

Грибан Г. П.,

*доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри фізичного виховання
та спортивного вдосконалення
Житомирського державного університету
імені Івана Франка*

Білокаленко Т. О.,

*викладач комісії спортивно-військових дисциплін
Житомирського автомобільно-дорожного коледжу
Національного транспортного університету*

Скорий О. С.,

*старший викладач кафедри фізичного виховання
Житомирського національного агроекологічного університету*

Плотіцин К. В.,

*старший викладач кафедри фізичного виховання
Житомирського національного агроекологічного університету*

**ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА – ВАЖЛИВИЙ ЧИННИК
ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ТА ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ
ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТУДЕНТІВ ОСВІТНІХ ЗАКЛАДІВ**

Духовна місія вищої освіти в ХХІ ст. переживає досить серйозні потрясіння і трансформації, великі динамічні зміни. У сучасній освіті існує ярко виражений шар інновацій, які постійно зламують і

перебудовують освітні і виховні традиції, істотно ускладнюючи тим самим процеси соціалізації і адаптації студентської молоді до постійно мінливих умов і вимог життя [4, с. 6]. При цьому слід зрозуміти, що фізичне виховання, яке сьогодні знищується в освітніх закладах України, має забезпечити збереження здоров'я та необхідну для життєдіяльності працездатність студентів. Окрім того, важливо враховувати, що застосування фізичних навантажень в процесі навчальної діяльності значною мірою підвищує розумову активність студентів [1].

Тому фізична підготовка студентів має розглядатися як частина процесу фізичного виховання, яка направлена: на підвищення функціональних можливостей організму, розвиток фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості, координації) з одночасним поліпшенням спеціальної фізичної і технічної підготовленості у видах рухової активності; на активізацію вольових виявів [6, с. 33] і набуття професійно-прикладних психофізичних навиків і вмінь, а в цілому і на поліпшення стану здоров'я. Від рівня фізичної підготовленості студента залежить його працездатність, стан здоров'я, а в майбутньому і загальний рівень підготовленості фахівця до професійної діяльності. Вивчення динаміки фізичної підготовленості студентів в історичному аспекті дозволяє зробити оцінку чинників зовнішнього впливу і засобів фізичного виховання для подальшого удосконалення навчального процесу [3, с. 106].

Упровадження нових форм та технологій фізичної підготовки студентів вимагає створення принципово нової інфраструктури національної системи фізичного виховання студентської молоді. Теоретико-методологічні і правові засади проектування даної інфра-

структури та її подальша експлуатація повинні бути закладені в національній доктрині фізичного виховання студентської молоді України. У частині оновлення основних фондів матеріально-технічного забезпечення масового фізичного виховання студентів необхідно передбачити у вищих навчальних закладах проектування і будівництво різних типових варіантів спортивних споруд та їх експлуатацію в режимі цілого дня. Головною вимогою до таких споруд повинна бути їх універсальність, що забезпечує можливість вирішення завдань, перш за все, загальної фізичної підготовки з використанням тренувальних режимів. При цьому найважливішими елементами даної споруди повинні бути: тренажерне, контрольнo-діагностичне оснащення, відеотехніка, комп'ютерне забезпечення навчально-тренувального процесу, універсальні можливості трансформацій устаткування, конфігурацій місць занять тощо [3, с. 110].

Необхідно також зазначити, що ефективність фізичного виховання знижують помилки в методиці проведення занять, які пов'язані з порушенням дидактичних принципів навчання (регулярність занять, поступовість збільшення навантаження, послідовність), відсутність індивідуального підходу, недостатнє врахування стану здоров'я, статевих і вікових особливостей, фізичної і технічної підготовленості [5, с. 10].

При розробці програми психолого-педагогічних впливів на студентів необхідно виходити з того, що вирішення проблеми збереження здоров'я студентів можливе при умові цілісного підходу до фізичного виховання, що визначає: а) єдність морального і фізичного виховання; б) єдність цілей і направленості навчальних і позанав-

чальних занять. В зв'язку з цим на навчальних заняттях необхідно робити акцент на освітньо-виховну направленість, тобто максимальну психолого-педагогічну направленість усіх використаних методів, на виховання і формування моральної, організаторсько-управлінської і фізкультурно-спортивної активності студентів. Для вирішення цієї мети застосовувати практику залучення студентів в спільне управління навчально-виховним процесом. При цьому необхідно виходити з того, що студенти владні самі вибирати вид фізкультурно-спортивних занять для розвитку і удосконалення як фізичних, так і духовних якостей, які відповідають їхнім нахилам, інтересам та вимогам майбутньої професійної діяльності [7, с. 592].

Під час навчальних занять важливо враховувати, що тривала, поступово розвиваюча адаптація організму студентів до фізичних навантажень у незвичних умовах навколишнього середовища є важливим чинником підвищення резистентності здорового організму, профілактики різних захворювань, розкриття внутрішніх механізмів пристосування до нових умов та вимог професійної діяльності [8, с. 2010–211]. При цьому фізична культура та спорт відіграють важливу роль у формуванні, зміцненні та збереженні здоров'я студентів. Разом з тим, у студентському середовищі має місце недооцінка соціально-економічної оздоровчої та виховної ролі фізкультури та спорту. Наукові дослідження підтверджують, що фізична культура займає одне з важливих місць в житті людини. Вона сприяє зниженню захворюваності, продовженню трудової діяльності людини, підвищенню продуктивності праці, раціональному використанню вільного часу, формуванню соціально-психологічних відносин, оздоровленню психо-

логічного клімату у виробничих колективах, профілактиці пияцтва й алкоголізму, формуванню людини як особистості, поліпшенню здоров'я в умовах негативного впливу навколишнього середовища, в тому числі й радіаційного забруднення [2, с. 39; 9].

Одним із доступних засобів фізичного виховання студентської молоді, поліпшення її здоров'я, підготовки до майбутньої професійної діяльності є заняття вправами з гирями. Завдяки широкій різноманітності силових вправ, які становлять зміст гирьового спорту, а також великому виховному, оздоровчому і прикладному значенню гирьовий спорт можна використовувати під час навчального процесу з фізичного виховання [10]. Заняття гирями сприяють розвитку сили, загальної та силової витривалості, гнучкості, координації рухів, підвищенню фізичної працездатності, формуванню морально-вольових та психічних якостей студентів вищих освітніх закладів. Силова підготовленість, досягнута студентами у процесі спеціалізованого тренування, має широке позитивне перенесення та сприяє досягненню високих результатів у професійній діяльності, побуті та інших видах рухової активності.

Список використаних джерел:

1. Грибан Г.П. Влияние занятий физическими упражнениями на быстроту протекания мыслительных процессов у студентов. Молодежь третьего тысячелетия: гуманитарные проблемы и пути их решения: сб. науч. статей в 3-х томах / Под ред. В.Н.Соколова. Одесса, ИСЦ, 2000. Т. 2. С. 414–420.

2. Грибан Г.П. Повышение социальной значимости физического воспитания в подготовке будущих специалистов сельского хозяйства. Физическая культура и спорт в повышении социальной активности студентов: сб. науч. трудов. Умань, 1990. С. 38–45.

3. Грибан Г.П. Динаміка фізичної підготовленості студентів в історичному аспекті. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт.* Вип. 112. Т. 1. Чернігів: ЧНПУ, 2013. С. 106–111.

4. Грибан Г.П. Духовний розвиток особистості студента в процесі фізичного виховання. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. Вінниця. 2006. С. 6–10.

5. Грибан Г.П. Правила техніки безпеки, профілактики спортивного травматизму і надання першої допомоги на заняттях з фізичного виховання, спортивних тренуваннях і фізкультурно-масових заходах. Житомир, ДАУ, 2005. 123 с.

6. Грибан Г.П., Краснов В.П., Пантус О.О., Ободзінська О.В. Підвищення рівня фізичної підготовленості студентів засобами виховання вольових якостей. *Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О.В. Тимошенка. К. Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2016. Вип. 6 (76) 16. С. 32–37.*

7. Грибан Г.П., Ніколайчук С.С., Ніколайчук С.Г. Шляхи розвитку особистості студента засобами фізичного виховання в нових соціально-економічних умовах. Духовність як основа консолідації

суспільства. Аналітичні розробки, пропозиції наукових та практичних працівників: міжвід. наук. зб. К. НДІ «Проблеми людини», 1999. Т. 16. С. 588–594.

8. Грибан Г.П., Опанасюк Ф.Г. Теорія адаптації і законормірності її формування у процесі фізичного виховання. Наук.-теорет. збірник. Вісник Державної агроєкол. акад. України, № 1, 2000. С. 210–218.

9. Грибан Н.Г., Грибан Г.П. Стан та перспективи розвитку фізичної культури і спорту в соціальній інфраструктурі села. Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 10. Т. 3. Львів: НВФ «Українські технології», 2006. С. 22–27.

10. Prontenko K., Griban G., Prontenko V., Andreychuk V., Tkachenko P., Kostyuk Y., Zhukovskyi E. Kettlebell lifting as a means of physical training of cadets at the higher military educational institution. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*, 17(4), Art 310, pp. 2685–2689, 2017.