

Актуальні проблеми організації фізичного виховання студентської молоді  
Львівщини  
Матеріали VII регіональної науково-практичної конференції. Львів  
ЛДФА, 2013 р. - 123 с.

Редакційна колегія:

Відповідальний редактор: д. б. н., проф. Магльованій А.В.

Члени редакційної колегії:

к. б. н., доц. Мусієнко О.В.  
к. п.н., доц. Махонін О.Д.  
к. п. н., доц. Шукатка О.В.

Рекомендовано до друку науково-технічною радою ЛДФА  
Протокол № 2 від 22.10.2013 р.

Матеріали конференції друкуються в авторській редакції. Оргкомітет не  
несе відповідальності за зміст статей.

Львівська державна фінансова академія

## АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

В.О. Антонова, Н.М. Дорошкевич  
Львівський коледж будівництва, архітектури та дизайну

**Вступ.** В останні роки суттєво змінилась структура захворюваності студентської молоді, що стало наслідком комплексу зовнішніх факторів, у тому числі і незадовільного процесу фізичного виховання. На фоні різкого погіршення стану здоров'я студентської молоді необхідно змінити пріоритети в завданнях фізичного виховання, поставивши на перше місце оздоровчу спрямованість, на противагу чисельності та масштабності. Однак існуюча система фізичного виховання у ВНЗ не в змозі її вирішити.

Роль фізичного виховання у становленні здоров'я нації вже давно розглядається у науково-методичній літературі. Проте у фізичному вихованні точиться «жорстка» боротьба відповідно до засобів, які необхідно використовувати у процесі фізичного вдосконалення студентів вищих навчальних закладів. Окрім цього, ведуться аргументовані суперечки щодо форм безпосередньої організації навчального процесу з фізичного виховання для студентів вищих навчальних закладів України.

Необхідно відзначити, що форми проведення процесу фізичного виховання визначають необхідність використання тих чи інших засобів – фізичних вправ.

**Мета:** визначити основні положення системи занять фізичним вихованням студентської молоді.

**Результати.** У спеціальній літературі виділяють декілька напрямів організації фізкультурної роботи вищих навчальних закладів. Це передусім такі форми організації: традиційна, секційна; самостійна; нетрадиційні.

На думку М.М. Солдатенкова (2005), С.М.Шевченко (2007) та ін. самостійна діяльність вимагає від студентів активної розумової праці та вміння застосовувати раніше засвоєні знання. Самостійну роботу можна поділити на: підготовчу, спрямовану на засвоєння нових знань, тренувальну, узагальнююче-повторювальну й контрольну. Завдання для самостійної роботи можуть бути фронтальними та індивідуальними. В усіх випадках завдання, які вимагають самостійної роботи, даються студентові з урахуванням його індивідуальних особливостей та фізичної підготовленості.

Актуальною в умовах Болонського процесу слід вважати секційну роботу. Зауважимо, що різноманітність видів спорту для секційної роботи обмежується виключно матеріально-технічним забезпеченням та наявністю кваліфікованих спеціалістів, спроможних адекватно проводити фізкультурну діяльність у обраному напрямі.

На думку Е.І.Малыра (2007) актуальність та доцільність вибору вправ футболу, як одного з основних засобів для покращення професійно-прикладної фізичної підготовки студентів є очевидною. Це пов'язано з тим, що футбол складається з конструктивних, творчих, інтуїтивних

елементів, взаємозв'язаних між собою, які безпосередньо впливають на набуття майстерності кожним гравцем команди.

І.Ю.Карпюк (2007) зазначає, що фізичне виховання у вищому навчальному закладі – один із небагатьох особистісно-орієнтованих предметів. Особливість цієї дисципліни полягає в об'єднанні психічного та фізичного розвитку. Специфіка завдань дисципліни міститься у збереження і зміцнення здоров'я студентів та розвитку функціональних можливостей організму. Вирішення завдань зміцнення здоров'я у вищих навчальних закладах важлива з огляду не тільки необхідності реалізації державної програми фізичного виховання, але і закладання фундаменту формування здорового способу життя.

Основною формою фізичного виховання у вузі є навчальні заняття. Навчальний матеріал програми фізичного виховання передбачає вирішення задач фізичного виховання студентів і включає практичний розділ.

В.В. Афанасьєв (2007) зазначає, що фізичне навантаження під час навчальних занять настільним тенісом удосконалює не тільки фізичні якості (силу, витривалість, швидкість і спритність), але і розвиває емоційну стійкість, сенсомоторну координацію, що знаходить віддзеркалення в особливостях протікання психічних процесів.

На думку М.Е. Акімова однією з поширених у практиці занять фізичної культури є ритмічна гімнастика. Вона має ряд особливостей: темп рухів і інтенсивність виконання; ритм музичного супроводу; комплекси різноспрямованих засобів.

Л. А. Акімин, В. А. Темченко (2007) пропонують надати заняттям з фізичного виховання виключно силовий характер за допомогою тренажерних пристроїв. Це дозволяє забезпечити необхідний об'єм рухової активності, сприяти розвитку сили, загальної і спеціальної витривалості, координації і гнучкості, будучи універсальним засобом фізичного розвитку студентів.

**Висновки.** У практиці описано переваги авторських програм із фізичного виховання студентської молоді з використанням різних засобів. Наявність значної кількості різноманітних форм організації фізкультурної роботи у вищому навчальному закладі включає у себе залучення для реалізації секційної роботи більшості видів спорту. Серед них різні за своїм впливом на організм спортивні ігри, ритмічна та атлетична гімнастика, легка атлетика, що є актуальним для впровадження у навчальний процес студентської молоді.

#### Література:

1. Акімова М.Е. Содержание и методика проведения занятий по аэробике со студентами высших учебных заведений / Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях //Сб. ст. под ред. проф. Ермакова С.С. /IV междунар. науч. конф. – Харьков- Белгород-Красноярск, 2008. – С. 9-11.

2. Акинин Л.А., Темченко В.А. Оборудование тренажерных залов для занятий студентов вузов / Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях //Сб. ст. под ред. проф. Ермакова С.С. /IV междунар. науч. конф. – Харьков- Белгород-Красноярск, 2008. – С.3-6. }
3. Білогур В.Є. Теоретико-методичне забезпечення фізичного виховання у вищих закладах освіти: Автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання: 24.00.02 / ; Рівнен. держ. гуманіт. ун-т. - Рівне, 2002. - 18 с.
4. Гошко А.М. и др. О взаимосвязи между физической культурой и успеваемостью студентов // Рекомендации по совершенствованию физического воспитания студентов сельскохозяйственных вузов. – К., 1983. – С. 52-54.
5. Карпюк І.Ю. Цільова орієнтація на ціннісний пріоритет здоров'я у навчальному процесі фізичного виховання студентів // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. - 2007. - № 1. - С. 44-47.
6. Сіренко Р.Р. Вплив рухової активності на мотивацію до самостійних занять фізичними вправами студентів вищих навчальних закладів / Сіренко Р.Р. // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. - 2006. - № 4. - С. 161-163.
7. Солдатенко М.М. Самостійна пізнавальна діяльність у контексті Болонського процесу / Солдатенко М.М. / Рідна школа.- 2005. – С.45-48.
8. Шевченко С.М. Досвід організації самостійної роботи студентів в умовах кредитно-модульного навчання / Шевченко С.М. // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. - 2007. - № 1. - С. 149-152.

#### ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ МАЙБУТНІХ РЯТІВНИКІВ ЯК ЗАПОРУКА УСПІШНОГО ВИКОНАННЯ ОПЕРАТИВНО-РЯТУВАЛЬНИХ ЗАВДАНЬ

Ю. Антошків

Львівський державний університет безпеки життєдіяльності

В сучасних умовах реформування Української держави, перецпрофільювання підприємств на випуск нової продукції, впровадження новітніх технологій та зменшення енергоємності продукції зростає пожежна небезпека технологічних процесів виробництва, новобудов та будівель, що реконструюються. Так, щоденно в Україні щоденно виникає 126 пожеж та загорянь, економічні втрати від яких складають 705 тис. грн. Кожного дня від пожеж гинуть 8 і отримують травми 4 особи, вогнем знищується 45 будівель і 5 одиниць техніки. При цьому значно ускладнюються умови та ситуації, в яких рятувальникам необхідно

виконувати бойові дії по ліквідації пожеж та рятуванню людей, якщо існує загроза їх життю.

Сучасна ситуація на пожежі вимагає високої маневреності технічних сил і засобів, в зв'язку з швидкими і різними змінами ситуації. Все це вимагає від пожежних високого розвитку фізичних якостей, здібностей витримувати великі психічні і фізичні навантаження в умовах гострого дефіциту часу [3].

Економію часу при виконанні прийомів і дій на пожежі є одним з основних показників професійної майстерності особового складу і вона важлива тільки на базі високої фізичної підготовленості.

За допомогою засобів фізичної підготовки виховуються й психічні івольові якості, удосконалюються знання й уміння, розвиваються різні професійно важливі сенсорні, розумові, рухові, організаторські і педагогічні навички; забезпечується високий рівень функціонування і надійності всіх основних органів, систем, психічних процесів людського організму [1].

Розгляд питання про рівень фізичної підготовленості та стан професійної підготовки пожежного не можливий без розуміння механізму здійснення цього впливу. Численними дослідженнями доказано, що в основі цього механізму лежить явище переносу навичок і вмінь, сформованих в одній області людської діяльності по результатах оволодіння навичками і вміннями в інші сфери. Цей перенос може здійснюватись як у близьких по структурі діях, наприклад, між різними фізичними вправами, так і в далеких. Після оволодіння професійними навичками і вміннями за допомогою фізичних вправ можна в значній мірі забезпечити перенос навичок, формуючи фізіологічну базу стійкої працездатності і умов збереження структури навички при втомі [2].

Аналіз літератури з теорії та методики фізичного виховання і спорту, засвідчує, що саме фізичне виховання спрямоване на розвиток і підтримку на оптимальному рівні тих фізичних якостей, до яких висуває вимоги конкретна професія, а також вироблення функціональної стійкості організму до умов цієї діяльності та формування прикладних умінь і навичок, необхідних у зв'язку з особливими умовами праці. Під таке твердження цілком підпадає і фізична підготовка пожежника-рятувальника.

#### Література

1. Антошків Ю.М., Оцінка ролі професійно-прикладної фізичної підготовки курсантів-пожежників Міністерства надзвичайних ситуацій України за результатами анкетування // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. праць за ред. С.С. Єрмакова. – Харків-Львів: ХДАДМ (ХХП), 2003. - №24. – С. 14-18
2. Бородин Ю.А. Эффективность физической подготовки в системе военно-профессионального обучения и пути ее повышения // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного

виховання і спорту. – Харків: ХДАДМ, 2003. – Вип. 11. – С.68-83.

3. Наказ МНС України №10 від 05.08.2004 р., "Про затвердження настанови з фізичної підготовки особового складу МНС України".

#### ШЛЯХИ ОПТИМІЗАЦІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ

Н.А. Башавець

Одеський інститут фінансів Українського державного університету фінансів та міжнародної торгівлі

Стрімкі цивілізаційні процеси, технологічний, культурний і духовний прогрес спричинили трансформацію функцій майбутнього фахівця з фізичного виховання та спорту, формування нових вимог до якості освіти. Тому перед педагогічною спільнотою стоять надзвичайно важливі завдання, до яких належать традиційні (формування успішної, гармонійної, всебічно розвиненої, освіченої особистості) та інноваційні, що передбачають підготовку майбутніх фахівців до глобальної відповідальної ролі громадян України. Державі, суспільству необхідний фахівець, здатний перебудувати свою діяльність відповідно до змін вимог ринку праці. Поворот освіти до особистості, підвищення її ролі в розвитку держави й суспільства знань, залежність успіху педагогічної кар'єри людини від високого рівня не тільки її загальної, а й професійної підготовки зумовлюють потребу в зміні підходу до цілей, змісту й організаційної структури професійної підготовки фахівців нової генерації.

Концептуальні положення щодо змісту і організації вищої освіти базуються на засадах Законів України «Про освіту» (1991), «Про фізичну культуру і спорт» (1993), «Про вищу освіту» (2001), «Про фізичну культуру» (2011), Концепції Загальнодержавної програми «Здоров'я 2020: український вимір» на 2012-2020 рр. (2011), Концепції Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012-2016 рр. (2011), Національної стратегії розвитку освіти в Україні на 2012-2021 рр. (2012).

У зазначених документах закладено правові й світоглядні засади підготовки нової генерації фахівців (мобільних, висококваліфікованих та конкурентоспроможних), здатних в сучасних умовах відродити місію фізичної культури та спорту і її ціннісне значення серед різних верств населення.

Шляхами оптимізації професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту у сучасних умовах має бути подолання відірваності науки від запитів суспільства у висококваліфікованих фахівцях, забезпечення їх соціальної мобільності, формування кадрового резерву країни через розвиток програм «соціальних ліфтів»; формування готовності до проєктування та реалізації навчально-виховного й тренувального процесу, здатність до рефлексії, самоконтролю та корекції

особистісно-орієнтованому підході педагог вищої школи формує студента як суб'єкта навчально-виховної діяльності: навчає плануванню, організації діяльності, вмінню повноцінно навчатись та спілкуватись. Принципи особистісно-орієнтованої освіти реалізуються через структуру виховної роботи. Від правильної організації структурної співпраці у вищій школі залежить формування особистості майбутнього фахівця.

В особистісно-орієнтованому підході виховання здійснюється в атмосфері психологічного комфорту й розкнутості, спонукання юнаків і дівчат до пошуку нестандартних способів розв'язання проблем міжособистісних взаємин і спілкування, переконання їх у тому, що між думками, почуттями і поведінкою існує тісний зв'язок, а також, що проблеми міжособистісних взаємин пов'язані не тільки з певними обставинами, але й із їх неправильним сприйняттям та розумінням.

Важливим напрямком методологічного і методичного забезпечення роботи викладачів в контексті особистісно-орієнтованої освіти є оснащення фахівців відповідними психотехнологіями.

Помітними є переваги «суб'єктно-суб'єктної» системи управління у вищій школі. Суб'єктність є методологічним принципом у виховній роботі педагога, комунікативною основою взаємодії педагога зі студентом.

Суб'єктність – це здатність людини усвідомлювати себе носієм знань, волі, відносин, робити усвідомлений вибір у системі соціальних відносин, усвідомлювати свої дії і життя. Така здатність не дається природою, вона здобувається в ході соціально-психологічного розвитку і виховується цілеспрямовано.

Принцип суб'єктності, як методологічна основа спілкування, пропонує педагогу в роботі з молодими людьми враховувати їх потенційні можливості стати суб'єктами діяльності, поведінки, відносин, волі, світогляду. Взаємодіючи з молодими людьми, фахівець спрямовує свою увагу не на негайне перетворення небажаної поведінки в бажану, а на перетворення партнера з спілкування в суб'єкта, який усвідомлює свій вчинок зараз і тут, на формування його здатності до самостійного вибору і саморегуляції.

Суб'єкт-суб'єктні відносини – це обопільне визнання цінності один одного, це відносини, що народжують доброзичливість, увагу та повагу. Головним регулятором такого роду відносин виступає не зовнішнє примушування, а вільний моральний вибір, його результатом є емоційно-змістове збагачення двох сторін, обох учасників спілкування. Але таке збагачення можливе, якщо педагог, займаючи позицію суб'єкта, відноситься і до молодої людини, як до суб'єкта.

Спілкування в режимі взаємодії «викладач-студент» - це продуктивне спілкування, що пропонує сучасному педагогу нові професійні позиції стосовно представників цільової когорти, змінюючи весь зміст і характер навчально-виховної роботи.

## ЗМІСТ

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	
В.О. Антонова, Н.М. Дорошкевич Львівський коледж будівництва, архітектури та дизайну	
ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ МАЙБУТНІХ РЯТІВНИКІВ ЯК ЗАПОРУКА УСПІШНОГО ВИКОНАННЯ ОПЕРАТИВНО-РЯТУВАЛЬНИХ ЗАВДАНЬ.....	
Ю. Антошків Львівський державний університет безпеки життєдіяльності	
ШЛЯХИ ОПТИМІЗАЦІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ.....	
Н.А. Башащев Одеський інститут фінансів Українського державного університету	
фінансів та міжнародної торгівлі	
ТЕМА СПОРТУ В ОБРАЗОТВОРЧОМУ МИСТЕЦТВІ СТАРОДАВНЬОЇ ГРЕЦІЇ.....	8
О. Беднарський, Р. Зань, О. Сісія, А. Туваков Львівський національний університет імені Івана Франка	
АКТУАЛІЗАЦІЯ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	14
О. П. Безребельна, С. В. Пономарьов Національний університет «Львівська політехніка»	
ОСОБЛИВОСТІ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СИСТЕМИ ТЕСТОВОГО КОНТРОЛЮ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП.....	15
О. З. Блават Національний університет «Львівська політехніка»	
ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ РОЗВИТКУ СПРИТНОСТІ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	16
І.Б. Бойчак Львівський інститут банківської справи Університету банківської справи Національного банку України	
ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ РІВНЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ I-IV КУРСІВ.....	17
Ю.І. Боровик, В.В. Світлик, С.В. Фестрига Національний університет «Львівська політехніка»	
МЕТОДИКА ВИКОРИСТАННЯ РІЗНИХ ВАРІАНТІВ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗІ СТУДЕНТАМИ.....	19
О.Г. Васецька Львівська державна фінансова академія	
ПРОФІЛАКТИКА ЗАХВОРЮВАНЬ ЗАСОБАМИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	24
Г.П. Войтович Львівський інститут банківської справи Університету банківської справи Національного банку України	
ГОЛОВНІ АСПЕКТИ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ БАНКІВСЬКИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ.....	25
Г.М. Войтович Львівський інститут банківської справи Університету банківської справи Національного банку України	
ЗМІСТ ТА МЕТОДИ РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ФУТБОЛІСТІВ.....	26
Т.О. Гемонова Львівський національний аграрний університет	
КОНТРОЛЬ І САМОКОНТРОЛЬ У ПРОЦЕСІ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ.....	28
Т.О. Гемонова Львівський національний аграрний університет	
ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ ТА ТРЕНУВАНЬ НА ТЛОБУДОВУ ЛЮДИНИ. КОРЕКЦІЯ ФІГУРИ.....	29
Т. О. Гемонова Львівський національний аграрний університет	
ВИКОРИСТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ КОРЕКЦІЇ ПОРУШЕНЬ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ СТУДЕНТІВ, ХВОРИХ НА ОЖИРІННЯ.....	31
Г. В. Гуртоца Національний університет «Львівська політехніка»	
ДОСЛІДЖЕННЯ ДИНАМІКИ РІВНЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ І КУРСУ ЛКА.....	32
В.М. Завійська, Л.В. Лукасевич Поліська комерційна академія	