

## НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

Петров Д. О.

*Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого*

*Тисячу ліків можна замінити фізичними вправами, але немає таких ліків, які замінять заняття спортом!*

*Анджело Моссо*

**Постановка проблеми.** У сучасних умовах розвитку суспільства та інформаційних технологій, автоматичних винаходів, машин та роботів варто зазначити, що найбільш корисним як для пересічної людини, так як і для суспільства в цілому є саме заняття спортом.

Загалом така актуалізація спорту, збільшення його ролі у житті кожного із нас зумовлено тим, що більшість годин нашої повсякденної діяльності проходить у стінах офісу, перед моніторами комп'ютерів та за рутинними справами, які мають надзвичайно негативний вплив на наше здоров'я.

Сучасна людина, як рухливий компонент світу у зв'язку з розвитком техніки стала більш пасивною, а фізична праця для людини перестає мати своє значення.

Суспільство стає більш пасивним та немічним. Окрім цього ряд соціальних шкідників, таких як алкоголь, тютюн і наркотики справляють додатковий негативний ефект на розвиток нашого організму. І у відверненні негативних впливів на наше здоров'я з боку таких умов життя сучасної людини важливу роль може відіграти спорт, що є альтернативою, яка не дасть людині стати алкоголіком, курцем і наркоманом.

На сьогоднішній день фізичне виховання є головним та визначальним, на нашу думку, напрямом впровадження фізичної культури і становить органічну частину загального виховання суспільства.

Загалом фізична культура у сучасних умовах є одним із визначальних чинників суспільного життя світової спільноти, важливим елементом таких повсякденних складових, як освіта, виховання, охорона здоров'я, військова справа, соціальна сфера, політика, економіка, мистецтво.

Як зазначає Р. Р. Сіренко У сфері культури людина проявляє себе у трьох аспектах:

- попередній історичний досвід (вивчає літературу, мистецтво, техніку);
- виступає як носій культурних цінностей;

- сама створює, формує культурні цінності, які стають базою подальшого розвитку культури [2; с. 5].

Виходячи із вищевказаного, можа зазначити, що фізична культура, як і культура загалом, не є дарунком природи людині, а є наслідком важкої та довгої суспільної та індивідуальної творчості та праці.

Так, фактично, фізична культура є основним (якщо не єдиним) засобом, який гарантує порятунок людства від фізичної деградації і виродження, оскільки кожного дня, ведучи пасивний та малорухливий образ життя ми погіршуємо стан нашого здоров'я. Відповідно, очевидно, що збіднення рухового арсеналу людини зумовлює погіршення її здоров'я, занепад творчої активності тощо.

Фізичне виховання шляхом проведення обов'язкових занять здійснюється у вищих навчальних закладах відповідно до навчальних програм, затверджених у встановленому порядку.

Так, на сьогоднішній день питання щодо виховання студентів стоїть досить «гостро» у наукових колах та практичній складовій. Загальний аналіз статистичних даних фізичних занять у вищих навчальних закладах досить негативний, адже наявні ряд випадків загибелі студентів під час проведення планових навчальних академічних занять.

Виходячи із вказаного, зазначаємо, що навчальна система фізичного виховання студентів в Україні є недосконалою і потребує суттєвого вдосконалення, як на теоретичному та законодавчому рівні, так і основною мірою в практичній площині!

Питання про фізичне виховання студентів у вищих навчальних закладах розглядали багато вітчизняних та закордонних науковців минулого та сучасності.

Так, аспекти поставленої нами проблеми знайшли своє відображення в роботах філософів та медиків Г. Гроція, Геродота, Гіпократата та вітчизняних науковців О. З. Леонова, І. В. Мудрик, А. І. Ільченко, Є. П. Козак, Г. М. Арзютова, С. М. Канішевського, Т. М. Доронової, Н. А. Дяченко, Б. Б. Єгорова, Г. П. Іванової, І. М. Козлової, В. Т. Кудрявцева, Л. І. Латохіної, С. В. Менькова та інших.

**Мета роботи** – проаналізувати механізм фізичного виховання студентів.

Для досягнення окресленої мети, визначено такі **завдання**:

1) дослідити поняття, природу та особливості фізичного виховання осіб вказаної нами категорії суспільства;

2) розглянути наявний стан вказаної проблеми;

3) визначити особливості вказаних верств суспільства в аспекті фізичного виховання та основні проблеми;

4) з'ясувати можливі шляхи вирішення питання.

**Об'єкт дослідження** – відносини, що виникають у сфері здійснення фізичного виховання студентів; вікова категорія осіб – особи віком від 18 до 23 років.

**Предмет дослідження** – конкретні методи фізичного виховання, шляхи психологічного зв'язку викладача та особи.

**Методологічну основу** дослідження становлять такі концептуальні підходи: діалектичний, який застосовано для з'ясування правової природи фізичного виховання; синергетичний – для пізнання механізму реалізації фізичних вправ до студентів.

У роботі використано також загальнонаукові та спеціальні методи пізнання: аналіз, синтез, абстрагування, узагальнення, ідеалізація, індукція, дедуктивний, системно-структурний метод та ін.

**Теоретичну основу дослідження** становлять наукові положення, що містяться у працях вітчизняних та іноземних дослідників з питання фізичного виховання.

**Структура роботи:**

- 1) історичні аспекти фізичного виховання студентів,
- 2) аспекти фізичного виховання студентів сучасності,
- 3) аналіз.

**Фізичне виховання студентів. Історія.** Розвиток спорту на українських землях, зокрема, в студентському товаристві досить поширене явище. Починаючи ще із середніх віків історія знає реальні приклади викладання фізичної культури у вузах на теренах сучасних українських земель.

Так, в історії Київського національного університету ім. Тараса Шевченка дуже цікавим є питання про місце й роль спорту в житті студентства. У студентів вузу фізична культура завжди займала важливе місце в житті та й спорт в університеті мав різноманітні організаційні форми [1; с. 204].

Фізичне виховання у вищих навчальних закладах у постіндустріальну епоху є явищем поліфункціональним.

У період активного розвитку індустрії у студентських колах здоровий спосіб життя залишався важливим чинником могутності держави.

Окрім цього дуже важливо є прослідкувати позицію спорту в житті студентства дореволюційної України.

Студентська молодь активно виступала учасниками спортивних змагань та конкурсів.

Значного розроблення питання фізичного виховання молоді зазнало одразу із думкою про заснування університетів у підросійській Україні.

У 1804 р. з ініціативи попечителя Харківського навчального округу графа Потоцького при університеті було облаштовано фехтувальний клас, мало місце навчання верховій їзді, що загалом було дуже поширено у вказану епоху, однак, не відзначалося періодичністю [1; с. 204].

Вказаний вид спорту мав, на нашу думку, не лише ефект коректного фізичного виховання, а й вплив на розвиток поліції та медицини, оскільки навчання верховій їзді досить позитивно впливало на стан здоров'я студента, розробляло кості тазу та кровообіг організму. Поряд із цим верхова їзда сприяла ефективному навчанню швидкої їзди на коні, що було потрібно для надання медицини та переслідування правопорушників.

Окрім цього, важливе місце у системі навчального фізичного виховання займали уроки фехтування та верхової їзди мали місце в інститутах казеннокоштных студентів Київського та Харківського університетів [1; с. 206].

Молодь таким чином отримувала можливість долучитися до даних видів спорту, який у XIX ст. ще не мав успіху в середовищі українського студентства.

Окрім вищезгаданих видів спорту, у XIX ст. великої популярності набули більярд та шахи, які у вказану епоху почали лише своє становлення у вказану епоху.

Нерідко студентство просиджувало вечори за шаховою дошкою, розбираючи партії доволі популярного в ті часи американського шахіста Морфі [1; с. 209].

Хоча, навіть беручи до уваги вищеперлічені заняття, ми бачимо, що до початку 20 ст. спорт взагалі на українських землях ще був виключно елітарним хобі і, зокрема, серед студентів значного поширення не мав, особливо якщо говорити про силові види спорту.

Методичні рекомендації фізичного виховання студентів

Спорт – важлива складова повсякденного життя людини, а, зокрема, студентів. Студенти – досить складна вікова категорія суспільства. І хоча фізичний розвиток вказаної вікової категорії уже не характеризується інтенсивним розвитком усіх органів і систем, він набуває особливої характерної ознаки «релаксуючого» характеру та перехідного етапу між періодичними розумовими навантаженнями, що й стане основною мірою детальним об'єктом нашого дослідження та загалом вироблення рекомендаційних вказівок [4; с. 92].

Загалом, говорячи про більш ранній вік, більш ранню вікову категорію, то дитина народжується з певними успадкованими біологічними властивостями, включаючи основи нервових та інших розумових процесів (сила, врівноваженість і рухливість, психіка). Фактично, вказані особливості людського організму, що не залежать від людини, мають об'єктивний характер та закладають своєрідну основу для подальшого фізичного і психічного розвитку; а визначальним фактором з перших місяців життя є навколишнє середовище й виховання дитини.

На відміну від дитини, організм студента – якісно сформована структура, для аналізу якої вже замало самого аналізу генетичних даних, і ґрунтуючись лише на них складати плани фізичного виховання і відповідно фізичного навантаження є недоцільним та практично необґрунтованим [3; с. 92].

У цьому випадку основною мірою досліджуються суб'єктивні фактори і особливості, які особа набула від народження і до досягнення повноліття.

Проте ні в якому разі не слід виключати об'єктивні фактори розвитку, які мають місце ще від народження. Оскільки, багато їх можуть довгий час бути відсутніми і на генетичному рівні проявитись лише у студентські роки, то варто перш за все детально проаналізував суб'єктивні параметри для заняття фізичною культурою студентом також не малу увагу звернути і на об'єктивні генетичні особливості.

Окрім цього, виходячи із набутої практики, важливо, на нашу думку, створити такі умови і так організувати фізичне виховання студентів, щоб було б забезпечено бадьорий, позитивно емоційний стан юнаків, повноцінний фізичний і психічний розвиток.

Фізичне виховання має не тільки фізіологічний вплив на особу, а й морально формує психологічну особистість студентів, сприяє здійсненню естетичного виховання [2; с. 8].

На мою думку, при фізичному вихованні студентів варто також, безумовно, варто вести мову не тільки про важливість фактору суто фізичного навантаження для студентів, як важливого чинника фізичного виховання. Насправді вказаний аспект має першочерговий характер, но не варто також опускати психологічну складову, оскільки досить важливо як правильно підібрати правильне навантаження для студента так і знайти із ним спільну мову, «психологічний мостик», який сприятиме налагодженню відносин

між викладачем та самою особою, а це сприятиме і подальшому активному і результативному процесу фізичного виховання.

Виходячи із вищевказаного варто наголосити на тому, що, фактично, метою будь-якої програми фізичного виховання студентів є формування гармонійно розвинутої особистості, яка здатна досить активно жити у сучасних не простих умовах глобального впливу світової спільноти на особистість.

Очевидно, що вказана мета досягається основною мірою не здяки спортивним здобуткам, а показникам успішності у навчанні. Проте саме складова фізичного виховання, виходячи на другий план, допомагає сформувати із студента яскраву та успішну особистість.

Г. Дмитренко вважає, що загалом варто виділяти чотири компоненти глобальної мети освіти: знання, навички, уміння; розвиток творчості; розвиток моралі; фізичний розвиток. Загалом вказані компоненти у своїй сукупності становлять мету мету освіти, та являються цілісним явищем.

Вказана теза, як ми вже зазначали раніше є надзвичайно «гострою» та дискусійною у наш час.

Так, аналіз досвіду роботи кафедр фізичного виховання українських вищих навчальних закладів свідчить про значне протиріччя між задекларованими цілями і можливостями їх досягнення у сфері фізичного виховання, що із радянських часів зберігаються і до нині; і це безпосередньо пов'язаністю із недосконалістю державної політики у вказаній сфері та із соціально-економічним станом держави за умов сьогодення.

Важливим показником нормального фізичного розвитку студентів, безумовно, є правильна постава, формування хребта та інших кістково-тканинних утворень, що у свою чергу зумовлює нормальний стан і функціонування внутрішніх органів.

Так, формування правильної постави залежить від багатьох умов, а саме від того, як студент ходить, стоїть, сидить, чи виконує щодня ранкову гімнастику, «фізкультурні хвилинки» на заняттях фізичного офіцера, адже ще у 18–20 років активно відбувається формування статури тіла.

На нашу думку, на уроках фізичної культури і на заняттях гуртків загальної фізичної підготовки варто перш за все використовувати передбачені навчальною програмою вправи основної гімнастики (побудова і перестроювання; основні положення і рухи рук, ніг, тулуба; вправи з м'ячами, скакалками; акробатичні і танцювальні вправи).

Окрім цього, практичні знання, дають змогу зробити висновок про важливість таких вправ як вправи на гімнастичній стінці; утримання рівноваги: ходьба і біг; стрибки; метання), рухливі ігри, лижна підготовка, плавання.

Загалом, аналіз ряду наукових робіт вітчизняних науковців та практичний досвід дали змогу виробити власні авторські рекомендації щодо фізичного виховання студентів, що включатиме в себе такі основні принципи:

1. зміцнення здоров'я і вдосконалення фізичного розвитку студентів;
2. формування психологічної складової при вправах із фізичного виховання;
3. знайомство студентів з основами теорії і методики фізичного виховання;
4. навчання головним елементам спортивної техніки.

Вказані принципи розкриваються через наступні методичні поради фізичного виховання студентів, що проявляються у виконанні наступних вправ:

1. релаксаційні вправи, спрямовані на зняття зорової втоми і відновлення працездатності;
2. обертання голови навколо умовної центральної осі, що дає змогу активізувати рух ролі по кровеносним судинам голови;
3. спеціальні тренувальні вправи для зміцнення апарату акомодатії ока;
4. рух яблунка навколо умовної центральної осі, для активізації зору і пришвидшення кровообігу;
5. відкинувшись назад, зробити глибокий вдих, потім, нахилившись вперед, видих;
6. розминання руками стопи ноги, для активізації роботи організму;
7. відкинувшись на спинку стільця, прикрити повіки, міцно зажмурити очі, відкрити повіки;
8. підняти очі догори, зробити ними колові рухи за годинниковою стрілкою, потім проти годинникової стрілки.

**Висновки.** Фізичне виховання є головним напрямом впровадження фізичної культури і становить органічну частину загального виховання, що в житті студента займає надзвичайну важливу роль, яка загалом виконує дві основні функції, а саме, функцію «релаксації», тобто переключення із режиму «розумового навчання» в рухливий режим, що підвищує загальну спортивність особи, рухливість, енергійність та загалом стан здоров'я. Окрім цього фізичне виховання зумовлює розвиток фізичних, морально-вольових, розумових здібностей та професійно-прикладних навичок людини (особистісна функція), зокрема, такої категорії суспільства, як студенти.

Розглянувши у даній роботі основні аспекти фізичного виховання студентів можемо методом аналізу виробити такі основні висновки:

1. на уроках фізичної культури і на заняттях гуртків загальної фізичної підготовки варто перш за все використовувати передбачені навчальною програмою вправи основної гімнастики (побудова і перестроювання; основні положення і рухи рук, ніг, тулуба; вправи з м'ячами, скакалками; акробатичні і танцювальні вправи; вправи на гімнастичній стінці; утримання рівноваги);
2. важливо використовувати вправи підвищення інтенсивності кровообігу організму;
3. не менш вадливими є вправи очей, що в студентські роки мають надзвичайно значне навантаження;

4. фізичне виховання, окрім важливого позитивного впливу на здоров'я дитини має й важливе значення в аспекті загально-виховному. Так, виховно-освітні завдання вирішуються шляхом формування в процесі занять морально-вольових рис особистості студента;

5. нами були розроблені методичні поради фізичного виховання студентів, які мають форму чітких рекомендаційних вправ фізичного виховання, що загалом напрямлені на формування ще повністю не розвинутої статури студента та зняття втоми після навчальних занять загалом.

Важливо зазначити, що вказана робота являється авторським напрацюванням, оскільки всі висновки, узагальнення, у тому числі і методичні рекомендації є авторськими.

Вказана робота в перспективі буде продовжена шляхом поглиблення та розширення предмета наукового дослідження.

#### **ЛІТЕРАТУРА**

1. Дециньський Л. Українська та зарубіжна культура. Навчальний посібник / Л. Дециньський, Я. Денісов, М. Скалецький, Л. Цубов, Н. Барановська, О. Макачук. – 4-е вид., перероб. і доп. – Л. : Бескид Біт, 2005. – 304 с.

2. Фізичне виховання студентів : курс лекцій / за заг. ред. Р. Р. Сіренко. – Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2011. – 251 с.

3. Організаційно-методичні основи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів : монографія / В. І. Мудрік, О. З. Леонов, І. В. Мудрік, А. І. Льченко, Є. П. Козак ; за ред. В. І. Мудрика. – К. : Педагогічна думка, 2010. – 192 с.

4. Кузнецов В. С. Физическое воспитание студентов : научный журнал / В. С. Кузнецов. – Харьков : ХООНОКУ–ХГАДИ, 2012. – № 5. – 136 с.

#### **АНОТАЦІЇ**

##### **НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ**

Петров Д. О.

*Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого*

На сьогоднішній день фізичне виховання є головним та визначальним, на нашу думку, напрямом впровадження фізичної культури і становить органічну частину загального виховання суспільства.

Метою будь-якої програми фізичного виховання студентів є формування гармонійно розвинутої особистості, яка здатна досить активно жити у сучасних не простих умовах глобального впливу світової спільноти на особистість.

У вказаній роботі автором проаналізовано і розроблено основні рекомендації щодо фізичного виховання студентів, що мають ряд специфічних ознак та особливостей.

Також в роботі автором висунуено якісно нову концепцію класифікації функцій фізичного виховання для студентів, а саме запропоновано визначення функції «релаксації», тобто переключення із режиму «розумового навчання» в рухливий режим, що підвищує загальну спортивність особи, рухливість, енергійність та загалом стан здоров'я та функції «особистісної», яка має додаткових характер.

**Ключові слова:** фізичне виховання студентів, психологічний фактор фізичного виховання, фізичне навантаження, фізичні вправи, фізичний розвиток дитини, завдання фізичного виховання.

##### **НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ**

Петров Д. А.

*Национальный юридический университет имени Ярослава Мудрого*

На сегодняшний день физическое воспитание является главным и определяющим, по нашему мнению, направлением внедрения физической культуры и составляет органическую часть общего воспитания общества.

Целью любой программы физического воспитания студентов является формирование гармонично развитой личности, способной достаточно активно жить в современных непростых условиях глобального влияния мирового сообщества на личность.

В указанной работе автором проанализированы и разработаны основные рекомендации по физическому воспитанию студентов, имеющих ряд специфических признаков и особенностей.

Также в работе автором выдвинуто качественно новую концепцию классификации функций физического воспитания для студентов, а именно предложено определение функции «релаксации», то есть переключення из режима «умственного обучения» в подвижный режим, что повышает общую спортивность лица, подвижность, энергичность и в целом состояние здоровья и функции «личностной», которая имеет дополнительных характер.

##### **SCIENTIFIC GUIDANCE PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS**

Petrov D.

*National law University named after Yaroslav the Wise*

Today, physical education is a key and decisive, in our opinion, direction and implementation of physical training is integral part of the education community.

The goal of any program of physical education students is to develop harmoniously developed personality that is able to actively live in today is not simple terms the global impact of the global community to personality.

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ У КОНТЕКСТІ ДЕРЖАВНОЇ ПРОГРАМИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УКРАЇНІ:  
ДОСВІД, ПРОБЛЕМИ, ПЕРСПЕКТИВИ**

---

In the said paper author analyzed and developed key recommendations for physical education students have a number of attributes and features.

The author also lifted qualitatively new concept of classification functions of physical education for students, such as proposed definition of the function «rest», ie switching mode «mental training» in mobile mode, which increases the overall sporty person, mobility, energy and general state of health and tool «personality» that has more character.

**Keywords:** physical education of students, the psychological factor of physical education, physical activity, exercise, physical development of the child, objectives of physical education.