

**Дзюбан О. В.,**  
ст. викладач, Чорноморський державний університет  
імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна

**Ісаєнко М. В.,**  
викладач, Чорноморський державний університет  
імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна

**Конопляник О. В.**  
ст. викладач, Чорноморський державний університет  
імені Петра Могили, м. Миколаїв, Україна

## **ОПТИМІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВНЗ ЗА ДОПОМОГОЮ НОВИХ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНИХ ЗАСОБІВ**

*У статті теоретично обґрунтовано оздоровчо-рекреаційну методику поєднання веслового спорту та рухливих ігор на відкритому повітрі для студентів комп'ютерного факультету. Проведено дослідження щодо визначення рівня фізичної підготовленості студентів на початку та наприкінці навчального року, та зроблено висновки щодо ефективності використання цієї методики для оптимізації навчального процесу з фізичного виховання у ВНЗ, фізичної рекреації студентів та для підвищення рівня їх фізичної підготовленості.*

**Ключові слова:** фізичне виховання; фізична рекреація; методика; рухливі ігри; веслування; фізична підготовленість.

**Постановка проблеми.** Важливою проблемою студентської молоді є малорухливий спосіб життя, зниження рівня фізичного стану на тлі екологічного дисбалансу і соціально-економічної нестабільності. Одним із рішень даної проблеми є пропаганда здорового способу життя та розвиток масового спорту в університеті.

У сучасній системі фізичного виховання в Україні спостерігається підвищена увага до різних видів рекреації та оздоровчої фізичної культури. Рекреаційно-оздоровчі заняття відіграють велику роль у житті сучасної людини, так як вони сприяють збереженню здоров'я, покращенню фізичної підготовленості, підвищенню рівня працездатності, зростанню соціальної активності та заповненню дозвілля людей.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** На теперішній час фахівці фізичного виховання нашої країни та різних зарубіжних країн значну увагу приділяють розробці різноманітних форм оздоровчо-рекреативної фізичної культури як на обов'язкових заняттях у ВНЗ, так і для самостійних занять. У наукових працях дослідників О. Андреевої, О. Благій [1; 2] розкрито та охарактеризовано базові категорії фізичної рекреації, сформовано поняття про рекреативні заняття як чинник формування дозвільної культури. В. Великанова і В. Павленко в своїх працях розкривали поняття «рекреаційне дозвілля», «відпочинок», «видовищна дія», «ігрова діяльність», «гра», виділяючи основні характеристики ігрової діяльності. Рижкін Ю. Є. [3] торкається актуальних проблем формування теоретичних понять рекреації, та основних визначень, вказує на те, що дозвілля та фізична

рекреація, як одна з форм його проведення – є важливими факторами удосконалення психофізичного стану людини, Бондаренко І. Г. [4] було розглянуто шляхи вдосконалення системи фізичного виховання студентів та проаналізоване можливе використання веслування на ялах в якості засобів фізичного виховання студентів під час проведення навчальних занять. У свою чергу, дослідники Н. М. Малишева та Ш. К. Агеев [5] у своїх дослідницьких роботах приділили увагу підвищенню функціональних можливостей людини під час занять академічним веслуванням. Але використання рухливих ігор в поєднанні з оздоровчим веслуванням на заняттях фізичного виховання у ВНЗ авторами статті було розглянуто вперше.

**Постановка завдання.** Теоретично обґрунтувати оздоровчо-рекреаційну методику поєднання веслового спорту та рухливих ігор на відкритому повітрі для студентів комп'ютерного факультету.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Виходячи з наявності водноспортивного комплексу і його оснащення в ЧДУ імені Петра Могили, багаторічних традицій університету, кадрового складу кафедри фізичного виховання автором було розроблено програму оздоровчих занять зі студентами комп'ютерного факультету, які мають підвищену потребу в русі в зв'язку з малорухомим способом життя, що пов'язаний не тільки з процесом навчання у ВНЗ, а й з майбутньою професійною діяльністю. Особливість програми полягає в поєднанні занять весловим спортом та рухливими іграми на відкритому повітрі.

Як відомо, веслування – це особливий вид рухової діяльності, що протікає одночасно у двох середовищах – повітряному і водному, на природних водоймах і в мінливих погодних умовах, що робить її засобом оздоровлення, загартовування, підвищення сили і витривалості, а також засобом активної розрядки. Навіть у курортній туристично-рекреаційній сфері веслування використовують, як один зі спортивно-рекреативних засобів лікування. Робота веслами розвиває рухливість суглобів, особливо рук, зміцнює м'язово-зв'язковий апарат кінцівок та спини, тонізує серцево-судинну систему, підвищує обмін речовин, поліпшує зовнішнє дихання, рухливість плеври і діафрагми, стимулює перистальтику кишечника і підвищує загальну тренуваність хворого [6]. Веслування є відмінним засобом у боротьбі з такими захворюваннями, як остеохондроз і обмінний поліартрит, початкові стадії гіпертонії і атеросклерозу. Завдяки дії на всі механізми кисневого забезпечення організму веслування є універсальним видом аеробіки а також витокком позитивних емоцій від зміни пейзажів і вражень, що загалом позитивно впливає на організм молодшої людини.

Також однією з модифікацій процесу фізичного виховання на сучасному етапі є рухливі ігри та естафети на відкритому повітрі. Заняття фізичним вихованням мають бути цікавими, веселими захоплюючими – це сприяє заохоченню до занять. Запровадження рухливих ігор в оздоровчо-рекреаційний комплекс допомагає швидше та ефективніше задовольнити вимоги психологічних та фізіологічних особливостей студентської молоді, серед яких виховання колективізму, самопізнання, самовиховання. Застосовуючи різноманітні рухливі ігри, викладач може легко та швидко донести важливість тих чи інших рухів, вирішити завдання щодо емоційного забарвлення заняття та виховання найбільш важливих фізичних здібностей студентів. Доведено, що ігри та

естафети виховують у студентів найкращі риси характеру, розвивають інтелект [7].

Треба зазначити, що методика використання рухливих ігор в основному розроблена для дітей шкільного віку та відповідно не може бути механічно перенесена на студентів. Тому, для використання деяких ігор викладачам потрібно змінити методику їх проведення і тоді гра набуває нового потрібного характеру. В деяких випадках можливо обмежитися підбором відповідного обладнання, зміною вихідного положення тих хто грає, додаванням нових правил [8].

Наприклад, поєднання двох видів рухової активності – веслування та ігри, було здійснено під час занять з фізичного виховання студентами, які брали участь в великій комбінованій естафеті. Естафета мстила 5 етапів:

1. Веслування в навчальних човнах 500м
2. Стрибки на скакалці,
3. Стрибки 30 м. з обтяженням (м'яч 1кг),
4. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи,
5. Біг 100 м.

У змаганнях брали участь дві команди по 10 студентів, яких було розподілено по етапах (2 студенти на кожному етапі з обох команд). Студенти із задоволенням брали участь в цих змаганнях, метою яких було не тільки перемога команди, але й особисті показники кожного студента на етапах естафети, емоційний стан та оздоровчий ефект.

Рівень фізичної підготовленості студентів визначався за результатами педагогічних тестувань на початку та наприкінці навчального року. Протягом експерименту елементи цих вправ використовувалися в рухливих естафетах та іграх на заняттях, а саме: 1. Човниковий біг; 2. Стрибки на скакалці за 1 хв., разів; 3. Стрибок в довжину, см; 4. Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см; 5. Піднімання тулуба в сід за 1 хв, разів; 6. (табл. 2).

Таблиця 2

Рівень фізичної підготовленості студентів ЧДУ ім. Петра Могили

Визначення рівня фізичної підготовленості за допомогою рухових тестів (6 тестів) на початок 2014–2015 навчального року		Визначення рівня фізичної підготовленості за допомогою рухових тестів (6 тестів) на кінець 2014–2015 навчального року	
хлопці (n = 47)			
відмінно	14,89%	відмінно	27,66 %
добре	31,91%	добре	38,30 %
задовільно	40,43%	задовільно	25,53 %
незадовільно	12,77%	незадовільно	8,51 %
погано	–	погано	–

Аналізуючи дані таблиці, можна сказати, що на початок року найбільша кількість студентів, що брали участь в дослідженні (40,43%) склали тестування на оцінку «задовільно».

Порівняно з результатами, які студенти показали на початок року, після застосування методики значно підвищився відсоток студентів, що склали тестування на «відмінно» (на 12,77 %) та «добре» (на 6,39 %). Це стало можливим за рахунок тих студентів, що склали тести на «задовільно» на початку року. Також зменшилася кількість студентів, що склали тестування на оцінку «незадовільно» на 4,26 %.

Протягом року було виявлено значне покращення відвідування студентами занять з фізичного виховання порівняно з минулим роком, також спостерігалось зменшення кількості пропусків занять студентами через хворобу

**Висновки і перспективи подальших розвідок.** Результати дослідження свідчать про ефективність застосування методики фізичної підготовки студентів, у якій основним компонентом було запропоновано веслування на навчальних академічних човнах та рухливі естафети. З упевненістю можна сказати, що поєднання цих двох видів рухової діяльності дозво-

ляє одночасно вирішувати завдання оздоровлення, активного відпочинку та спортивної діяльності на заняттях з фізичного виховання студентів комп'ютерного факультету ВНЗ а також може сприяти адаптації студентів до навчально-професійної діяльності та підвищенню рівня фізичної підготовленості.

Результати дослідження вплинули на розробку, оновлення та коригування рухових тестів для визна-

чення фізичної підготовленості студентів ЧДУ ім. Петра Могили, які займаються за навчальною програмою з фізичного виховання напрямку академічне веслування.

Автори планують доповнювати та оновлювати авторську методику та використовувати її в подальшій роботі під час занять з фізичного виховання для студентів інших факультетів ЧДУ ім. Петра Могили.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Андреева О. В. Характеристика базових категорій фізичної рекреації / О. В. Андреева // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2009. – № 9. – С. 7–11.
2. Благій О. Л. Рекреативні заняття як чинник формування дозвільної культури / Благій О. Л. // Спортивний вісник Придніпров'я. – Дніпропетровськ, 2008. – № 1. – С. 3–7.
3. Рыжкин Ю. Е. Физическая рекреация в сфере досуга человека // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 5. – С. 17–19.
4. Веслування в системі фізичного виховання студентів [Електронний ресурс] / І. Бондаренко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2010. – № 3. – С. 103–105. – Режим доступу : [http://nbuv.gov.ua/j-pdf/svp\\_2010\\_3\\_30.pdf](http://nbuv.gov.ua/j-pdf/svp_2010_3_30.pdf).
5. Агеев Ш. К. Научно-методические основы оценки и развития специальной аэробной выносливости в академической гребле [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://rowingrussia.ru/d/35285/d/nauchno-metodicheskie-osnovy.doc>.
6. Оздоровчий туризм, рекреаційні послуги та спорт на курортах. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://sanikur.com/uk/4/22/30/>.
7. Рухливі ігри в фізичному вихованні студентів ВНЗ : Методичні вказівки для студентів Національного університету «Львівська політехніка». / Укл. : А. М. Заверікін, В. М. Корягін, М. М. Миронов. – Львів : Видавництво Національного університету «Львівська політехніка», 2009. – 28 с.
8. Жуков М. П. Подвижные игры: учебник для студентов педагогических вузов / М. П. Жуков. – М. : Издательский центр «Академия», 2000. – 162 с.

*Дзюбан О. В., Исаенко М. В., Конопляник О. В., Черноморский государственный университет имени Петра Могилы, г. Николаев, Украина*

## ОПТИМИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ С ПОМОЩЬЮ НОВЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-РЕКРЕАЦИОННЫХ СРЕДСТВ

*В статье теоретически обоснована оздоровительно-рекреационная методика по физическому воспитанию, которая заключается в объединении гребного спорта и подвижных игр на свежем воздухе для студентов компьютерного факультета. Проведено исследование по определению уровня физической подготовленности студентов в начале и в конце учебного года и сделаны выводы по эффективности использования этой методики для оптимизации учебного процесса по физическому воспитанию в ВУЗе, физической рекреации студентов и для повышения уровня их физической подготовленности.*

*Dzyuban O. V., Isayenko M. V., Konoplyanik O. V., Petro Mohyla Black Sea State University, Mykolaiv, Ukraine*

## OPTIMIZATION OF EDUCATIONAL PROCESS IN PHYSICAL TRAINING WITH NEW HEALTH AND RECREATIONAL MEANS

*The paper theoretically grounded health and recreational method of combination rowing and outdoor activities for students of Computer department. The investigation and conclusions were conducted about the efficiency of using this technique for student and their physical recreation to improve their physical fitness.*

*Optimization of the educational process with the help of new health-recreational methods.*

*The important problem of student youth is to have a sedentary way of life, decreasing physical condition on the background of ecological imbalance and socio-economic instability. One of solutions of this problems is promotion of healthy lifestyles and the development of mass sports in the university.*

*In the modern system of physical education in Ukraine can see how increase attention to different types of recreation and wellness physical culture. Recreation – wellness classes represent a major role in modern life, as they contribute to preservation of health, improve physical fitness, increasing the level of disability and involvement of people and filling their free time.*

*In the papers of researchers O. Andreeva, O. Blagiy disclosed and characterized basic categories of physical recreation, formed the notion of recreational exercises as a factor in the formation of culture. V. Velikanova and V. Pavlenko in their papers were disclosing such notions as "recreational leisure", "spectacular performance", "game activity", "game", selecting the main characteristics of game activity. Ryzhkin Y. E. affect actual problems of*

*formation theoretical concepts of recreation and the main definitions, indicates that leisure and physical recreation as one way of conduct are the main factors of improving physical well-being. I. G. Bondarenko examined ways to improve the system of student's physical education and analyzed the possibility of using rowing yawl as the means of physical education of students during training sessions. Such researchers as N. M. Malisheva and Sh. K. Agaeev in their papers (scientific work) paid attention to improving functionality of people during academic classes of rowing. Although the using of outdoor activities in combination with recreational rowing in the lessons of physical education in the universities were examined by the authors of this paper at first time.*

*The purpose of the article is theoretically substantiate health and recreational combination method rowing sports and outdoor games for student of computer faculty. As you now, rowing is a special kind of motor activity that occurs at the same time in two environments – air and water, in natural lacks and changing weather conditions, making it a tool for recovery, hardening, increasing strength and endurance and also active means discharge. Working oars develops mobility joints, especially the hands, strengthens the muscle-ligamentous apparatus limbs and back. Rowing is a great way to combat with disease such as osteochondrosis and change polyarthritis, the initial stages of hypertension and atherosclerosis. Due to all the action mechanisms of oxygen adequate supply, rowing is a universal type of aerobics with expressed tempering effect. Also one of the modifications of physical education at present is outdoor activity. The introduction of mobile games in recreation complex helps to quickly and efficiently meet the demands psychological and physiological characteristics of students, among them education teamwork and self-study. Using a variety of outdoor games the teacher can quickly and easily demonstrate the importance of various movements, to solve the task of emotional color of classes and teaching most important physical abilities of students. As a result, it is safe to say that a combination of two types activities such as rowing and outdoor sports can simultaneously solve the health, leisure and sports activities problems in the physical lessons for students of computer faculty in university.*

**Keywords:** *physical education; physical recreation; methods; outdoor activities; rowing; physical fitness.*

**Рецензенти:** д-р пед. наук, професор М. М. Букач;  
д-р пед. наук, професор О. П. Мещанінов

© Дзюбан О. В., Ісаєнко М. В.,  
Конопляник О. В., 2016

*Дата надходження статті до редколегії 6.04.2016*