

2. Богословский В.П. В новом учебном году – по новой программе // *Физическая культура в школе.* – 1983. – №7. – С.9.
3. Горбунова Е.А. Межпредметные связи в системе формирования физической культуры школьника: Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.04 / Рос. научно-исслед. инст. физ. культ. – М, 1992. – 24 с.
4. Дубогай О.Д. Інтеграція рухової і пізнавальної діяльності в системі навчальних закладів. – К., 2001. – 177 с.
5. Милованов М.А. Межпредметные связи в обучении основам физической культуры младших школьников: Автореф...дис. канд. пед. наук: 13.00.01/ Ярославский госуд. пед. унив. им. К.Д.Ушинского – Я., 1995. – 18 с.
6. Мищенко О.В. Реалізація міжпредметних зв'язків у фізичному вихованні молодших школярів: Автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / Львів. держ. інст. фіз. культ. – Львів, 2002. – 16 с.
7. Остапенко О. Виховання в учнів 8-9 класів інтересу до занять фізичною культурою // *Фізичне виховання в школі.* – 2002. – №2. – С.19-23.
8. Присяжнюк И.В. Уроки с сюжетными играми // *Физическая культура в школе.* – 1990. – №1. – С.11–15, №2. – С.7-10.
9. Савченко О.Я. Дидактика початкової школи: Підручник для студентів педагогічних факультетів. – Генеза, 1999. – С.21.
10. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2002. – 248 с.

---

## THE REALIZATION OF INTERSUBJECT TIES BY TEACHERS OF PHYSICAL EDUCATION AND JUNIOR CLASSES IN THE PROCESS OF PHYSICAL UPBRINGING

Oleg KRUGLYAK

*Lviv State Institute of Physical Culture*

The state of the realization of intersubject ties by teachers of physical education and junior classes in the first-forth forms has been

---

## СПОСОБИ І МЕТОДИ КОРЕКЦІЇ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОГО ВІДДІЛЕННЯ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Ірина КУДЕЛЯ, Олена КРИВЧИКОВА

*Національний університет фізичного виховання і спорту України*

**Постановка проблеми.** Стан здоров'я студентів України погіршується з року в рік. Про це свідчить кількість молоді, яка за станом здоров'я віднесена до спеціального медичного відділення.

Індустріально-технічний розвиток другої половини 20-го і початку 21-го століття, який викликав значні зміни в навколишньому середовищі, прискорення ритму і темпу життя, збільшення нервово-емоційного напруження на фоні прогресивного зниження рухової активності, сприяли розповсюдженню серцево-судинних захворювань неінфекційного характеру, в тому числі атеросклерозу, ішемічної хвороби серця, гіпертонічної хвороби, інфаркту міокарда, порушення мозкового кровообігу. В структурі захворюваності студентів переважають захворювання органів зору (міопія), органів травлення, серцево-судинної системи, опорно-рухового апарату.

Все вище зазначене і є метою наших досліджень.

**Завдання дослідження:** Визначити засоби і методи, які використовуються під час занять з фізичного виховання в спеціальному медичному відділенні вищих навчальних закладів (ВНЗ).

Для вирішення поставленого завдання нами було проаналізовано 250 джерел спеціальної літератури. Аналіз показав, що оздоровчі заходи в режимі дня є важливим фактором зміцнення здоров'я. При цьому було встановлено, що серед 1000 студентів Київського міжнародного університету цивільної авіації (КМУЦА) ранкову гігієну гімнастику систематично виконують тільки 6,4%. Підтримуючий восьмигодинний тижневий руховий режим, який включає обов'язкові чотиригодинні заняття з фізичного виховання, засвоїли всього 12% студентів [8].

Вивчення динаміки бюджету часу студентів КМУЦА та інших навчальних закладів вказує на те, що навчальні навантаження щодня становлять 9-12 годин, а вільний час обмежений 2-2,5 годинами. Більшість студентів (близько 60%) починають самопідготовку пізно ввечері, тому нічний відпочинок скорочується на декілька годин. Нормальна тривалість сну (7-8 год.) виявлена тільки у 18% студентів [8].

Процедури загартування застосовують тільки 3,8% студентів. Негативна взаємодія факторів, що порушують раціональний режим навчання і відпочинку, знижують адаптаційні можливості студентів. Це, в свою чергу, зумовлює те, що близько 80% студентів хворіють застудними захворюваннями.

Засобом формування у студентів гуманістичного світогляду, підняття загальної спеціальної фізичної працездатності, засвоєння професійно-прикладних умів зміцнення і збереження здоров'я є фізичне виховання.

Основними засобами фізичного виховання є фізичні вправи, вплив природних гігієнічних факторів. Фізична вправа - це рухова дія, яка використовується для вирішення завдань фізичного виховання. Існує декілька класифікацій фізичних вправ [8].

Фізичні вправи, як засоби фізичного виховання в спеціальному медичному відділенні мають свою класифікацію, яка ґрунтується на їх оздоровчому та розвиваючому (стимулюючому) ефекті:

- загальнооздоровчі вправи спрямовані на досягнення загального неспецифічного оздоровчого ефекту, вони використовуються при будь-яких захворюваннях;
- специфічно-оздоровчі вправи (лікувальні) - впливають на ланцюг патологічних процесів в організмі;
- загальнорозвиваючі (стимулюючі) - мають оздоровчий вплив на всі функції організму, стимулюють фізичний розвиток, створюють базу для розвитку основних рухових здібностей;
- спеціально-розвиваючі - сприяють розвитку окремих рухових здібностей (якостей): сили, швидкості, витривалості, гнучкості тощо, викликаючи специфічні зміни у функціональних системах організму, що лімітують рівень їх прояву.

Ефективність використання фізичних вправ залежить від багатьох факторів, в першу чергу, від гігієнічних умов, впливу навколишнього середовища, кваліфікації викладача.

Гігієнічні фактори виступають як допоміжні засоби фізичного виховання. Дотримання особистої і суспільної гігієни, раціональних норм навчання та відпочинку, харчування, сну забезпечують нормальну життєдіяльність студента. Створення оптимальних умов в місцях занять (температура повітря, води, освітлення приміщення, вологість, штучна аероіонізація) сприяє підвищенню ефективності фізичного виховання.

Природні фактори можуть впливати як позитивно, так і негативно на організм особи, що виконує фізичні вправи. Також фактори навколишнього середовища можуть використовуватися як засоби загартування організму.

Аналіз літератури показав, що в останні роки з'явилась велика кількість нових програм, спрямованих на корекцію фізичного стану студентів спеціального відділення ВНЗ.

У Київському національному економічному університеті (КНЕУ) були сформовані навчальні відділення за такими напрямками: оздоровче, спеціальне і спортивне. В оздоровчому відділенні студент може вибрати вид рухової активності з урахуванням рівня свого фізичного стану. Для корекції постави в оздоровчому відділенні використовується профілактор Евмінова [3].

В Кримському державному медичному університеті ім. С.І. Георгієвського була зроблена оздоровча система для студентів з обмеженими фізичними можливостями. Студенти із значними обмеженнями фізичних можливостей займаються лікувальною фізичною культурою (індивідуально чи в групах). Студенти, що мають незначні відхилення в стані здоров'я, направляються в оздоровчу чи спеціальну групу з більш інтенсивним фізичним навантаженням. Для студентів групи ЛФК складаються індивідуальні комплекси з урахуванням діагностичної специфіки. Заняття в групах ЛФК проводить лікар [6].

В Чернівецькому національному університеті ім.Ю.Федьковича для оптимізації процесу фізичного виховання студентів спеціального відділення використовуються спеціальні ігри [9].

Окрім того, в багатьох ВНЗ засоби і методи фізичного виховання використовують не тільки для корекції фізичного стану і зміцнення здоров'я, а й для компенсації несприятливих чинників професійної діяльності.

Викладачами Київської національної музичної академії був розроблений цілий комплекс заходів, спрямованих на корекцію постави і зміцнення м'язів. Застосовується комплекс фізичних вправ, з використанням різних тренажерів і вправ: 1) для розвитку гнучкості, правильного дихання та підтримки м'язового тиску використовується комплекс вправ "Вітання сонцю"; 2) для корекції постави та навантаження хребта використовується профілактор Евмінова; 3) вправи для зміцнення м'язів черевного пресу; 4) на спеціальній конструкції "Приставка" виконують вправи для розтягування м'язів грудей та черевного пресу; 5) для зміцнення правильної постави - статична поза (Коректор); 6) статичні пози для зняття напруги [10].

В багатьох ВНЗ для підвищення інтересу до занять фізичним вихованням почали використовувати різні агітаційні і рекламні заходи. Так, в Донецькому державному економічному університеті ім. М.Горького для підвищення ефективності фізичного виховання почали використовувати комп'ютерні технології. Застосовується спортивний буклет з різноманітними малюнками, фотографіями і лозунгами спортивної

спрямованості. Головна перевага використання спортивного інтернету в тому, що він впливає на мільйони користувачів без вихідних, перерв і відпусток [2].

Національний технічний університет України (КПІ) в фізичному вихованні студентів спеціального відділення робить основний акцент на спілкуванні з викладачем. Основна задача викладача не примусити студента виконувати вправи, а навчити його поважати своє здоров'я, свій фізичний стан, які є показниками фізичної культури [4].

У фізичному вихованні під методом розуміють спосіб виконання або використання конкретної вправи (швидше, повільніше) чи використання інших засобів (слова), які забезпечують досягнення поставленої цілі при виконанні вправи (розвитку якостей, навчанні, контролі і т.п.).

Існує декілька класифікацій методів навчання, виховання і розвитку особистості. Ми розглянемо класифікацію, в основі якої лежить спрямованість методів на вирішення специфічних педагогічних завдань, пов'язаних із фізичним вихованням. В класифікації, яку ми пропонуємо розглянути, методи діляться на три великі групи:

- 1) Спрямовані на оволодіння знаннями (розповідь, бесіда, опис, характеристика, пояснення);
- 2) Спрямовані на оволодіння руховими вміннями і навичками (метод розділення вправи і метод цілісної вправи);
- 3) Спрямовані переважно на розвиток фізичних якостей, здібностей (рівномірний, повторний, інтервальний, ігровий, змагальний, круговий і перемінний методи).

**Висновки.** У вихованні здорової і всебічно розвиненої особистості фізичне виховання має дуже велике значення. Головною особливістю занять в спеціальному відділенні ВНЗ є цілеспрямоване використання засобів ФВ з урахуванням нозологічних індивідуальних особливостей, рівня фізичної підготовленості і інтересів тих, хто займається. При цьому виконання фізичних вправ повинно бути строго дозованим і викликати максимальних зусиль.

### Література

1. Давиденко О., Вржесневський І. Теоретико-методичні аспекти проведення занять зі спеціальною медичною групою // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2003. – №2-3. – с.53–55.
2. Добровольська Н. Використання комп'ютерно-орієнтованих технологій у спортивному вихованні в ВНЗ // Оптимізація процесу фізичного виховання в системі освіти: Мат.наук.конф. – Тернопіль, 2003. – с.31–32.
3. Карпова І. Організація поточного контролю студентів з фізичного виховання // Оптимізація процесу фізичного виховання в системі освіти: Мат.наук.конф. – Тернопіль, 2003. – с.33–34.
4. Карпюк І. Культура здоров'я і фізична культура в потребах студентів спеціального медичного відділення // Оптимізація процесу фізичного виховання в системі освіти: Мат.наук.конф. – Тернопіль, 2003. – с.59–61.
5. Кузнєцова О. Рівень фізичної підготовки студентів першокурсників та шляхи підвищення ефективності процесу фізичного виховання у ВНЗ // Оптимізація процесу фізичного виховання в системі освіти: Мат.наук.конф. – Тернопіль, 2003. – с.67–69.
6. Літвінов Г. та інші. Оздоровча система в медичному університеті для студентів з обмеженими фізичними можливостями // Оптимізація процесу фізичного виховання в системі освіти: Мат.наук.конф. – Тернопіль, 2003. – с.37–38.

7. Теория и методика физического воспитания. Учебник для высших учебных заведений. / Под ред. Круцевич Т.Ю. К.: Олимпийская литература, 2003. с.444.
8. Щербина В.А., Операйло С.І. Фізична культура і біогуманітарна підготовка студентів вузів: Навч. посібник. – К., 1995. – 208с.
9. Євстратов П. Рухливі ігри як засіб оптимізації процесу фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи// Оптимізація процесу фізичного виховання в системі освіти: Мат.наук.конф. – Тернопіль, 2003. – с.54-56.
10. Юмашева Л. Фізичне виховання студентів-музикантів з ознаками порушень постави// Оптимізація процесу фізичного виховання в системі освіти: Мат.наук.конф. – Тернопіль, 2003. – с.45–48.

---

## MEANS AND METHODS OF THE IMPROVEMENT OF PHYSICAL DEVELOPMENT OF THE STUDENTS OF A SPECIAL DEPARTMENT OF HIGHEST EDUCATION ESTABLISHMENT

IRYNA Kudelia, OLENA Krivchikova

*National University of physical education and sports of Ukraine*

**Annotation.** The most effective means and methods of the improvement of physical condition of those who studies at the special department of highest education establishment are analysed in the given article.

**Key words:** physical condition, mean, method.

---

## ДИНАМІКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ ПІД ВПЛИВОМ ЦІЛЕСПРЯМОВАНОГО РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ

Олена КУЗНЕЦОВА

*Європейський університет, відокремлений підрозділ. м. Рівне*

**Актуальність.** Фізичне виховання, будучи складовою частиною системи та виховання майбутніх фахівців, також повинно вдосконалюватись в руслі сучасної освіти та розвитку вищої школи, з метою забезпечення підготовки спеціалістів, які б мали ґрунтовні теоретичні знання і практичні навички. В Державній національній програмі “Освіта” (Україна ХХІ ст.) ставиться завдання забезпечення в кожному навчально-виховному закладі загальноприйнятих у світі умов навчання і виховання фізично, фізично і психічно здорової особистості [2, 3, 4]. Це стало метою наших досліджень.

У наш час проводиться активний пошук нових форм і методів, які б дозволили підвищити якість підготовки майбутніх спеціалістів. Але аналіз спеціальної літератури