

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ,
МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ
ДНІПРОПЕТРОВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ОЛЕСЯ ГОНЧАРА**

Кафедра фізичного виховання та спорту

**АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
СТУДЕНТІВ В УМОВАХ КРЕДИТНО-МОДУЛЬНОЇ СИСТЕМИ
НАВЧАННЯ**

**МАТЕРІАЛИ ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ
НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ**

10-11 квітня 2014 року

Дніпропетровськ

УДК 378.016:796 (063)

ББК 75.1 я 431

А 43

Друкується за планом Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України

Відповідальний редактор:

Саричев В.І., кандидат історичних наук, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання та спорту ДНУ ім.О.Гончара

Редакційна колегія:

Охромій Г.В., доктор медичних наук, професор.

Клапчук В.В., доктор медичних наук, професор.

Бачинська Н.В., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент (відповідальний секретар).

Пічурін В.В., кандидат медичних наук, доцент.

Горпинич О.О., кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент.

А43 Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в умовах кредитно-модульної системи навчання: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. – Дніпропетровськ, 2014. – 460 с.

Збірник містить матеріали, що розкривають шляхи вирішення актуальних проблем фізичного виховання студентів в умовах кредитно-модульної системи навчання.

Сборник содержит материалы, раскрывающие пути решения актуальных проблем физического воспитания студентов в условиях кредитно-модульной системы обучения.

УДК 378.016:796 (063)

ББК 75.1 я 431

© Тексти авторів

© Дніпропетровський національний університет імені Олеса Гончара, 2014

2. Зеленюк О., Чекмарьова В., Бикова Г. Формування засад здоров'язбережувальної поведінки у студентів на заняттях фізичним вихованням / О. Зеленюк, В. Чекмарьова, Г. Бикова // «Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в умовах кредитно-модульної системи навчання»: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. / Редкол.: В.В. Абрамов, В.В. Клапчук та ін. – Дніпропетровськ: ДНУ, - 2012. – С.101-102.

3. Зеленюк О., Бикова Г. Формування у студентському середовищі здоров'язбережувальної поведінки засобами фізичної культури і спорту / О. Зеленюк, Г. Бикова // «Проблеми формування здорового способу життя молоді»: матер. IV Всеукр. наук.-практ. конф. студентів, магістрантів та аспірантів; Під заг. ред. Р.Р. Сіренко – Львів: ВЦ ЛНУ ім. І. Франка, 2013. – С.219-220.

ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ ВИЩІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДОВ

Іваненко В. В.

Мелітопольський державний педагогічний
університет імені Богдана Хмельницького

Постановка проблеми. Перспективні тенденції загальносоціального та науково-технічного прогресу не звільняють людину від необхідності постійно вдосконалювати свої діяльнісні здібності, а їхній розвиток в силу природних причин невіддільний від фізичного вдосконалення індивіда. Ця залежність отримує наукове обґрунтування у світлі поглиблених уявлень про закономірності впливу різних сторін фізичного та загального розвитку індивіда в процесі життєдіяльності. Досвід практичного використання цих закономірностей і призвів свого часу до становлення особливого різновиду фізичного виховання – професійно-прикладної фізичної підготовки.

Отримані результати дослідження. Необхідність подальшого вдосконалення та запровадження професійно-прикладної фізичної підготовки до системи освіти та сфери професійної праці визначається наступними причинами та обставинами:

- час, витрачений на освоєння сучасних практичних професій та досягнення професійної майстерності в них продовжують залежати від рівня функціональних можливостей організму, що мають природну основу, від міри розвитку фізичних здібностей індивіда, різноманітності та досконалості набутих ним рухових умінь та навичок;
- продуктивність досить багатьох видів професійної праці, незважаючи на спадання частки грубих м'язових зусиль у сучасному матеріальному виробництві, прямо або побічно продовжує бути зумовленою фізичною дієздатністю виконавців трудових операцій, причому не тільки в сфері переважно фізичної праці, а й у ряді видів трудової діяльності змішаного (інтелектуально-рухового) характеру. В цілому ж нормальний фізичний стан, без якого не мислиться здоров'я та ефективне функціонування, залишається найважливішою передумовою усталено високої плідності будь-якої професійної праці;
- зберігається проблема попередження імовірних негативних впливів певних видів професійної праці та її умов на фізичний стан трудящи; хоча ця проблема вирішується багатьма засобами оптимізації змісту та умов праці, в тому числі соціальними, науково-технічними та гігієнічними, важливу роль між них грають фактори професійно-прикладної фізичної культури.

Сутність основних задач, вирішуваних в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки, полягає в тому, щоб: поповнити та вдосконалити індивідуальний фонд рухових умінь, навичок та фізкультурно-освітніх знань, що сприяють освоєнню вибраної професійної діяльності, корисних та потрібних разом з тим в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки у якості її засобів; інтенсифікувати розвиток професійно важливих фізичних та безпосередньо пов'язаних з ними здібностей, забезпечити стійкість підвищеного на цій основі рівня дієздатності; підвищити ступінь резистентності організму відносно несприятливих впливів навколишнього середовища, в якому відбувається трудова діяльність, сприяти збільшенню його адаптаційних можливостей, збереженню та зміцненню здоров'я; сприяти успішному виконанню спільних задач, реалізованих у системі професійної підготовки кадрів, вихованню моральних, духовних, вольових та інших якостей, що характеризують цілеспрямовані, високоактивних членів суспільства. крімому

випадку конкретизувати стосовно специфіки професії та особливостей контингенту тих, хто займається.

Ясно також, що професійно-прикладна фізична підготовка може бути достатньо ефективною тільки в сполученні з іншими складовими соціальної системи виховання в цілому, де задачі з підготовки до трудової діяльності не зводяться до часткових найближчих задач, характерних для окремих етапів професійно-прикладної підготовки, і вирішуються не епізодично, а перманентно. Першочергову роль в їх реалізації відіграє повноцінна загальна фізична підготовка. На базі створених нею передумов і будується спеціалізована професійно-прикладна фізична підготовка. Спеціалізація її необхідна, оскільки до того зобов'язує специфіка професійної діяльності та її умов.

Як основні засоби професійно-прикладної фізичної підготовки використовують досить різноманітні форми фізичних вправ з числа тих, котрі склалися в базовій фізичній культурі і спорті, а також вправи, перетворені і спеціально конструйовані відповідно до особливостей конкретної професійної діяльності (як спеціально-підготовчі).

Було би помилкою вважати, що адекватними засобами можуть служити тільки вправи, аналогічні за формою професійно-трудовим руховим діям. Зводити лише до них засоби професійно-прикладної фізичної підготовки, як це робилося у свій час у спробах наблизити фізичну культуру до трудової практики шляхом простої імітації в заняттях фізичними вправами окремих трудових дій, значить спотворювати саму її сутність. Особливо мало придатним такий підхід став у сучасних умовах, коли для багатьох видів трудової діяльності характерні мікрорухи, локальні і регіональні рухові дії, самі по собі ні в якій мірі не достатні для оптимального розвитку рухових здібностей, причому і режим виконання їх найчастіше усе більше здобуває риси, що обумовлюють виробничу гіподинамію з усіма її небезпеками для нормального фізичного стану організму.

Разом з тим це не виходить, що в сучасній професійно-прикладній фізичній підготовці узагалі недоцільно моделювати визначені особливості трудової діяльності. Однак моделювання не зводиться тут до формальної імітації трудових операцій, а припускає переважне виконання вправ, що дозволяють направлено мобілізувати (ефективно

виявити в дії) саме ті професійно важливі функціональні властивості організму, рухові і сполучені з ними здатності, від яких істотно залежить результативність конкретної професійної діяльності. При цьому буває доцільно відтворювати й істотні моменти координації рухів, що входять до складу професійної діяльності, але за умови, якщо відповідні вправи можуть дати освітній, розвиваючий чи підтримуючий тренувальний ефект як діючі засоби реалізації хоча б деяких із задач, переслідуються у професійно-прикладній фізичній підготовці.. Головним чином у силу такого моделювання особливостей професійної діяльності склад засобів професійно-прикладної фізичної підготовки і здобуває свою специфіку.

Значна частина вправ, використовуваних як засоби професійно-прикладної фізичної підготовки, являє собою прикладні вправи. Такими правомірно вважати ті вправи, за допомогою яких виробляють рухові уміння і навички, що знаходять застосування в звичайних умовах професійної діяльності (часто при виконанні дій допоміжного характеру) чи в екстремальних умовах, ймовірних у ній. Природно, що особливе місце безпосереднє прикладні вправи займають у професійно-прикладній фізичній підготовці тоді, коли вона будується стосовно до професійної діяльності, що включає у великому обсязі рухову активність у формі основних, необхідних у повсякденному житті рухових дій (ходьбу й інші циклічні дії по подоланню простору, піднімання і перенесення вантажів і т.д.), коли ефективність професійної діяльності прямо залежить від розмаїтості і налагодженості рухових навичок, а також коли для адекватних дій в екстремальних ситуаціях професійної діяльності потрібні спеціалізовані складні рухові навички. Склад засобів професійно-прикладної фізичної підготовки у таких випадках, зрозуміло, найбільш специфічний.

Менш специфічні ті засоби професійно-прикладної фізичної підготовки, що використовуються переважно для виховання фізичних якостей і похідних від них здібностей, так чи інакше впливають на ефективність професійної діяльності і зумовлюють її вплив на людину. Адже при здійсненні задач по їхньому вихованню потрібно керуватися закономірностями не тільки прямого, але і непрямого переносу тренувального ефекту вправ, використовуючи і загальний

(неспецифічний) ефект адаптації до різних видів м'язової діяльності і середовищним факторам.

Прагнення профілювати фізичну підготовку стосовно до вимог професії виразилося, крім іншого, у створенні особливого різновиду гімнастики — професійно-прикладної гімнастики і культивуванні професійно-прикладних видів спорту. Як уже ясно, типові для них вправи і методика їхнього застосування характеризується, з одного боку, моделюванням форм і особливо істотних моментів координації рухів, що входять у професійну діяльність, а з іншого боку — більш спрямованими й у кінцевому рахунку більш високими, чим у ній, вимогами до руховим і зв'язаним з ними здібностям.

У комплексі вправ і методиці професійно-прикладної гімнастики переважно виражений свого роду аналітичний підхід, при якому послідовно конструюються необхідні форми рухів і здійснюється вибірково спрямований вплив на визначені ланки опорно-рухового апарата, його морфофункціональні якості (зокрема, силові, рухливість у суглобах, локальну і регіональну статичну витривалість), причому виходячи не тільки з вимог, пропонованих професійною діяльністю, але і з необхідності профілактики виникаючих у ході її несприятливих впливів.

Висновки та перспективи подальших розробок у даному напрямку. Одже, для покращення ефекту професійно-прикладної фізичної підготовки можливо при наявності принципового вирішення кількох задач:

- створити професіограми згідно з вимогами сучасного науково-технічного прогресу, екології, а також середньостатистичного стану здоров'я тощо;
- розробити стандарти для контролю психофізичного стану студентів з метою виявлення функціонального стану організму;
- розробити зміст і структуру професійно-прикладної фізичної підготовки згідно з існуючими програмами та розробками з предмета “Фізичне виховання” тієї чи іншої спеціальності;
- створити систему психофізичного відбору студентів з урахуванням вимог сучасності для підвищення якості професійної придатності студентів і підготовки майбутніх спеціалістів.

Проблема нормативних критеріїв професійно-прикладної фізичної підготованості поки що вирішена лише частково і переважно у першому наближенні, що пояснюються як множинністю наявних професій та їхнім динамічним оновленням, так і недостатньо масованим розгортанням відповідних досліджень, хоча деякі орієнтовні нормативи вже включені до діючих офіційних програм професійно-прикладної фізичної підготовки.

Список використаних джерел:

1. Любимова Г. И. Пути повышения эффективности занятий оздоровительной физической культурой студентов в новых социально-экономических условиях: автореф. дис. канд. пед. Наук / Г.И. Любимова. – Хабаровск, 1999. -25 с.
2. Массовая физическая культура в ВУЗе: учеб. пособие / И. Г, Бердников, А.В. Маглеваний, В.Н. Максимова и др., под ред. В.А.Маслякова, В. С. Матяжова. – М.: Высш.шк., 1991. -320 с.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учеб.пособие для студ.высш. учеб.заведений.- 2-е изд.-М. Издательский центр «Академия»,2002.- 480с.

ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

Іванська О. В.

Запорізький національний університет

Постановка проблеми. Фізична культура являє собою невичерпне джерело сили і здоров'я. Вона розвиває волю, сміливість, рішучість, винахідливість, прищеплює почуття колективізму, дисципліни, зміцнює здоров'я, загартовує організм, запобігає захворюванням.

Фізична культура є важливим засобом продовження життя. Академік О.О.Богомолець писав, що у боротьбі за нормальне довголіття фізкультурі належить безперечно дуже важливе місце. Фізична культура однаковою мірою важлива і для організму, який