

Міністерство освіти і науки України
Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки

МОЛОДІЖНИЙ НАУКОВИЙ ВІСНИК
Східноєвропейського національного університету
імені Лесі Українки

Журнал видається з 2007 року

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ І СПОРТ

Випуск 19

Луцьк
Східноєвропейський національний університет
імені Лесі Українки
2015

УДК 796(082)
ББК 75я43
М 75

Рекомендовано до друку вченою радою Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки (протокол № 12 від 25.06.2015 р.)

Редакційна колегія

Коцан І. Я. – доктор біологічних наук, професор (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки) (головний редактор);

Цьось А. В. – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки);

Андрійчук О. Я. – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки) (заступник головного редактора);

Вільчковський Е. С. – доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент АПН України (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки);

Кашуба В. О. – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Національний університет фізичного виховання і спорту України);

Фурман Ю. М. – доктор біологічних наук, професор (Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського);

Давидов В. Ю. – доктор біологічних наук, професор (Поліський державний університет) (Білорусь);

Ахметов Р. Ф. – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Житомирський державний університет імені Івана Франка);

Козіна Ж. Л. – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Харківський національний педагогічний університет);

Лазарєва О. Б. – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Національний університет фізичного виховання і спорту України);

Валецький Ю. М. – доктор медичних наук, доцент (Волинське обласне територіальне медичне протитуберкульозне об'єднання);

Дорошенко Е. Ю. – доктор наук з фізичного виховання і спорту, доцент (Запорізький національний університет);

Альошина А. І. – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, професор (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки) (відповідальний секретар).

Смолюк І. О. – доктор педагогічних наук, професор (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки);

Гусак П. М. – доктор педагогічних наук, професор (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки);

Пріма Р. М. – доктор педагогічних наук, професор (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки);

Бєлікова Н. О. – доктор педагогічних наук, професор (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки) (заступник головного редактора);

Носко М. О. – доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент АПН України (Чернігівський національний університет імені Тараса Шевченка);

Макогонов А. Н. – доктор педагогічних наук, професор (Академія спорту і туризму) (Казахстан);

Пасічник В. Р. – доктор педагогічних наук (Кельцинський гуманітарно-природничий університет імені Яна Кохановського, філія в м. Пйотркуві-Трибунальському) (Польща);

Масловський Є. О. – доктор педагогічних наук, професор (Поліський державний університет) (Білорусь);

Карпюк Р. П. – доктор педагогічних наук, професор (Академія рекреаційних технологій і права).

Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки.

М 75 Фізичне виховання і спорт : журнал / уклад. А. В. Цьось, А. І. Альошина. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2015. – Вип. 19. – 199 с.

У журналі опубліковано статті з актуальних питань фізичного виховання різних груп населення, лікувальної фізичної культури, олімпійського та професійного спорту.

Для викладачів фізичного виховання, тренерів, спортсменів і студентів.

Журнал є науковим фаховим виданням України, у якому можуть публікуватися результати дисертаційних робіт на здобуття наукових ступенів доктора чи кандидата наук з фізичного виховання і спорту та педагогічних наук (див. додаток до постанови президії ВАКУ України № 1-05/5 від 01.07.2010 р.).

**УДК 796(082)
ББК 75я43**

Сайт журналу:
www.visnyksnu.com.ua

© Цьось А. В., Альошина А. І. (укладання), 2015
© Альошина А. О. (обкладинка), 2015
© Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, 2015

Ministry of Education and Science of Ukraine
Lesya Ukrainka Eastern European National University

YOUTH SCIENTIFIC JOURNAL

Lesya Ukrainka Eastern European National University

The magazine is published since 2007

Physical Education and Sport

Issue 19

Lutsk
Lesya Ukrainka Eastern European
National University
2015

УДК 796(082)
ББК 75я43
М 75

*Recommended for publication by the academic council of Lesya Ukrainka Eastern European National University
(protocol № 12, 25.06.2015)*

Editorial board

Kotsan I. Y. – PhD in Biological Sciences, professor (Lesya Ukrainka Eastern European National University);

Tsios A. V. – PhD in Physical Education and Sports, professor (Lesya Ukrainka Eastern European National University);

Andriychuk O. Y. – PhD in Physical Education and Sports, professor (Lesya Ukrainka Eastern European National University) (deputy editor-in-chief);

Vilchkovskiy E. S. – PhD in Pedagogical Sciences, professor, corresponding member of Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine (Lesya Ukrainka Eastern European National University);

Kashuba V. A. – PhD in Physical Education and Sports, professor (National University of Physical Training and Sports of Ukraine);

Furman M. – PhD in Biological Sciences, professor (Vinnitsa State Pedagogical University after Kotsiubynskiy);

Davydov V. Y. – PhD in Biological Sciences, professor (Polesky State University) (Byelorussia);

Akhmetov R. F. – PhD in Physical Education and Sports, professor (Zhytomyr Ivan Franko State University);

Kozina J. L. – PhD in Physical Education and Sports, professor (Kharkiv National Pedagogical University);

Lazareva O. B. – PhD in Physical Education and Sports, professor (National Institute of Physical Training and Sports of Ukraine);

Valetskey U. M. – PhD in Medical Sciences (Volyn Municipalities Regional Territorial Medical Anti-tuberculosis Association);

Doroshenko E. Y. – PhD in Physical Education and Sports, associate professor (Zaporizhzhya National University);

Aleshina A. I. – PhD in Physical Education and Sports, professor (Lesya Ukrainka Eastern European National University) (executive secretary);

Smoliuk I. O. – PhD in Pedagogical Sciences, professor (Lesya Ukrainka Eastern European National University);

Husak P. M. – PhD in Pedagogical Sciences, professor (Lesya Ukrainka Eastern European National University);

Prima R. M. – PhD in Pedagogical Sciences, professor (Lesya Ukrainka Eastern European National University);

Byelikova N. O. – PhD in Pedagogical Sciences, associate professor (Lesya Ukrainka Eastern European National University) (deputy editor-in-chief);

Nosko M. A. – PhD in Pedagogical Sciences, professor, corresponding member of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine (Taras Shevchenko Chernihiv National Pedagogical University);

Makohonov A. – PhD in Pedagogical Sciences, professor (Academy of Sport and Tourism) (Kazakhstan);

Pasichnyk V. R. – PhD in Pedagogical Sciences, professor (Humanities and Natural Keltsynskyy University of Jan Kochanovsky) (Poland);

Maslovska E. O. – PhD in Pedagogical Sciences, professor (Poleski State University) (Byelorussia);

Karpyuk R. P. – PhD in Pedagogical Sciences, professor (Academy of Recreational Technology and Law).

M 75 **Youth** Scientific Journal Lesya Ukrainka Eastern European National University. Physical Education and Sport : Journal / compiling by A. V. Tsos, A. I. Aleshina. – Lutsk : Lesya Ukrainka Eastern European National University, 2015. – Vol. 19. – 199 p.

In the magazine the articles are published on current issues of physical education of different groups of people of medical physical culture, Olympic and professional sports.
For physical education teachers, coaches, athletes and students.

Separate regulations of physical culture, physical education of different groups of people, preparation of specialists are gathered in the magazine. Methods, means of training, peculiarities of sportsmen's training, adjustment of human's body of different ages in the process of physical training with the support of pedagogical, psychological, methodological and biological experiments are filed in the works.

The journal is a scientific professional edition of Ukraine, where the results of thesis's work for the degree of Doctor or Candidate of physical education and sport and educational sciences can be published (see. Addition to the Presidium of SCC of Ukraine № 1-05 / 5 from 01.07. 2010).

УДК 796(082)
ББК 75я43

Web site of the digest of journal:
www.visnyksnu.com.ua

© Tsios A. V., Aleshina A. I. (compiling), 2015
© Aleshina A. O. (cover), 2015
© Lesya Ukrainka Eastern European National University, 2015

Узагальнення й систематизація сучасних наукових досліджень із питання вдосконалення програмно-методичного забезпечення процесу фізичного виховання студентів

Національний університет водного господарства та природокористування (м. Рівне)

Постановка наукової проблеми та її значення. Традиційна організація, зміст методичного забезпечення фізичного виховання у вищих навчальних закладах (ВНЗ) недостатньо відповідають сучасним вимогам і не забезпечують усебічну підготовку майбутнього фахівця, здатного на високому професійному рівні виконувати виробничі завдання. Спроби впровадити певні новації в педагогічний процес не дають достатнього результату, а запропоновані способи розв'язання проблеми дефіциту рухової активності студентства виявляються неіснуючими.

Унаслідок цього понад 50 % випускників ВНЗ не спроможні якісно працювати на виробництві (С. І. Присяжнюк, 2008; В. О. Горбуля, 2009; О. А. Томенко, 2010; Л. П. Пилипей, 2010; Г. П. Грибан, 2012).

Один із головних принципів фізичного виховання – принцип оздоровчої спрямованості, зміст якого полягає в забезпеченні оздоровчого ефекту в процесі занять фізичними вправами (В. М. Платонов, М. М. Булатова, 1995; М. М. Линець, 1997; О. С. Куц, 2003; Т. Ю. Круцевич, 2000; Р. П. Шологон, 2003; Б. М. Шиян, 2004; А. В. Магльований і співавт., 2007), – є сьогодні вкрай актуальним для фізичного виховання студентської молоді. Ефективне та якісне виконання завдань фізичного виховання студентської молоді неможливе без систематичної роботи з удосконалення системи фізичного виховання у ВНЗ, її методичного забезпечення й наукового обґрунтування.

У зв'язку з цим проблема зміцнення здоров'я та підвищення фізичної підготовленості студентів спеціальних медичних груп (СМГ) на основі ефективних, науково обґрунтованих програм із фізичного виховання має першочергове соціально-економічне значення (А. В. Магльований, В. М. Белов, А. Б. Котова, 1998; О. М. Вацеба, С. П. Козіброцький, 2003, 2005; Т. Ю. Круцевич, 2003 та ін.).

Саме тому узагальнення й систематизація сучасних наукових досліджень із питання вдосконалення програмно-методичного забезпечення процесу фізичного виховання студентів на сьогодні є актуальним.

Аналіз досліджень цієї проблеми. Ряд учених (Т. Ю. Круцевич, 2007–2012; Н. В. Москаленко, 2007–2014; Л. П. Пилипей, 2011; О. А. Томенко, 2012; О. М. Ольховий, 2013) у своїх роботах звертають увагу на необхідність кардинальної перебудови процесу фізичного виховання в навчальних закладах, упровадження інноваційних технологій, підходів щодо організації фізкультурно-оздоровчої роботи в системі навчання студентської молоді.

Проблема програмно-методичного забезпечення фізичного виховання у ВНЗ висвітлюється в численних дисертаційних дослідженнях (С. П. Козіброцький, 2002; В. Є. Білогур, 2002; О. Т. Литвин, 2008; Д. М. Анікєєв, 2012; Г. П. Грибан, 2012 та ін.). Розробку, науково-експериментальне обґрунтування й упровадження експериментальних програм із фізичного виховання студентів СМГ розкрито в роботах О. Ю. Іваночко, 2009; С. І. Присяжнюка, 2008; О. З. Блавт, 2012; М. В. Євтушок, 2015 та ін.

Удосконалення диференціації змісту, форм і методів педагогічного впливу здійснено в працях Н. І. Турчини, 2008; І. А. Салука, 2010; І. І. Вржесневського, 2011; Ж. В. Малахової, 2013 й ін. Індивідуалізацію процесу фізичного виховання відображено в працях О. Ф. Баканової, 2013; М. В. Євтушок, 2015 та інших науковців. Упровадження технологій навчання й виховання в системі фізичного виховання студентів відображено в дослідженнях І. А. Салука, 2010; Г. Д. Галайтатія, 1997; Ю. В. Юрчишина, 2012; С. І. Присяжнюка, 2013; Н. Н. Завидівської, 2013; С. М. Футорнія, 2015.

Застосування оздоровчих технологій у навчальному процесі студентів з урахуванням специфіки професійного навчання й професійної діяльності розкрито в наукових працях таких учених, як Н. О. Хлус (2015) – ВНЗ гуманітарної спеціалізації; Н. І. Турчини (2008) – ВНЗ технічної спеціалізації; Ю. П. Ядвігі (2011), Н. А. Башавець (2012) – ВНЗ економічного спрямування; Г. П. Грибана (2012), С. І. Присяжнюка (2013) – аграрні ВНЗ; О. Ю. Іваночко – навчальні заклади МОЗ України.

Професор Н. Н. Завидівська (2013) здійснила контент-аналіз змісту навчальних програм, посібників, підручників для виявлення інноваційних підходів, особливостей технологій здоров'язбереження та процесу фізичного виховання у вищій школі [6].

Сучасні науковці стверджують, що спроби відновити фізкультурно-оздоровчу й спортивно-масову діяльність у ВНЗ старими організаційними формами, як правило, не дають бажаних результатів. Широке використання в навчальному процесі таких форм, як анкетування, консультація, спецкурс, лекція, тест, додаткова освіта, які спрямовують студента на збереження власного здоров'я й ведення здорового способу життя, майже не здійснюється. Коригувати такий стан життя, формувати здоровий спосіб життя студента можливо за допомогою спеціального педагогічного забезпечення. Під педагогічним забезпеченням мається на увазі «сукупність факторів та умов їх розгортання за допомогою спеціальних педагогічних форм, методів, процедур та прийомів (технологій)» [3, с. 10].

Мета статті – здійснити узагальнення й систематизацію сучасних наукових досліджень із питання вдосконалення програмно-методичного забезпечення процесу фізичного виховання студентів.

Завдання роботи:

1) вивчити практичний досвід і наукові праці провідних учених галузі з проблеми програмно-методичного забезпечення процесу фізичного виховання студентів;

2) визначити чинники, які є передумовою для розробки й експериментальної перевірки інноваційних авторських програм із фізичного виховання. Надати стисло характеристику окремих програм.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Зміст і форми фізичного виховання у ВНЗ визначено комплексною програмою [1; 7]. Курс фізичного виховання спрямований на виконання низки специфічних завдань на основі варіативного компонента програми. Варіативний компонент програми формується науково обґрунтованими й апробованими на практиці додатковими засобами, нетрадиційними формами, методами та прийомами організації фізичного виховання. Він ґрунтується на обов'язковому (базовому) компоненті, доповнює його й ураховує специфіку спрямованості навчання в регіонах, індивідуальні особливості дітей, учнів і студентів (курсантів, слухачів), їхні спортивні інтереси, потреби, регіональні умови й традиції народної фізичної культури [1, п. 2.4.2.].

Перелік інноваційних авторських програм, що останнім часом розроблені та впроваджені у ВНЗ, наведено в таблиці.

На думку науковців, численні експериментальні розробки інноваційних авторських програм компенсують відсутність сучасних методик навчання в системі фізкультурно-оздоровчої освіти студентів ВНЗ різного професійного спрямування [6; 8]. У дослідженнях доведено, що, по-перше, застосування уніфікованої програми з фізичного виховання дає неоднакові ефекти в осіб із різним рівнем фізичної підготовленості. Це вимагає додаткової розробки диференційованих програм із фізичного виховання для студентів із низьким рівнем фізичної підготовленості (І. Р. Боднар, 2000). По-друге, не знайшла належного розв'язання проблема програмування занять оздоровчої спрямованості, що пояснюється складністю уніфікації й об'єктивізації тестів для оцінки фізичного стану, складністю контролю інтенсивності навантажень, відсутністю простих та об'єктивних методів програмування оздоровчих занять (О. В. Дрозд, 1998). По-третє, недостатньо вивчено особливості формування системи фізичного виховання в студентів різних спеціальностей в умовах кредитно-модульної системи організації навчального процесу (Ю. П. Ядвіга, 2011).

У дисертаційному дослідженні О. Ф. Баканової (2013) зазначено, що «нормативні вимоги, які були основою організації вузівського фізичного виховання в попередній період, виявилися неприйнятними сьогодні й можуть бути лише показниками фізичної підготовленості попереднього періоду. Зміна соціальних умов життя суттєво позначилася на фізичному розвитку молоді, що, звичайно, відобразилося на доступності нормативних вимог до фізичної підготовленості, особливо в окремих її якісних складниках. На сучасному етапі при побудові системи державних стандартів в оцінюванні фізичної підготовленості студентів ВНЗ України, яка ґрунтується на індивідуальних особливостях фізичного розвитку особистості, основною складністю вирішення питання стає використання норм фізичного розвитку, фізичної підготовленості й фізичного стану [2; 4]. Крім того, стрімкий розвиток педагогічних технологій ставить перед вищою школою нові завдання, які вимагають перегляду змісту освіти, форм та методів навчання.

Вищеназвані чинники – передумова для розробки та експериментальної перевірки інноваційних авторських програм із фізичного виховання.

У 2000, 2004 рр. з'являються фундаментальні праці з теоретичних основ оздоровчої фізичної культури американських спеціалістів Єдварда Т. Хоулі й Д. Дон Френкс [9; 10], що стало методичним підґрунтям до впровадження оздоровчих технологій у навчальний процес студентів. Науковці виділяють загальний і фізичний фітнес. Загальний фітнес пов'язаний із потягом до найвищого рівня життя. Він складається з інтелектуальних, соціальних, духовних і фізичних якостей. На думку науковців, здоровий спосіб життя – це динамічний, багатогранний стан, пов'язаний з умовами навколишнього

Таблиця 1

Авторські (експериментальні) програми з фізичного виховання оздоровчого спрямування, що впроваджені в навчальний процес у вищих навчальних закладах України

Складено автором самостійно за даними архівів авторефератів [Електронний ресурс]. –

Режим доступу : <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/3252>

<http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/28/browse?type=author&order=ASC&gpp=20&offset=220>

№ з/п	Автор	Назва програми	Новизна авторської (експериментальної) програми	Джерело
1	Боднар І. Р., 2000	Програма з фізичного виховання для студентів із низьким рівнем фізичної підготовленості.	Циклова побудова процесу фіз. виховання, збільшення обсягу засобів силового спрямування до 32 год; збільшення теоретичного матеріалу; збільшення частоти контролю; урізноманітнення арсеналу засобів, що використовуються на заняттях тощо.	Фізичне виховання студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості : автореф. дис... канд. наук із фіз. вих. і спорту за спец. – Луцьк, 2000. – 21 с.
2	Присяжнюк С. І., 2008	Базові програми для студентів спеціальних навчальних відділень кафедр фізичного виховання аграрних ВНЗ.	Базові програми оздоровчо-тренувального процесу для студентів із різним рівнем фізичної підготовленості. Обґрунтування нормування обсягу фізичних навантажень.	Фізичне виховання : навч. посіб. – К. : Центр учб. л-ри, 2008. – 504 с. – С. 63–76.
3	Присяжнюк С. І., 2013	Навчальна програма із фізичного виховання для студентів спеціального медичного навчального відділення.	Здійснено розрахунок оцінних критеріїв, що дають змогу упровадити диференційований підхід у процес фізичного розвитку студентів кожної статі.	Теорія і методика фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп з використанням здоров'язбережувальних технологій : автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – К., 2013.
4	Іваночко О. Ю., 2009	Авторська програма з фізичного виховання студенток спецмедгруп вищих навчальних закладів МОЗ України.	За авторською програмою запропоновано комплектування СМГ за нозологічними ознаками.	Обґрунтування рівнів фізичних навантажень студенток спеціальних медичних груп : автореф. дис... канд. наук із фіз. вих. і спорту 24.00.02. – Львів, 2009. – 22 с.
5	Ядвіга Ю. П., 2011	Навчальна програма за кредитно-модульною системою організації навчального процесу з дисципліни «Фізичне виховання».	Розроблено методику розрахунку оцінки успішності студента за видами навчальної роботи відповідно до шкали ECTS, удосконалено й деталізовано програми з видів спорту.	Фізичне виховання студентів вищого навчального закладу економічного профілю в період трансформації вищої освіти України в європейський простір : автореф. дис. – К., 2011. – 24 с.

Закінчення таблиці 1

1	2	3	4	5
6	Дубогай О. Д., Цьось А. В., Свтушок М. В., 2012	Програма дисципліни «Фізичне виховання» для студ. спеціального медичного відділення педагогічних вищих навчальних закладів.	Запропонована система рейтинго-модульної оцінки визначення оздоровчого впливу фізичного виховання на функціональний і руховий стан організму в динаміці кожного семестру І–ІІІ курсів навчання у ВНЗ.	Методика фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / О. Д. Дубогай, А. В. Цьось, М. В. Свтушок. – Луцьк, 2012. – 276 с. – С. 32–50.
7	Дрозд О. В., 1998	Диференційовані програми самостійних фізкультурно-оздоровчих занять студентів-юнаків віком 17–21 років основного навчального відділення.	Програми самостійних фізкультурно-оздоровчих занять відрізняються тим, що на фоні однакових параметрів тривалості (30 хв) і кратності (3 рази на тиждень) протягом 8 тижнів застосовувалися різні параметри інтенсивності (% від МСК) та співвідношення засобів фізичного виховання загального та спеціального спрямувань (% до об'єму) залежно від рівня фізичного стану студентів.	Фізичний стан студентської молоді Західного регіону України та його корекція засобами фізичного виховання : автореф. дис... канд. наук із фіз. вих. і спорту за спец. 24.00.02. – Луцьк, 1998. – 19 с.
8	Блавт О. З., 2012	Авторська програма диференціації рухового режиму студентів спеціальних медичних груп залежно від характеру і тяжкості захворювання.	Гнучкість побудови програми з урахуванням характеру й тяжкості захворювання, низького рівня функціонального стану кардіореспіраторної системи та фізичного здоров'я й чіткому узгодженню їх із рівнем фізичної підготовленості студентів.	Диференційований підхід до рухового режиму студентів спеціальних медичних груп залежно від характеру і тяжкості захворювання : автореф. дис. ... канд. наук із фіз. вих. і спорту : 24.00.02. – Львів, 2012. – 22 с.
9	Малахова Ж. В., 2013	Комплексна програма фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп, що включає засоби, методи, рухові режими не тільки в навчальних заняттях, але й у позанавчальний час.	Використання здоров'яформувальної технології в процесі навчальної та позанавчальної форм занять із фізичного виховання. Розроблено технологію диференційованої фізичної підготовки (згідно з алгоритмом оздоровлення), яка спрямована на поступову корекцію роботи ослаблених органів і систем із використанням рухових режимів, оптимальних для кожної позології.	Здоров'яформувальні технології в процесі фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп : автореф. дис. ... канд. наук із фіз. вих. і спорту за спец. 24.00.02. – Національний університет фізичного виховання і спорту України. – К., 2013. – 24 с.
10	Сталник В. В., 2015	Авторська програма позаакадемічних занять із фізичного виховання основного відділення.	Навчально-тренувальні заняття за розробленою програмою спрямовані на вдосконалення професійно значущих для технічної галузі фізичних здібностей, вони мають більше оздоровче, аніж спортивне, спрямування. Інновацією є те, що студенти самостійно обирали, яким видом спорту вони бажали б займатися в позаакадемічний час.	Диференційований підхід до використання позаакадемічних форм занять у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів технічного профілю : автореф. дис. ... канд. наук із фіз. вих. і спорту за спец. – Львів, 2015. – 21 с.

середовища та індивідуальних інтересів. Фізичний фітнес уключає оздоровчий фітнес, спрямований на досягнення й підтримку фізичного благополуччя та зниження ризику виникнення захворювань, а також на розвиток рухових якостей для досягнення високого рівня в професійній діяльності [9, 214–218].

За результатами експериментальних досліджень Г. Д. Галайтатого (1997) у технічному ВНЗ встановлено особливості фізичної й розумової працездатності студентів із різним рейтингом успішності та фізичної підготовленості, виявлено зміни під впливом фізичних навантажень й обґрунтовано методику їх комплексної діагностики та корегувальної технології.

Установлено, що тижневий розподіл фізичних і розумових навантажень, їх обсяг та інтенсивність, рівень фізичної підготовленості й розвиток окремих фізичних якостей значно впливають на ефективність навчання в закладах освіти. Запропоновано методику комплексної діагностики та корегувальної технології управління показниками працездатності студентів технічного закладу освіти, норми розподілу фізичних і розумових навантажень у тижневому циклі навчання, шкал у рейтинговій оцінці рівня фізичної підготовленості [5].

На сучасному етапі у сфері рекреації та оздоровчої фізичної культури відбувається активне впровадження в практику інноваційних технологій із метою досягнення й підтримки оптимального фізичного стану людини згідно з її мотивацією та індивідуальними особливостями (М. М. Булатова, Ю. О. Усачов, 2003; В. В. Левицький, 2004, Е. Т. Хоулі, Б. Д. Френкс, 2004). Ефективна реалізація поставленої мети можлива за умови своєчасного наукового обґрунтування нетрадиційних форм рухової активності й оцінки їхнього фізкультурно-оздоровчого потенціалу (О. С. Губарева, 2001; В. Ю. Давидов, А. І. Шамардін, 2005; Т. В. Івчатова, 2005).

О. Ю. Іваночко (2009) розробила авторську програму фізичного виховання студенток СМГ. Основні положення програми визначали зміст, організацію та структуру занять, методику їх проведення, прогнозовані рівні фізичного навантаження й тривалість етапів занять у дворічному періоді навчання, показники фізичного розвитку, фізичної підготовленості, серцево-судинної системи та гемодинаміки, індексів Руф'є й Скибінські, частоти серцевих скорочень, тах ЧСС і кількості її повторень в одному занятті за моделями фізіологічної кривої академічних та самостійних занять з урахуванням адаптації організму студенток до фізичних навантажень на кожному етапі занять. Отримані результати впроваджені в практику навчального процесу медичних ВНЗ МОЗ України, а також на кафедрах фізичного виховання ВНЗ МОН України.

І. А. Салук (2010) науково обґрунтував методику індивідуалізації фізичного виховання студентів ВНЗ з урахуванням рівня їхнього фізичного здоров'я; розробив діагностичну комп'ютерну програму визначення рівня соматичного здоров'я студентів ВНЗ для їх розподілу на однорідні підгрупи під час занять фізичним вихованням; обґрунтував параметри фізичних навантажень для підгруп студентів із різним рівнем фізичного здоров'я [8]. Експериментально доведено, що при раціональному використанні засобів фізичного виховання та індивідуалізації навантажень відповідно до рівня фізичного стану навіть при мінімальних часових параметрах можна досягти помітних позитивних зрушень. Це корелює з дослідженнями О. Я. Пирогової (1989), Л. Я. Іващенко, Н. П. Страпко (1988), які довели, що 8-тижневий термін занять дорослого населення є достатнім для переходу тих, хто займається, на більш високий рівень фізичного стану. Очевидно, саме цей час може бути прийнятий за мезоцикл занять оздоровчого спрямування [8].

Ю. П. Ядвіга (2011) розробила та доповнила методику розрахунку оцінювання успішності студента з дисципліни «Фізичне виховання» за видами навчальної роботи відповідно до вимог кредитно-модульної системи й шкали ECTS.

І. І. Вржесневським обґрунтовано інтегральну оцінку індивідуальних фізичних можливостей для використання в якості критерію системи медико-педагогічного контролю фізичного виховання студентів спеціального відділення ВНЗ. Обґрунтовано та розроблено індивідуальну карту фізичних можливостей студента спеціального відділення ВНЗ [4].

У дослідженнях підтверджено дані про невисокий рівень фізичного розвитку й фізичної підготовленості студентів, неоднорідність фізичної підготовленості молоді, взаємозв'язки між показниками фізичного стану.

У наукових працях наголошено на зміщенні акценту із суто фізичного на освітній, виховний та оздоровчий її аспекти, постає питання не про фізичне виховання у вузькому розумінні, а про неспеціальну (загальну, непрофесійну) фізкультурну освіту, до утилітарного розуміння фізичної культури додається її гуманітарна сутність, до фізичних якостей – знання, потреби, мотиви, інтереси та світоглядні особливості, відповідно до яких повинні відбуватися біосоціальні зміни особистості (І. Сулейманов, 2000; W. Osiński, 2002; В. Приходько, 2004; О. Томенко, 2012).

Висновки й перспективи подальших досліджень. Аналіз спеціальної наукової літератури, Internet-джерел та узагальнення практичного досвіду свідчить, що однією з центральних складників методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів є програмно-методичне забезпечення, яке завжди спрямовувалося на виконання широкого комплексу освітніх, виховних, оздоровчих і розвивальних завдань, що відбувається за рахунок обов'язкових форм, факультативних і самостійних занять з урахуванням інтересів, побажань, здібностей та індивідуальних особливостей організму студентів.

Система фізичного виховання студентів потребує вдосконалення задля підвищення її ефективності. Невисокий рівень фізичного розвитку й неоднорідність фізичної підготовленості студентів, зростання кількості студентів, яких за станом здоров'я для занять фізичним вихованням відносять до спеціальної медичної групи, хаотичне впровадження в навчальний процес технологій, методик, програм оздоровлення, що не мають наукового обґрунтування, стали передумовою для розробки та експериментальної перевірки інноваційних авторських програм із фізичного виховання.

Джерела та література

1. Державні вимоги до навчальних програм з фізичного виховання в системі освіти. Наказ МОН України від 25 травня 1998 р., № 188 [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://search.ligazakon.ua/_1_doc2.nsf/link1/REG2941.html
2. Баканова О. Ф. Організація фізичного виховання студентської молоді на сучасному етапі реформування вищих навчальних закладів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / О. Ф. Баканова ; Харк. держ. акад. фізичної культури. – Х., 2013. – 23 с.
3. Блавт О. З. Диференційований підхід до рухового режиму студентів спеціальних медичних груп залежно від характеру і тяжкості захворювання : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / О. З. Блавт ; Львівський держ. ін-т фізичної культури. – Львів, 2012. – 22 с.
4. Вржесневський І. І. Оцінка фізичних можливостей студентів у системі медико-педагогічного контролю процесу фізичного виховання спеціального відділення ВНЗ : автореф. дис. ... канд. наук із фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / І. І. Вржесневський ; Національний ун-т фіз. вих. і спорту України. – К., 2011. – 21 с.
5. Галайтатий Г. Д. Фізіологічна характеристика фізичної і розумової працездатності студентів з різним рейтингом успішності і фізичної підготовленості : автореф. дис. ... канд. біол. наук за спец. : 03.00.13 – фізіологія людини і тварин / Г. Д. Галайтатий ; Київський ун-т ім. Тараса Шевченка. – К., 1997. – 22 с.
6. Завидівська Н. Н. Теоретико-методичні засади фундаменталізації фізкультурно-оздоровчої освіти студентів у процесі здоров'язбережувального навчання : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : спец. 13.00.02 «Теорія та методика навчання» / Наталія Назарівна Завидівська ; Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України, Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. – К., 2013. – 40 с.
7. Козіброцький С. П. Програмно-нормативні основи фізичного виховання студентів (історико-методологічний аналіз) : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення» / С. П. Козіброцький ; Львів. держ. ін-т фіз. культури. – Львів, 2002. – 15 с.
8. Салук І. А. Індивідуалізація фізичного виховання студентів з різним рівнем здоров'я : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02 / Іван Андрійович Салук. – К. : 2010. – 20 с.
9. Хоули Едвард Т. Оздоровительный фитнес : пер. с англ. А. Ященко / Э. Т. Хоули, Б. Д. Френкс ; науч. ред. А. Ященко, В. Левицкий. – Киев : Олимп. лит., 2000. – 368 с. – С. 214–218.
10. Хоули Едвард Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Э. Т. Хоули, Б. Д. Френкс ; пер. с англ. А. Ященко, В. Левицкий. – Киев : Олимп. лит., 2004. – 375 с.

Анотації

Для створення цілісної методичної системи застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів потрібно виявити загальні механізми впровадження оздоровчих технологій в освітній простір вищих навчальних закладів, показати можливість їх використання при засвоєнні різних розділів навчальної програми. Зробити це без систематизації сучасних наукових досліджень із питання вдосконалення програмно-методичного забезпечення процесу фізичного виховання студентів неможливо. Аналіз спеціальної наукової літератури свідчить, що одним із центральних складників методичної системи є програмно-методичне забезпечення, яке завжди спрямовувалося на виконання широкого комплексу освітніх, виховних, оздоровчих і розвивальних завдань, виконання яких здійснюється за рахунок обов'язкових форм, факультативних і самостійних занять з урахуванням інтересів, побажань, здібностей та індивідуальних особливостей організму студентів. Система фізичного виховання досліджуваних потребує вдосконалення задля підвищення її ефективності. Невисокий рівень фізичного розвитку й неоднорідність фізичної підготовленості молоді одного віку, зростання кількості студентів, яких за станом здоров'я для занять фізичним вихованням відносять до спеціальної медичної групи, хаотичне впровадження в навчальний процес технологій, методик, програм оздоровлення, що не мають наукового обґрунтування, стали передумовою для розробки та експериментальної перевірки інноваційних авторських програм із фізичного виховання.

Ключові слова: *методична система, програмно-методичне забезпечення, студенти, експериментальні програми.*

Елена Кузнецова. Обобщение и систематизация современных научных исследований по вопросу совершенствования программно-методического обеспечения процесса физического воспитания студентов. Для создания целостной методической системы применения оздоровительных технологий в процессе физического воспитания студентов необходимо выявить общие механизмы внедрения оздоровительных технологий в образовательном пространстве высших учебных заведений, показать возможность их использования при усвоении различных разделов учебной программы. Сделать это без систематизации современных научных исследований по вопросу совершенствования программно-методического обеспечения процесса физического воспитания студентов невозможно. Анализ специальной научной литературы свидетельствует, что одной из центральных составляющих методической системы является программное методическое обеспечение, которое всегда направлено на решение широкого комплекса образовательных, воспитательных, оздоровительных и развивающих задач, выполнение которых осуществляется за счет обязательных форм, факультативных и самостоятельных занятий с учетом, пожеланий, способностей и индивидуальных особенностей организма студентов. Система физического воспитания студентов требует совершенствования с целью повышения ее эффективности. Предпосылкой для разработки и экспериментальной проверки инновационных авторских программ по физическому воспитанию явились следующие факторы: невысокий уровень физического развития и неоднородность физической подготовленности молодежи, рост числа студентов, которых по состоянию здоровья для занятий физическим воспитанием зачислят в специальные медицинские группы, хаотичное внедрение в учебный процесс технологий, методик, программ оздоровления, не имеющих научного обоснования.

Ключевые слова: методическая система; программно-методическое обеспечение; студенты; экспериментальные программы.

Elena Kuznetsova. Generalization and Systematization of Modern Scientific Researches on the Perfection of Programmatic Methodical Providing of Process of Students' of Physical Education. For creation of the integral methodical system of application of health technologies in the process of students' physical education it is necessary to find out the general mechanisms for the implementation of health technologies in educational space of higher educational institutions, to show the possibility of their using for mastering of different sections of the curriculum. Doing it without studying the trends of formation and prospects of subsequent development programmatic normative providing of process of physical education of higher school is impossible. The analysis of the special scientific literatures shows that one of the central components of the methodical system is the programmatic-methodical providing, which is always directed at solving a wide complex of educational, health and developing problems, the implementation of which is carried out by obligatory forms, elective and independent classes taking into account the interests, wishes, capabilities and individual features of students' organism. The system of students' physical education needs improvement with the purpose of increase of its efficiency. The low level of students' physical development, the heterogeneity of the preparedness of young people of one age, growing number of students, which for health reasons for physical education are referred to special medical group, chaotic introduction in the educational process technologies, methods, rehabilitation programs, which do not have a scientific ground, became pre-condition for development and experimental verification of author programs of physical education.

Key words: methodical system; programmatic methodical providing; students; experimental programs.

ЗМІСТ

Розділ 1. Історичні, філософські, правові та організаційні проблеми фізичної культури

Віталій Кашуба, Сергей Футорный К вопросу коррекции компонентов физического состояния лиц зрелого возраста в процессе занятий профилактико-оздоровительной направленности.....	9
Виктор Корягин Использование физических средств и методов в процессах профилактики заболеваний и травм у спортсменов, реабилитации после них: анализ проблемных вопросов	17
Карпюк Роман До питання профілактики й корекції функціональних порушень опорно-рухового апарату дітей та студентської молоді в процесі фізичного виховання.....	22
Галина Путятіна Інституційне забезпечення участі громади в розвитку сфери фізичної культури та спорту	27

Розділ 2. Професійна підготовка фахівців фізичної культури та спорту

Сослан Адирхаєв Фізичне виховання як основний фактор у процесі професійної підготовки та реабілітації студентів з обмеженими можливостями здоров'я у ВНЗ.....	32
Ілля Вако Технологія вдосконалення техніки рукопашного бою майбутніх спеціалістів Служби безпеки України	37
Олена Кузнєцова Узагальнення й систематизація сучасних наукових досліджень із питання вдосконалення програмно-методичного забезпечення процесу фізичного виховання студентів.....	43

Розділ 3. Педагогічні технології навчання фізичної культури

Оксана Блавт Концептуальні положення організації й формування змісту тестового контролю у фізичному вихованні студентів спеціальних медичних груп	50
Александр Колумбет Влияние методов стимулируемого развития ритмичности на показатели координационных качеств студенток педагогических высших учебных заведений	55
Оксана Крижанівська Оцінка ефективності програми розвитку ціннісно-мотиваційної сфери студентів у процесі фізичного виховання	61
Володимир Файдевич Формування знань студентів вищих навчальних закладів у процесі фізичного виховання	66
Людмила Адырхаева, Сослан Адырхаев Пути оптимизации двигательной активности студентов с ограниченными возможностями здоровья	70

Розділ 4. Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

Василь Вербовий Морфофункціональні показники курсантів закладів МВС України	79
Марія Гоголь Констатувальний зріз показників фізичного розвитку учнів музичних шкіл	82
Любов Левандовська Зміни функціонального стану дітей шкільного віку в процесі фізичного виховання	86

Василь Кушнір	
Настільний теніс як засіб розвитку психофізичних якостей дітей молодшого шкільного віку.....	91
Альошина Алла	
Характеристика функціонального стану опорно-рухового апарату та фізичної підготовленості дошкільнят і школярів.....	95
Василь Кушнір, Олександр Фотуйма	
Рівень тривожності молодших школярів, які займаються настільним тенісом.....	103
Ігор Коцан, Руслан Гайволя	
Формування рухових якостей старшокласників у процесі занять східними єдиноборствами	107

Розділ 5. Лікувальна фізична культура, спортивна медицина й фізична реабілітація

Ольга Андрійчук	
Сучасний погляд на особливості застосування фізичної реабілітації та елементів комплексної терапії в осіб з ожирінням	112
Валерій Ареф'єв, Ксенія Левінська	
До питання корекції чинників ризику розвитку серцево-судинних захворювань засобами оздоровчо-рекреаційної рухової активності.....	116
Людмила Брега, Ігор Григус	
Перинатальні аспекти фізичної реабілітації неправильного членорозміщення при тазовому передлежанні та неправильноному положенні плода	120
Ігор Григус	
Сучасні уявлення щодо застосування засобів фізичної реабілітації в спортсменів із пошкодженням зв'язкового апарату колінного суглоба	124
Ірина Жарова	
Динамика показателів якості життя підлітків з первинним ожирінням в процесі фізичної реабілітації	129
Сергій Іващенко, Ігор Григус	
Фізична реабілітація в системі охорони здоров'я осіб із надлишковою масою тіла.....	136
Віктор Корягін	
Особливості відновлення рухової функції нижніх кінцівок при травмах колінного суглоба в баскетболістів	140
Олексій Ніканоров	
Відновлення спеціальної працездатності спортсменів з ушкодженням передньої хрестоподібної зв'язки колінного суглоба	144
Юрій Фурман	
Физическая реабилитация лиц с нарушениями энергетического обмена на современном этапе	148
Тетяна Цюпак, Юрій Цюпак, Віктор Драченко	
Реабілітаційні заходи після ампутації нижніх кінцівок	152
Валентин Ляпін, Вікторія Андрєєва, Олександр Першин	
Дослідження зв'язку стану HLA-системи лімфоцитів із частотою виникнення застудних захворювань у борців	156
Евгеній Василенко, Ігорь Марценюк	
Основные направления физической реабилитации недоношенных детей с поражением опорно-двигательного аппарата	161
Олена Лазарєва, Віктор Куропятник, Віра Воронова	
Фізична реабілітація осіб із грудним остеохондрозом, гіперкіфозом та кардіальним синдромом	167

Розділ 6. Олімпійський і професійний спорт

Віталій Кашуба	
К вопросу использования современных технологий в спортивной подготовке.....	172
Андрій Ковальчук	
Динаміка спеціальної фізичної підготовленості волейболісток у процесі річного тренувального циклу.....	184
Дмитро Піонтковський	
Оцінка вертикальної стійкості тіла дітей 7–10 років, які займаються велоспортом (BMX)	189
Наші автори.....	194
Інформація для авторів	198

CONTENT

Historical, Philosophical, Legal and Organizational Problems of Physical Training

Vitaliy Kashuba, Sergey Futorny

To Question for Correction of Components of Physical Condition of Mature Age Men in the Training Process of Recreational and Prevention of Directionality.....9

Viktor Korjagin

Using the Tools and Techniques of Physical Rehabilitation Programs for the Prevention of Disease and Injury in Athletes and Rehabilitation After Them: the Analysis of Problematic Issues17

Roman Karpiuk

To the Question of Prophylaxis and Correction of Functional Violations of Locomotorium of Children and Students in the Process of Physical Education22

Galina Putyatina

The Institutional Ensuring of Participation of the Society in the Development of the Sphere of Physical Culture and Sport.....27

Professional Training of Physical Education and Sport Specialists

Soslan Adyrkhaiev

Physical Education in Vocational Training and Rehabilitation of Students with Disabilities in Highereducation32

Ilya Vako

Technology of Improvement of Techniques of Hand-to-hand Fighting Future of Professionals of Security Service of Ukraine37

Elena Kuznetsova

Generalization and Systematization of Modern Scientific Researches on the Perfection of Programmatic Methodical Providing of Process of Students' of Physical Education43

Pedagogical Technologies of Education in Physical Training

Oksana Blavt

Conceptual Positions of the Organization and Shaping Content of the Test Control in the Testing Control of Students' in Special Medical Groups in Universities.....50

Alexandr Kolumbet

Influence of Methods of the Stimulated Development of Rhythmicity is on the Indexes of Coordinating Internals of Students of Pedagogical Institutes of Higher Educational Establishments.....55

Oksana Kryzhanovskaya

The Program of Value-motivational Sphere of Students in Physical Education61

Volodymyr Faydevych

Formation of Knowledge of Students of Higher Educational Establishments in the Process of Physical Education66

Ludmila Adyrkhaeva, Soslan Adyrkhayev

Ways of Optimization of Motor activity of Students with Disabilities70

Physical Education of Different Groups

Vasily Verbovyi

Morphological and functional Features of the Cadets of Higher Educational Establishments of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine.....79

Maria Gogol

Stating a Slice of Physical Development of Students of Music Schools82

Lubov Lewandowska

Changes in Functional State of School Children in Physical Education86

Vasily Kushnir

Ways of Development of Psycho-physical Qualities of Children of Primary School Age.....91

Alla Aleshina	Description of the Functional State of Locomotorium and Physical Preparedness of Preschool Children and Schoolchildren	95
Vasily Kushnir, Alexander Futuyma	The Level of Anxiety of Younger Students who Are Engaged in Table tennis	103
Igor Kotsan, Ruslan Hayvolya	Formation of Motive Qualities of Senior Pupils in the Process of Training in Martial Arts	107

Therapeutic Physical Training, Sport Medicine and Physical Rehabilitation

Olga Andreychuk	Modern Look at the Features of Rehabilitation and Physical Elements of Combined Therapy in Obese	112
Valerii Arefiev, Kseniya Levinska	Correction of Risk Factors for Cardiovascular Diseases by Means of Health-Improving and Recreational Physical Activity	116
Ludmila Brega, Igor Grygus	Perinatal Aspects of Physical Rehabilitation Improper Placement of a Member of the Breech and Malposition.....	120
Igor Grigus	Modern Views on the use of Physical Rehabilitation of Athletes with Damage Ligaments of the Knee	124
Irina Zharova	Dynamics of Quality of liFeof Adolescents with Primaryobesity in Theprocess of Physical Rehabilitation	129
Sergey Ivashchenko	Igor Grigus. Physical Rehabilitation in the Health of Persons Overweight.....	136
Viktor Koriahin	Features of Recovery of Motor Function of the Lower Limbs with Injuries of the Knee in Basketball.....	140
Alexey Nikanorov	Restoration of Special Workability of Athletes with Damage to the Anterior Cruciate Ligament of the Knee Joint	144
Yury Furman	Physical Rehabilitation Impaired Persons Energy Exchange Today.....	148
Tetiana Tsiupak, Yuriy Tsiupak, Victor Drachenko.	Rehabilitation Measures after Amputations of Lower Limbs.....	152
Valentin Lyapin, Victoria Andreeva, Alexaner Pershin	The Investigation of a Connection Between a Status HLA-system of Lymphocytes and a Frequency of a Occurrence of Colds of Wrestlers	156
Eugeniy Vasilenko, Igor Marцениuk	The Main Directions of Rehabilitation of Premature Infants with Dysfunctions of Musculoskeletal System.....	161
Elena Lazareva, Victor Kuropyatnik, Vera Voronova	Physical Rehabilitation of People with Breast Osteochondrosis Hyperkyphosis and Cardiac Syndrome	167

Olympic and Professional Sport

Vitaly Kaszuba	Bytheuse of Modern Technologies in Sports Training.....	172
Andriy Kovalchuk	A Dynamics of the Special Physical Preparedness of Volley-ballers is in the Process of Annual Training Cycle ...	184
Dmytro Piontkovsky	Evaluation of the Vertical Stability of the Body of Children 7–10 Years old Involved in Cycling (BMX).....	189
Our Authors		194
Information is for Authors		198