

Вследствие длительного и систематического ограничения двигательной активности, вызванного необходимостью соблюдать домашний режим в период болезни и выздоровления, у ослабленных детей дошкольного возраста возможно досрочное угасание потребности в ней. Если для здоровых детей старшего дошкольного возраста по данным исследования Т.А. Кравчук характерен высокий интерес к большинству видов двигательной активности, то исследование Л.А. Соловьева в отношении часто болеющих детей дошкольного возраста свидетельствует о низкой мотивации часто болеющих детей к двигательной активности, что подтверждает необходимость формирования мотивации как необходимого условия активизации двигательной активности детей старшего дошкольного возраста с РРЗ в процессе физического воспитания.

Таким образом, актуальным является поиск новых форм и методов работы с детьми старшего дошкольного возраста, ослабленными рекуррентными респираторными инфекциями способствующих стимуляции и развитию их двигательной активности, которые, воздействуя на мотивационно-потребностную сферу, создают стойкий интерес к физкультурно-оздоровительной деятельности и, как следствие, положительно влияют на физическое развитие и состояние здоровья.

#### **Список литературы**

1. Изучение мотивации поведения детей и подростков / под ред. Л.И. Божович и Л.В. Благоннадежиной; Науч.-исслед. ин-т общ. и пед. психологии АПН СССР. – М.: "Педагогика", 1972.
2. Воротилкина И.М. Формирование самостоятельности и активности у детей дошкольного возраста в процессе физического воспитания: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / И.М. Воротилкина; Хабаровск. ин-т физ. культуры. – Хабаровск, 1998. - 23 с.
3. Касаткин, А. А. Структура мотивации оздоровительной деятельности студентов: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / А.А. Касаткин; Саратов. гос. ун-т им. Н.Г. Чернышенко. – Саратов, 1992. – 21 с.
4. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: учеб. пособие / Л.П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 543 с.

### **РОЛЬ ТА ОСНОВНІ ОРГАНІЗАЦІЙНІ ФОРМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВНЗ**

Кияшко М.В., Приходько В.О.

Чернігівський національний технологічний університет

В статті розглядається роль фізичного виховання як навчальної дисципліни у вищих навчальних закладах, його основні організаційні форми та вплив на здоров'я студентів.

**Ключові слова:** здоров'я, фізичне виховання, організаційні форми, фізичні навантаження.

Однією з найважливіших цінностей кожної людини та нації загалом є здоров'я. Але в час інформаційної ери ми все частіше забуваємо або ж не знаходимо часу на

заняття спортом. За статистичними даними ситуація в Україні щодо здоров'я нації з кожним роком погіршується, особливо це стосується молоді.

Навчальний процес для студентів наразі є дуже складним та насиченим, тому значення викладання такої дисципліни як «Фізичне виховання» неможна недооцінювати. Фізичне виховання у вищих навчальних закладах (далі – ВНЗ) покликано зацікавлювати молодь вести здоровий спосіб життя, зміцнювати здоров'я студентів, загартовувати організм тощо. Воно повинно бути невід'ємною частиною формування загальної й професійної культури особистості майбутнього фахівця.

Дослідженням різних проблем фізичного виховання студентів ВНЗ займаються багато зарубіжних та вітчизняних вчених, серед останніх можемо виділити праці Г. Апанасенко, В. Григор'єва, Т. Круцевича, Ю. Петришина, Н. Москаленко, А. Шевченко, Л. Матвєєв, Л. Волков, Л. Андрущенко, О. Куца та ін.

**Мета статті.** Охарактеризувати роль фізичного виховання у вищих навчальних закладах, його основні завдання, проаналізувати основні організаційні форми фізичного виховання у ВНЗ та визначити найбільш актуальні та ефективні з них.

Фізичне виховання – це система соціально-педагогічних заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я, загартування організму, гармонійний розвиток форм, функцій і фізичних можливостей, формування життєво важливих рухових навичок і вмінь [1].

Роль фізичного виховання у ВНЗ велика та багатогранна. Щоб гарно опанувати матеріал, треба багато часу витратити на навчання. Зокрема Д. Безухов зазначає, що робочий день сумлінного студента характеризується малорухомістю, «сидячим» способом життя і це все протягом 10-12 годин на добу. Це негативно впливає на здоров'я молоді, звідси і численні порушення постави, проблеми з серцем та нервовою системою. За таких умов фізичні вправи є основною формою протидії всім негативним факторам на шляху до збереження здоров'я. Витрати часу на фізичні навантаження компенсуються в підвищення загальної працездатності студента та кращої розумової діяльності [2, с. 41].

Але у процесі вирішення специфічних завдань, зокрема формуванні фізичної культури особистості, фізичне виховання студентів відіграє суттєву роль і у моральному, вольовому та естетичному розвитку, допомагає загальній підготовці майбутніх кваліфікованих фахівців.

Спробуємо визначити на основі праць дослідників та власних міркувань основні завдання, які вирішуються у процесі фізичного виховання студентів:

- зміцнення здоров'я засобами фізичної культури, формування потреби щодо підтримки високого рівня фізичної і розумової працездатності, самоорганізації здорового способу життя;
- освоєння студентами теоретичних знань, спортивно-прикладних умінь і навичок;
- підвищення рівня фізичної підготовленості;
- удосконалення психомоторних здібностей, що забезпечують високу продуктивність професійно-технічних дій;

- створення у студентів системного комплексу знань, теоретичних основ і практичних навичок для реалізації їх потреби в руховій активності й фізичному вдосконаленні на виробництві, у побуті, сім'ї і раціональній організації вільного часу з творчим освоєнням усіх цінностей фізичної культури;

- створення умов для повної реалізації творчих здібностей студента;

- формування у студентів високих моральних, волевих і фізичних якостей, готовності до високопродуктивної праці;

- моральний, естетичний, духовний та фізичний розвиток студентів під час навчального процесу, організованого на основі сучасних загальнонаукових та спеціальних технологій у галузі теорії, методики і практики фізичної культури і спорту [3, с. 246].

Державна політика країни в галузі фізичного виховання в основному визначається у таких офіційних документах: Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації», затверджена Указом Президента України від 1 вересня 1998 р., навчальні плани і програми, які розробляються й затверджуються Міністерством освіти і науки України, Державна програма фізичного виховання.

Зокрема у програмі фізичного виховання студентів виокремлюють три її основні частини: теоретичну, практичну, контрольну.

Так, теоретичною частиною передбачено оволодіння студентами системою науково-практичних і спеціальних знань, необхідних для розуміння процесів функціонування фізичної культури суспільства й особистості зокрема, вміння їх активного, творчого використання для особистісного та професійного розвитку, організації здорового способу життя при виконанні навчальної, професійної й соціокультурної діяльності.

Практична частина програми спрямована на підвищення рівня функціональних і рухових здібностей студентів щодо формування необхідних якостей та властивостей особистості, на оволодіння методами й засобами фізкультурно-спортивної діяльності, на набуття в ній особистого досвіду, що забезпечує можливість самостійно, цілеспрямовано і творчо використовувати засоби фізичної культури і спорту.

Контрольний блок програми фізичного виховання студентів спрямований на диференційований й об'єктивний облік процесу та результатів навчальної діяльності студентів [4].

На нашу думку, саме використання і вдале поєднання різних блоків і видів навчання, а саме зазначених вище, допоможе краще оволодіти дисципліною та сприятиме виконанню якомога більшої кількості завдань фізичного виховання.

Існують різні засоби фізичної культури і спорту, використання яких дозволяє спрямовувати життєдіяльність студентів у різні напрямки. Основними з них є гігієнічний, оздоровчо-рекреаційний, загальнопідготовчий, спортивний, професійно-прикладний та лікувальний. Спробуємо коротко охарактеризувати кожен з них.

Гігієнічний напрям полягає у використанні засобів фізичної культури для відновлення працездатності та зміцнення здоров'я: ранкова гігієнічна гімнастика,

загартовувальні процедури, правильний режим праці й відпочинку, харчування, оздоровчі прогулянки, біг, спортивні ігри, плавання, ходьба на лижах та ін.

Оздоровчо-рекреаційний напрям спрямований на використання засобів фізичної культури й спорту за колективної організації відпочинку у вихідні дні, на канікулах: туристичні походи, екскурсії, рухливі ігри, народні забави тощо.

Загальнопідготовчий напрям допомагає розвинути всебічну фізичну підготовленість і її підтримку протягом багатьох років згідно з вимогами і нормами для певної вікової категорії.

Спортивний напрям передбачає спеціалізоване систематичне заняття одним із видів спорту в групах спортивного вдосконалення, в спортивних секціях спортивного клубу чи індивідуально.

Професійно-прикладний напрям полягає на використанні засобів фізичної культури і спорту в підготовці до роботи за обраною спеціальністю.

Лікувальний напрям зорієнтований на використанні фізичних вправ, загартовувальних і гігієнічних заходів у системі лікувальних засобів щодо відновлення здоров'я чи окремих функцій організму, знижених чи втрачених внаслідок хвороби чи травм [1].

У Рекомендаціях Міністерства освіти і науки України керівникам ВНЗ щодо організації фізичного виховання у ВНЗ зазначається, що з метою більш ефективного викладання фізичного виховання пропонуються такі форми його організації:

1. Секційна. Вона передбачає створення широкої мережі як спеціалізованих спортивних, так і загальнооздоровчих секцій, гуртків, клубів, які працюють за фіксованим розкладом у вільний від основних навчальних занять час.

2. Професійно орієнтована. Ця форма полягає у розробленні низки комплексних програм з фізичного виховання, які прямо орієнтовані на особливості майбутньої професії. Альтернативними варіантами відвідування таких програм можуть бути суто спортивні секції, військово-прикладні секції, військово-медична підготовка з елементами загальнофізичної підготовки тощо.

3. Традиційна – збереження фізичного виховання в якості обов'язкової дисципліни з нарахуванням за неї кредитів, виставленням заліків та включенням до розкладу занять.

4. Індивідуальна, тобто закріплення за кожним студентом працівника кафедри фізичного виховання, який буде рекомендувати певні види фізичної активності, розробляти індивідуальну програму фізичного розвитку, у т.ч. спортивні та оздоровчі секції, гуртки, клуби, а можливо і лекторії зі збереження здоров'я, планування родини тощо. Дві-три обов'язкові зустрічі з студентом впродовж навчального року дозволять більш м'яко мотивувати студента до фізичної активності [5].

На нашу думку, фізичне виховання у ВНЗ повинно мати традиційну форму і бути загальнообов'язковим задля підтримки здоров'я молоді, підвищення їх фізичного, розумового тону тощо. Але кафедрам фізичного виховання варто приділити увагу й позааудиторній діяльності і організовувати для студентів й інші форми організації фізичного виховання. Студент буде сам вибирати чим хоче

займатися додатково із того, що пропонується кафедрою, це сприятиме більшій зацікавленості у відвідуванні занять та підвищенні реалізації завдань, поставлених перед фізичним вихованням.

Загалом, при викладанні фізичного виховання необхідно надавати таким заняттям привабливості, емоційності, практикувати нові цікаві й корисні вправи, в деякій мірі – легкі з заохоченням на можливість їх самостійного повторення вдома, орієнтувати студентів на засвоєння вправ у формі ігор, поступово підвищувати інтенсивність занять для покращення фізичної підготовки молоді тощо.

Для забезпечення всіх цих цілей не можна зупинятися лише на традиційній формі організації фізичного виховання, необхідно розробляти нові програми, вдосконалювати старі, впроваджувати новації тощо. Новації, що використовуються у фізичній культурі студентів, можна класифікувати на такі групи: організаційно-педагогічні, які передбачають використання інтеграційних методів організаційного розвитку фізкультурної освіти студентів; технологічні, які передбачають впровадження у практику видів педагогічного контролю; соціально-педагогічні, що визначають динаміку розвитку мотиваційної сфери студентів; прогностичні, пов'язані з розробкою персоніфікованих моделей тілесного, інтелектуального і духовного розвитку. Саме такий інтегративний підхід у викладанні фізичного виховання у ВНЗ є найбільш ефективним та доцільним.

Отже, фізичне виховання у ВНЗ відіграє значиму роль на студентів – підростаючого покоління. Враховуючи напружений навчальний процес, фізичні навантаження стають засобом зміцнення здоров'я, підтримки високої фізичної та розумової працездатності, самоорганізації здорового способу життя. Окрім цього фізичне виховання покликане виконувати і багато інших завдань, що є важливими й для загального розвитку особистості, її моральної, духовної, естетичної та інших сфер. Основними формами організації фізичного виховання при ВНЗ є секційна, професійно орієнтована, традиційна та індивідуальна. Важливим у викладанні фізичного виховання є поєднання традиційної форми з іншими, а саме - новаціями які були б цікавими та корисними для студентів.

### Список літератури

1. Фіцула М.М. Педагогіка вищої школи : навч.пос [Електронний ресурс] / М. Фіцула. – К. : Академвидав. – Режим доступу: [http://npu.edu.ua!/e-book/book/html/D/ispu\\_kiovist\\_Ficyla\\_Pedagogika\\_VSh/960.html](http://npu.edu.ua!/e-book/book/html/D/ispu_kiovist_Ficyla_Pedagogika_VSh/960.html)

2. Безухов Д.М. Фізичне виховання студентів у вищій школі / Д.М. Безухов // Валеологічна освіта в навчальних закладах України: стан, напрямки й перспективи: мат. Всеукр. науково-практ. конф. – Кіровоград: РВВ КДПУ ім. В. Винниченка. – 2006. – С. 40-43.

3. 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. – 321 с.

4. Державні вимоги до навчальних програм з фізичного виховання в системі освіти [Електронний ресурс]: Затверджено наказ Міністерства освіти і науки України 25.09.1998 року. – Режим доступу: <http://zakon.rada.gov.ua/go/z0501-98>

5. Щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах [Електронний ресурс]: Лист МОН України від 25.09.2015 №1/9-454. Режим доступу: [http://osvita.ua/legislation/Vishya\\_osvita/47947/](http://osvita.ua/legislation/Vishya_osvita/47947/)

## **ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ, ЩО ВІДНОСЯТЬСЯ ДО СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП**

Непран Д.Ю., Пристинська Т.М.

ДВНЗ “Донбаський державний педагогічний університет”

Розглянута структура занять в спеціальних медичних групах (СМГ). Рекомендовані напрями практичної реалізації гігієнічних принципів оздоровлення і реабілітації. Наголошується, що на початкових етапах реабілітації принципово важливим елементом є завдання для самостійних занять.

**Ключові слова:** студент, група здоров'я, індивідуальний підхід, самостійні заняття.

**Вступ.** Останні роки спостерігається збільшення кількості студентів, що мають відхилення в стані здоров'я. Сьогодні це число становить близько 25 % і більше від загального числа студентів. Адаптація цих студентів до інтелектуальних, фізичних і нервових навантажень стає актуальною проблемою, що вимагає в навчальних закладах різного типу свого рішення протягом всіх років навчання. Загальне зниження психосоматичного здоров'я студентів повинне привести до комплексного системного шляху зміцнення здоров'я, заснованому на глибокій диференціації, виборі лікувальних педагогічних технологій, форм організації навчального процесу, дозуванні навчальних навантажень з урахуванням багатьох факторів. Важлива роль у вирішенні цієї проблеми належить фізичному вихованню.

**Мета дослідження.** Аналіз особливостей фізичного виховання студентів, які займаються у спеціальних медичних групах.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Студенти вищих навчальних закладів проходять медичний огляд не рідше одного разу протягом навчального року. У результаті зроблених висновків їх розподіляють для занять з фізичного виховання на основну, підготовчу і спеціальну медичні групи. Для них створюють необхідні умови за допомогою диференційованого підходу при здійсненні освітнього процесу з урахуванням особливостей їх розвитку та стану здоров'я, у виконанні медико-психологічних рекомендацій. Студенти яких віднесли до спеціальної медичної групи, чисельність яких не повинна перевищувати 10-20 осіб на одного викладача [1, с. 48].

Студенти, які відносяться до СМГ, формують досить неоднорідний колектив. Вони відрізняються захворюваннями, функціональним станом, видами захворювання, а також станів, що є наслідками перенесених захворювань. Такі студенти у порівнянні з однолітками, що займаються в основній групі, мають слабший фізичний розвиток та низький функціональний стан організму. Як правило, вони не можуть виконати більшості фізичних вправ, елементів спортивних ігор. В них часто трапляються