закладів освіти. І саме це завдання визначене у національній доктрині розвитку освіти в Україні [7].

Чільне місце у цьому питанні належить фізичному вихованню. Особливу увагу в 2007 році Міністерство освіти і науки України приділяло розвитку фізичного виховання і спорту як запоруці формування здорової нації.

На підсумковій колегії МОН України у березні 2008 року було відзначено, що: „Сучасна орієнтація на творче засвоєння фізичної культури майбутнім фахівцем потребує впорядкованої системи впливу на його інтелектуальну, емоційно–вольову і практичну діяльність. Це дає змогу говорити про фізичне виховання як важливий засіб формування особистості, громадянина і майбутнього фахівця, цілеспрямований педагогічний процес, залучення студентської молоді до цінностей загальнолюдської фізичної культури та відродження національних традицій. **Поліпшення якості занять із фізичного виховання дає можливість уникнути значних фінансових витрат, пов'язаних із забезпеченням здоров'я та її безпеки**”.

Сьогодні за статистикою тільки 10 % населення України, від 16 років, регулярно займаються спортом, 10 % – епізодично. Фізична пасивність характерна для більшості населення працездатного та похилого віку (відповідно 84–86 % та 95–97 %). Україна значно поступається середньоєвропейським показникам (майже кожен другий європеєць долучається до занять масовим спортом, так, наприклад, у Франції – 82 %, Швеції – 70 %, Великій Британії – 66 % населення). Аналіз стану здоров'я студентської молоді України доводить, що майже 90 % з них мають відхилення у стані здоров'я, близько 50 % - незадовільну фізичну підготовленість (по Національному аграрному університету біля 60 %). Тільки протягом останніх років майже на 40 % збільшилася кількість студентської молоді, віднесеної за станом здоров'я до спеціальної медичної групи.

Історично сформований в Україні державний менталітет, традиції та особливості культурно–етичних взаємовідносин в суспільстві потрібно узгоджувати з вимогами Болонської декларації, з технологією викладання навчальних дисциплін, їх кількістю і змістом. На підсумковій колегії МОН України було відзначено, що „...відсутність аналогічної за змістом дисципліни в структурі навчальних планів західних університетів поки що не є підставою для вилучення фізичного виховання з навчальних планів вищих навчальних закладів України. Копіювання навчальних планів провідних Європейських університетів, ігнорування рівня сучасного матеріально–технічного забезпечення наших ВНЗ може не тільки зашкодити розвитку фізичного виховання у вищій школі, а й дискредитувати в Україні ідею загальноєвропейського освітнього простору. Реалії нашого життя на сучасному і найближчому етапі розвитку українського суспільства, – відзначалося на колегії, – не дають підстав сподіватися на можливість переходу до клубної системи залучення студентів до регулярних занять фізичною культурою та спортом. Недостатнє фінансування фізкультурно–спортивного напряму діяльності вищих навчальних закладів

призводить до занепаду фізкультурно– спортивних майданчиків і споруд та сприяє невпинному процесу зменшення кількості спортивних споруд, які функціонують. Водночас потрібно змінити сам принцип формування в свідомості молодих людей необхідності фізичної культури. Від примусового збільшення кількості годин на фізкультуру діти здоровішими не стають. Насамперед треба створити належні умови для занять фізкультурою”.

На підсумковій колегії МОН України також було відзначено, що однією з проблем організації спортивної роботи є те, що спортивні споруди, що ще залишились, забезпечують своє існування за рахунок оренди та надання платних послуг. При цьому керівництво вищих навчальних закладів не дотримується рекомендацій міністерства щодо необхідності використання отриманих коштів за цільовим призначенням: на розвиток фізкультурно– оздоровчої та спортивно– масової роботи, придбання сучасного спортивного інвентарю, обладнання тощо. Часто приймаються рішення скорочення обов’язкових занять протягом тижня та щодо кількості курсів, на яких ці заняття проводяться. Як наслідок, відбувається зменшення навчального навантаження на кафедрах і відповідно скорочується чисельність кадрового складу. Скорочення викладачів кафедр призводить до зменшення видів спортивних спеціалізацій у вищих навчальних закладах, обмежує вибір студентами засобів фізичного виховання для навчання та участі в спортивних заходах, які б відповідали їх запитам, інтересам, стану здоров’я, фізичній і технічній підготовленості, спортивній кваліфікації. Отже, зменшується і так обмежений обсяг рухової активності студентів, що становить передумову розвитку різних захворювань. Орієнтація на самотійну роботу за рахунок аудиторної роботи не є сьогодні прийнятною для фізкультурних дисциплін, оскільки розвитку фізичних якостей та формування рухових навичок можливо досягнути тільки шляхом систематичних занять на відповідних спортивних спорудах, а зробити це без викладача або інструктора не можливо. Основними принципами, що необхідно покласти в основу розвитку фізичного виховання, враховуючи специфіку навчальної роботи та побуту студентів, повинні стати достатність та гнучка варіативність. Моніторинг, завдяки якому можна визначити, чим хоче займатися студент, виявити його бажання і запропонувати заняття в групах за інтересами; *впровадження на перших курсах першої лекції про здоров’я молоді, проведення студентських конференцій* (наприклад, за підсумками медичного огляду) допоможуть залучити до активних занять до 60–65 % студентів, а це вже великий колектив, який буде впливати на решту студентів.



Прагнучи переосмислити систему фізичного виховання у вищих навчальних закладах з метою перенесення акцентів на підвищення фізичної культури через отримання освітніх знань, що необмінно відіб'ється на загальнонародській культурі населення і показниках культури суспільства, доцільно: розглядати фізичне виховання як основний засіб соціально-гуманітарної підготовки студента та формування соціальних компетенцій; формувати, насамперед, культуру здоров'я; навчати фізичній рекреації як умові високої працездатності; всіляко сприяти зміцненню спортивної бази навчальних закладів з метою поступового переходу до охоплення клубною системою занять всіх студентів; використовувати спортивні змагання як засіб підвищення зацікавленості у систематичних заняттях фізичними вправами й спортом; сприяти створенню спортивних клубів у вищих навчальних закладах і участі їх команд у змаганнях усіх рівнів для піднесення престижу ВНЗ і його популяризації в Україні та за її межами.

### Список літератури

1. Ананьев В.А., Давыденко Д.Н., Петленко В.П., Хомутов Г.А. Этюды валеологии. – СПб.: СПб ГТУ, БПА, 2001. – 211 с.
2. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Медицинская валеология. – Ростов н/Д.: Феникс, 2000. – 248 с.
3. Валецька Р.О. Основи валеології. Підручник. – Луцьк: Волинська книга, 2007. – 348 с.
4. Гребняк М.П., Гребняк В.П., Рибковський А.Г. Медико-фізіологічні та педагогічні основи фізичного виховання студентів: Навч. пос. – Донецьк: ДонНТУ, 2006. – 390 с.
5. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання. Навч. пос. – К.: Центр учбової літератури, 2008. – 504 с.
6. Раевский Р.Т., Канишевский С.М. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов. – Одесса: Наука и техника, 2008. – 556 с.
7. Національна доктрина розвитку освіти //ІІІ Всеукраїнський з'їзд працівників освіти. – К.: МОН України, 2001. – 210 с.

*Присяжнюк С.І.*

Національний університет біоресурсів і  
природокористування України

## **ЗДІЙСНЕННЯ САМОКОНТРОЛЮ ПІД ЧАС САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОГО МЕДИЧНОГО ВІДДІЛЕННЯ**

**Актуальність.** Значення проведення самоконтролю під час самостійних занять фізичними вправами висвітлюють у своїх працях ряд авторів [1,2, 3].

Навчальна дисципліна „Фізичне виховання” сприяє озброєнню студентів вищих навчальних закладів знаннями з видів спорту, що культивуються у навчальному закладі, занять фізичними вправами, як під час навчальних занять, так і при самотійних занять за місцем проживання.

Проведення самостійних оздоровчо–тренувальних занять фізичними вправами передбачає вирішення єдиного завдання студентами усіх навчальних відділень – це збереження фізичного і психічного здоров'я, а також підвищення фізичної і розумової працездатності. Визначення змісту, методики організації і проведення самостійних оздоровчо–тренувальних занять та засобів, що використовуються під час занять, є необхідними складовими щодо досягнення найбільшої ефективності. Зазвичай результат залежить від фізичного стану студентів, що у свою чергу, повинно контролюватись результатами самоконтролю та змістом оздоровчо–тренувальних занять. Облік виконаної оздоровчо–тренувальної роботи дає змогу здійснювати аналіз оздоровчо–тренувального процесу і, за необхідності, вносити корективи щодо обсягу та змісту занять. Для підвищення ефективності оздоровчо–тренувальних занять необхідно проводити попередній, поточний та підсумковий контроль із записом усіх даних до щоденника самоконтролю [3,4].

Самоконтроль під час заняття з фізичного виховання передбачає систематичне спостереження студентом за станом свого фізичного здоров'я, фізичним розвитком та фізичної підготовленості та їх змінами під впливом фізичних вправ. Педагогічний самоконтроль під час занять не може замінити лікарський контроль. Він є лише доповненням до нього. Самоконтроль дає змогу оцінювати ефективність фізичного навантаження протягом оздоровчо–тренувального заняття, слідкувати за станом свого здоров'я, дотримуватись вимог особистої і суспільної гігієни, загальний режим тощо. Результати самоконтролю, дає змогу здійснювати аналіз методики оздоровчо–тренувальних занять, зміни у функціональному стані організму, тому необхідно навчити студентів навичкам проведення самоконтролю.

Дане дослідження здійснювалось згідно плану науково–дослідної роботи кафедри фізичного виховання Національного університету біоресурсів і природокористування України.

**Мета дослідження** – проведення самоконтролю студентами вищих навчальних закладів під час оздоровчо–тренувальних занять фізичними вправами на прикладі студентів Національного університету біоресурсів і природокористування України.

**Методи дослідження** передбачали вивчення літературних джерел та аналіз досліджень проведених на прикладі студентів Національного університету біоресурсів і природокористування України.

Обговорення результатів дослідження. Самоконтроль, що здійснювався під час самостійних оздоровчо–тренувальних занять фізичними вправами та навчальних занять з фізичного виховання передбачав використання простих і загальнодоступних прийомів спостереження і обліку суб'єктивних показників (самопочуття, сон, апетит, працездатність) та об'єктивних (маса, частота серцевих скорочень, кистьова динамометрія, життєва ємкість легенів). При систематичних заняттях фізичними вправами, при визначені обсягу фізичних навантажень результати самоконтролю набувають особливого значення [5].

Найбільш об'єктивним критерієм ефективності проведення оздоровчо–тренувального заняття є показники частоти серцевих скорочень (ЧСС). Значення ЧСС отримується за перші 10 с після закінчення фізичного навантаження. Цей показник ЧСС характеризує інтенсивність виконаного навантаження, при цьому, він не повинен перевищувати середнього показника, що є характерним для студентів цього віку і рівня тренуваності.

Загальним чи сумарним показником величини фізичного навантаження (обсяг + інтенсивність навантаження) є величина ЧСС, що вимірюється через 10 і 60 хв після завершення оздоровчо–тренувального заняття. Об'єктивні показники, що здатні відображати сумарну величину оздоровчо–тренувального навантаження на функціональну діяльність організму і ступінь відновлення організму студента, можна отримувати шляхом щоденного підрахування ЧСС вранці після сну в положенні лежачи. Якщо ЧСС не перевищує 2–4 удари, такий показник свідчить про хорошу адаптацію організму до визначеного обсягу оздоровчо–тренувального навантаження і достатньо повне відновлення після заняття. Якщо ж показники ЧСС більше цієї величини, це означає про перевтому організму. В цьому випадку слід зменшити обсяг фізичного навантаження оздоровчо–тренувального заняття.

Значно інформативною, щодо оцінки обсягу фізичного навантаження і стану стомленості організму, є ортостатична проба. Ортостатична проба є достатньо простою методикою для визначення стану перевтоми організму. Методика виконання наступна: слід підрахувати ЧСС лежачи у ліжку, потім повільно встати і через 1 хв знову підрахувати ЧСС. Різниця ЧСС між показниками у горизонтальному і вертикальному положеннях не повинно перевищувати 10–12 уд/хв, у такому разі цей показник буде свідчити про адекватне фізичне навантаження під час оздоровчо–тренувальних занять і здатність організму щодо адаптації до визначеного обсягу фізичного навантаження і відновлення після нього. Збільшення ЧСС до 18–22 уд/хв свідчить про задовільний стан організму, якщо ж цей показник перевищує вказані величини, це свідчить про перевтому організму, яка, крім надмірного обсягу тренувального навантаження, може бути наслідком й іншими причинами – недосипання, перенесення захворювання тощо.

Наступними інформативними методиками, що характеризують реакцію організму на фізичне навантаження є показники дихальної системи – проба Штанге..

Проба із затримкою дихання на вдиху (проба штанге) виконується наступним чином. Після глибокого вдиху, студент затримує дихання. В момент затримки дихання включається секундомір. Для юнаків 17 років хороший показник становить від 55 до 75 с, у дівчат – від 50 до 65 с; 18–річних відповідно – 60–80 та 55–70 с.

Важливе значення щодо ведення самоконтролю за станом здоров'я мають суб'єктивні показники стану організму студентів. До таких показників можна віднести наявність повноцінного сну, добре самопочуття, задовільна працездатність тощо. Ці показники можуть свідчити про протікання адаптації організму студента до фізичних навантажень. У той же час, наявність неспокійного сну, млявість і сонливість впродовж дня – є ознаками перевтомлення чи перенапруження організму.

### **Висновки**

Якісне проведення самостійних занять фізичними вправами вимагає систематичного самоконтролю щодо визначення власного стану здоров'я, рівня фізичної підготовленості і, відповідно до результатів цього визначення, корегування обсягу фізичного навантаження самостійних оздоровчо–тренувальних занять з метою досягнення найбільшої їх ефективності.

## Література

1. Раевский Р.Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов /Р.Т.Раевський, С.М.Канішевський. – Одесса: Наука и техника, 2008. – 556 с.
2. Канішевський С.М. Науково–методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства: Вид. друге, стереотипне /С.М.Канішевський. – К.: ІЗМН, 1999. – 270 с.
3. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання: Навч. пос. /С.І.Присяжнюк. – К.: Центр учбової літератури, 2008. – 504 с.
4. Краснов В.П., Присяжнюк С.І., Раевський Р.Т. Основи оздоровчого тренування. Метод. рекомендації для проведення практичних занять з фізичного виховання студентів спеціального медичного навчального відділення /В.П.Краснов, С.І.Присяжн.к, Р.Т.Раевський. – К.: Аграрна освіта, 2005. – 56 с.
5. Хорошуха М.Ф. Спортивна медицина: Навч. посіб. /М.Ф.Хорошуха, О.О.Приймаков. – К.: Вид-во Національного педагогічного університету ім. М.П.Драгоманова, 2009. – 309 с.
6. Рыбковский А.Г. Педагогические основы физического воспитания: Учеб. пособие /А.Г.Рыбковский. – Донецк: ДонНУ, 2010. – 161 с.

**Рекомендована сучасна література з фізичного виховання та реабілітації студентів спеціального медичного відділення**

1. Апанасенко Г.Л. Книга о здоровье /Г.Л.Апанасенко. – К.: Медкнига, 2007. – 132 с.
2. Бабенкова Є.О. Використання здоров'язбережувальних технологій адаптивного фізичного виховання в спеціальних медичних групах навчальних закладів: Навч. посіб. /Є.О.Бабенкова, О.О.Приймаков, С.І.Присяжнюк, М.Ф.Хорошуха. – К.: Видавничий центр НУБіП України, 2001. – 178 с.
3. Валецька Р.О. Основи валеології: Підручник /Р.О.Валецька. – Луцьк: Волинська книга, 2007. – 348 с.
4. Грибан В.Г. Валеологія: Навч. посіб. /В.Г.Грибан. – К.: Центр навчальної літератури, 2005. – 294 с.
5. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів.– Житомир: Вид-во Рута, 2009. – 593 с.
6. Завідовська Н.Н. Основи фізичного виховання у системі здоров'язбереження студентської молоді: Навч. посіб. з фіз.виховання для студ. ВНЗ /Н.Н.Завідовська, О.В.Ханікянц. – Львів: Укр. Технології, 2010. – 216 с.
7. Краснов В.П. Основи оздоровчого тренування. Методичні рекомендації для проведення практичних занять з фізичного виховання студентів спеціального медичного навчального відділення /В.П.Краснов, С.І.Присяжнюк, Р.Т.Раєвський. – К.: Аграрна освіта, 2005. – 56 с.
8. Маліков М.В. Функціональна діагностика у фізичному вихованні і спорті: Навч. посіб. /М.В.Маліков, Н.В.Богдановська, А.В.Сватєєв. – Запоріжжя, ЗНУ, 2006. – 246 с.

9. Малюкова И.В. Большая энциклопедия оздоровительных гимнастик /И.В.Малюкова, Т.А.Евдокимова, под общ. ред. пров., д-ра мед. наук Т.А.Евдокимовой. – М.: АСТ; СПб.: Сова, 2007. – 991 с.

10. Мурза В.П. Психолого–фізична реабілітація: Підручник /В.П.Мурза. – К.: Олан, 2005. – 608 с.

11. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання: Навч. посіб. /С.І.Присяжнюк. – К.: Центр навчальної літератури, 2008. – 504 с.

12. Присяжнюк С.І. Організація та проведення практичних занять з фізичного виховання із студентами спеціальних медичних груп: Навч.–метод. посіб. /С.І.Присяжнюк, В.П.Краснов, О.М.Лакіза, В.В.Кузьмін. – Ніжин: Міланік, 2009. – 183 с.

13. Присяжнюк С.І. Біологічний вік та здоров'я студентської молоді: Монографія /С.І.Присяжнюк. – К.: Центр навчальної літератури, 2010. – 294 с.

14. Раевский Р.Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов /Р.Т.Раевский, С.М.Канишевский; Под общ. ред. Р.Т.Раевского. – Одесса: Наука и техника, 2008. – 556 с.

15. Хорошуха М.Ф. Экспрес–метод самооцінки рівня абсолютного (фізичного, психічного та духовного) здоров'я в оздоровчому тренуванні /М.Ф.Хорошуха //Педагогіка, психологія та медико–біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. за ред. Єрмакова С.С. – Харків–Донецьк: ХДАДМ (ХХІІ), 2005. – № 10. – С. 190–194.

16. Хорошуха М.Ф. Спортивна медицина: Навч. посіб. /М.Ф.Хорошуха, О.О.Приймаков. – К.: Вид–во Національного педагогічного університету ім. М.П.Драгоманова, 2009. – 309 с.

17. Хорошуха М.Ф. Основи здоров'я: Навч. посіб. /М.Ф.Хорошуха, О.О.Приймаков, Ткачук В.Г. – К.: Вид–во Національного педагогічного університету ім. М.П.Драгоманова, 2009. – 372 с.

## **РОЗДІЛ V**

# **ПРОФЕСІЙНО–ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА У ВИЩИХ ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ**



*Клибанівський Я.В.*

Вінницький національний аграрний університет

**ЗАНЯТТЯ СТУДЕНТІВ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І  
СПОРТОМ У ВИЩИХ ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ:  
ПРИКЛАДНИЙ АСПЕКТ**

**Актуальність.** Зважаючи на існування вираженої тенденції до погіршення стану здоров'я студентів, навчальна діяльність яких характеризується високим емоційним навантаженням, частою перевтомою, стресовими ситуаціями, що часто призводять до різних форм прояву порушень фізичного здоров'я і зниження ефективності їх навчання, очевидною є необхідність привернення уваги науковців до проблеми оптимізації фізичного виховання у ВЗО.

Як справедливо відзначається сучасними вітчизняними дослідниками, актуальність проблеми збереження фізичного здоров'я та підвищення адаптаційних можливостей студентів [1], [2], [3], [4], дослідники вказують на недостатню увагу у ВЗО до різних заходів, пов'язаних із вдосконаленням фізичного виховання молоді. Зокрема, на необхідність профілактики втоми, моніторингу фізіологічних показників студентів упродовж навчального року, прогнозування перебігу адаптації у кожного студента з метою оптимізації цього процесу [4, с.64].

За даними різних дослідників, чверть студентів мають хронічні соматичні захворювання [2], близько 70% студентів відчують втому наприкінці робочого дня, 37% – скаржаться на загальну втомленість, 35% – на зниження уваги [1].

У ході власних експериментальних досліджень, результати яких викладені далі, ми вирішували завдання встановлення значущості різних адаптаційно актуальних для студентів факторів, з урахуванням їх статевовікових особливостей.

В якості показників занять студентів фізичною культурою і спортом були досліджені: звичайні для них кількість та обсяг занять фізичною

культурою та спортом на тиждень, регулярність виконання ранкової зарядки, а також бажання брати участь у спортивних заходах.

В дослідженні взяли участь 205 студентів I та II курсів ННІ менеджменту, адміністрування і права ВНАУ. Методом дослідження обрано опитувальник, в якому зазначався вік, стать, місце проживання, час, відведений студентом на заняття фізичною культурою та спортом, регулярність ранкової зарядки, бажання студентів брати участь у спортивних заходах та ін.

Вірогідних відмінностей між студентами й студентками за кількістю та обсягом занять фізичною культурою та спортом не виявилось. Але було встановлено, що зазначені показники вірогідно нижчі ( $p \leq 0,001$ ) в осіб, які мешкають у гуртожитку, ніж у тих, що живуть удома. Отримані результати з урахуванням згаданої відмінності подані в таблицях 1 та 2.

Крім того, студенти, які мешкають у гуртожитку, з вірогідно меншою регулярністю виконують і ранкову зарядку та виявляють бажання брати участь у спортивних заходах (табл. 3 та 4). Факт такої порівняно меншої кількості занять цих студентів фізичною культурою та спортом, очевидно пояснюється об'єктивними причинами – адже проживання в гуртожитку зумовлює порівняно вище побутове навантаження, що скорочує можливості студентів до таких занять. Вірогідні відмінності ( $p \leq 0,05$ ) також були встановлені між бажанням чоловіків та жінок брати участь у спортивних заходах (табл. 4).

Таким чином, половина студентів займається фізичною культурою та спортом 2–3 рази на тиждень. Приблизно у чверті досліджуваних обсяг таких занять більший і у такої ж самої кількості він є явно недостатнім, що потребує уваги, бо свідчить про певну дезадаптованість.

Таблиця 1

Кількість занять студентів фізичною культурою та спортом на тиждень

Кількість занять	n	Не займаються	1 раз	2-3 рази	4-5 разів	6-7 разів	M	$\sigma$	$p \leq$
Студенти, які мешкають удома	143	2%	21%	50%	14%	13%	2,25	1,05	0,000
Студенти, які мешкають у гуртожитку	62	2%	37%	51%	6%	4%	1,7	0,74	
Вся вибірка	205	2%	26%	50%	12%	10%	2,10	0,99	–

Таблиця 2

Обсяг занять студентів фізичною культурою  
та спортом на тиждень

Обсяг занять	n	0 го- дин	1-2 го- дини	3-4 го- дини	5-6 го- дин	≤7 годин	M	σ	p ≤
Особи, які мешкають удома	143	2%	23%	37%	24%	14%	4,5	4,0	0,000
Особи, які мешкають у гуртожитку	62	2%	41%	47%	6%	4%	3,0	1,7	
Вся вибірка	205	2%	29%	38%	19%	12%	4,18	2,8	–

Таблиця 3

Регулярність виконання студентами ранкової зарядки

Регулярність ранкової зарядки	n	Відсутня	Зрідка	Час від часу	Часто	Постійно	p ≤
Особи, які мешкають удома	143	19%	21%	38%	16%	6%	0,000
Особи, які мешкають у гуртожитку	62	29%	36%	18%	16%	–	
Вся вибірка	205	22%	26%	32%	16%	4%	–

Таблиця 4

Бажання студентів брати участь у спортивних заходах

Відношення до участі в спортивних заходах	n	Намагаються не брати	З байдужістю	З задоволенням	p ≤
Особи, які мешкають удома	62	29%	30%	41%	0,001
Особи, які мешкають у гуртожитку	143	43%	35%	22%	
Жінки	139	40%	26%	34%	0,01
Чоловіки	66	18%	46%	36%	
Вся вибірка	205	33%	32%	35%	–

Отримані нами дані узгоджуються з результатами досліджень, проведених в іншому вузі В.А.Щербіною, який відзначає, що тільки 12–15% студентів підтримують шестигодинний тижневий руховий режим і понад 10% - восьмигодинний [5, с.11].

Також виявилось, що тільки 20% студентів часто чи постійно роблять ранкову зарядку, а майже половина з них її зовсім не роблять чи роблять рідко, що в цілому збігається з даними досліджень В.П.Зайцева та ін.[1]; приблизно дві третини студентів до участі в спортивних змаганнях ставляться з байдужістю чи намагаються у них участі не брати, і тільки третина бере в них участь із задоволенням. Причому у жінок бажання не брати участь у спортивних змаганнях є вірогідно нижчим, ніж у чоловіків. Явно адаптаційно несприятливим фактором для частини студентів, які мешкають у гуртожитку, можна вважати те, що у них всі чотири, пов'язані з заняттям фізичної культурою та спортом, показники виявились вірогідно нижчими.

### **Висновки**

Половина студентів займається фізичною культурою та спортом 2 – 3 рази на тиждень, приблизно у чверті досліджуваних обсяг таких занять більший і у такої ж самої кількості він є явно недостатнім; тільки 20% студентів часто чи постійно роблять ранкову зарядку, а майже половина з них її зовсім не роблять чи роблять рідко.

Приблизно дві третини студентів до участі в спортивних заходах ставляться з байдужістю чи намагаються у них участі не брати, і тільки третина бере в них участь із задоволенням.

З'ясувалося, що студенти, які мешкають у гуртожитку, мають вірогідно нижчі показники кількості та обсягу занять фізичною культурою і спортом, регулярності виконання ранкової зарядки та бажання брати участь у спортивних заходах, що, найімовірніше, пояснюється вищим побутовим навантаженням у цих студентів.

Заохочення студентів до занять фізичною культурою та спортом може досягатися через постійну роз'яснювальну роботу, наочну агітацію, зручний розклад загальних занять з фізичного виховання, доступність самостійних, факультативних та секційних занять, забезпечення занять сучасним спортивним інвентарем, регулярне проведення змагань з популярних серед студентів видів спорту тощо.

Поліпшення стану здоров'я студентів уже значною мірою може забезпечуватися вищевказаними заходами. Крім того, необхідно вести постійну роз'яснювальну роботу щодо необхідності й сутності

здорового способу життя, загартовування організму, підвищення імунітету, раціонального харчування тощо.

### Література

1. Зайцев В.П., Стафеев В.Ф., Образцова А.М. Контроль за динамикой состояния здоровья и двигательной активности студентов // Вопросы физического воспитания студентов .-Л.: Изд-во Ленинград. ун-та, 1991,-Вып.22. – С. 3 – 6.

2. Зеленюк О., Кравченко Л., Макареня В. Здоровий спосіб життя в структурі соціальних пріоритетів студентів Національного університету «Києво-Могилянська академія» // Вісник Технологічного університету Поділля,- Ч.3. Суспільно-гуманітарні науки. – 2002. - №5. – С.50-52.

3. Кокун О.М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини:: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності. – К.: Міленіум, 2004. – 265 с.

4. Соколова И.М. Методы исследования адаптации у студентов. – Харьков: ХМУ, 2001. – 276 с.

5. Щербина В.А. Навчально-прикладна психофізична підготовка та здоров'я студентів: Навч.-метод. посіб. – К., 1998. – 60 с.

*Нерсеян Б.С.*

Національної медичної академії післядипломної освіти  
ім. П.Л.Шупіка

## **ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ПРОФЕСІЙНО–ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЩОДО ОПТИМІЗАЦІЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ СТОМАТОЛОГІЧНОГО ФАКУЛЬТЕТУ МІУАНМ**

**Актуальність.** Модернізація вищої освіти України згідно вимог Болонської декларації висуває підвищені вимоги до розумової діяльності студентської молоді. Від студентів вимагається уміння самостійного опрацювання великого обсягу наукового та науково–методичного матеріалу. Щоденна напружена розумова праця студента впливає на погіршення їхнього фізичного та психічного здоров'я. Найбільш ефективними чинниками, що сприяють зменшенню дії процесів втоми та підвищення розумової працездатності студентів є використання малих форм активного відпочинку протягом

навчального дня, а також під час самопідготовки з теоретичних дисциплін. Про високу ефективність впливу активного відпочинку на підвищення розумової працездатності студентів свідчать результати досліджень науковців Національного університету біоресурсів і природокористування України [10, 11].

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Високі постійно зростаючі психофізичні вимоги до майбутніх лікарів–стоматологів обумовлюють: інтелектуалізація, інтенсифікація, інформація та комп'ютеризація виробничих процесів, значне збільшення у життєдіяльності і професійній праці фізіологічних та психологічних стресорів, об'єктивна необхідність продовження професійної дієздатності, значне збільшення у професійній діяльності екстремальних компонентів.

Доведено, що у зв'язку з цими процесами в Україні протягом 10 років формується досить чітке соціальне замовлення на реалізацію психофізичної готовності до життєдіяльності та професійної праці випускників вищої школи. Воно знайшло відображення у багатьох державних та відомчих документах, професійному відборі, інтенсивному розвитку індустрії здоров'я, відношенні студентства і фахівців різних галузей народного господарства до свого здоров'я та фізичної підготовленості [1, 4].

На цьому загальному фоні суспільного життя здоров'я студентської молоді – найважливіша безальтернативна передумова її всебічного гармонійного розвитку, активної життєдіяльності, успішного навчання, майбутньої високопродуктивної праці, особистого добробуту та сімейного щастя. І, що дуже суттєво, надійна гарантія інтелектуального майбутнього України [8].

Разом з тим, соціальне замовлення не реалізується повністю в сучасних умовах. Більшість фахівців вважають, що дійсний рівень психофізичної підготовленості випускників ВНЗ України не відповідає сучасним вимогам життєдіяльності та виробництва.

Ця тенденція була підтверджена і під час морфологічного аналізу стану здоров'я та фізичної підготовленості студентів ВНЗ України, професійно обумовлених захворювань, травматизму у представників екстремальних, масових і творчих професій, порушень у виробничих технологічних процесах, пов'язаних з недостатнім рівнем прояву фізичних та психічних якостей випускників ВНЗ [2, 6].

Майбутнє України тісно пов'язане із сучасною молоддю. Вона вирішує багато проблем і в сьогодні. Тому вона повинна бути здоровою та фізично загартованою. Передбачалось, що здоров'я кожного наступного покоління поліпшується відносно постійно розширюючого рівня технізації умов праці та життя. Але тут проявляється багато таких чинників, про наявність яких ми й не

підозрювали. Найбільше занепокоєння викликає те, що деякі з них, провокуючи виникнення, розвиток та негативну течію різних хвороб, починають інтенсивно діяти уже у молодому віці (так звані фактори ризику). Серед них прискорення виробничих процесів і життя, швидка зміна екологічної ситуації, гіподинамія та зростання нервово–психічних напружень; збільшення інформаційного потоку і навіть природні катаклізми та регіональні конфлікти. Все це сприяє омолодженню багатьох хвороб, які раніше були притаманні лише людям старших вікових категорій. У першу чергу це серцево–судинні, легеневі та виразкові захворювання [1].

Необхідно пам'ятати, що значну роль у стриманні клінічних проявів більшості хвороб відіграють могутні компенсаторні і адаптивні механізми організму. Вони не дають перейти межу „здоров'я–хвороба” постійно атакуючим організм факторами ризику. Але ж, якщо ці атаки перевищують порогову межу, виникають ознаки хвороби. До того ж, сучасні вимоги життєдіяльності, постійна мінливість умов виробництва свідчать, що мало володіти високим рівнем освіти і культури, глибокими професійними знаннями та навичками, необхідно мати й добре здоров'я. Без нього неможливо досягти всього у повній мірі [1].

Показники функціональних можливостей організму, працездатності, фізичних якостей та рухових здібностей молоді в Україні у порівнянні з розвинутими країнами знаходяться на низькому рівні, який характеризується тенденцією до прискорення темпів старіння їх організму [3], збільшення різного роду відхилень у їхньому стані здоров'я, незадовільною фізичною підготовленістю, зростанням кількості пропущених навчальних занять за хворобою, зменшенням кількості юнаків, які за станом здоров'я не можуть бути призвані до лав Збройних Сил України тощо.

Отже здоров'я повинно стати одним із найважливіших пріоритетів серед багатьох цінностей сучасної молоді.

Ще недавно аналіз стану здоров'я призводив до песимістичних висновків – успіхи медицини, що домоглися виліковування багатьох захворювань завдяки використанню віртуозної хірургічної техніки та ефективних методів фармакологічного лікування, виявились безсилами зміцнити здоров'я людей, позбавити їх від недугів і зробити їхнє життя тривалим та активним. Проте нині стан змінився і з'явилися реальні надії на це. Встановлення того факту, що дилема залишитися здоровим або хворіти, яка стоїть перед кожною людиною, розв'язується, головним чином, його поведінкою і лише невеликою мірою (приблизно на 1/5–1/6) залежить від усього комплексу медичних заходів (Лисицин Ю.П., Robbins A.J., Letourmy), тобто

людина має реальні можливості здорового, без недуг та страждань, активного й повноцінного життя [1,2].

Недостатня рухова активність – гіпокінезія, що є передумовою найбільш масових захворювань, – уражує не лише молодь, а й старші, свідоміші контингенти населення. Багато в чому це пов'язано з тим, що пропаганда оздоровчих знань ведеться у формі рекомендацій, „готових до споживання” без будь-яких розумових зусиль. Як приклад можна навести ситуацію, описану у художній літературі. У широко відомій книзі Маріо П'юзо лікар зізнається біля ліжка легковажного актора: „Я кажу людям: не їжте так багато або ви помрете, не паліть так багато або ви помрете, не працюйте так багато або ви помрете, не пийте так багато або ви помрете. Ніхто не слухає. Тому, що я не можу сказати – ви помрете завтра” (Puzo M, 1969).

Насправді, в ситуації, де на одній чаші терезів перспектива хвороби десь у віддаленому майбутньому і скорочення життя (при тому, що ніхто не знає, скільки років життя відведено людині), а другій – можливість „насолоджуватися” цим життям сьогодні, спокуса виявляється сильнішою. Ситуація, що складається, типова для пропаганди здорового способу життя. Не слід, проте, сприймати ситуацію надто трагічно, краще задуматися, чому саме так трапляється.

Отже поради, а вони типові для санітарії, санітарної пропаганди навіть останнього часу, і психологічно, і фактично невірні, хибні. Ні, звичайно, розумно не робити всього цього, але такий результат має бути наслідком внутрішнього спонукання, переконання, а не нав'язаним зовні рішенням. „Нав'язана порада – завжди погана порада”, – стверджував Франсуа Понсар. Він має сенс, сприйнята від іншої людини вимога не може стати імперативом; навпаки, часто вона спонукає нас на протидію. Такий суб'єктивний – найважливіший бік справи.

Але потрібно мати на увазі і те, що головне – не забороняти, набагато важливіше – переконати і запропонувати необхідне. Крім того, необхідно зазначити, що у багатьох заборонах просто не було б потреби, вони відпали б за не потребою, якби були реалізовані конструктивні рекомендації щодо стимуляції здоров'я. Важливо пам'ятати – заборонні заходи, про які велася мова, найбільш необхідні для тих, хто, не стимулюючи своє здоров'я, перебуває „на межі” між здоров'ям та хворобою. Фізично і психічно треновані, загартовані, розумні (останнє не менш важливо) люди можуть собі дозволити набагато більш вільне життя, ніж ті, хто підупав на силі. Життя практично не оглядаючись на заборонні інструкції стає можливим не тільки тому, що частих спонукань до зловживань своїм режимом у



загартованих не трапляється, а тому, що можливі порушення режиму у них були б набагато небезпечніші.

Приблизно 30 % населення України складає молодь від 16 до 29 років. Молодь – це майбутнє України. Поряд з цим вона вирішує багато проблем сьогодення. Отже, вона повинна бути здоровою та фізично загартованою.

Так, серед молодих чоловіків від ішемічної хвороби серця за останні 10 років смертність збільшилась на 15 %. За останні роки частота захворювань на серцево-судинні хвороби в молодому віці збільшилась у 2–2,5 рази. Майже 11 % серед хворих на виразку шлунку або дванадцятипалої кишки складають молоді чоловіки віком від 20 до 30 років, а 20 % із них поповнюють групу інвалідів, майже 89 % студентів 1 курсу ВНЗ України мають патологічні стоматологічні захворювання [2,10]. Що стосується стоматології, то за даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, до сфери стоматології відноситься понад 500 захворювань [7].

Крім виразкової хвороби, поширились серед молоді захворювання на гастрит, дуоденіт, жовчокам'яну хворобу. Має місце тенденція до зростання захворювань на гіпертонію, особливо серед студентів. Є дані, що за 10 років кількість випадків цього захворювання збільшилось з 12,1 до 19,2 %, тобто на 7,1 %. А до зростання кількості людей, хворих на гіпертонію становить від 9 до 15%. Взагалі, у вищих навчальних закладах країни серед осіб, що поступають на навчання, понад 65 % молоді з ослабленим станом здоров'я [4,5,8].

**Метою** даної роботи є вивчення тижневої рухової активності студентів першого курсу стоматологічного факультету Медичного інституту Української асоціації народної медицини.

Методом анкетування нами було опитано 285 студентів першого, другого та третього курсів стоматологічного факультету МІУАНМ. Для визначення тижневої рухової активності студентів використовувався метод крокометрії за допомогою електронного приладу „ШЕЕ–01”. Усього під спостереженням було 10 юнаків та 16 дівчат – студентів першого курсу стоматологічного факультету.

**Обговорення результатів дослідження.** Нині, серед молоді розповсюджене уявлення про те, що хвороби приходять у похилому віці, коли активне життя вже минуло. Це призводить до того, що роль молоді у підтримці та зміцненні особистого здоров'я мінімальна. Сама думка про те, що здоров'я не витрачується і начебто постійне, породжує абсолютно необгрунтовану самовпевненість, самозаспокоєність і несе шкоду здоров'ю.

Проведені дослідження серед першокурсників Медичного інституту Української асоціації народної медицини та Національного

університету біоресурсів і природокористування України свідчать, що 37,8 % студентів не хвилюються за своє здоров'я або байдуже ставляться до нього. І це при тому, що 35,1 % з них належать за станом здоров'я до спеціальної медичної групи. При чому більшість з них має по декілька захворювань.

Особливо гостро стоїть питання оздоровлення, підвищення рівня тижневої рухової активності, професійно–прикладної фізичної підготовки студентів 3–5 курсів за відсутності обов'язкових занять з фізичного виховання, що призводить до значного зниження рухової активності студентів.

Результати досліджень свідчать, що спостерігається значне зниження рівня рухової активності студентів: у юнаків – у середньому кількість кроків склало 15 тис/на добу, у дівчат – 12,7 тис/на добу., у той час як кількість кроків повинно складати 26–30 тис/на добу для юнаків і 19–23 тис/на добу для дівчат.

Отримані результати значно нижчі загальноновизначених для студентів цього віку, що говорить про суттєве зниження рухової діяльності студентів МГУАНМ ( $p < 0,05$ ), а це у свою чергу свідчить про розвиток гіпокінезії.

Аналіз проведених досліджень виявив відмінність у руховій активності юнаків і дівчат у навчальні і вихідні дні.

Так, у неділю у юнаків і дівчат було явне зниження кількості кроків на добу. При цьому різниця складала у порівнянні з навчальними днями у юнаків  $2609 \pm 59,7$  кроків, а у дівчат –  $1093 \pm 78,3$  кроків ( $p < 0,05$ ).

Необхідно відзначити також відмінності у руховій діяльності студентів у різні навчальні дні. Найвища рухова активність спостерігалася у понеділок, між іншим різниця між іншими днями навчального тижня сягали більших величин у юнаків – 2457 кроків, у дівчат – 2109 кроків ( $p < 0,05$ ).

Доведено, що у студентів 1 курсу рівень тижневої рухової діяльності в середньому складає  $14305 \pm 93,6$  кроків, а у студентів 3 курсу –  $12798 \pm 85,7$  кроків ( $p < 0,05$ ).

## Висновки

1. Отримані дані свідчать наступне: багато у чому рухова діяльність студентів залежить від відстані між різними чисельними навчальними базами інституту.

2. Навчальні заняття з фізичного виховання проводяться лише на 1 та 2 курсах, навчання на перших двох курсах відбувається з значними тривалими переїздами протягом дня з однієї навчальної

бази на іншу, на більш старших же курсах, здебільшого, усі заняття проводяться на одній із навчальних баз.

3. Тижнева рухова діяльність студентів знижується з кожним наступним курсом, як з відсутністю організованих навчальних занять з фізичного виховання, так і внаслідок обмеження переїздів. Разом з тим навіть заняття з фізичного виховання на 1–2 курсах не давали рекомендованого рівня тижневої рухової активності.

### Література

1. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоров'я /Н.М.Амосов. – М.: „Издательство АСТ”; Донецьк: „Сталкер”, 2002. – 590 с.
2. Апанасенко Г.Л. Здоров'я, яке ми вибираємо. – К.: Знання УРСР, 1989. – 48 с.
3. Буліч Е.Г., Муравов І.В. Теоретичні основи валеології: Навч. посібник. – К.: ІЗМН, 1997. – 244 с.
4. Гребняк М.П., Гребняк В.П., Рибковський А.Г. Медико–фізіологічні та педагогічні основи фізичного виховання студентів: Навч. посібник. – Донецьк: ДонНТУ, 2006. – 390 с.
5. Дубогай О.Д., Завацький В.І., Короп Ю.О. Методика фізичного виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи. Навч. посібник. – Луцьк: Надстир'я, 1995. – 220 с.
6. Кабачков В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: Науч. метод. пособие /В.А.Кабачков, С.А.Полиевский, А.Э.Буров. – М.: Советский спорт, 2010. – 296 с.
7. Милюкова И.В. Большая энциклопедия оздоровительных гимнастик /И.В.Милюкова, Т.А.Евдокимова. Под общ. ред. проф. д–ра мед. наук Т.А.Евдокимовой. – М.: АСТ; СПб.: Сова, 2007. – 991 с.
8. Мурза В.П. Психолого–фізична реабілітація. Підручник. – К.: „Олан”, 2005. – 608 с.
9. Степанов А.В. Гигиеническая оценка тренировки профессионально–важных функций студента–стоматолога: дисс. На соискание ученой степени канд. мед. наук, специальность 14.00.07 – Гигиена /А.В.Степанов. – М., 1999. – 21 с.
10. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання: Навч. посібник. – К.: Центр учбової літератури, 2008. – 504 с.
11. Присяжнюк С.І., Гордеева С.В. Підвищення розумової діяльності та фізичної працездатності студентів аграрних вищих навчальних закладів засобами активного відпочинку. Метод. рекомендації. – К.: Видавничий центр НАУ, 2004. – 27 с.

*Орленко Н.А., Старостіна К.В.*  
Національний авіаційний університет

## **СИСТЕМНИЙ ПІДХІД ЩОДО СТРУКТУРИ ППФП ЯК СКЛАДОВОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ПІЛОТІВ**

**Актуальність дослідження.** Одним із важливих завдань сьогодення є підготовка не тільки висококваліфікованих фахівців у конкретній галузі, а й всебічно розвинених особистостей із фундаментальною освітою та високими моральними якостями. Важливою умовою підготовки випускника вищого технічного навчального закладу до майбутньої професійної діяльності є формування його соціальної активності в гармонії з фізичним розвитком на засадах пріоритету здоров'я. Саме тому удосконалення у навчально-виховному процесі вищого технічного навчального закладу системи фізичного виховання набуває важливого значення.

Відмінною особливістю фізичного виховання є те, що воно повинно забезпечувати системне формування рухових умінь і навичок і буде спрямованим на розвиток таких фізичних якостей майбутнього пілота, сукупність яких оптимально визначають його фізичну дієздатність, що сприяє успішному навчанню та ефективній професійній діяльності.

### **Аналіз досліджень і публікацій**

Системний підхід, який дістав широкого визнання та застосування у другій половині ХХ ст., по суті, у своїх головних передумовах і теоретичних основах склався значно раніше: серед яскравих прикладів системного мислення можна навести геліоцентричне вчення Коперника, космогонічну теорію Канта-Лапласа, філософську систему Гегеля, еволюційне вчення Дарвіна, періодичну систему елементів Менделєєва, тобто, системний підхід являє собою конкретно-наукову методологію пізнання складних об'єктів, що прийшов на зміну аналітичним дослідженням окремих складових об'єктів.

Останні двадцять років системний підхід став широко використовуватися при дослідженні педагогічних проблем. Були опубліковані роботи А. Арсенєва [1], Т. Ільїної [5] та В. Раєвського [11], у яких із позицій системного підходу досліджуються зміст, структура і функції педагогічного процесу в загальноосвітніх школах у вищих навчальних закладах. Крім того, системний підхід став реалізовуватися при осмисленні цілісної побудови навчально-виховного процесу у ВНЗ.

Пріоритет системного підходу у сучасній науці, в цілому,

визначається багатьма науковцями, а саме: [3, 5, 7, 8, 10, 11], які вказують, що «тільки на основі системного підходу можуть бути об'єднані численні галузі психології, а також може бути знайдена спільна мова між педагогікою, психологією, фізичним вихованням та суміжними дисциплінами» [7, с. 20], розглядаючи фізичне виховання як основу, пов'язану з усім процесом навчання та професійним довголіттям.

На думку К. Зуєва [5], який стверджував, що діяльність студента під час навчання має «подвійний» характер і виявляється у навчальній діяльності з метою отримання знань, умінь і навичок, а також у підготовці до майбутньої професійної діяльності, на жаль, ця подвійність не завжди потрапляє «у поле зору» дослідників, ще менш вона усвідомлюється самими студентами. Це, у свою чергу, породжує дві основні тенденції щодо мотивації навчання:

– перша – загалом позитивна, зумовлена тим, що її представники вважають навчальну діяльність головною і єдиною. Цей мотив спонукає студентів систематично й сумлінно вивчати теоретичний матеріал, здобувати необхідні знання. Проте прагнення все знати не дозволяє диференційовано накопичувати знання для майбутньої професії, що породжує формалізм і виключає творчий підхід;

– друга – це засіб підготовки до майбутньої діяльності, що часто створює утилітарний підхід до предметів і самого процесу навчання, в результаті чого формується спеціаліст посередній, який багато міркує, але не вміє працювати [5].

Саме тому реформувати систему вищої освіти (при всій різноманітності підходів до її реалізації), на думку Ю. Друзя, слід для досягнення основної мети – створення тих структурних елементів професіоналізму, за допомогою яких формується особистість майбутнього спеціаліста [3].

Дослідниця Т. Ільїна, розглядаючи педагогічні явища як об'єкт застосування системного підходу, зазначає, що вони не зводяться до суми їх складових, а становлять «розчленовану цілісність», при цьому слід враховувати всі фактори, що впливають на систему у цілому, особливо ті, що піддаються педагогічному управлінню [5, с. 34].

Важливим результатом педагогічної системоології стало не лише виділення педагогічних систем з кола соціальних, а й установлення їх якісної своєрідності, специфічних характеристик. Так, у своєму дослідженні А. Лігоцький зазначав, що «...основна ідея системного аналізу полягає в тому, щоб працювати з системою (моделлю системи) як з цілим, шукати нові шляхи не в поділі та спрощенні, а в цілісності та взаємозв'язку.

Об'єктом системного аналізу може бути [10, с. 13]:

– порівняння кількох систем, що виконують спільне завдання;

- дослідження змін системи у її розвитку;
- вивчення поведінки системи, «зануреної» у зовнішнє середовище.

Автор підкреслює особливість методології системного аналізу, яка полягає в тому, що спеціального розроблення потребує процедура дослідження, тобто, якщо ми вивчаємо систему як ціле, а не як сукупність окремих фрагментів, то ми повинні використовувати стратегію дослідження, в якій місце кожної «сходінки» визначається з точки зору зведення цих фрагментів у єдине ціле наприкінці програми дослідження [10, с. 14].

Наукова цінність системного підходу, загалом, визначається значенням як єдиного принципу, що відображає світоглядний рівень дослідження, як універсального методу пізнання, як технології дослідження, що протистоїть стихійності, суб'єктивізму і створює умови для послідовності та стабільності наукових пошуків.

Будь-яка система, за висновками вчених-системологів А. Арсенєва [1] і Т. Ільїної [5], характеризується впорядкованістю зв'язків і відносин між складовими компонентами, елементами, також їх цілісністю, інтегративністю, що має особливості у різних системних об'єктах. Відношення частин до цілого знаходиться у складному взаємозв'язку – будь-яка зміна властивостей одного з елементів викликає зміну й інших компонентів, а, можливо, і всієї системи.

Дослідник Р. Макаров поняття «системний підхід» розглядає як наукову методологію, «в основі якої лежать принципи діалектики, що дозволяють розглядати, досліджувати, конструювати та моделювати педагогічні процеси й явища у вигляді систем» [8, с. 135]. Також він зазначав, що, на жаль, у сучасних умовах фізична підготовка і тісно пов'язані з нею психологічна і психофізіологічна підготовка не виконують у повній мірі своїх функцій у загальній системі підготовки фахівців. Основна причина – відсутність комплексних програм ППФП. У зв'язку з цим традиційні форми організації фізичної підготовки професіоналів стають неефективними, на основі чого автор вказує на важливість використання нових підходів до здійснення фізичної підготовки фахівців на базі системного стилю мислення.

На наш погляд, у системному підході можна виділити декілька аспектів: історичний, структурний, функціональний, генетичний та ін. У проблемі, яку ми досліджуємо, найбільш значущими є, на нашу думку, історичний, функціональний та структурний підходи. Тому системна зміна цільової спрямованості фізичного виховання майбутніх фахівців у ВНЗ авіаційного профілю повинна полягати у формуванні фізичної культури особистості, зводиться при організації навчального процесу до відмови від старих методів виховання, які мали чіткі обмеження, до переосмислення відношень до особистості

майбутнього пілота, його інтересів і потреб у сфері тілесного й духовного вдосконалення. Саме тому системні підходи мають бути скориговані таким чином: від «планування та контролю» перейти до змістовної трансформації навчального процесу для забезпечення підготовки професійно зрілих і здорових (фізично і морально) фахівців.

Крім того, застосування на системному рівні науково обґрунтованих інтегрованих ознак, що відображають об'єктивний процес постійної інтелектуалізації навчальної праці студентів, дає можливість не тільки порівняти результати досліджень, отриманих у різних типах ВНЗ, а й простежити тенденцію впливу процесу інтелектуалізації навчальної праці студентів зі ставленням до фізичної культури і спорту, що є дуже важливим для забезпечення подальшого планування і прогнозування розвитку фізичної культури у вищих навчальних закладах.

Саме тому, з наукових позицій, виникає необхідність визначитися з тим, яке місце посідають гуманітарні, зокрема, культурологічні науки у становленні особистості майбутнього фахівця. Це зумовлено тим, що у більшості вищих навчальних закладів технічного профілю ставлення до гуманітарних дисциплін залишається індіферентним, роль гуманітарних знань взагалі недооцінюється. Гуманітарна підготовка студентів технічних навчальних закладів повною мірою не усвідомлюється ні як фактор підвищення культурного рівня майбутніх фахівців, ні як умова їхнього професійного зростання.

Однією з причин такого стану, на нашу думку, є спрощене уявлення про сутність процесів гуманізації та гуманітаризації освітньої сфери, коли проблема зводиться лише до розширення спектра гуманітарних дисциплін, збільшення годин на їх вивчення. Взаємопроникнення гуманітарних і технічних наук за таких обставин поки що не є очевидним. Орієнтація розвитку особистості на вузько прагматичні цілі й результати діяльності негативно впливає на моральність, порушує процес формування цілісності особистості.

Відомо, що у багатьох сучасних професіях інтегрально сполучаються елементи фізичної і розумової праці при постійному підвищенні питомої ваги останньої. Поступово скорочується сфера застосування важкої та одноманітної фізичної праці і збільшується частка інтелектуальних зусиль. Зростання технічної оснащеності праці приводить до підвищення складності розумової форми праці та появи нових її видів. Так, праця представників ряду професій, будучи безпосередньо матеріально продуктивною, може розглядатися як полегшена фізична праця, насичена складними й об'ємними функціями розумової праці. Передбачається, що в майбутньому велике поширення одержать «серединні» форми праці, коли витрата

енергії на розумову і фізичну працю буде приблизно однаковою. В якості приклада можна назвати сучасну працю таких фахівців вищої кваліфікації, як диспетчера, пілота і космонавта.

З вищесказаного витікає, що перед національною системою вищої освіти постає завдання надзвичайної важливості, яке полягає в необхідності організації підготовки фахівців із принципово новими якостями, а саме, фахівців як творчих особистостей, головними визначальними характеристиками яких мають стати особистісні риси, а не спеціальні знання, уміння і навички. «Професіонал» повинен бачити у своїй вузькій спеціалізації не лише технічний, але й людський сенс, місце і роль своєї діяльності у рамках суспільного цілого, адже від усвідомлення зв'язку конкретних форм професійної діяльності з громадськими цілями народжується відчуття повноти і гармонії життя, формується розуміння суспільного призначення індивідуального існування.

Тому виховання у майбутнього фахівця системи поглядів, відповідної сутності гуманізму ми пов'язуємо з визначенням ролі культурологічних дисциплін як засобу гуманізації змістових, процесуальних та організаційних стосунків у практиці навчального процесу. Такий підхід потребує спеціального теоретико-педагогічного осмислення, що має позитивно позначитися на інтеграції професійної та інтелектуальної освіти, самореалізації та саморозвитку особистості, а фактичні та теоретичні знання надають можливість розв'язання завдань навчання і виховання студентів в їх органічній єдності. Вони демонструють, насамперед, еволюцію зовнішньої «оболонки» людського буття, знайомлять з конкретно-історичними проявами культури в суспільстві через життя і творчість видатних діячів української та світової культури, що сприяє гуманістичному розумінню культури як особливого феномена суспільного життя.

Зазначимо, що організація фізичного виховання у ВНЗ взагалі зведена до підтримки фізичного стану і лише іноді до акцентованої професійно-прикладної фізичної підготовки. Практика фізичного виховання явно не відповідає з новим вимогам освіти фахівців широкого профілю.

Цікаві погляди на подальший розвиток у шкільній програмі навчальної дисципліни «фізичне виховання» виклав у ході дискусії у ВНІФК В. Михалев, який запропонував, як орієнтири нового підходу до вивчення предмету, такі контексти: знання про світ, природу і суспільство (у контексті фізичної культури); знання про способи дії (у контексті засобів фізичної культури); творчу діяльність (заняття фізичною культурою у незвичайних навчальних умовах, у тому числі самостійні заняття); ціннісно-мотиваційне ставлення до навчальної діяльності (формування мотивації залучення до фізичної культури)



[9]. Розвиток теоретико-методологічних основ фізичної культури підтверджує, що саме виділені В. Михалевим аспекти одержали подальше вивчення. На нашу думку, використовуючи зазначені напрямки, можна трансформувати зведений до фізичної підготовки навчальний предмет як у середніх так і у вищих навчальних закладах, у нову, інтегровану дисципліну, що має гуманістичне начало.

Вивчаючи роботи А. Дубогай та інших авторів, можна відзначити, що в їх представлені освітні процеси асимілюються з процесами виховання. В той же час А. Дубогай зазначав: «...фізкультурне виховання у ВНЗ, прийнявши на себе функції фізкультурної освіти студентів, реалізує свою педагогічну сутність і підсилює роль фізичної культури у підвищенні загальнокультурного рівня майбутніх фахівців. Фізичне виховання студента здійснюється з метою формування у нього свідомого й активного відношення до освоєння цінностей фізичної культури, а також формується переконаність у необхідності постійно працювати над собою, вивчати особливості свого організму, навчитися раціонально використовувати свій фізичний потенціал, вести здоровий спосіб життя і систематично засвоювати цінності фізичної культури в самому широкому розумінні цього поняття» [4, с. 19].

Таким чином, на наш погляд, основним принципом фізичного виховання у ВНЗ є єдність світоглядного, інтелектуального та тілесного компонентів у формуванні фізичної культури особистості, що зумовлюють освітню, методичну і професійно-прикладну спрямованість виховного процесу. В основі цього принципу лежать ідеї видатного вченого С. Рубінштейна, який стверджував, що «особистість може в активній формі, за допомогою діяльності, засвоїти історичний досвід людства, зафіксований у предметах матеріальної і духовної культури» [13].

Ідея системного підходу до формування культури здоров'я відображає важливу особливість виховання – спрямованість на цілісний педагогічний процес розвитку особистості через формування у неї навичок здорового способу життя. Саме тому процес виховання має бути організованим як цілеспрямована взаємодія, співробітництво вихователів і вихованців, як процес взаємовідносин між студентами і викладачами, батьками і навколишнім середовищем на основі особистісно-діяльнісного підходу.

У свою чергу, системний підхід до проблеми виховання майбутніх фахівців у ВНЗ передбачає такі методологічні установки: гуманістично-діяльнісний підхід, принципи міждисциплінарного підходу у вихованні підростаючого покоління, динамічність процесу виховання. Розглянемо їх детальніше.

Так, гуманістично-діяльнісний підхід, характеризуючись реалізацією цінностей фізичного виховання та фізичного самовдосконалення, визначає специфічні умови, які визивають активність суб'єкта і сприяють його розвитку. Звідси реалізація гуманістично-діяльнісного принципу передбачає вирішення задач активного навчання, творчого мислення і відповідного рівня інтелектуальних здібностей при організації власної фізичної активності, тобто основу даного принципу складає ідея безперервної фізкультурної освіти людини, сутність якої полягає в тому, щоб навчити людину піклуватися про здоров'я, використовуючи методи самоосвіти протягом усього життя.

Відомо, що при традиційних моделях педагогічних систем, побудованих на принципах класичної науки, розглядали учнів і студентів як об'єктів впливу, суб'єктно-об'єктне розуміння педагогічного процесу трактувалося як формування особистості із заданими якостями, а освіта – як трансляція суми знань, умінь і навичок від педагога до учнів.

Це спричиняло жорстку регламентацію педагогічної діяльності на зразок «навчальної машини», «нормованості» ініціативи і творчості педагога, «живучості» авторитарного стилю відносин, що гальмують особистісний та професійний розвиток учителя, заважають його самореалізації.

Подібні типи педагогічних систем функціонують як закриті, що позбавлені здатності до саморозвитку, тому вичерпують свої можливості та не мають перспективи. Саме тому в останні роки основна увага педагогічної науки пов'язується із побудовою нових концепцій «відкритої» освіти, які не скасовують класичних канонів педагогіки, а розвивають їх у нових умовах. Відповідно до цього інтерес представляє розуміння педагогічної синергетики з позиції концепції самоорганізації педагогічної діяльності, запропонованої Є. Бондаревською та С. Кульневичем [2], які виділяють такі принципові характеристики відкритої освіти:

- нелінійність (знання і досвід нарощуються не тільки послідовно, а й спонтанно);
- незавершеність (інформація повідомляється не повністю, є змога її доповнювати);
- суб'єктивність (притаманна конкретному учню та вчителеві);
- нестійкість і нестабільність;
- відносна передбачуваність результатів;
- орієнтація на різнобічний, а не всебічний розвиток особистості;
- доповнюваність логічного пізнання асоціативними й інтуїтивними відкриттями;

- змінюваність уявлень про світ не тільки бінарна, а й тринарна можливість пізнання й оцінювання;
- поняття «методика», що вимагає «ритуального» виконання і жорстких приписів, поступається місцем поняттю «технології» як цілісному і м'якому наборові орієнтирів;
- пріоритет свідомості над зовнішніми впливами тощо [2].

Наведені положення про синергетичний підхід зумовлюють відокремлення сучасної спеціальної галузі знань педагогічної синергетики внаслідок її значних можливостей у вивченні стратегій удосконалення самоорганізації та саморозвитку педагогічних систем.

Завдяки відкритості, багаторівневості, не лінійності навчального процесу, йому як системі притаманні синергетичні якості. Важливого значення набувають положення про гетерогенність розвитку окремих складових структурних одиниць загальної цілісної освітньої системи.

Важливою умовою удосконалення професійної підготовки майбутніх пілотів є динамічність навчального процесу, який тісно пов'язаний із швидкими змінами кількісних параметрів національних систем освіти, зокрема, масовим поширенням обов'язкової середньої, а також вищої освіти, виникненням нових концептуальних підходів до організації, змісту та методів навчання, концептуальних розробок безперервної освіти. Однією з головної мети безперервної освіти є розширення та диверсифікація освітніх послуг, які доповнюють базову чи вищу освіту. Досвід країн з розвинутою ринковою економікою свідчить про пряму залежність темпів удосконалення та розвитку виробництва, його конкурентоспроможність на світовому ринку від рівня професійної підготовки льотного складу.

### **Висновки**

Таким чином, на нашу думку, можна зробити висновок, що теоретико-методологічні підходи до фізичного виховання у ВТНЗ відображають сучасний рівень знань і тому їх урахування та правильне використання дає змогу теоретично вивірити шляхи емпіричного дослідження, сприяючи підвищенню ефективності професійної підготовки майбутніх пілотів, становленню та розвитку їх професіоналізму.

Оскільки особистість завжди виховується цілісно, то, на наш погляд, лише комплексний підхід може забезпечити цілісність фізичного, психічного, духовного розвитку, жодна сторона якого не виступає як самоціль, а взаємодіє одна з одною, збагачуючи одна одну і всі вони разом слугують розв'язанню завданням всебічного розвитку особистості.

## Література

1. Арсеньев А. М. Методологические проблемы социалистической педагогики / А. М.Арсеньев, Ф. Ф. Королев // Проблемы социалистической педагогики. – М.: Педагогика, 1970.– С. 10-40.
2. Бондаревская Е. Педагогика: личность в гуманистических теориях и системах воспитания: уч. пособие / Е. Бондаревская, С. Кульневич. – Ростов н/Д, 1999. – С. 16-24.
3. Друзь Ю. Позитивна мотивація як умова успішності навчально-ігрової діяльності студентів / Ю. Друзь // Рідна школа. – 2000. – № 7. – С. 56-57.
4. Дубогай О. Д. Методика фізичного виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи / О. Д. Дубогай, В. І.Завацький, Ю. О. Короп. – Луцьк: Надстир'я, 1995. – 220 с.
5. Зуев К. Е. Формирование личности инженера в вузе / К. Е. Зуев, В. И. Блохин, В. А. Морозов. – К.: Изд-во Киевского госун-та им. Т. Шевченко, 1982. – 98 с.
6. Ильина Т. А. Структурно-системный подход к организации обучения / Т. А. Ильина. – М.: Знание, 1978. – 45 с.
7. Кокун О. Фізична культура і спорт як фактор підвищення адаптаційних можливостей студентів / О. Кокун // Вісник Технологічного університету Поділля. – 2002. – № 5. – Ч. 3 (48). – С. 47-50.
8. Макаров Р. Н. Основы формирования профессиональной надежности летного состава: учеб. пособие / Р. Н. Макаров. – М.: Воздушный транспорт, 1990. – 438 с.
9. Михалев В. А. К концепции развития школьной физической культуры / В. А. Михалев, В. Л. Сыч. – М. : ВНИИФК, 1988. – С. 23-28.
10. Проектування освітніх систем: метод. рекомендації / [уклад. А. О. Лігоцький]. – К., 1994. – 50 с.
11. Раевский Р. Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов: учеб. пособие / Р. Т. Раевский. – М.: Высш. шк., 1985. – 136 с.
12. Романенко В. В. Влияние разных режимов двигательной активности на физическое состояние студенток высших учебных заведений гуманитарного профиля: дис. .... канд. наук с физ. воспитания и спорта: 24.00.02 / Романенко Виктор Васильевич. – Винница, 2003. – 165 с.
13. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии: учебник / С. Л. Рубинштейн. – [2-е изд.]. – М.: Учпедгиз, 1946. – 703 с.

***Полухін Ю.В., Кузенков О.В.***

Національний Технічний університет України  
«Київський політехнічний інститут»

***Хохлов А.В.***

Національний педагогічний університет  
ім. М. П. Драгоманова

## **ЗНАЧЕННЯ І ЗАВДАННЯ ПРОФЕСІЙНО–ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ**

**Актуальність.** Важливою частиною фізичного виховання дорослого населення є професійно–прикладна фізична підготовка (ППФП) до трудової діяльності.

Це спеціалізований вид фізичного виховання, направлений на формування і підтримку необхідного рівня фізичної підготовленості стосовно вимог певної (конкретної) професії. ППФП сприяє успішному професійному становленню і розвитку особи.

ППФП є одним з розділів професійної освіти; вона включена в систему теорії і методики фізичної культури, в якій відбивається її зміст, структура, специфічні характеристики. Її місце і значення в загальній структурі фізкультурної освіти визначається потребами виробництва, характером і умовами праці, особливостями його технології, вимогами до якості його результатів [2–5].

Зараз існує багато професій та спеціальностей, кількість яких постійно збільшується. По суті, кожна з них пред'являє свої специфічні вимоги до працівника даної професії, а деколи буває, що працівник відчуває на собі її несприятливу дію.

Тому виникає необхідність спеціальної фізичної підготовки працівників будь-якої професії до їхньої професійної діяльності.

ППФП – один з видів фізкультурної освіти, направлений на формування фізичних якостей, рухових навиків, знань і вмінь, необхідних людям в їх праці.

Цей вид діяльності сприяє задоволенню потреби особи у вдосконаленні тілесних і психічних здібностей до виконання її специфічних професійних функцій, а також потреби суспільства в підвищенні продуктивності і якості результатів праці.

**Мета ППФП.** Соціальне значення ППФП в сучасних умовах визначається, перш за все, суспільною потребою в збереженні і зміцненні здоров'я всіх трудящих, в постійному підвищенні продуктивності праці, в продовженні творчого довголіття особи і в скороченні втрат робочого часу.

Основними чинниками, що визначають загальну спрямованість, завдання і зміст ППФП є: характер, об'єм інформації, що поступає, і умови її сприйняття працівниками в процесі праці; характер основних робочих рухів; особливі зовнішні умови професійної діяльності [1–5].

Ці чинники обумовлюють **завдання ППФП :**

- 1 . Розвиток ведучих для даної професії фізичних якостей.
2. Формування і вдосконалення допоміжно–прикладних рухових навиків.
3. Підвищення стійкості організму до зовнішніх дій умов праці.

На основі сучасних досліджень проблем праці і професійної діяльності визначається рейтинг (послідовність ступеня важливості, переваг) фізичних вправ і інших засобів ППФП.

Для одних професій пріоритетними є силові або швидкісно-силові здібності, для інших пріоритетними є координаційні здібності, для третіх – витривалість, для четвертих – гнучкість і тому подібне.

Нерідко трудова діяльність проходить в досить складних несприятливих умовах, які негативно діють на людину (задимленість, вібрація, високі або низькі температури в зоні праці), або часта і різка їх зміна (ковалі, металурги, шахтарі), високий рівень шуму (ткацьке виробництво).

Все це необхідно враховувати при визначенні порядку і пріоритетів в розвитку фізичних здібностей.

Базою ППФП є загальна фізична підготовка (ЗФП). Чим вона вища, тим краще у фізичному відношенні підготовлена людина і тим швидше розвиваються її пріоритетні для конкретної спеціальності фізичні якості і здібності. Більш того, на базі достатньо високої ЗФП швидше і ефективніше формуються і розвиваються специфічні професійні рухові навики. Особливо велике значення в цьому аспекті має досвід, сформований у сфері спортивних ігор (волейбол, баскетбол, футбол і ін.).

Теорія і методика ППФП ґрунтується на загальній теорії і методиці фізкультурної освіти. У ППФП використовуються в основному ті ж самі засоби, що і в ЗФП, ті ж методи, методичні прийоми. Проте вони реалізуються в специфічному плані з урахуванням особливостей професії, спеціальності, яка містить характеристику даної професії, її специфіку, вимоги до фахівців даного профілю і тому подібне. З чисельної кількості фізичних вправ використовуються переважно такі, які розвивають фізичні якості, необхідні в даній професії. Для ППФП підрозділів правоохоронних органів використовуються такі види спорту, як різні види боротьби, боксу і тому подібне.

Зміст ППФП викладається в учбових програмах з теорії і методики фізичної культури і в практичному аспекті орієнтується на специфіку конкретних професій. Але оскільки професій сотні і тисячі, то вони зводяться в певний блок (газівники і нафтовики, монтажники, такелажники і вантажники і тому подібне).

Фізкультурну освіту з ППФП здобувають фахівці в процесі навчання в середніх і вищих спеціальних фізкультурних закладах, після закінчення яких вони можуть працювати за напрямом ППФП на підприємствах, у фірмах, установах і тому подібне як інструктори, методисти, організатори роботи в даному напрямі.

Що стосується безпосередніх членів виробничих колективів, різних установ учбових закладів, сфер обслуговування, підрозділів медицини і тому подібне, особового складу озброєних сил, команд і підрозділів пожежних тощо, то їх ППФП здійснюється або під керівництвом фахівців, що мають відповідну освіту, або самостійно, індивідуально за системою неспеціальної (непрофесійної) фізкультурної освіти.

Її зміст формується на основі особистого досвіду професійної діяльності або досвіду інших, в процесі спостережень, на основі інформації, отриманої з газет, журналів, телевізійних або радіопередач, а також в процесі індивідуальної або групової рекреаційної діяльності. Але оскільки збір, обробка, систематизація і реалізація всієї цієї інформації, отриманої з різних джерел, носить несистематичний, деколи випадковий характер, то практичний ефект її вельми невисокий. Справа ускладнюється ще й тим, що в цьому випадку, як правило, інформація лягає на слабку теоретичну платформу або її повну відсутність.

## **Висновки**

Все це приводить до того, що процес адаптації людини до своєї професійної діяльності затягується, вдосконалення професійно-прикладних навиків здійснюється поволі, людина швидше втомлюється в процесі роботи і повільніше відновлюється, а якість результатів її професійної діяльності залишається на досить низькому рівні. Це часто відображається і на величині заробітної плати, а деколи і в звільненні працівника у зв'язку з його профнепридатністю.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Егорычев А. О. Теоретические основы педагогической технологии управления психофизической подготовкой студентов к профессиональной деятельности // Актуальные проблемы профессионально–прикладной физической подготовки Одесса, № 1 (1) 2010 – с. 15 – 18.

2. Ильинич В. И. Профессионально–прикладная физическая подготовка. М.: Высшая школа, 1978 – с. 142

3. Макаров Р. Н. Профессиональная надёжность и пути конструирования целевой модели и физической подготовки специалиста. «Фізична підготовленість та здоров'я населення». Збірник наукових матеріалів. Одеса, 1998 – с. 12–16.

4. Полиевский С. А., Волохова С. В. Развитие тепловой устойчивости организма при реализации ППФП студентов и профессионалов. Современная стратегия и инновационные технологии физического совершенствования студенческой молодёжи. Материалы Международного симпозиума. Одесса, 16 – 17 сентября 2010 – с. 222–226

5. Раевский Р. Т., Канишевский С. М. Актуальные проблемы профессионально – прикладной физической подготовки и методология их решения. // Актуальные проблемы профессионально–прикладной физической подготовки Одесса №1 (1) 2010 – с. 6–10.

*Присяжнюк С.И., Краснов В.П.,*

*Вербицкий С.А., Береза Г.Ю.*

Національний університет біоресурсів і  
природокористування України



## ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ЗАНЯТИЙ ПРИ АДАПТИВНОМ ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ

**Актуальность.** В последние годы количество студентов имеющих отклонения в состоянии здоровья постоянно увеличивается и достигает в ряде вузов больше 40,0 % [1,2].

В этой связи актуальным является использование здоровьесберегающих технологий. Адаптивное физическое воспитание – это одно из новых направлений в педагогических технологиях здоровьесбережения, изучающие аспекты физического воспитания учащейся молодежи, которые в связи с перенесенными заболеваниями не могут в полной мере использовать все возможности общения – общей системы физического воспитания [2,7].

Актуальность эффективной постановки физического воспитания студенческой молодежи, будущей интеллектуальной элиты нашего общества, на современном этапе его развития обусловлена необходимостью обеспечения ее физической надежности и готовности к активной жизнедеятельности и высокопродуктивной работе в сложных социально–экономических условиях рыночных отношений (Раевский Р.Т., Рыбковский А.Г., Канишевский С.М., Краснов В.П., 2011).

**Анализ последних исследований и публикаций.** Многочисленные исследования показывают, что существенную практическую помощь для решения проблемы приспособления возможностей человека к современным видам трудовой деятельности, предъявляющим все возрастающие требования к его дееспособности, может принести целенаправленная профессионально–прикладная физическая подготовка [5,8].

Подготовка к условиям и содержания труда в народном хозяйстве студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, требует особого внимания в процессе выбора и применения средств профессионально–прикладной физической подготовки (ППФП). Это связано с тем, что развитие физиологических резервов организма сопровождаются значительным усилением деятельности сердца, почек, дыхательной, эндокринной и других систем организма [3,4,6].

Известно, что основным средством повышения сопротивляемости организма простудным, хроническим и инфекционным заболеваниям является закаливание. В процессе физического воспитания закаливание можно осуществлять, проводя крeглогодичные занятия на открытом воздухе. При этом важно учитывать индивидуальную переносимость метеофакторов. Повышенная метеоочувствительность может быть результатом сосудо–

двигательного расстройства и сосудистых поражений, возникновения холодовой крапивницы, облитерирующего тромбоза, холодовой гемоглобинурии, психосоматической неустойчивости и лабильности со стороны эндокринной, дыхательной и сердечно-сосудистой системы [6,9,10]. Необходимо также помнить, что неблагоприятное воздействие охлаждения на организм заключается не только в сильном воздействии холода, но и в сочетании его с повышенной влажностью [9]. Адаптивные возможности человека к изменяющимся условиям внешней среды зависят от состояния регуляторных механизмов функциональных систем организма. Механизмы закаливания заключаются в „игре сосудовдвигателей”, поэтому всякое раздражение, воздействующее на ткани, может быть эффективным только тогда, когда оно обуславливает быстрое изменение условий среды. При постепенном изменении внешних условий эффекта не наступает вовсе. Закаливающий фактор не должен быть слишком длительным, поэтому в холодное время года более эффективными будут комплексные занятия в спортивном зале с выходом на открытый воздух или в обратной последовательности. При температуре ниже  $-10^{\circ}\text{C}$  пребывание на открытом воздухе должно быть от 15 до 40 минут, в зависимости от конкретных погодных условий. Усилить контрастный эффект закаливания можно при помощи использования утепленной и облегченной спортивной одежды.

Учеными установлено, что оптимальные физические нагрузки оказывают комплексное влияние на повышение резервных и адаптационных возможностей организма в виде развития неспецифической устойчивости к неблагоприятным факторам внешней среды (профессиональные вредности химического, физического и биологического происхождения) и совершенствования костно-мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма. Это объясняется тем, что физические нагрузки являются своего рода стрессорами, вызывающими развитие адаптационного синдрома, который, в свою очередь, повышает устойчивость организма к таким неспецифическим раздражителям, как инфекция, гипоксемия, отравляющие вещества, радиация, холод и т.д. [6,9]. Однако, нерациональное использование физических нагрузок может привести к отрицательным изменениям в организме и возникновению различных патологических изменений [7].

**Целью и задачей** исследований является определение эффективности средств адаптивного физического воспитания во время занятий физическими упражнениями студентов, которые по состоянию здоровья отнесены к специальной медицинской группе.

**Обговорення результатів дослідження.** К применению оптимальных для индивидуума физических нагрузок практически медицинских противопоказаний нет, вместе с тем к некоторым видам физических упражнений, а также к условиям их применения существуют как абсолютные, так и относительные противопоказания, обусловленные отклонениями в состоянии здоровья.

Известно, что заболевание не возникает внезапно. Оно является результатом постепенного перехода количественных изменений в качественные. Этот период напряжения регуляторных систем, обеспечивающих равновесие между организмом и средой, называют „ценой адаптации”.

В процессе ППФП необходимо учитывать наиболее характерные двигательные действия и форму проявления данного качества с учетом особенностей конкретного труда. Так, для агронома развитие качества выносливости важно сочетать с совершенствованием навыков ходьбы, бега, смешанного передвижения и преодоления естественных препятствий, а для экономиста – с развитием „позных” групп мышц, сохраняющих рабочее положение сидя, необходимостью поддержания работоспособности в условиях гиподинамии и сосредоточенного наблюдения [5].

Важным условием развития выносливости у студентов специального медицинского учебного отделения является подбор средств, которые легко дозируются по объему и интенсивности, соответствующих функциональным возможностям каждого занимающегося в отдельности. К легко дозируемым упражнениям относятся упражнения циклического характера: ходьба, бег, разновидности передвижения на лыжах, коньках, велосипеде, плавание, гребля. Можно использовать упражнения с отгощениями и тренажеры.

### **Выводы**

Необходимо отметить, что оздоровительное и развивающее действие физических упражнений возможно лишь при создании условий и выборе таких средств, которые исключают ухудшение самочувствия, болевые ощущения, а также элементы риска. Возникающие в процессе занятий физического воспитания.

С этой целью физические упражнения могут быть распределены на четыре группы „факторов риска”.

1. Факторами риска для студентов с заболеваниями сердечно–сосудистой системы являются физические упражнения максимальной интенсивности (подъем штанги, спринтерский бег, темповые,

многократные прыжки, метания, толкание набивных мячей, ядра); работа субмаксимальной мощности (скоростное плавание на время, кроссовый бег 500, 1000 м), работа большой мощности (лыжные гонки на 3, 5 км, спортивные игры – баскетбол, футбол, гандбол и др., кроссовый бег на 2, 3 км). Перечисленные упражнения предъявляют высокие требования к функциональной деятельности сердечно–сосудистой системы. Их применение допустимо только после медицинского кардиологического обследования.

2. Упражнения, сопровождающиеся ударными воздействиями и столкновениями (разновидности прыжков, спортивные игры, различные виды спортивного единоборства, бокс). Эти упражнения особо опасны и нежелательны при высокой степени миопии, нефро– и гастроптозах, сколиозах, язвенной болезни, желче– и мочекаменной болезнях, многих хирургических заболеваниях – грыжа, хронический остеомиелит, привычный вывих сустава, радикулит, последствия травм, операций и т.д.

При каждом конкретном заболевании следует индивидуально оценить степень доступности применяемых средств.

3. Упражнения, сопровождающиеся статическими напряжениями, натуживаниями (упражнения с отягощениями, спортивная гимнастика, акробатика, борьба, тяжелая атлетика). Изменение внутрибрюшного давления при их выполнении затрудняет работу сердца, изменяет кровоснабжение головного мозга и других жизненно важных органов. Поэтому необходимы ограничения в таких упражнениях при заболеваниях сердечно–сосудистой системы, особенно нейро–циркулярных дистониях, гипертонии, миокардиодистрофии, пороках сердца. Требуется осторожности применение упражнений этой группы при занятиях со студентами, имеющими миопию с изменением глазного дна; заболеваниями органов пищеварения – язвенная болезнь, хронический холецистит, гастродуоденит, последствия инфекционного гепатита, гастроптоз; болезни почек – нефроптоз, почечно–каменная болезнь; хирургические заболевания – варикозное расширение вен, сколиоз, анкилоз, грыжа, последствия черепно–мозговых травм и многие другие.

4. Отсутствие визуального контроля при выполнении физических упражнений недопустимо, если диагноз студента – эпилепсия, сахарный диабет. Нежелательно также упущение из поля зрения в период лыжной, кроссовой подготовки, занятий плаванием, туристическом походе студентов с нейро–циркуляторной дистонией, заболеваниями сердечно–сосудистой системы и другими заболеваниями, которые сопровождаются приступообразными болями и потерей сознания.

При занятиях на открытом воздухе в холодное время года необходимо учитывать индивидуальные ограничения при заболеваниях почек и органов дыхания – рецидивирующий хронический пиелонефрит, бронхиальная астма, хронический гайморит, отит.

### Литература

1. Апанасенко Г.Л. Соматическое здоровье и максимальная аэробная способность индивида / Г.Л.Апанасенко, Р.Г.Науменко // Теория и практика физической культуры. – 1988. – № 4. – С.29-31.
2. Бабенкова Е.А. Использование здоровьесберегающих технологий адаптивного физического воспитания в специальных медицинских группах учебных заведений: Учеб. пособие / [Бабенкова Е.А., Приймаков А.А., Присяжнюк С.И., Хорошуха М.Ф.]. – К.: Издательский центр НУБиП Украины, 2011. – 178 с.
3. Булич Э.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах: Учеб. пособие для техникумов / Э.Г.Булич. – М.: Высш. шк., 1986. – 255 с.
4. Здоров'я людини як багатоаспектна проблема / В.Гриценко, В.Белов, А.Котова, О.Пустовойт // Вісник НАН України. – 2006. – №6. – С.51–56.
5. Краснов В.П. Фізичне виховання: психофізичні вимоги до фахівців агропрому: Навч. посіб. для вищ. навч. аграр. закл. – К.: Аграрна освіта, 2000. – 133 с.
6. Мурза В.П. Психолого–фізична реабілітація. Підручник /В.П.Мурза. – К.: Олан, 2005. – 608 с.
7. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання: Навч. посібник /С.І.Присяжнюк – К.: Центр навчальної літератури, 2008. – 504 с.
8. Раєвський Р.Т. Професійно–прикладна фізична підготовка студентів енергетичних спеціальностей: Навч. посіб. /Р.Т.Раєвський, С.В.Халайджі; Під заг. редак. Р.Т.Раєвського. – Одеса: Наука і техніка, 2006. – 132 с.
9. Хорошуха М.Ф. Спортивна медицина: [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.] / М.Ф.Хорошуха, О.О.Приймаков. – К.: Вид–во Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова, 2009. – 309 с.
10. Чудная Р.В. Адаптивное физическое воспитание / Р.В.Чудная. – К.: Наук. думка, 2000. – 360 с.

*Присяжнюк С.І.*

Національний університет біоресурсів і  
природокористування України

**ВПЛИВ ПРОФЕСІЙНО–ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ  
ПІДГОТОВКИ НА ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ  
ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ  
АГРАРНИХ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ**

Фізична культура все більше стає невід'ємною частиною загальної культури людини. Вона збагачує її рухові здібності, зміцнює здоров'я, підвищує розумову та загальну фізичну працездатність, налаштовує на активну роботу та відпочинок [1,3].

Під впливом систематичних занять фізичними вправами з'являється

Можливість досягати високого рівня опору організму до несприятливих умов зовнішнього середовища і активно готувати студентів до майбутньої трудової діяльності. У зв'язку з цим основою змісту професійно–прикладної фізичної підготовки (ППФП) повинно стати виховання фізичних здібностей, що відповідають специфічним вимогам майбутнього фаху. ППФП повинно стати складовою частиною навчального процесу з фізичного виховання студентів аграрних вищих закладів освіти і здійснюватися у формі теоретичних та практичних занять в усіх навчальних відділеннях (основне, спеціальне, спортивного вдосконалення), а також у вигляді самостійних занять під час виробничої практики та на канікулах [2,4].

При організації роботи з професійно–прикладної фізичної підготовки, рекомендується на першому етапі вивчати які фізичні якості та рухові навички необхідно розвивати студентам під час навчальних занять і які засоби та методи краще використовувати для ефективної роботи у цьому напрямку. Найбільше значення для успішного навчально–тренувального процесу з професійно–прикладної фізичної підготовки має розвиток загальної витривалості, фізіологічною основою якої є аеробні можливості людини.

Розвитку витривалості сприяють циклічні види спорту – біг, плавання, гребля, лижні прогулянки та перегони, кросова підготовка, у певній мірі заняття спортивними іграми. Доведено, що заняття спортом краще, ніж професійна праця, вдосконалюють рухові аналізатори і сприяють у подальшому успішно опановувати ті чи інші професії. Головним чинником ефективності ППФП є цілеспрямований вплив різними видами спортивного тренування на центральну нервову систему, аналізатори, розвиток фізичних якостей у студентів.

Особливо велика роль спортивних тренувань в опанування професій, що вимагають складних і точних рухів. При організації цілеспрямованих занять з програми професійно–прикладної фізичної підготовки потрібно враховувати ту обставину, що ППФП не будь–яка окрема спортивна дисципліна, вона повинна входити у загальний комплекс фізкультурно–спортивних та фізкультурно–оздоровчих заходів, що дають змогу вирішувати основне завдання – підготовку фахівців до майбутньої професійної діяльності.

До цього комплексу повинні входити навчальні і секційні заняття під керівництвом науково–педагогічних працівників кафедр фізичного виховання і самостійні заняття у після навчальні години.

Як свідчать педагогічні спостереження, рівень загальної професійно –прикладної фізичної підготовки можна значно підвищити за рахунок впровадження у навчальний процес тренажерів та іншого нестандартного обладнання. Це буде, одним із додаткових і мало використаних резервів для якісної організації навчального процесу з фізичного виховання.

Використання додаткового обладнання, тренажерів і спортивного інвентарю сприятиме можливості диференціювати навантаження з урахуванням підготовленості студентів, регулювати обсяг роботи швидко–силового і силового спрямування, і дає можливість використовувати вправи, спрямовані на локальний вплив на різні групи м'язів.

### Література

1. Канішевський С.М. Науково–методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства. – К.: ІЗМН, 1999. – 270 с.
2. Краснов В.П. Фізичне виховання: психофізичні вимоги до фахівців агропрому /Навч. пос. для вищ. навч. аграр. закл. – К.: Аграрна освіта, 2000. – 133 с.
3. Присяжнюк С.І., Краснов В.П., Третьяков М.О., Раєвський Р.Т., Кійко В.Й., Панченко В.Ф. Фізичне виховання. Навч. пос. – К.: Центр учбової літератури, 2007. – 192 с.
4. Раевский Р.Т. Профессионально–прикладная физическая подготовка студентов технических вузов. Учеб. пос. – М.: Высш. шк., 1985. – 136 с.

### **Рекомендована сучасна література з професійно–прикладної фізичної підготовки**

1. Актуальные проблемы профессионально–прикладной физической подготовки: научно–метод. журнал. – Одесса: Наука и техника, 2011. – № 1 (2).

2. Егорычев А.О. Психолого–педагогические основы профессионально–прикладной физической подготовки студентов: Монография. – М.: ФГУП Изд–во „Нефть и газ” РГУ нефти и газа им. И.М.Губкина, 2003. – 110 с.

3. Татабулина Н.В. Твоя будущая профессия: сборник тестов по профессиональной ориентации /Н.В.Татубулина. – Изд. 2–е. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 288 с.

4. Кабачков В.А. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: Науч.–метод. пособие /В.А.Кабачков, С.А.Полиевский, А.Э Буров. – М.: Советский спорт, 2010. – 296 с.

5. Краснов В.П. Фізичне виховання: психофізичні вимоги до фахівців агропрому /Навч. пос. для вищ. навч. аграр. закл. – К.: Аграрна освіта, 2000. – 133 с.

6. Раєвський Р.Т. Професійно–прикладна фізична підготовка студентів енергетичних спеціальностей: Навч. посіб. /Р.Т.Раєвський, С.В.Халайджі; Під заг. редак. Р.Т.Раєвського. – Одеса: Наука і техніка, 2006. – 132 с.

7. Раевский Р.Т. Профессионально–прикладная физическая подготовка студентов высших учебных заведений: Учеб.–метод. пособие /Р.Т.Раевский, С.М.Канишевский. – Одесса: Наука и техника, 2010. – 380 с.

8. Раєвський Р.Т. Професійно–прикладна психофізіологічна й психофізична підготовка студентів машинобудівних спеціальностей. – Краматорськ: ДДМА, 2006. – 84 с.



## Додаток

### Творчий колектив монографії

1. **Анікєєнко Лариса Василівна** – старший викладач кафедри фізичного виховання кафедри фізичного виховання Національного технічного університету України „Київський політехнічний інститут”.

2. **Бартош Катерина Анатолівна** – викладач Житомирського інституту медсестринства.

3. **Бринзак Сава Согович** – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, старший викладач кафедри фізичного виховання Національного університету біоресурсів і природокористування України.

4. **Вербицький Сергій Олексійович** – завідуючий кафедри фізичного виховання Національного університету біоресурсів і природокористування України; майстер спорту міжнародного класу України.

5. **Гемонова Тетяна Олександрівна** – старший викладач кафедри фізичного виховання Львівського національного аграрного університету.

6. **Грибан Григорій Петрович** – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання Житомирського національного агроєкологічного університету.

7. **Гуляков Павло Кирилович** – Верховний отаман Міжнародної громадської організації „Міжнародний Союз Козацтва”, генерал-полковник.

8. **Дакал Наталія Адамівна** – старший викладач кафедри фізичного виховання кафедри фізичного виховання Національного технічного університету України „Київський політехнічний інститут”.

9. **Денисовець Анатолій Петрович** – старший викладач кафедри фізичного виховання Житомирського національного агроєкологічного університету; заслужений тренер України.

10. **Дзензелюк Дмитро Олексійович** – старший викладач кафедри фізичного виховання Житомирського національного агроєкологічного університету.

11. **Клибанівський Ярослав Володимирович** – старший викладач кафедри фізичного виховання Вінницького національного аграрного університету.

12. **Костенко Микола Петрович** – викладач кафедри фізичного виховання Національного університету біоресурсів і природокористування України; майстер спорту міжнародного класу України.

13. **Краснов Валерій Павлович** – кандидат педагогічних наук, професор, професор кафедри фізичного виховання Національного університету біоресурсів і природокористування України; академік Української академії економічної кібернетики; Заслужений працівник фізичної культури і спорту України.

14. **Кузенков Олег Вікторович** – старший викладач кафедри фізичного виховання Національного технічного університету України „Київський політехнічний інститут”.

15. **Лакіза Олексій Миколайович** – кандидат педагогічних наук, доцент, Київський обласний інститут післядипломної освіти педагогічних кадрів.

16. **Литвин Микола Петрович** – старший викладач кафедри фізичного виховання, аспірант Національного університету біоресурсів і природокористування України; майстер спорту СРСР.

17. **Нерсесян Богдана Станіславівна** – лікар–інтерн Національної медичної академії післядипломної освіти ім. П.Л.Шупіка.

18. **Ободзінська Олена Олександрівна** – старший викладач кафедри фізичного виховання Житомирського національного агроєкологічного університету.

19. **Пантус Оксана Василівна** – старший викладач кафедри фізичного виховання Житомирського національного агроєкологічного університету.

20. **Панченко Володимир Федорович** – старший викладач кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки та спорту військово–гуманітарного факультету, начальний фізичної підготовки і спорту Військового інституту Київський національний університет ім. Т.Г.Шевченка.

21. **Плотіцин Костянтин Володимирович** – старший викладач кафедри фізичного виховання Житомирського національного агроєкологічного університету.

22. **Полухін Юрій Васильович** – кандидат педагогічних наук, доцент, заступник завідуючого кафедри фізичного виховання з навчально–методичної роботи Національного технічного університету України „Київський політехнічний інститут”.

23. **Приймаков Олександр Олександрович** – завідуючий кафедри БОФВСД ІФВіС НПУ ім. М.П. Драгоманова, доктор біологічних наук, професор, професор інституту фізичної культури Щецинського університету (Щецин, Польща); академік Академії наук вищої освіти України.

24. **Приймаков Євгеній Олександрович** – викладач кафедри фізичного виховання Національного транспортного університету.

25. **Присяжнюк Станіслав Іванович** – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри фізичного виховання Національного університету біоресурсів і природокористування України; академік Академії інженерних наук України та Української академії економічної кібернетики; Почесний працівник фізичної культури і спорту України.

26. **Прохніч Валерій Миколайович** – старший викладач кафедри фізичного виховання Національного університету біоресурсів і природокористування України.

27. **Тищенко Валерія Олексіївна** – в.о. доцента, завідувача кафедри фізичного виховання Львівського національного аграрного університету; майстер спорту України.

28. **Ткаченко Павло Петрович** – старший викладач кафедри фізичного виховання Житомирського національного агроекологічного університету.

29. **Тупіца Юрій Іванович** – старший викладач кафедри фізичного виховання Київський університет ім. Бориса Грінченка.

30. **Устіменко Григорій Олександрович** – старший викладач кафедри спортивного вдосконалення Національного технічного університету України „Київський політехнічний інститут”.

30. **Хоменко Дмитро Олександрович** – викладач кафедри фізичного виховання Ніжинського агротехнічного інституту.

31. **Хорошуха Михаил Федорович** – кандидат медичних наук, доцент кафедри БОФВСД ІФВіС НПУ ім. М.П. Драгоманова, лікар із спортивної медицини і ЛФК, валеолог. Воїн–інтернаціоналіст. Нагороджений медалю «Защитнику Отечества». Последовник вчення Порфірія Іванова.

32. **Хохлов Анатолій Вікторович** – старший викладач кафедри фізичного виховання Національного технічного університету України „Київський політехнічний інститут”.

33. **Чапля Ігор Юліанович** – старший викладач кафедри фізичного виховання Львівського національного аграрного університету.

34. **Ящанин Я.**– Інститут фізичної культури Щецинського університету (Щецін, Polska).

35. **Яременко Олег Миколайович** – старший викладач кафедри спортивного вдосконалення Національного технічного університету України „Київський політехнічний інститут”.