



**ДВНЗ «УЖГОРОДСЬКИЙ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»  
ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я ТА  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ  
КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**



# **АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТИВНОЇ РОБОТИ У ВИЩІЙ ШКОЛІ**

**Збірник наукових праць за матеріалами  
І науково-практичної конференції з міжнародною участю,  
присвяченої 70-й річниці кафедри фізичного виховання ДВНЗ «УжНУ»**

**19-20 квітня 2018 року**

**Ужгород – 2018**

**ДВНЗ «УЖГОРОДСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»  
ЗАКАРПАТСЬКЕ ОБЛАСНЕ ВІДДІЛЕННЯ НОК УКРАЇНИ  
ЗАКАРПАТСЬКЕ ОБЛАСНЕ ВІДДІЛЕННЯ (ФІЛІЯ) КОМІТЕТУ  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ МОН УКРАЇНИ  
УПРАВЛІННЯ У СПРАВАХ КУЛЬТУРИ, СПОРТУ, СІМ'Ї ТА МОЛОДІ  
УЖГОРОДСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ  
ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

**АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ  
СИСТЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТИВНОЇ  
РОБОТИ У ВИЩІЙ ШКОЛІ**

Збірник наукових праць за матеріалами  
І науково-практичної конференції з міжнародною участю,  
присвяченої 70-й річниці кафедри фізичного виховання ДВНЗ «УжНУ»

19-20 квітня 2018 року

Ужгород - 2018

УДК 796.011.3-057.87(063)

ББК Ч481.354л0

А 43

**А43. Актуальні питання вдосконалення системи фізичного виховання і спортивної роботи у вищій школі.** Збірник наукових праць за матеріалами I науково-практичної конференції з міжнародною участю (м. Ужгород, 19-20 квітня 2018 року). – Ужгород: в-во Бест-Принт, 2018. – 123 с.

У збірнику представлені матеріали I науково-практичної конференції з міжнародною участю, присвяченої 70-й річниці кафедри фізичного виховання ДВНЗ «УжНУ» «Актуальні питання вдосконалення системи фізичного виховання і спортивної роботи у вищій школі».

Усі матеріали подаються в авторській редакції

#### **РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ:**

Миронюк Іван Святославович -	відповідальний редактор, декан факультету здоров'я та фізичного виховання, ДВНЗ «Ужгородський національний університет», доктор медичних наук, доцент
Маріонда Іван Іванович	заступник відповідального редактора, завідувач кафедри фізичного виховання, ДВНЗ «Ужгородський національний університет», кандидат педагогічних наук, доцент
Товт Валерій Адальбертович	відповідальний секретар, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання, ДВНЗ «Ужгородський національний університет», кандидат педагогічних наук, доцент

УДК 796.011.3-057.87(063)

ББК Ч481.354л0

ДВНЗ «Ужгородський національний університет», 2018

УДК 796-057.875

## **САМОВДОСКОНАЛЕННЯ УЧНІВСЬКОЇ ТА СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ТА ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ**

*Степчук Надія Володимирівна*

*старший викладач кафедри фізичного виховання  
ДВНЗ «Ужгородський національний університет»*

*Степчук Віктор Олексійович*

*студент 3 курсу факультету здоров'я та фізичного виховання  
ДВНЗ «Ужгородський національний університет»*

На сучасному етапі актуальним питанням фізичного виховання є збереження і розвиток інтелектуального та фізичного потенціалу нації. На сьогодні, фізичному самовихованню як процесу цілеспрямованої, усвідомленої, планомірної роботи над собою, зорієнтованої на формування високої фізичної культури особистості, приділяється недостатньо уваги. Важливу роль у підвищенні ефективності фізичного самовдосконалення молоді відіграють інноваційні підходи, застосування яких покликане підвищити мотивацію до фізичного самовдосконалення, забезпечити використання варіативності навчально-тренувального процесу, відкрити нові шляхи виховання творчості та ініціативи учнів, студентів і викладачів фізичної культури.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Серед найбільш важливих публікацій з теми даного дослідження заслуговують на увагу: праця Р. Белова «Самостійні заняття студентів фізичною культурою», статті й матеріали С. Войтенка «Новітні технології у фізичному вихованні: деякі шляхи удосконалення навчального процесу з фізичного виховання у вищих навчальних закладах», Х. Габбасова «Фізичне самовиховання та самовдосконалення – умова здорового способу життя», С. Жеваги «Шляхи підвищення ефективності фізичного виховання учнів», Т. Камардіної «Інноваційні підходи до загартування», І. Козетова «Самовдосконалення фізичного розвитку школярів та юнацтва у позаурочний час».

**Мета дослідження:** з'ясувати ставлення викладачів фізичної культури та учнівської молоді до різних аспектів фізичного самовдосконалення, дослідити шляхи підвищення його ефективності.

**Завдання:**

1) розглянути визначення і процес фізичного самовдосконалення особистості взагалі й зокрема учнів-школярів і студентів, джерела підвищення ефективності цього процесу, окреслити особливості формування мотивації до

фізичного самовдосконалення;

2) визначити, наскільки регулярно та якими видами самостійних занять фізичною культурою займається сучасна молодь, а також викладачі фізичної культури – з метою визначити їхні дії, які найбільшою мірою сприяють підвищенню ефективності фізичного самовдосконалення учнівської та студентської молоді.

Самовдосконалення особистості розглядається нами як результат її самовиховання та складна функціональна система, що має свою структуру, логіку та етапи розвитку. Структурно процес фізичного самовдосконалення складається з 4-х логічно взаємопов'язаних етапів:

- 1) самопізнання;
- 2) планування самовдосконалення;
- 3) безпосередньої практичної діяльності щодо втілення завдань із роботи над собою, які були намічені на етапі планування;
- 4) самоконтролю, самокорекції цієї діяльності [3].

На ефективність процесу фізичного виховання впливають ставлення сучасної молоді до фізичної культури, мотиви, зацікавленість у власних успіхах, вміння чи невміння долати труднощі на власному шляху. Джерелами підвищення ефективності процесу фізичного виховання виступають інтерес до нього, самостійна робота на заняттях і поза ними, вміле використання засобів навчання й виховання, співпраця вчителя (викладача) та учня (студента), своєчасний відпочинок, усунення формалізму в підходах до засвоєння нових умінь і навичок. Ефективність забезпечується стійкістю мотивів, вмінням ставити перспективні цілі, передбачати наслідки власної діяльності, долати труднощі, шукати нестандартні засоби вирішення завдань, а також гнучкістю й мобільністю способів діяльності, вмінням діяти творчо. Без педагогічного формування відповідних мотивів та інтересів підвищення ефективності фізичного самовдосконалення неможливе. Мотивована людина більш ефективно виконує свою справу, а головне – вона здатна на максимальну віддачу своїх духовних і фізичних сил, якщо цього вимагає досягнення поставленої мети.

Проведеним письмовим, анонімним опитуванням на базі загальноосвітньої школи № 20 м. Ужгорода та Ужгородського національного університету шляхом групового анкетування було отримано загальну картину розповсюдження самостійних занять фізичною культурою серед учнівської та студентської молоді. На основі отриманих даних можна стверджувати, що більшість школярів і студентів регулярно не займаються ранковою гімнастикою. Значний негатив у самовдосконаленні молоді полягає й у тому, що для більшості з неї недоступні спеціалізовані фізкультурно-спортивні установи.

Можна зазначити, що проведеним письмовим опитуванням, на думку викладачів, найважливішими видами діяльності викладача фізичної культури, які здатні сприяти підвищенню ефективності фізичного самовдосконалення молоді є вироблення в учнів та студентів навичок самостійної роботи, регулярна пропаганда корисності занять фізичними вправами та здорового способу життя, підтримання тісного контакту з підопічними, зацікавленість в їхніх потребах, створення на урочних заняттях радісного емоційного фону.

**Висновки.** Особлива роль у формуванні цінностей молоді в галузі фізичної культури належить викладачам фізичної культури, головне завдання яких – зацікавити заняттями із самовдосконалення, навчити правильно виконувати фізичні вправи, які забезпечують досягнення поставленої мети, тобто озброїти необхідними засобами самовдосконалення. Важливою умовою підвищення ефективності фізичного самовдосконалення школярів та студентів є виховання в них самостійності й бажання самостійно займатися фізичними вправами. За допомогою опитування було визначено роль самостійних занять фізичною культурою у фізичному самовдосконаленні сучасної молоді. З'ясовано, що більшість школярів і студентів не займаються регулярно ранковою гімнастикою. Підсумовуючи вищевикладене, можна зробити висновок про те, що самостійні заняття фізичними вправами не посідають належного місця в життєдіяльності сучасної молоді, що негативно позначається на забезпеченні оптимального індивідуального режиму рухової активності.

#### **Список використаної літератури:**

1. Белов Р.А. Самостоятельные занятия студентов физической культурой: Учебное пособие / Р.А. Белов, Б.В. Сермеев, Н.А. Третьяков. – К.: Вища школа, 1988. – 208 с.
2. Войтенко С. Новітні технології у фізичному вихованні: деякі шляхи удосконалення навчального процесу з фізичного виховання у вищих навчальних закладах / С.Войтенко, В.Льовкін, Б.Зубрицький // Молода спортивна наука України: Збірник наук. Праць з галузі фізичної культури та спорту. – Вип. 10: У 4-х т. – Львів: НВФ «Українські технології», 2006. – Т.1. – С.184-187
3. Габбасов Х. В. Физическое самовоспитание и самосовершенствование – условие здорового образа жизни / Х.В.Габбасов. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http://www.orenport.ru/docs/281/work\\_stud/Members/Gabbasov.htm](http://www.orenport.ru/docs/281/work_stud/Members/Gabbasov.htm).
4. Жевага С. І. Шляхи підвищення ефективності фізичного виховання учнів / С.І. Жевага. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.nbuv.gov.ua/portal/Soc>.
5. Камардина Т.Г. Инновационные подходы к закаливанию / Т.Г.Камардина. [Електронний ресурс]. – Режим доступу:

<http://www.pedagog.kamardin.com/index>.

6. Козетов І.І. Самовдосконалення фізичного розвитку школярів та юнацтва у позаурочний час / І.І.Козетов // Олімпійський спорт і спорт для всіх: Тези доповідей ІХ Міжнародного наукового конгресу. – К.: Олімпійська література, 2005. – С.149.

УДК 496.015.572-057.875