УДК 796.011.3:656.6

Віктор Топал
(Херсон, Україна)

ОРГАНІЗАЦІЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ МОРСЬКИХ ФАХІВЦІВ

У даній статті здійснено аналіз науково-методичної літератури та визначені основні задачі та методики самостійної роботи з фізичного виховання у вищих навчальних закладах.
Ключові слова: *школа, методика, гіпокінезія, гіподинамія, здоров´я.*

This article analyzes the scientific and methodological literature and identifies the main tasks and methods of independent work on physical education in higher educational institutions.
Keywords: *school, methodology, hypokinesia, physical inactivity, health.*

Постановка проблеми. Для виконання завдань, які поставлені перед вищою школою, потрібно вдосконалювати освітній процес, розробляти нові методики, форми взаємодії викладача і здобувача, стимулювати самостійну навчальну діяльність здобувачів вищої освіти, оскільки саме життя довело, що тільки ті знання, які людина набула самостійно, завдяки власному досвіду, думці і діям, стають справді її здобутком. Оволодіння уміннями та навичками самостійної діяльності є найважливішою умовою здійснення безперервної освіти [4,5,6]. Важливе значення набуває інформаційне забезпечення тренувального процесу під час самостійних занять професійно-прикладною фізичною підготовкою та спортом [16,18,19].

Виклад основного матеріалу. У зв'язку з посиленням ролі самостійної роботи у освітньому процесі актуальною стала проблема раціональної організації самостійної роботи з урахуванням готовності до неї здобувачів вищої освіти [1,5,14].

На сьогодні під впливом багатоаспектних соціально-економічних чинників стан здоров'я населення України, зокрема дітей та підлітків, значно погіршився і є у критичному стані. Негативний вплив на здоров'я молоді має зменшення рухової активності, гіпокінезія, гіподинамія та відсутність оптимального повсякденного фізичного навантаження. Це суттєво відбивається на фізичному розвитку здобувачів вищої освіти і призводить до погіршення стану здоров'я, недостатність рухової активності знижує функціональні можливості організму. Використовуючи всі форми фізичного виховання, необхідно досягти оптимальної компенсації біологічної потреби в русі. Великий резерв можливостей у вирішенні цих завдань має організація самостійних занять фізичними вправами. Самостійні заняття фізичними вправами, спортом та туризмом повинні бути обов'язковою складовою здорового способу життя, вони доповнюють дефіцит рухової активності, сприяють ефективнішому відновленню організму після втоми, підвищенню фізичної та розумової працездатності [2,7,8,11].

Самостійна робота морських фахівців – це різні за змістом цілеспрямовані індивідуальні та колективні дії з професійно-прикладної фізичної підготовки та спорту, які виконують здобувачі вищої освіти на заняттях у позанавчальний час у вищому навчальному закладі, гуртожитку, вдома без участі викладача, але за його завданням [3,10,12,13]. Організатором і керівником самостійної роботи повинен бути викладач фізичного виховання. Він підбирає комплекс фізичних вправ для самостійних занять, визначає елементи техніки видів спорту для самовдосконалення, дає організаційно-методичні рекомендації, поради. Облік раціональних прийомів самостійних занять дає змогу розробляти систему домашніх завдань, формувати відповідні навички, виховувати наполегливість, звички і переконання в необхідності регулярно займатися фізичними вправами, своєчасно допомагає долати труднощі та виправляти помилки [10].

Викладач контролює, підводить підсумки, аналізує й оцінює досягнення здобувачів за певний період, керує руховою діяльністю, але й діяльність здобувачів як на заняттях, так і в

позанавчальний час має бути такою, щоб продовжуватись у формі самостійних занять з метою фізичного самовдосконалення. Досягти цього можна шляхом постійного виховного впливу на здобувачів, використовуючи заняття, тренування. Варто застосовувати також агітацію та пропаганду професійно-прикладної фізичної підготовки та спорту [17,20,21,22]. Окрім масових засобів інформації (телебачення, радіо, газет) доцільно використовувати стенди та фотогазети, які розповідають про спортивне життя вищого навчального закладу, різні спортивно-масові заходи, проводити лекції, бесіди. В юнацькому віці активно розвиваються інтереси та звички, формується характер, спостерігається підвищений інтерес до свого фізичного розвитку. Здобувачі вищої освіти бажають зрозуміти себе, свої сильні і слабкі сторони, шукають шляхи покращення цих якостей, цікавляться зростанням своїх спортивних результатів.

Викладач фізичного виховання повинен використовувати інтерес до свого фізичного розвитку для формування в них потреби систематично займатися фізичними вправами [15]. Підвищений інтерес у здобувачів вищої освіти викликають стенди з контрольними нормативами, складання тестів та нормативів рівня фізичної підготованості, протоколи змагань з різних видів спорту тощо. Під впливом пропаганди та агітації, під впливом викладача фізичного виховання, тренера, друзів по команді, у групі формуються цінності орієнтації на окремі аспекти фізичного розвитку і фізичної підготованості, з'являється бажання до фізичного вдосконалення, потреба до занять професійно-прикладною фізичною підготовкою та спортом. Щоб правильно організовувати самостійні заняття, здобувачі вищої освіти повинні мати спеціальні знання, навички, якими їх озброює викладач фізичного виховання, тренер на навчально-тренувальних заняттях. Формувати ці знання та вміння потрібно систематично, безперервно. Знання про будову організму, про гігієну, самоконтроль, самомасаж, загартування, лікувальну фізкультуру, методику техніки виконання вправ з видів спорту, передбачених навчальною програмою, полегшує організацію самостійних занять [23,24,25,26].

Самостійні заняття повинні мати органічний зв'язок з навчально-тренувальною роботою у вищих навчальних закладах. Завдання для самостійної роботи мають призначати із врахуванням віку, статі, індивідуальних особливостей і фізичних можливостей. Система таких завдань повинна передбачати послідовність фізичних навантажень, ускладнення їхнього змісту і ступінь участі здобувача вищої освіти в самостійних діях від заняття до заняття. Дати конкретне завдання кожному здобувачу вищої освіти, а потім перевірити його виконання викладач фізичного виховання майже не має змоги, тому навчальну групу необхідно поділити на підгрупи з обліком їхньої фізичної підготованості. Найхарактернішими критеріями поділу на групи є розподіл на спортсменів і неспортсменів, за рівнем підготованості, за бажанням виконувати вправи з певних видів спорту. Такий розподіл допомагає викладачеві вибирати завдання для здобувачів вищої освіти. Важливою умовою організації самостійних занять фізичними вправами є дотримання режиму дня. Режим дня – це розумне чередування виду діяльності, навчання, відпочинку, харчування, занять спортом, гігієнічних процедур. Викладач повинен допомогти здобувачам вищої освіти спланувати свою діяльність відповідно до розкладу навчальних занять, розповісти, як правильно використовувати вільний час.

Висновки. За результатами нашого дослідження щодо виконання самостійної роботи здобувачами вищої освіти, майбутніми фахівцями морської галузі, можна зробити такі висновки:

1. Для того, щоб постійно контролювати стан свого організму і рівень тренованості, необхідно уважно слідкувати за власними об'єктивними і суб'єктивними показниками.

Суб'єктивні показники. Сон: глибокий, перерваний, зі сновидіннями або без них. Апетит: хороший, помірний, поганий. Настрій: бадьорий, задовільний, пригнічений. Працездатність: підвищена, середня, знижена.

Об'єктивні показники. Фізичний розвиток: ріст, вага, обхват грудної клітки, температура, пульс в спокої, пульс відновлений після навантаження, частота дихання в спокої, дихальний розмах грудної клітки.

2. Під час виконання вправ необхідно особливу увагу звертати на правильне дихання. Вдих і видих рекомендується поєднувати з рухами. Дихати слід через ніс або одночасно через ніс та рот.

3. Загальний принцип побудови комплексу будь-яких вправ полягає в тому, щоб забезпечити участь основних м'язових груп в русі, що в свою чергу активно впливає на роботу внутрішніх органів. Збільшення і зменшення навантаження повинно бути хвилеподібним. На кожному занятті, виконуючи вправи, маємо отримувати оптимальне навантаження. Це, значною мірою, залежить від кількості повторень і темпу виконання вправ.

4. Основною умовою позитивного впливу самостійних занять на організм є їх системність. У процесі регулярного виконання фізичних вправ виробляються умовні рефлекси або певні рухові навички, а потім і динамічний стереотип. Тривалі перерви призводять до втрати вироблених рухових навичок. У цьому випадку відновлення занять рекомендується розпочинати з найпростіших вправ комплексу.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Гузар В.М. Шляхи удосконалення професійно-прикладної фізичної підготовки морських фахівців. *Медико-біологічні проблеми фізичного виховання різних груп населення, ерготерапії, інклюзивної та спеціальної освіти*: матеріали VI Всеукр.наук.-практ. конф., 9 грудня 2020 р., Луцьк, 2020, 54-57.

2. Гузарь В.Н., Чурганов О.А., Свирида В.С. Развитие волевых качеств моряка средствами спортивних и подвижных игр. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і единоборств у вищих навчальних закладах*: матеріали XV Міжнар. наук. конф. Харків: ХДАФК, 2019, 8-13

3. Гузар В.М., Юськів С.М. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів засобами спеціалізованих рухливих ігор. *Спортивні ігри*. Харків: ХДАФК, 2019, 2 (12), 13-22. http://doi.org/10.5281/zenodo.2544951

4. Гузар В.М. Стимулювання фізкультурно-оздоровчої діяльності курсантів. *Філософські обрії сьогодення*: матеріали VI Міжнар. наук.-практ. конф. Херсон: ХДАУ, 2018, 167-169.

5. Гузар В.М. Самостійні заняття в системі фізичної підготовки курсантів. *Актуальні проблеми сучасної освіти та науки в контексті євроінтеграційного поступу:* матеріали V Міжнар. наук.-практ. конф., Луцьк, 2019, 195-198.

6. Топал В.В. Оздоровчий біг у системі самостійних занять для курсантів ВНЗ. *Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку:* матеріли Всеукр. наук.-практ. конф., Переяслав, 2020. Вип.60, С. 236-239.

7. Топал В.В. Методика розвитку витривалості у курсантів в процесі занять легкою атлетикою. *Тенденції та перспективи розвитку науки та освіти в умовах глобалізації*: матеріали Міжнар. наук.-практ. інтернет- конф.,28 лютого 2020 р., Переяслав-Хмельницький, 2020, Вип. 56, С. 356-359.

8. Топал В.В. Актуальні проблеми у вихованні вольових якостей курсантів на заняттях з фізичного виховання. *Медико-біологічні проблеми фізичного виховання різних груп населення, ерготерапії, інклюзивної та спеціальної освіти*: матеріали V Всеукр.наук.-практ. конф., Луцьк, 2019. С. 114-116

9. Топал В.В. Використання педагогічних інновацій у професійній підготовці студентів. *Філософські обрії сьогодення*: матеріали VII Міжнар. наук.-практ. конф. Херсон: ХДАУ, 2019. С. 184-185.

10. Топал В.В. Методика розвитку витривалості в тренуванні бігунів на довгі дистанції. *Медико-біологічні проблеми фізичного виховання різних груп населення, ерготерапії,*

інклюзивної та спеціальної освіти: матеріали VI Всеукр.наук.-практ. конф., 9 грудня 2020 р., Луцьк, 2020, 174-177.

11. Топал В.В. Основні завдання баскетболу в фізичному вихованні здобувачів вищої освіти. *Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації:* матеріали Міжнар. наук.-практ. інтернет - конф., 27 листопада 2020 р., Переяслав-Хмельницький, 2020, Вип. 65, 399-403.

12. Топал В.В. Професійно-прикладна фізична підготовка як один із шляхів професійної підготовки майбутніх моряків. *Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації:* матеріали Міжнар. наук.-практ. інтернет - конф., 22 грудня 2020 р., Переяслав-Хмельницький, 2020, Вип. 66, 261-264.

13. Хоменко В.В., Бараненко Г.О., Свирида В.С. Вплив професійно-прикладної фізичної підготовки на професійне становлення морського фахівця. *Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації:* матеріали Міжнар. наук.-практ. інтернет - конф., 30 жовтня 2020 р., Переяслав-Хмельницький, 2020, Вип. 64, 248-251.

14. Хоменко В.В., Свирида В.С. Мотиви до занять з фізичного виховання курсантів іноземців. *Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації*: матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 28 вересня 2019 р. Переяслав-Хмельницький, 2019. С. 269-272.

15. Хоменко В.В., Свирида В.С. Реалізація професійно-прикладної фізичної підготовки у системі фізичного виховання курсантів. *Філософські обрії сьогодення*: матеріали VII Міжнар. наук.-практ. конф. Херсон: ХДАУ, 2019. С. 177-178.

16. Huzar, V. (1999). About the need for the information support automation of physical culture and sport. *Pedagogical sciences*, 10, 316-322.

17. Huzar, V. N. (2019). Sports and outdoor games on water. *Sportyvni ihry*. Kharkiv: KhDAFK, 1 (11), 4–15. http://doi.org/10.5281/zenodo.2543532

18. Huzar V. M. (1999). Some issues of the development of the basis of the method of creating of the automated information system for the provision of physical culture and sports on the basis of computers. *Pedagogical sciences*, 12, 256-260.

19. Huzar V.M. (2001). Requirements for the automated information system of physical education and sports provision. *The development concept of physical education branch and sports in Ukraine*, 2, 23-30.

20. Shalar, O., Huzar, V., Strikalenko,Y., Yuskiv, S., Homenko, V., & Novokshanova, A. (2019). Psycho-pedagogical aspects of interaction between personality traits and physical qualities of the young gymnasts of the variety and circus studio. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 19 (Supplement issue 6), 2283-2288. DOI:10.7752/jpes.2019.s6344

21. Stricalenko, Y. A., Shalar, O. G., & Huzar, V. M. (2019). The use of integral exercises in the physical training of aykidist athletes. *Health, sport, rehabilitation*, 5(1), 126-131. http://dx.doi.org/10.34142/HSR.2019.05.01.14

22. Strikalenko,Y., Shalar, O., Huzar, V., Andrieieva, R., Zhosan, I., & Bazylyev,S. (2019). Influence of the maximum force indicators on the efficiency of passing the distance in academic rowing. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, Vol. 19 (3), Art 218, 1507-1512. DOI:10.7752/jpes.2019.03218

23. Strikalenko,Y., Shalar, O., Huzar, V., Voloshinov, S., Yuskiv, S., Silvestrova, H., & Holenko, N. (2020). The correlation between intelligence and competitive activities of elite female handball players. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 20 (1), 63-70. DOI:10.7752/jpes.2020.01008

24. Shalar, O., Strykalenko, Y., & Huzar, V. (2020). Mental training in psychological training of shooters. *Scientific Journal of National Pedagogical Dragomanov University.* Series 15. Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture (physical Culture and Sports), (6(126), 110-114. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.6(126).24

25. Strikalenko, Ye.A., Huzar, V.M., & Shalar, O.H. (2016). The problem of injuries in Kyokushin karate. *Health, sport, rehabilitation*, 4, 73-77.

26. Strikalenko,Y., Shalar, O., Huzar, V., Voloshinov, S., Homenko, V., & Bazylyev, S. (2020). Efficient passage of competitive distances in academic rowing by taking into account the maximum strength indicators. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 20 (6), 3512-3520. http://dx.doi.org/10.7752/jpes.2020.01008

УДК 796.378

Ганна Топчієва
(Київ, Україна)

ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЙНОГО СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

В даній статті розкриваються аспекти формування мотиваційного ставлення студентської молоді до фізичного виховання, фізкультурно-оздоровчої компетентності та здорового способу життя. Мотиваційна основа методичної системи фізичної культури студентської молоді це формування позитивного ставлення, сформована потреба в цінності фізичного виховання та спорту, набуття компетентності, потреба в позитивному емоційному статусі, здоровому способі життя для подальшої життєдіяльності.

Ключові слова: *фізичне виховання, мотивація, студентська молодь, формування, спорт, здоровий спосіб життя.*

This article reveals aspects of the formation of the motivational attitude of student youth to physical education, physical fitness and healthy lifestyle. The motivational basis of the methodical system of physical culture of student youth is the formation of a positive attitude, the need for the value of physical education and sports, the acquisition of competence, the need for a positive emotional status, a healthy lifestyle for further life.

Key words: *physical education, motivation, student youth, formation, sports, healthy lifestyle.*

У світлі рекомендацій Національної доктрини розвитку освіти в Україні та в низці державних документів означено формування відповідального ставлення молоді до власного здоров'я як до найвищої індивідуальної та суспільної цінності.

Для вирішення поставлених завдань вимагає модернізації методичної системи фізичного виховання студентської молоді, яка має забезпечити досягнення основної мети фізичного виховання – задоволення потреб студентів ЗВО та суспільства в цілому у формуванні всебічно духовно і фізично розвиненої особистості, сприяння підвищенню рівня її життєдіяльності та сформованості високої фізкультурно-оздоровчої компетентності.

Ряд фахівців (Г.П. Грибан, В.І. Завацький, Г.Є. Іванова, В.Б. Базильчук, Р.З. Поташнюк, С.М. Канішевський, В.В. Романенко та інші) стверджують, що в більшої частини студентської молоді не сформована потреба піклуватися про власне здоров'я. Такі студенти покладаються на свою молодість, діяльність лікувальних закладів, авторитет і професіоналізм лікарів, а такими ефективними й економічно вигідними засобами оздоровлення, як фізична культура і спорт, нехтують.

Впродовж багатьох десятиліть студентська молодь була завжди зразком найбільш здорових соціальних прошарків населення, але в останні роки індекс здоров'я знизився, порівняно з іншими віковими та професійними групами населення України. Значну роль у цьому відіграють соціально-економічні фактори, екологічні проблеми, відсутність у студентської молоді пріоритету здоров'я та мотивації щодо здорового способу життя як основного чинника формування, збереження, зміцнення та відновлення здоров'я.