

Професійно-прикладна фізична підготовка як складник фізичного виховання студентів педагогічних спеціальностей

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини (м. Умань)

Постановка наукової проблеми та її значення. Радикальна соціально-політична трансформація суспільства, політичні та економічні проблеми країни, глобальна екологічна криза, зростання рівня захворюваності громадян, зниження їхньої працездатності й особливо виражене погіршення фізичного, психічного, розумового розвитку та працездатності серед дітей і молоді загострюють актуальність проблеми збереження й розвитку духовного та фізичного здоров'я молодого покоління української нації.

За роки незалежності Україною прийнято низку нормативних документів (Конституція України, Закони України «Про освіту» (1991), «Про соціальну роботу з сім'ями, дітьми та молоддю» (2001), «Про вищу освіту» (2002), «Про Загальнодержавну програму підтримки молоді на 2004–2008 роки» (2003), «Про фізичну культуру і спорт» (2011), Державна національна програма «Освіта» («Україна XXI століття») (2002), Національна доктрина розвитку освіти (2002), Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту (2004), указ Президента України «Про схвалення Концепції загальнодержавної цільової соціальної програми «Здорова нація» на 2009–2013.), що регламентують та проектує майбутній напрям педагогічної й фізкультурної освіти.

Ідея створення в молодих людей мотивації до здорового способу життя повною мірою реалізувалась у Національній доктрині розвитку освіти України у XXI столітті, прийнятій у 2001 р. на II з'їзді освітян. У ній визначено як один із пріоритетів державної політики в розвитку освіти формування здоров'я нації через освіту. У 2001 р. творчим колективом фахівців у галузі валеологічної освіти й виховання, до складу якого увійшли С. Страшко, М. Гриньова, Л. Животовська та ін., розроблено концепцію валеологічної освіти педагогічних працівників. Згідно з нею, основна мета валеологічної освіти педагогічних працівників полягає у формуванні валеологічного світогляду майбутнього вчителя, який є важливим чинником його адаптації до нової педагогічної парадигми гуманістичної спрямованості навчального процесу.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Роботу виконано в межах теми Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2006–2010 рр. Міністерства України у справах сім'ї, молоді і спорту 3.2.1. «Науково-методичні засади удосконалення викладання дисципліни «Теорія і методика фізичного виховання»» та зведеного плану НДР на 2011–2015 рр. «Удосконалення програмно-нормативних основ фізичного виховання в навчальних закладах».

Мета статті – дослідити особливості професійно-прикладної фізичної підготовленості студентів педагогічних спеціальностей та створити умови для підвищення ефективності фізичного виховання й професійно-прикладної підготовки.

Застосовано такі **методи дослідження**: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел, анкетування, тестування теоретичних знань, рухові тести, експрес-оцінка фізичного здоров'я, самооцінка фізичного розвитку, психологічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Після проголошення й підписання нормативно-правових актів посадовці почали втілювати реальні механізми оздоровлення нації через освіту. От тільки напрям узятो не на збільшення часу фізкультурно-оздоровчої діяльності, а на інтелектуалізацію. Можливо, через те, що ключове слово «освіта» якимось чином асоціюється із вправами, а більше – зі знаннями, то було прийнято рішення нагромаджувати теоретичні здібності, а академічні заняття студентів звести до мінімуму. Тим паче, що їхня освіченість так чи інакше має змусити повернутися лицем до вдосконалення власного тіла.

О. Г. Черевичко, Є. М. Щеглов негативну ситуацію, що пов'язана зі станом здоров'я студентів ВНЗ, аргументують проблемами сучасної вищої освіти, для якої характерні переважання в режимі дня студента навчальної діяльності над руховою активністю; відсутність обліку об'ємів фізичного й розумового навантаження протягом навчального дня; скорочення тривалості занять фізичною культурою та спортом унаслідок збільшення кількості навчальних занять, а також невикористання можливостей цих занять із метою зняття фізичного й розумового напруження; недоліки в організації

активного відпочинку студентів та, як наслідок, виключення з організації процесу фізичного виховання фізкультурно-масових заходів з оздоровчою спрямованістю.

С. А. Чернігівська, О. В. Шевяков указують, що «у вищій школі України існує практика скорочення терміну викладання дисципліни «Фізичне виховання» (від усього терміну навчання у ВНЗ, як це було за часів СРСР, – до двох років), а також практика суттєвого зменшення навчальних годин на цю дисципліну. Тож усвідомлення важливості докладання зусиль для покращення стану свого здоров'я приходить до хворих студентів уже тоді, коли викладачі кафедр фізичного виховання не в змозі їм допомогти навіть через запровадження інноваційної технології непрофесійної фізкультурної освіти».

Така практика (скорочення годин на академічні заняття фізичним вихованням у ВНЗ) у незалежній Україні вже має всі риси тенденції. Наслідки таких бездумних дій проілюструємо наступними статистичними даними. Так, кількість студентів, зарахованих до спеціальних медичних груп, складає в Україні 20–25 %, у деяких ВНЗ – 40 % і прогнозується її збільшення до 50 %. Кількість випадків захворювань підвищується на 23 %, а на четвертому курсі зростає до 43 %. Аналіз результатів державного тестування та функціонального стану студентів засвідчив, що високому рівню відповідають лише 1,8 % студентів, середньому – 7,7 %, низькому – 21,5 % і дуже низькому – 69,0 % . Дослідження свідчать, що з кожним роком показники біологічного віку студентів I курсу збільшуються. Так, якщо на початок 2003/2004 навчального року вони склали в дівчат 34,1 і юнаків – 41,9 років, то на початок 2009/2010-го – відповідно, 40,7 і 51,9 років. У цілому в абсолютних цифрах, кількість студентів, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи, збільшилась із 120–146 осіб у 2002 р. до 149–439 осіб у 2009 р. За цей же час кількість осіб, які відвідують практичні заняття з фізичного виховання, зменшилась із 86,6 % до 66,5 %. Тобто кількість студентів, звільнених від практичних занять, складала у 2009 р. 33,5 % і тенденція до зростання цього показника зберігається.

Отже, очевидно, що більшість студентів перебуває поза межею безпечного рівня здоров'я. Заняття фізичним вихованням скасовані на тих курсах, студентам яких вони найбільше згодилися б. Утім, так було не завжди. Ще донедавна, у 2003 р., розроблено першу українську навчальну програму «Фізичне виховання для вищих навчальних закладів України III–IV рівнів акредитації», яка охарактеризована С. Козіброцьким як позитивний крок уперед, адже на фізичне виховання у ВНЗ на всі курси відводилися безпрецедентні 630 годин. При цьому програма відповідала регіональним традиціям, матеріально-технічним та природним умовам, урахувала інтереси і вподобання учасників навчально-виховного процесу тощо. У 40–50-ві роки ХХ ст. істотно зростає кількість годин для загального курсу з фізичного виховання: зі 180 годин у 1933 р. до 560 – у 1948 р., виокремлюється розділ професійно-прикладної фізичної підготовки як обов'язкової складової частини фізичного виховання студентів .

На сьогодні навчальний процес фізичного виховання студентів в Україні здійснюється при дотриманні таких програмно-нормативних документів: 1) базової програми з «Фізичного виховання» для ВНЗ III–IV рівнів акредитації; 2) Наказу МОН України № 642 від 09.07.09 р. «Про організацію вивчення гуманітарних дисциплін за вільним вибором студента»; 3) Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у ВНЗ.

ВНЗ, орієнтуючись на навчальні плани та базову програму з фізичного виховання, розробляє й затверджує власну робочу навчальну програму з фізичного виховання, що дає змогу будувати фізичне виховання студентів, ураховуючи: 1) інтереси та зацікавленість студентів; 2) регіональні, мовні, етнокультурні, кліматичні та екологічні особливості; 3) рівень матеріально-технічного забезпечення й бази ВНЗ; 4) особливості стандартів вищої освіти до цієї спеціальності.

Мета програми з фізичного виховання для студентів ВНЗ – формування фізичної культури студента як системної та інтегративної якості – невід'ємного компонента загальної культури майбутнього спеціаліста, здатного реалізувати її в навчальній, соціально-професійній діяльності та сім'ї. Програма рекомендує організовувати навчальні заняття з фізичного виховання в обсязі 4 години/тиждень як позакредитну дисципліну. Для студентів I–II курсів фізичне виховання планують проводити як аудиторне навантаження, яке не може перевищувати 30 год на тиждень, а для старшокурсників – у формі секційних занять. Інші види навчальних занять визначаються в порядку, установленому кафедрою фізичного виховання вищого навчального закладу. Позанавчальні заняття з фізичного виховання організовуються у формі занять у спортивних клубах, фізкультурно-оздоровчих секціях; самостійних занять фізичними вправами, спортом, туризмом; оздоровчих, фізкультурних і спортивних заходів.

Дослідження вітчизняних науковців [8], спеціалістів країн СНД та зарубіжних фахівців фізкультурної галузі [11] підтверджують те, що в реальній педагогічній практиці в більшості вчительських кадрів ще недостатньо сформована особиста фізична культура, що проявляється байдужим або взагалі негативним ставленням до різних форм занять фізичними вправами й спортом. Певною мірою до цього призвело нерозуміння значення професійно-прикладної фізичної підготовки для студентів.

Багато науковців, котрі займалися цією проблематикою [5; 6], наголошують, що для професійно-прикладної фізичної підготовки студентів будь-яких спеціальностей обов'язковою умовою має бути наявність доволі широкого арсеналу фізичних вправ і їх простота за координаційною структурою. Стає очевидним, що більшість цих проблем зводяться до одного – поверхового бачення суті фізичної культури для розвитку суспільства.

Виховна діяльність педагога містить різні за своїми функціями компоненти, які вимагають відповідних професійних здібностей: пізнавальних (гностичних), конструктивних, прогностичних, організаторських, комунікативних (перцептивних та сугестивних), аналітичних [3].

У професії вчителя комунікативний компонент є основним, тому що педагогічна діяльність за своєю суттю комунікативна. Головне завдання педагога – забезпечення позиції учня як активного суб'єкта своєї діяльності. У цьому, насамперед, і допомагають комунікативні здібності, які проявляють себе у вмінні зацікавити, викликати емоційний відгук, забезпечити контакт і підтримати його, попередити конфлікт, з'ясувати стосунки, здійснити виховний вплив [3].

Результативність прояву комунікативних здібностей залежить від подолання деяких негативних факторів, які психологи називають «внутрішніми перешкодами» (В. В. Столін), «психологічними бар'єрами» (Б. Д. Паригін), «силами відштовхування» (В. Леві). Одним із таких психологічних якостей є емпатія. Здібність до емпатії – професійна якість педагога, чия діяльність безпосередньо пов'язана з дітьми.

У період навчання в педагогічному ВНЗ потрібно виявити емпатію з дітьми студентів, щоб, по можливості, коректувати й відносити в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки для уникнення грубості та жорстокості у ставленні до учнів, що, на жаль, спостерігається на практиці.

Як засвідчує робота в школі, тільки виключно вчителі фізичної культури не в змозі забезпечити орієнтацію школярів на здоров'язбереження, активний спосіб життя – необхідна консолідація педагогів-предметників. Для цього потрібно формувати в них спрямованість на ціннісний потенціал фізичної культури ще в процесі навчання у ВНЗ. Результатом цього має бути досягнення такого рівня фізичної культури особистості, яка характеризується діяльністю зі свого тілесного, духовного, інтелектуального самовдосконалення [2].

Формування неспеціальної фізкультурної освіти студентів педагогічних ВНЗ неможливе без попереднього врахування мотивації фізкультурної діяльності, яка має велике значення та є центральним компонентом і ядром у вихованні в молоді позитивного ставлення до занять із фізичного виховання.

Незважаючи на те, що в сучасних умовах державним пріоритетом фізичного виховання молоді є зміцнення здоров'я, стан здоров'я студентів молоді країни невпинно погіршується. Поряд із погіршенням умов існування (харчування, навколишнє середовище, медичне лікування тощо) такий стан поглиблює низька особиста фізична культура більшості студентства. На стан здоров'я молоді вкрай негативно впливає низка чинників: нераціональне харчування, тютюнопаління, уживання алкоголю, наркотиків і токсичних речовин, дефіцит рухової активності, часті й надмірні психоемоційні стреси, зокрема екзаменаційний.

При цьому варто також ураховувати темпи життя, які невпинно зростають. Сьогодні навчання у ВНЗ вимагає від молоді людини все більше інтелектуальних, емоційних і вольових зусиль. Крім того, навчання в педагогічному ВНЗ має особливу, визначену специфіку. Це і великий обсяг самостійної роботи, особливо на гуманітарних факультетах, і проходження педагогічної практики в школі – усе це призводить до нервового перенапруження, порушення режиму праці й відпочинку, скорочення часу фізичної діяльності, що врівноважувала б психічні навантаження. Зниження рухової активності негативно змінює функціонування організму, що супроводжується різким зниженням працездатності. За статистикою, кількість студентів із відхиленням у стані здоров'я до четвертого курсу збільшується удвічі, порівняно з абітурієнтами. Якщо до групи хворих під час медичного обстеження віднесено 24 % абітурієнтів, то під час проведення першого медичного обстеження ця група зростає до 40 %, а після другого – до 52 % від загальної кількості обстежених. Ці дані свідчать, що впродовж навчання у ВНЗ збільшується кількість студентів із відхиленнями в стані здоров'я.

Деякі науковці відзначають, що основна проблема фізичного виховання у вищій школі полягає в необхідності досягнення студентами оптимального рухового режиму. Це можливо лише за умови ефективного використання об'єктивних і суб'єктивних факторів, що впливають на особистість студента. У цьому випадку можливо підтримувати на достатньо високому рівні фізичний стан студентів, включаючи і стан здоров'я, і успішність.

Рівень фізичного виховання у вищій школі не сприяє ефективному зменшенню дефіциту рухової активності студентів, що є однією з причин різних відхилень у їхньому здоров'ї. Установлено, що впродовж терміну навчання у ВНЗ чисельність підготовчої й спеціальної медичних груп зростає від 5,36 % на першому курсі до 14,46 % – на четвертому. Наукові дослідження з рухової активності студентської молоді [1] інформують про її низький рівень. А це, зі свого боку, негативно відображається на організмі людини, її нормальній життєдіяльності, фізичній підготовленості та в цілому на соматичному здоров'ї.

В. Пильненький, В. Романенко, А. Драчук, досліджуючи стан здоров'я студентів педагогічних ВНЗ, за допомогою об'єктивних і суб'єктивних показників та статистичних даних лікарського контролю виявили, що самооцінка власного здоров'я студентів різних курсів неоднакова: на молодших курсах стан здоров'я 28 % першокурсників визначили як ідеальний; на другому таких було 14 %, а на третьому й четвертому курсах – 19 % і 15,6 %.

Вимушене обмеження рухової активності скорочує потік імпульсів від м'язів до рухових центрів кори головного мозку. Це знижує збудливість нервових центрів, а отже й розумову працездатність. Тривала відсутність м'язового напруження та механічне стискання кровоносних судин задньої поверхні стегон при позі сидячи ускладнює відтік крові з нижніх кінцівок. Утворюються застійні явища в черевній порожнині, що погіршує травлення, знижує кровопостачання головного мозку, ускладнює його роботу [6].

Серед працівників педагогічних спеціальностей, які виконують роботу сидячи, часто трапляються захворювання жіночої статевої сфери й шлунково-кишкового тракту. Тривале сидіння в незмінній позі призводить до розслаблення м'язів живота, появи відвислого живота тощо [5].

О. Е. Коломійцевою встановлено, що розумова та фізична втома вчителів початкових класів проявляється в період 3–5 уроків, на що вказали, відповідно, 51,6 і 56,6 % респондентів. Утомі піддаються в основному м'язи спини та ніг, що відзначено в 83,4% випадків. Часовий період, необхідний учителям для відновлення після робочого дня, закінчується в 93,3% респондентів ближче до вечора й на ранок наступної доби. Значна частина педагогів висловила бажання поглибити свої знання та розширити коло вмінь і навичок із професійно-прикладної фізичної підготовки. Професійні захворювання педагогів виявили різноспрямовану картину: частіше трапляються відхилення в діяльності нервової й кардіореспіраторної систем, шлунково-кишкового тракту, органів зору [4]. Із цих даних стає очевидним, що вчителям, які безпосередньо працюють у школі, не вистачає знань із галузі фізичної культури щодо здоров'язбереження, а тому студентів різних спеціальностей педагогічного ВНЗ потрібно навчати фізкультурної освіти для того, щоб у майбутній діяльності в них не виникало таких проблем.

З. І. Філатовою експериментально з'ясовано, що для навчальних занять студентів важливе значення мають такі чинники: 1) стан навчальної бази – 84,3 %; 2) стан здоров'я – 82,2 %; 3) особа викладача – 80,7 %; 4) рівень висунутих вимог – 68,5%; 5) спрямованість навчальних занять – 65,3 %. При цьому ставлення до позанавчальної фізкультурно-спортивної діяльності в багатьох визначається такими факторами: 1) особа педагога-організатора – 86,2 %; 2) стан місць занять і змагань – 74,1 %; 3) стан інвентарю й обладнання, які використовуються, – 70,4 %; 4) відповідальність за участь у змаганнях – 69,5 % .

Проблема виховання мотивації в студентській молоді до занять фізичною культурою, залучення їх до ведення здорового способу життя вивчається науковцями не одне десятиліття, розробляються експериментальні програми з фізичного виховання студентів гуманітарного ВНЗ для формування в них стійкої мотивації до рухової активності [1] та шляхи покращення процесу фізичного виховання студентської молоді. Тобто в цьому напрямі спостерігаються певні зрушення.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Досліджуючи мотивацію студентів педагогічних ВНЗ Польщі до систематичних занять фізкультурною та спортом, Е. Вільчковський, А. Вільчковська, В. Пасічник й А. Чвенар роблять висновок, що «... система фізичного виховання у вузі повинна враховувати потреби, мотиви, інтереси та схильності студентів до розвитку своїх рухових здібностей. Спрямованість мотивів до занять із фізичної культури повинна бути зорієнтована не стільки на результат (виконати норматив, скласти залік), скільки на сам процес їхньої фізкультурно-спортивної

діяльності. Тому значно збільшується роль творчих, новаторських здібностей викладача фізичного виховання у ВНЗ. Від його професійної майстерності залежать не тільки організація та зміст занять із фізичної культури, а й конструктивна, цілеспрямована виховна робота щодо формування інтересів і мотиваційних потреб студентів у здоровому способі життя». До таких новаторських положень, які мають на меті покращити бажання займатися фізичними вправами, сформувати мотивацію до занять фізичною культурою, останнім часом (услід за російськими) усе більше долучаються українські науковці. Це й вплив нетрадиційних форм фізичної культури, методологія побудови особистісно орієнтованого змісту фізкультурно-спортивної діяльності студентів, застосування різноманіття спорту як засобу формування мотивації [10], пропаганда фізкультурних занять і реклама оздоровчих послуг [9]. Великої популярності набули підходи з формування мотивації до занять фізичною культурою молоді з використанням інформаційних технологій.

Отже, стає зрозуміло, що мотиви обов'язково слід враховувати в роботі зі студентами для того, щоб дати їм (для початку) від фізичної культури те, чого вони хочуть, підвищити їхню рухову активність, залучити до занять і таким чином формувати орієнтацію на цінності фізичної культури, даючи при цьому неспеціальну фізкультурну освіту.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні мотиваційної структури студентів, котрі засвоюють професію вчителя фізичної культури, тренера, її динаміку в процесі навчання у ВНЗ, які впливають на ставлення студентської молоді до навчання й опанування професії.

Джерела та література

1. Захарина Е. А. Формирование мотивации к двигательной активности в процессе физического воспитания студентов высших учебных заведений : дис. на соискание ученой степени канд. наук по физ. воспитанию и спорту : 24.00.02 – физическая культура, физическое воспитание разных групп населения / Евгения Анатольевна Захарина. – Киев, 2008. – 198 с.
2. Ільченко А. І. Ціннісне ставлення особистості до різних складових фізичної культури / А. І. Ільченко // Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді : зб. наук. пр. – 2011. – Вип. 15. – Кн. І. – С. 431–438.
3. Каплінський В. В. Основи виховної діяльності вчителя фізичної культури / В. В. Каплінський, І. О. Асаулюк. – Вінниця : ПП «ТД Едельвейс і К», 2014. – 294 с.
4. Коломійцева О. Е. Оптимізація професійно-прикладної фізичної підготовки студентів середніх гуманітарних навчальних закладів : автореф. дис. ... на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. та спорту : 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення / О. Е. Коломійцева. – Х., 2006. – С. 12.
5. Колумбет О. М. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів : навч.-метод. посіб. / О. М. Колумбет, Н. Ю. Максимович. – К. : КМПУ, 2009. – 128 с.
6. Колумбет О. М. Фізична підготовка студентів вищих навчальних закладів із професійним спрямуванням / О. М. Колумбет, А. І. Димуцька, Н. Ю. Максимович // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. – Вип. 91. – Т.1 / Чернігівський нац. пед. ун-т ім. Т. Г. Шевченка ; голов. ред. М. О. Носко. – Чернігів : ЧДПУ, 2011. – С. 215.
7. Мельничук С. Г. Педагогіка. Теорія виховання / С. Г. Мельничук. – К. : Слово, 2012. – 288 с.
8. Раєвський Р. Т. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів енергетичних спеціальностей : навч. посіб. / Р. Т. Раєвський, С. В. Халайджі. – Одеса : Наука і техніка, 2006. – 132 с.
9. Сичов С. О. Теоретико-методичні засади прилучення студентської молоді до цінностей фізичної культури : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра пед. наук : 13.00.007 – теорія і методика виховання / С. О. Сичов. – К., 2011. – 39 с.
10. Федоренко Є. О. Формування мотивації до спеціально-організованої рухової активності старшокласників : автореф. дис. ... канд. наук з фізичного виховання і спорту : 24.00.02 / Є. О. Федоренко. – Дніпропетровськ, 2012. – 20 с.
11. Mesica Vanes. Identifying Country-Specific Cultures of Physics Education: A differential item functionin approach / Mesica Vanes // International Journal of Science Education. – 2012. – Vol. 34(16). – P. 2483–2500.

Анотації

Мета статті – проаналізувати особливості та структуру професійно-прикладної фізичної підготовки студентів педагогічних спеціальностей. Під час дослідження використано теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел. Показано, що одним із важливих завдань вищих педагогічних навчальних закладів є формування активності майбутнього вчителя до фізкультурної діяльності, яка зумовлює прояв ініціативності, цілеспрямованості, рішучості, є важливим засобом покращення фізичного, психічного здоров'я, одним із показників ефективності процесу професійної підготовки, оскільки ставлення вчителя до фізкультурної діяльності проектується на учнів, є прикладом для наслідування. Установлено, що мотиви обов'язково слід враховувати в роботі зі студентами для того, щоб дати їм від фізичної культури те, чого вони хочуть, підвищити

їхню рухову активність, залучити до занять і таким чином формувати орієнтацію на цінності фізичної культури, даючи при цьому неспеціальну фізкультурну освіту.

Ключові слова: фізичне виховання, професійна діяльність, педагогічна діяльність, учитель, професійно-прикладна фізична культура.

Галина Гончар. Профессионально-прикладная физическая подготовка как составляющая физического воспитания студентов педагогических специальностей. Цель статьи – проанализировать особенности и структуру профессионально-прикладной физической подготовки студентов педагогических специальностей. В ходе исследования использованы теоретический анализ и обобщение литературных источников. Показано, что одной из важных задач высших педагогических учебных заведений является формирование активности будущего учителя к физкультурной деятельности, обуславливающей проявление инициативности, целеустремленности, решительности, является важным средством улучшения физического, психического здоровья, одним из показателей эффективности процесса профессиональной подготовки, поскольку отношение учителя к физкультурной деятельности проецируется на учеников, является примером для подражания. Установлено, что мотивы обязательно следует учитывать в работе со студентами для того, чтобы дать им от физической культуры то, чего они хотят, повысить их двигательную активность, привлечь к занятиям и таким образом формировать ориентацию на ценности физической культуры, давая при этом неспециальное физкультурное образование.

Ключевые слова: физическое воспитание, профессиональная деятельность, педагогическая деятельность, учитель, профессионально-прикладная физическая культура.

Galina Gonchar. Professionally Applied Physical Training as a Part of Physical Training of Pedagogical Specialities Students. Aim is to analyze the peculiarities and structure of professionally-applied physical preparation of pedagogical specialities of students. Material and methods: During the research we used theoretical analysis and summarizing of the literature. Results: shown that one of the important task of higher educational institutions is the formation of an activity in future teacher to physical activity, which causes the expression of initiative, commitment, determination, is an important means of improving the physical, mental health, is one of the indicators of the efficiency of training, since teacher's attitude for physical activity is directed at pupils, is an example to follow.

Key words: physical training, professional activity, educational work of a teacher, teacher, professional-applied physical training.

УДК 37: 037

**Надія Карбанова,
Анатолій Карбанов,
Світлана Савчук**

Мотивація та цілеспрямованість студентів до самостійних занять фізичними вправами

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. Фізичне виховання студентської молоді на сучасному етапі розвитку суспільства відображає нові підходи до формування особистості. Зміцнення й збереження здоров'я студентів, підвищення рівня їхньої фізичної підготовленості – найактуальніші з головних завдань, які стоять перед українським суспільством. Із розвитком та вдосконаленням організаційних форм занять фізичною культурою у вищих навчальних закладах велике значення має виховання в студентів позитивного ставлення до самостійних занять фізичними вправами [1; 3; 5].

Залучення студентської молоді до фізичної культури – важлива частина у формуванні здорового способу життя. Поряд із розвитком і подальшим удосконаленням організаційних форм занять фізичною культурою вирішальне значення мають самостійні заняття фізичними вправами.

Одним з ефективних засобів покращення здоров'я й фізичної підготовленості студентської молоді є виконання фізичних вправ. За результатами досліджень у галузі медико-біологічних і педагогічних наук фізичні вправи – найпотужніші засоби, здатні забезпечити не лише загальний, а й цілеспрямований розвиток функцій і систем організму людини. Потрібно зазначити, що поряд із цим однією з актуальних проблем навчального процесу у вищих навчальних закладах є формування позитивних мотивів до фізичного виховання й спорту.