

7. Ребрина А.А. Настільний теніс. Другий рік навчання : [метод. посібник] / А.А. Ребрина, Г.А. Коломоєць, В.В. Деревянко. – К. : Література ЛТД, 2010. – 144 с.
8. Ткачев А. Л. Сравнительная характеристика показателей относительной силы спортсменов, специализирующихся по настольному теннису и волейболу / А.Л. Ткачев // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 1999. – № 7. – С. 21-22.
9. Физическая культура : [Учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Под ред. В.Д. Дашиноорбоева. – Улан-Удэ : Изд-во ВСГТУ, 2007. – 229 с.
10. Худец Р. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым / Радивой Худец / [пер. с англ. Белозеров О.]. – М.: Виста спорт, 2009. – 2-е изд. исправл. – 272 с.

Отримано 28.04.17

УДК 796.011.1:37.035.6:378.172

Т.М. Бабич

ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА У ПАТРІОТИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

У статті розглянуто питання значущості фізичної культури у житті студентів, розкрито загальну характеристику використання прикладних засобів фізичної культури у патріотичному вихованні молоді.

Висвітлено питання методики організаційно-методичних аспектів прикладної фізичної культури, її зміст з теоретичних і практичних аспектів, основні положення організації фізичного виховання у ВНЗ.

Стаття містить педагогічну модель формування патріотичного виховання молоді на освоєння відповідної прикладної спеціальності для забезпечення працездатності при виконанні функціональних обов'язків та підготовки студентської молоді до служби в ЗС України.

Ключові слова: прикладна фізична культура, патріотичне виховання, студенти, заняття, мотивація.

Постановка проблеми. Головний підсумок роботи ВНЗ – це випускник-спеціаліст, патріот, майбутній захисник Батьківщини!

В останні роки виникла гостра необхідність у відродженні патріотичних настроїв в Україні, зокрема молоді, і вибудовуванні відповідної державної політики.

Проблеми молоді – це не тільки проблеми самої молоді, але й проблеми всього суспільства, якщо воно зацікавлене у своєму теперішньому і майбутньому. Через успішне вирішення соціальних проблем молодого покоління держави виходять на новий рівень розвитку цивілізації і соціального прогресу.

Відродження патріотичних почуттів можна досягти вирішенням різних завдань, в тому числі за допомогою фізичної культури молоді і формування потреби в здоровому способі життя.

Найважливішим напрямком державної політики у соціальній сфері, в тому числі в галузі фізичної культури і спорту, є відновлення системи виховання як повноцінно діючого державно-громадського інституту. На сучасному етапі розвитку держави, в умовах якісного перетворення всіх сторін життя суспільства, зростають вимоги до фізичної підготовленості громадян, необхідної для успішної трудової діяльності і захисту Батьківщини.

Використання прикладних засобів фізичної культури в патріотичному вихованні молоді – один з найважливіших напрямків державної політики в системі фізичної культури і спорту дозволить виробити стратегію розвитку сфери фізичної культури і спорту в цілому, вибудувати інформаційну політику в напрямку формування громадянської свідомості.

Аналіз досліджень і публікацій. У результаті проведених досліджень визначено зміст прикладної фізичної культури у патріотичному вихованні студентської молоді ВНЗ, що містить розвиток необхідних фізичних якостей, прикладних і військово-прикладних навичок, формування психологічної готовності до військової служби.

Прикладна фізична культура бере активну участь у формуванні світогляду і культури особистості, яка має громадянську позицію, моральні якості, почуття відповідальності, самостійність в прийнятті рішень, ініціативу, толерантність, здатність до успішної соціалізації у суспільстві. Також вона має здатність використовувати різноманітні форми фізичної культури і спорту для збереження та зміцнення свого здоров'я і здоров'я близьких, сім'ї і трудового колективу для якісного життя й ефективної професійної діяльності.

У наш час ситуація у сфері підготовки молоді характеризується рядом негативних факторів. До основних із них можна віднести наступні: зниження показників стану здоров'я і фізичного розвитку більшої

частини студентів, слабка система підготовки до служби в армії, недостатні обсяги спортивної підготовки, відсутність скоординованої програми патріотичного і прикладного виховання, недостатній розвиток військово-прикладних і технічних видів спорту [1].

У зв'язку з вищевказаним можна констатувати наявність проблеми щодо актуалізації і пошуку альтернативних форм і технологій підготовки патріотичного виховання у процесі фізичного виховання студентів ВНЗ, формування професійно значущих якостей, умінь і готовності до їх активного прояву в різних сферах життя суспільства, в тому числі й до служби в армії. Для ефективного вирішення завдань фізичної підготовки вправи застосовуються відповідно до їх спрямованості на розвиток і підтримки на необхідному рівні фізичних і спеціальних якостей, прикладних навичок [2].

Виникає необхідність пошуку і розробки альтернативних педагогічних умов підготовки патріотичного виховання студентів у ВНЗ, де немає військових кафедр. Необхідність скоординувати підготовку студентів ВНЗ до служби в армії у межах навчального процесу з дисципліни «Фізичне виховання» є актуальна альтернатива на цей перехідний період часу, доки держава не надасть більш продуктивну систему підготовки студентської молоді до служби у ЗС [3, 4].

Мета дослідження:

- визначити особливості патріотичного виховання з використанням засобів фізичної культури;
- рекомендувати зміст прикладної фізичної культури у патріотичному вихованні молоді для студентів;
- залучати молодь до патріотичного виховання за допомогою занять прикладною фізичною культурою.

Виклад основного матеріалу

Студенти, які мають добру фізичну підготовку, набагато краще витримують фізичні і розумові навантаження в ході навчального процесу [6]. У ВНЗ (на факультетах), професійна діяльність яких потребує специфічної фізичної підготовленості, курс фізичного виховання профілюється у плані професійно-прикладної підготовки.

Професійно-прикладна фізична підготовка є складовою частиною фізичної культури і навчально-виховного процесу, вона спрямована на освоєння студентами відповідної прикладної спеціальності, на забезпечення відповідної працездатності під час виконання функціональних обов'язків. Кожна професія висуває певні вимоги до фізичної підготовленості людини [5].

Фізичне виховання у системі прикладної підготовки є сферою військово-професійної діяльності, де вирішуються завдання щодо формування бойової готовності і її вдосконалення, сферою, в якій вирішу-

ються питання гармонійного розвитку, сферою спеціалізації молоді [7].

Мета прикладної фізичної культури у ВНЗ складається з:

- формування світогляду і культури студента, що має громадянську позицію, моральні якості, почуття відповідальності, самостійність у прийнятті рішень, ініціативу, толерантність, здатність до успішної соціалізації у суспільстві;

- здатності використовувати різноманітні форми фізичної культури і спорту для збереження і зміцнення свого здоров'я і здоров'я близьких, сім'ї і трудового колективу для якісного життя і ефективної професійної діяльності;

- готовності студентів до повноцінної служби в ЗС країни.

Завдання прикладної фізичної культури у ВНЗ спрямовані на:

- забезпечення розуміння ролі фізичної культури в розвитку студентів і їх підготовки до професійної діяльності;

- формування мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, установки на здоровий спосіб життя, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами;

- оволодіння системою спеціальних знань, практичних вмінь і навичок, що забезпечують збереження і зміцнення здоров'я, формування компенсаторних процесів, корекцію існуючих відхилень у стані здоров'я, психічне благополуччя, розвиток і вдосконалення психофізичних здібностей, формування професійно значущих якостей і властивостей людини;

- адаптацію організму до впливу розумових і фізичних навантажень, а також розширення функціональних можливостей фізіологічних систем, підвищення опірності захисних сил організму;

- оволодіння методикою формування виконання комплексу вправ оздоровчої спрямованості для самостійних занять, засобами самоконтролю під час виконання фізичних навантажень різного характеру, правилами особистої гігієни, раціонального режиму праці і відпочинку;

- оволодіння засобами і методами протидії несприятливим факторам і умовам праці, зниження втоми в процесі професійної діяльності і підвищення якості результатів;

- оволодіння випускниками прикладною фізичною підготовкою спрямованою для служби у ЗСУ;

- підготовку до виконання нормативних вимог фізкультурно-спортивного комплексу.

Зазначені загальні завдання конкретизуються залежно від рівня попередньої підготовленості, стану здоров'я, особистих схильностей і здібностей студентів, а також від особливостей майбутньої професійної діяльності.

Навчальні заняття для студентів з прикладної фізичної культури в патріотичному вихованні молоді пропонуємо проводити за розділами: гімнастика і атлетична підготовка, рукопашний бій, подолання перешкод, прискорене пересування і легка атлетика, військово-прикладне плавання, спортивні та рухливі ігри (табл. № 1).

Одним із основних видів занять, якому необхідно приділити особливу увагу повинна стати смуга перешкод, причому тематична. Заняття з подолання перешкод спрямовані на формування і вдосконалення навичок у подоланні штучних і природних перешкод, виконання спеціальних прийомів і дій, розвиток швидкості і швидкісно-силової витривалості, вдосконалення навичок у колективних діях, на тлі великих фізичних навантажень, виховання впевненості у своїх силах, сміливості і рішучості.

Таблиця 1

Зміст прикладної фізичної культури у патріотичному вихованні студентів

Розділи	Види підготовки	Зміст дисципліни
Гімнастика	Теоретична	Основи техніки безпеки на заняттях гімнастикою. Основи виробничої гімнастики.
	Практична	Елементи спортивної та художньої гімнастики, шейпінгу, аеробіки, танцю та інших сучасних різновидів гімнастичних вправ (стретчинг, пілатес, Йога і т.д.); різноманітні комплекси загальнорозвиваючих вправ, елементи спеціальної фізичної підготовки, рухливі ігри для розвитку сили, швидкості, загальної та силової витривалості, стрибучості, гнучкості, спритності, координаційних здібностей, соціально і професійно необхідних рухових умінь і навичок. Складання комплексів вправ (різні види і спрямованості впливу).
Прискорене пересування та легка атлетика	Теоретична	Основи техніки безпеки на заняттях легкою атлетикою. Особливості організації та планування занять легкою атлетикою у зв'язку з обраною професією.
	Практична	Ознайомлення, навчання і оволодіння руховими навичками і технікою видів легкої атлетики. Удосконалення знань, умінь, навичок і розвиток фізичних якостей у легкої атлетиці. Техніка виконання легкоатлетичних вправ. Розвиток фізичних якостей і функціональних можливостей організму засобами легкої атлетики. Спеціальна фізична підготовка в різних видах легкої атлетики. Способи та методи самоконтролю при заняттях легкою атлетикою.

Спортивні ігри	Теоретична	Основи техніки безпеки на заняттях спортивними іграми. Техніка і тактика гри. Правила змагань. Основи суддівства.
	Практична	Баскетбол. Заняття з баскетболу включають: загальну фізичну підготовку, спеціальну фізичну підготовку. Освоєння техніки і тактики гри Волейбол. Заняття включають: вивчення, оволодіння основними прийомами техніки Удосконалення навичок гри. Загальна і спеціальна підготовка. Техніка і тактика гри. Футбол. Заняття включають: вивчення, оволодіння основними прийомами техніки Удосконалення навичок гри. Загальна і спеціальна підготовка. Настільний теніс Заняття включають: вивчення, оволодіння основними прийомами техніки Удосконалення навичок гри. Загальна і спеціальна підготовка. Стрітбол. Регбол.
Загальна фізична підготовка (ЗФП)	Теоретична	Основи техніки безпеки на заняттях гімнастикою. Основи виробничої гімнастики.
	Практична	Загальна фізична підготовка (вдосконалення рухових дій, виховання фізичних якостей). Засоби і методи ОФП: стройові вправи, загально-розвиваючі вправи без предметів, з предметами. Вправи для виховання сили: вправи з обтяженням, відповідним власній вазі, вагою партнера і його протидії, з опором пружних предметів (еспандери і гумові амортизатори), з обтяженням (гантелі, набивні м'ячі). Вправи для виховання витривалості: вправи або елементи з поступовим збільшенням часу їх виконання. Вправи для виховання гнучкості. Методи розвитку гнучкості: активні (прості, пружні, махові), пасивні (з самозахопленнями або за допомогою партнера) Вправи для виховання спритності. Методи виховання спритності. Використання рухливих ігор, гімнастичних вправ. Вправи для виховання швидкості. Удосконалення рухових реакцій повторним реагуванням на різні (зорові, звукові, тактильні) сигнали.
Рухливі ігри та естафети	Теоретична	Основи техніки безпеки на заняттях рухливими іграми та естафетами.
	Практична	Рухливі ігри та естафети з предметами і без них, з найпростішими способами пересування, які не потребують прояви максимальних зусиль дій, складнокоординаційних дій. Естафети: з предметами і без них, з подоланням смуги перешкод, складеної з гімнастичних снарядів.

Прикладні види аеробіки	Теоретична	Основи техніки безпеки на заняттях з аеробіки. Особливості змісту занять з фітболу-аеробіки. Основи методики розвитку гнучкості.
	Практична	Танцювальна аеробіка з елементами шейпінгу: загальнорозвиваючі вправи в поєднанні з танцювальними рухами на основі базових кроків під музичний супровід. Розучування базових рухів з латинської, джазового танцю, рок-н-рола, твісту, класичної аеробіки та ін. Розучування комплексів вправ силової спрямованості, локально впливають на різні групи м'язів. Фітбол-аеробіка. Вправи локального і регіонального характеру, вправи на рівновагу, ізометричні вправи з різних вихідних положень. Степ-аеробіка: навчання різних варіантів кроків з підйомом на платформу (гімнастичну лаву) і спуском з неї, танцювальним рухам, переходах змінюючи ритм і напрям рухів. Стретчинг. Розучування і вдосконалення вправ з різних видів стретчинга: пасивного і активного статичного; пасивного і активного динамічного.
Прикладне плавання	Теоретична	Основи техніки безпеки на заняттях з плавання. Правила поведінки на воді.
	Практична	Початкове навчання плаванню. Рухливі ігри у воді. Освоєння техніки способів плавання (кроль на грудях, кроль на спині, брас, дельфін). Пірнання. Стрибки у воду. Стрибки з висоти. Порятунк потоплюючих, перша допомога. Загальна і спеціальна підготовка пловця.
Рукопашний бій	Теоретична	Основи техніки безпеки на заняттях рукопашним боєм.
	Практична	Освоїти прийоми самостраховки; вивчити стійки; вміти продемонструвати базову техніку (удари руками, ногами, кидки, утримання, больові і задущливі прийоми); вміти показати техніку захисту від загрози холодною зброєю. Виконання прийомів у несподіваних ситуаціях в різних умовах, а також на фоні втоми.
Застосування смуги перешкод	Теоретична	Основи техніки безпеки під час подолання смуги перешкод
	Практична	Гімнастична смуга перешкод Різні види ходьби і бігу по гімнастичній лавці. Стрибки – долаючи без обтяження і з обтяженням. Вправи в лазінні по гімнастичній стінці. Перелазіння у висі. Метання – різні види перекидань набивного м'яча. Опорні стрибки – вдосконалення раніше вивчених. Акробатика - перекиди вперед, назад, довгі перекиди вперед, перекиди вперед зі стрибка через перешкоду; переворот боком. Перекладина вдосконалення раніше вивчених елементів.

		<p><i>Бруси</i> - різні види пересувань в упорі. Загальна контрольна вправа на єдиній смузі перешкод Заняття з подолання перешкод спрямовані на формування і вдосконалення навичок у подоланні штучних і природних перешкод, виконання спеціальних прийомів і дій, розвиток швидкості і швидкокісно-силової витривалості, вдосконалення навичок в колективних діях. Комплексне тренування загального контрольного вправи на єдиній смузі перешкод в цілому.</p>
Закріплення матеріалу	Теоретична	Види і елементи видів рухової активності, включених у практичні заняття в семестрі навчання.
	Практична	Підготовка до тестування фізичної та функціональної підготовленості, здача контрольних випробувань і залікових нормативів. Участь у змаганнях. Допомога у суддівстві.
Виробнича гімнастика	Теоретична	Засоби і методи виробничої гімнастики. Методика складання комплексів вправ виробничої гімнастики з урахуванням майбутньої професійної діяльності студента.
	Практична	Практика проведення виробничої гімнастики з навчальною групою студентів.

Примітка: кількість годин, що відводяться на кожний розділ, може варіюватися за рахунок збільшення годин в одному і скорочення в іншому. Це визначається матеріально-технічними умовами спортивної бази для занять і комплексом умов освітнього, педагогічного характеру, що пов'язаний з особливостями контингенту студентів тощо.

Важливим є методично правильне оформлення занять, варіативний підхід до вимог виконання вправ, послідовність і компоновка їх виконання [8]. Фізичний стан студентів оцінюється за показниками поточних контрольних вправ, залікових змагань і даних лікарського контролю. Проміжні залікові нормативи розробляються кафедрою на основі програми для кожного з трьох відділень, і їх виконання організовується у формі змагань.

У результаті освоєння запропонованого змісту прикладної фізичної культури компетенції студента повинні бути спрямовані на загальнокультурні **компетенції**. Студент повинен:

- володіти здатністю до організації життя відповідно до соціально значущих уявлень про здоровий спосіб життя;
- самостійно застосовувати методи і засоби пізнання, навчання і самоконтролю, вибудовувати і реалізовувати перспективні лінії фізичного, інтелектуального, культурного, морального, духовного і професійного саморозвитку і самовдосконалення;
- бути здатним впроваджувати патріотичне виховання з використанням засобів фізичної культури для формування соціально активної особистості громадянина і патріота;

- володіти навичками ведення здорового способу життя, брати участь в заняттях фізичною культурою;
- володіти засобами самостійного, правильного використання методів фізичного виховання і зміцнення здоров'я, спрямованих на досягнення належного рівня фізичної підготовленості для забезпечення повноцінної соціальної і професійної діяльності;
- володіти здатністю самостійно застосовувати методи і засоби пізнання, навчання і самоконтролю для придбання нових знань і вмінь, розвитку соціальних і професійних компетенцій, збереження свого здоров'я, морального і фізичного вдосконалення;
- володіти зацікавленістю ставлення до військової служби;
- бути здатним дотримуватися здорового способу життя;
- цінності фізичної культури і спорту; значення фізичної культури в життєдіяльності людини;
- культурна, історична спадщина країни;
- фактори, що визначають здоров'я людини, поняття здорового способу життя і його складові;
- принципи і закономірності виховання і вдосконалення фізичних якостей;
- засоби контролю і оцінки фізичного розвитку і фізичної підготовленості;
- методичні основи фізичного виховання, основи самовдосконалення фізичних якостей і властивостей особистості;
- основні вимоги до рівня його психофізичної підготовки до конкретної професійної діяльності; вплив умов і характеру праці спеціаліста на вибір змісту виробничої фізичної культури, що спрямований на підвищення продуктивності праці.

Вміти:

- оцінити сучасний стан фізичної культури і спорту у світі;
- дотримуватися здорового способу життя;
- самостійно підтримувати і розвивати основні фізичні якості у процесі занять фізичними вправами;
- здійснювати підбір необхідних прикладних фізичних вправ для адаптації організму до різних умов праці і специфічних впливів зовнішнього середовища.

Володіти:

- різними сучасними поняттями в галузі фізичної культури;
- методиками і методами самодіагностики, самооцінки, засобами оздоровлення для самокорекції здоров'я різними формами рухової діяльності, які задовольняють потреби людини в раціональному використанні вільного часу;

- методами самостійного вибору виду спорту або системи фізичних вправ для зміцнення здоров'я;
- здоров'язберігаючими технологіями;
- засобами і методами виховання прикладних фізичних і психічних якостей, необхідних для успішного і ефективного виконання визначених трудових дій.

Вихована спортивною діяльністю звичка дотримуватися встановлених норм і правил поведінки (почуття колективізму, витримка, повагу до суперників, працьовитість, самодисципліна) переносяться у повсякденне життя, у професійну діяльність. Свідоме подолання труднощів у процесі регулярних занять фізичною культурою і спортом, боротьба з наростаючим стомленням, відчуттями болю і страху виховують волю, самодисципліну, впевненість у собі.

Дослідження показали, що комплексна робота із впровадження прикладної фізичної культури у вузі сприяє ефективному розвитку патріотичної свідомості у студентів.

Методично грамотно складені заняття ПФП вдосконалюють такі професійно цінні морально-психічні якості особистості, як ініціативність і наполегливість у досягненні поставлених цілей, впевненість у собі й обачність, сміливість і рішучість, самовладання і витримку при будь-яких ситуаціях.

Висновки.

1. У результаті проведеного дослідження було розроблено зміст прикладної фізичної культури у патріотичному вихованні молоді для студентів вузів.

2. Кожен з перерахованих розділів прикладної фізичної культури у патріотичному вихованні студентів має свою мету, завдання і зміст.

3. Кваліфікаційна характеристика випускника повинна включати в себе професійні знання, вміння і навички, рівня фізичної підготовленості у відповідності з майбутньою професією.

4. Головними чинниками, що визначають і лімітують професійно-прикладну працездатність, є фізичні, психічні та функціональні резерви організму.

5. Одним з найважливіших умов дієвості патріотичного виховання, орієнтованого на формування у кожного студента позитивних мотивів до військової служби й гідного виконання військового обов'язку, є надання студентам можливостей для реалізації їхніх найважливіших потреб.

ПЕРСПЕКТИВА ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ пов'язана з аналізом і розробкою програми патріотичного виховання з викорис-

танням прикладної фізичної культури для учнів старших класів (15-17 років).

Список використаних джерел:

1. Безбах В.Г. Некоторые аспекты исторического опыта отечественного военно-патриотического воспитания [Деякі аспекти історичного досвіду вітчизняного військово-патріотичного виховання] // Патриотическое и гуманистическое воспитание военной интеллигенции: сущность, взаимосвязь, состояние, проблемы. [Патріотичне і гуманістичне виховання військової інтелігенції: сутність, взаємозв'язок, стан, проблеми]. Матеріали Всеукр. науково-практичної конф. – К.: ВЦ «Просвіта», 2003. – С. 52-58.
2. Davidenko D.N. Physica education mission educationis propria Moderni / D.N. Davidenko, V.A. Pasichnisenko / studiorum superiorum partium problemata physica education studiosae iuventutis institutionem sanum vivendi: scientificam Republican-materias practicas colloquium 2 aprilis 2003 – Mn. MITSO, 2003. – 72 p.
3. Chuprov L.V. Piae iuventutis educatio in context humanae salutis statum / L.V. Chuprov // Ars Priorities. – 2011. – № 2. – P. 13-14
4. Pashkovich I.A. Piae educationem: educationem: in opera, consilio, Summaria lectionum, lectiones / I.A. Pashkovich. – Avt.-sost progressionem. – Volgograd: Magister, 2006. – 209 p.
5. Burnaev Z.R. Amet, melius de futuro physica disciplina doctores, universitatis civili / Z.R. Burnaev // Militaris peritus in hac. – Shekarashy. Almaty KNB. – 2004. – № 2 (11). – P. 63-65.
6. Efimov N.N. Paedagogicae et disciplina military bases in University de elit. Textbook. / N.N. Efimov, S.V. Cherneev, V.G. Grigor'yants, VULGATE Gupta. – M., 1986. – 312 p.
7. Zuev S. De praepararione, physica ratio generalis iuvenes militares dilectum abnuerent prae senectute / S. Zuev. Author:. ... Cand. ped. Sciences: 13.00.04. – M. 1981. – 23 p.
8. Vydrin V.M. Physica educatio Theoria (rationem culturalem) Proc. mensuram. / V.M. Vydrin. – L. GDOIFK eos. PF Lesgafta, 1988 – 45 p.

Отримано 11.04.17