## THEORETICAL-METHODOLOGICAL AND PSYCHOLOGICAL-VALEOLOGICAL DIMENTIONS OF THE PROCESS OF PHYSYCAL TRAINING IN HIGER SCHOOL

Bogdan LEKO

*Chernivtsy National University named after Yuri Fedkovitch*

**Annotation.** Article deals with the analysis of the main theoretical-methodological and psychological-pedagogical and valeological aspects of the organization of the process of physical training in higher school as the most important mean of ensuring the health mode of life of a person.

**Key words:** theoretical-methodological aspects, psychological-pedagogical aspects, valeological aspects, physical training.

## ОБҐРУНТУВАННЯ НЕОБХІДНОГО РІВНЯ ПСИХОФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ "ТЕХНОЛОГІЯ ТА КЕРУВАННЯ ВИРОБНИЦТВОМ"

Тамара ЛОСІК

*Донбаська державна машинобудівна академія*

**Актуальність.** Соціально-економічні чинники, екологічні умови, спосіб життя студентської молоді є результатом зниження рівня психічного і фізичного здоров'я.

В даний час є великий науковий і практичний матеріал, що доводить необхідність чергування розумового і фізичного навантажень в попередженні ряду захворювань, поліпшення функціонального стану організму, активізації розумової працездатності студентів.

Особливості праці студентів полягають у тому, що їх навчання пов'язане зі значною нервово-емоційною напругою при мінімальних м'язових навантаженнях. Наслідком чого має місце бути гіподинамія, зниження нервово – м'язового тонусу та інші негативні зміни.

Досягнення максимального оздоровчого ефекту можливо лише за умови раціонально збалансованих по спрямованості, потужності і обсягу фізичних навантажень в суворій відповідності з індивідуальними можливостями організму студента.

Пошук оптимальних, оздоровчих програм, спрямованих на підвищення рівня психофізичної підготовленості, враховують майбутню професійну діяльність, що забезпечують необхідний рівень психічного і фізичного здоров'я – державне завдання.

Ефективність занять фізичного виховання у вузі багато в чому залежить від змісту методів, організаційно – методичних форм, наукових досліджень, матеріально-технічного забезпечення навчального процесу і навчально-спортивної бази.

**Об'єкт дослідження.** Постановка навчального процесу з фізичного виховання студентів Донбаської державної машинобудівної академії.

**Предмет дослідження.** Визначення складових фізичної, технічної і професійної підготовки студентів спеціальності "Технологія та керівництво виробництвом".

**Мета дослідження.** Обґрунтувати систему фізичної, технічної та професійної підготовки студентів інженерно – економічного факультету.

**Методи дослідження.** Теоретичний аналіз науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, узагальнення практичного досвіду, педагогічний експеримент з використанням тестів, обробка статистичних даних.

**Результати дослідження.** Отримані об'єктивні данні за наслідками виконання функціональних проб стану серцево-судинної, дихальної систем, вестибулярної стійкості та державних тестів, визначаючих рівень фізичної підготовленості студентів.

Зміст навчальної програми з фізичного виховання включав елементи професійно-прикладної фізичної підготовки, легку атлетику, атлетичну гімнастику і спортивні ігри.

При проведенні дворазових обов'язкових і додаткового самостійного занять всі показники мали тенденцію до поліпшення результатів. Відмічені позитивні зміни функціонування серцево-судинної, дихальної системи, вестибулярної стійкості, тестів на загальну витривалість, силу, швидкісно-силові якості.

Для підтримання стабільних показників фізичної, технічної та функціональної підготовленості студентам були запропоновані самостійні заняття за індивідуальним планом.

Внаслідок збільшення часу додаткових самостійних занять для студентів старших курсів в обсязі до 4-6 годин при одному обов'язковому занятті на тиждень, вдалося зберегти та покращити показники функціональних проб серцево-судинної, дихальної системи, вестибулярної стійкості; тестів на загальну витривалість, силу, силову витривалість, швидкісно-силові якості, гнучкість.

Рівень фізичної підготовленості студентів четвертого курсу, які займалися додатково за індивідуальними планами, за наслідками виконання державних тестів відповідав оцінкам "відмінно" та "добре".

Функціональні проби серцево-судинної, дихальної систем, вестибулярної стійкості значно покращилися відносно вихідних даних.

У студентів, які не займалися додатково за індивідуальними планами, а тільки відвідували обов'язкові заняття один раз на тиждень, рівень фізичної підготовленості був нижче за вихідний рівень. Погіршилися результати виконання тестів на загальну витривалість, силу та швидкість, показники серцево-судинної, дихальної системи, вестибулярної стійкості не досягли необхідного рівня.

**Висновки.** Реалізація навчальної програми з фізичного виховання з елементами професійно-прикладної фізичної підготовки в поєднанні з проведенням додаткових самостійних занять зі студентами старших курсів сприяла підвищенню їх рівня психофізичної підготовленості, покращенню функційних показників, готовністю активно реалізувати вимогами, які ставляться перед майбутнім фахівцем.

## Література

*Бойчук В. М., Ящук В. А., Стадников Г. В. Загальна фізична підготовка студентів. Стан, проблеми, перспективи // Концепція розвитку у галузі фізичного виховання спорту в Україні. – Рівне, 1999. – с. 18-31.*

*Бондарев Д.В. Повышение уровня физической подготовки студентов посредством специальных занятий по футболу. // Вісник Технологічного університету. Поділля. - Хмельницький, 2002, № 5, ч. 4*

3. *Одерієва А. М., Березок С. М., Руденко Р. Ф. Вплив занять з біговою направленістю на стан здоров'я студентів металургійних спеціальностей // Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи. Збірник наукових праць Дрогобицького педагогічного університету ім. І. Франка. – Дрогобич: "Коло", 2003. – Випуск другий с. 288-291*
4. *Раевский Р. Т. Профессионально – прикладная физическая подготовка студентов технических вузов // Учебное пособие. - Москва: "Высшая школа", 1985. с. 136*
5. *Филинков В. И. Роль професионально-прикладной психо-физической подготовки в системе обеспечения надежности инженеров-машиностроителей: Педагогіка, психологія та медико – біологічні проблеми фізичного виховання і спорту Збірник наукових праць під редакцією Єрмакова С. С. – Харків: ХДАДМ, 2002 №12. с. 70-77*

## SUBSTANTIATION OF THE NECESSARY PHSYCOPHYSICAL BASICS OF STUDENTS OF SPESIALITY "TECHNOLOGY AND MANAGEMENT OF PRODUCTION"

Tamara LOSYK

Donbass State Engineering Academy.

**Annotation.** The article is dedicated to research of the program physical, technical and vocational training of the students. As a result of stating experiment the initial and final parameters (indexes) of level of physical readiness are determined, which one influence a becoming of the future specialist.

## УДОСКОНАЛЕННЯ РУХОВИХ УМІНЬ І НАВИЧОК ТА ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ДОШКІЛЬНИКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ АКРОБАТИКОЮ

Михайло ЛЯННОЙ, Марина ДУРМАНЕНКО

*Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка*

**Постановка проблеми.** Удосконалення системи фізичного виховання дошкільнят багато в чому зумовлюється рівнем наукової обґрунтованості методики фізичної підготовки дітей саме в цей період, коли формуються життєво важливі базові локомоторні навички й уміння, створюється фундамент рухового досвіду, засвоюється абетка рухів, з елементів якої згодом складається рухова активність людини (Н. Бернштейн, 1966; Т. Осокіна, 1976; К. Дорожнова, 1983; Л. Пензулаєва, 1986 та ін.).

**Мета роботи** – з наукової точки зору розробити питання фізичного виховання дітей дошкільного віку, які займаються акробатикою.

Якщо врахувати, що рухова активність дітей є одночасно й умовою, і стимулюючим фактором розвитку інтелектуальної, емоційної та інших сфер, то ста