

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
РІВНЕНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

**ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ У КОНТЕКСТІ
ОСВІТНЬОЇ ПЕДАГОГІКИ ВНЗ**

**ЗБІРНИК НАУКОВИХ СТАТЕЙ
З ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА
СПОРТУ**

Періодичне видання

Випуск 5

РІВНЕ – 2008

Збірник наукових статей з галузі фізичної культури та спорту „Проблеми фізичного виховання у контексті освітньої педагогіки ВНЗ”. – Рівне: РДГУ, 2008 – Випуск 5. – 131 с.

Упорядник: Демчук С. П., кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доц. кафедри ТМФВ.

За загальною редакцією завідувача кафедрою ТМФВ к.п.н., проф. **Кіндрата В.К.** Рівненського державного гуманітарного університету.

У збірнику вміщено наукові праці вчених, аспірантів, вчителів-методистів, вчителів-новаторів. Збірник статей буде корисним для вчителів і викладачів фізичної культури, тренерів, спортсменів, усіх, хто цікавиться сучасними проблемами розвитку фізичної культури та спорту.

Друкується за рішення науково-методичної ради РДГУ (протокол № 4, від 19.03.2008 року)

Друкується за рішенням кафедри ТМФВ від 11.03.2008 року.

Відповідальність за інформаційну достовірність поданих матеріалів у наукових працях несе автор публікації.

розчленувати ці вправи на прості складові частини, підібрати підвідні вправи, створити полегшені умови для їх виконання. У формуванні, умінь студентів організувати рухову діяльність відсутні й дидактичні елементи. Головний засіб (стройові вправи) вивчається суто термінологічно. Студенти не володіють раціональними способами перешиковування групи, розміщенням її при виконанні вправ на гімнастичних приладах, на нестандартному обладнанні, а також під час страховки. Таким чином, штучність, відсутність доцільності, спрямованості, ініціативного мислення та логіки виконання студентами стройових вправ не дозволяє виробити в них викладацькі вміння оптимального рівня.

Щодо загальнорозвиваючих вправ, як основного засобу підготовчої частини уроку, то вони залишаються другорядним об'єктом у вузі. Запас вправ у більшості студентів бідний – 15–20, хоча їх нараховується 1,5–2 тисячі. Студенти виконують усі вправи згідно з технічними вимогами. Комплекс таких вправ з „успіхом” використовується майбутніми вчителями фізкультури в будь-якому виді уроку. Замість вміння підмічати та виправляти помилки пам'ять тренується на можливих неточних діях та вивченні на них зауважень. Вироблення викладацьких умінь з допомогою акробатичних вправ та на гімнастичних приладах в основному зосереджене на страховці та допомозі. Студенти непогано оволодівають відповідними прийомами, однак в них не простежується навчальна суть.

Таким чином, схематичність, відірваність від єдиного навчального процесу, поверхове знайомство із змістом – це основні негативні моменти під час навчання руховим діям з використанням засобів гімнастики для формування дидактичних умінь студентів.

К.н.ф.в., доц. каф. ТМФВ Демчук С.П.

ОСНОВНІ КРИТЕРІЇ ЕФЕКТИВНОСТІ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ ВНЗ

Науково-технічна революція, яка розгорнулася в середині ХХ століття, постійне і швидке збільшення наукової інформації вирішально впливає на всі сфери життя суспільства. В цих умовах закономірно підвищується суспільна роль освіти, яка з одного боку реагує на досягнення науково-технічного прогресу, з іншого, забезпечує його подальший розвиток. Це спонукає до постійних змістових стратегічно-спрямованих змін в системі освіти, основу яких складають: збільшення кількості інформації, її якісної складності,

технології та організації засвоєння, матеріально-технічного забезпечення, цільових установок.

Вагомим резервом подальшого якісного удосконалення методичної готовності викладачів, є створення професійно-гнучкої системи професійної підготовки студентів під час навчання їх у педагогічному вузі з метою поглиблення теоретичної, науково-методичної та практичної підготовки з найбільш актуальних проблем сучасної науки.

Кінцева мета професійної діяльності викладача фізичної культури — досягти стану, щоб керований ним процес фізичним вихованням школярів максимально дієво сприяв зміцненню їх здоров'я. Як свідчить існуюча на теперішній день загальновідома негативна статистика, яка характеризує показники здоров'я та фізичного розвитку школярів, це твердження залишається поки що на рівні суто теоретичного міркування. Особливе занепокоєння викликає наявність щорічної негативної тенденції до погіршення показників. По суті це складає основне протиріччя існуючої системи фізичного виховання в школі. Те, що є незаперечним з теоретичної точки, не знаходить свого відображення в практичній дійсності як кінцевий результат.

Метою роботи було визначення основних критеріїв ефективності підготовки студентів ВНЗ.

Підтвердженням серйозності проблеми виступає факт появи за останні роки досить значимої кількості державних директивних, законодавчих, програмних документів, серед яких:

- „Концепція національної системи фізичного виховання дітей, учнівської і студентської молоді України”;
- „Державна програма розвитку фізичної культури і спорту України”;
- „Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України”;
- „Закон України «Про фізичну культуру і спорт”.

Саме тому перед вузом першочергово стоять два глобальні, стратегічні завдання:

1. Надати студентам необхідні знання і відповідні практичні навички щодо здорового способу життя;
2. Під час проведення різних форм занять забезпечити необхідні мотиваційні гігієнічні, емоційні умови й оптимальний режим розумової та рухової діяльності.

Саме реалізація зазначених завдань, значною мірою, дозволить сприяти зміцненню й збереженню здоров'я, нормальному фізичному розвитку. Є декілька шляхів реалізації цих завдань. Основними з них, із професійно-прикладної точки зору, виділяються:

1. У повному обсязі надати студентам зазначені в навчальних програмах з фізичної культури теоретичні відомості стосовно питань здорового способу життя, домогтися засвоєння цієї інформації в практичній реалізації;

2. Під час уроків і позаурочних занять прагнути до можливо різнобічного дієвого впливу на їх організм;

Система освіти протягом усього часу науково-технічного прогресу не могла стояти осторонь чи не реагувати на нього. Мало того, освіта відіграє тут не пасивну, а активну роль, оскільки вона не тільки реагує на прогрес, вносячи зміни у зміст навчання й забезпечує (є фундаментом) подальший безперервний розвиток його. Здійснюється це через соціальне замовлення, підвищення вимогливості, постановку відповідних нових цілей та завдань. Кожний день життя потребує все нових знань, переробки, усвідомлення всезростаючого потоку навчальної інформації.

Все це диктувало необхідність безперервного внесення змін у навчально-виховний процес, його зміст, організацію, обсяги знань, умінь, навичок тощо. Відповідно до цього визначався певний стратегічний напрямок у практичній реалізації навчання і виховання з огляду на це охарактеризуємо певні етапи цих напрямків.

Екстенсивний — (лат. – розширюючий, подовжуючий) кількісна, а не якісна зміна у будь-якій сфері діяльності, процесі. Як уже зазначалось, зростання науково-пізнавальної інформації, необхідність пізнання її студентами впливає на зміст навчання. Це вимагає внесення у навчальний процес відповідних змін.

Інтенсифікація (лат. – напруга, підсилення) – підвищення продуктивності навчальної праці за одиницю часу. Тобто йдеться про те, як, не збільшуючи терміни навчання, проходити значно більшу кількість (обсяг) навчальної інформації. У першу чергу це стосується: спрямованості на досягнення максимально можливого результату; вирішення проблем навчання, виховання, розвитку (у фізичному вихованні оздоровлення) на основі якісних перетворень змісту, форм, методів і засобів педагогічної діяльності; активне вивчення і впровадження нових досягнень педагогічної науки; виявлення педагогічної творчості.

Оптимізація (від лат. найкращий) — максималізація очікуваної тобто найбільш відповідний певним умовам, завданням, варіант, діяльності. Оптимізація не є якимось особливим методом чи прийомом навчання; а являє собою цілеспрямований підхід до побудови педагогічного процесу на основі закономірностей і принципів навчання, свідомого, науково-обґрунтованого (а не стихійного, не випадкового) вибору для конкретної ситуації варіанту побудови не тільки окремого заняття, а єдиного комплексу

їх у загальному процесі навчання як цілісної системи. Критерії оптимальності — це ознаки, на основі яких проводиться порівняльна оцінка можливих рішень (альтернатив) і обґрунтований вибір із них найкращого.

Оптимальним можна вважати процес навчання, який відповідає одночасно таким вимогам:

1) зміст, структура і логіка функціонування процесу навчання забезпечують максимально ефективно і якісно вирішення освітніх, виховних, розвиваючих, оздоровчих завдань відповідно до соціальних запитів суспільства;

2) максимально враховуються індивідуальні можливості тих, хто навчається;

3) поставлена мета досягається без збільшення часу у навчальному та загальному режимі дня.

4) відповідність конкретним матеріально-технічним і методичним умовам.

Основними педагогічними способами досягнення оптимізації навчально-виховного процесу виступають: мотивація навчання, формування у тих, хто навчається, пізнавальних інтересів, обов'язків і відповідальності; підвищення та посилення цілеспрямованості; підвищення інформативності; збільшення темпів навчання; впровадження методів, форм активного навчання; розвиток навичок навчальної діяльності; використання нових технічних засобів навчання, комп'ютерної техніки.

Компетентне професійне розуміння цілей та завдань фізичного виховання студентів не гарантує ефективного практичного їх вирішення без наявності бажання (прагнення) викладача фізичної культури зробити це. Давня народна істина свідчить: мало знати, уміти треба ще й хотіти. Бажання, хотіння, прагнення — це вагомий спонукальний елемент, який через знання, уміння (професійну компетентність) робить реальним досягнення кінцевої мети у вирішенні (багатьох проблем, труднощів, які супроводжують процес фізичного виховання).

В основі зазначеного закладена проблема формування особистості викладача фізичної культури. Ядром особистості виступає її мотиваційна сфера. Крім цього, забезпечити функціонування ефективної системи управління (педагогічного управління) без урахування мотиваційної сфери органу управління (викладача) неможливо. Адже мотив — це усвідомлена причинна сторона активності викладача, спрямована на досягнення кінцевої цілі у будь-який момент процесуального руху у системі педагогічного управління. Мотив — складно-психологічне утворення, яке починає формуватися під впливом потреб людини, що виникають.

Ефективність процесу навчання тим більша, чим сильніший збіг потреби у ньому того, хто навчається і ступеня забезпеченості цього навчання тим, хто навчає — викладачем. Іншими словами, йдеться про створення ідеальної ситуації в навчальному спілкуванні „викладач-студент” на рівні коли викладач хоче навчити, має чого навчити, а студент хоче і може навчитися.

Якщо такого збігу немає (студент не хоче), то взаємодія студент-викладач базується на тому, що вони знаходяться на протилежних сторонах стосовно умовного обсягу, змісту знань. У цьому випадку викладач намагається „накотити” знання на студента, а він своєю чергою намагається від них позбавитись чи не звертати на них увагу. Внаслідок цього навчальний процес „формується” на рівні „безвиході” для студента тільки як самоціль, складання екзаменів, заліків, а не отримання знань, які необхідні для майбутньої професійної діяльності. У теперішній практиці підготовки спеціалістів, як не дивно, вся множинність мотиваційної сфери, потреб від позитивних до негативних певною мірою, повністю задовольняється, завдячуючи маскуванню, імітації (позитивне складання заліків, екзаменів, а потім і отримання диплома фахівця) участі певної частини студентів у навчальному процесі.

Узагальнюючи викладене з позиції управлінських ідей, підготовка у стінах вузу висококваліфікованого фахівця можлива тільки з-за умови, коли студент зорієнтований на професійну діяльність крізь призму прагнення досягти максимального результату (професійний успіх), а викладачі готові змістовно забезпечити у навчальному процесі це бажання. Якщо цього не має — ніякі, навіть титанічні зусилля (фізичні, творчі, навчальні і т. ін.) не зможуть забезпечити оптимізацію професійної підготовки студентів на системній основі. А це і передбачає роботу по формуванню мотиваційної сфери студента: до навчання його у вузі у період вибору професії; удосконалення системи відбору абітурієнтів (вступні іспити), з урахуванням рівня спрямованості на обраний фах; повсякденна спрямованість навчального процесу на формування професійної мотиваційної сфери студентів викладацьким колективом.

Ці три аспекти знаходяться між собою у певних взаємокомпенсаційних залежностях, тобто прорахунки, відсутність окремого з них може бути взаємокомпенсоване за рахунок інших. А це передбачає не тільки необхідність викладача вузу забезпечувати певний змістовий рівень викладання навчальної дисципліни, а також здатність його впливати на формування професійної мотиваційної сфери студента.

Література

1. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні. Указ Президента № 334/94 від 22.УІ.1994 р.
2. Закон України „Про внесення змін до Закону України” „Про фізичну культуру і спорт” (від 18 червня 1999 року).
3. Закон України „Про внесення змін до Закону Української РСР „Про освіту”. – 1996. – 25 квітня.
4. Закон України „Про фізичну культуру і спорт”. – К., 1994.
5. Закон України „Про фізичну культуру і спорт”. 1993 р.
6. Матеріали І республіканської конференції „Підготовка спеціалістів фізичної культури і спорту”. Луцьк, „Надстир’я”, 1994 р.
7. Професійна підготовка студентів інституту фізичної культури. Київ, Вища школа, 1985 – 125 с.
8. Філь С.М., Пешков В.П. Професійна практика студентів інституту фізичної культури. Вища школа, Київ, 1985 р.

*Кафедра фізичного виховання, РДГУ
Злуниціна Н.В., Наумова Н.І*

НЕТРАДИЦІЙНІ МЕТОДИ У ЗМІЦНЕННІ ТА ОЗДОРОВЛЕННІ ОРГАНІЗМУ ЛЮДИНИ

Актуальність. Кожна людина, яка з’являється на світ, наділена всіма фізичними якостями, що дають їй можливість перебороти життєві труднощі та незгоди. Робота м’язів, як виявилось, найчастіше пов’язана з роботою всіх інших органів. І будь-яке зниження систематичного фізичного навантаження неминуче призводить до порушення життєдіяльності організму.

Однак чи всі зазнають впливу цього несприятливого фактора? Адже багато сучасних професій достатньо рухливі, щоб у сукупності з іншими побутовими обов’язками дати людині необхідне фізичне навантаження. Але яке це навантаження? Якими одиницями його вимірювати, щоб людина легко могла увияти свою щоденну фізичну діяльність і порівняти її з необхідною для підтримування нормальних життєвих функцій?

Серед найважливіших завдань сьогодення є здійснення системи заходів для продовження тривалості життя і періоду трудової активності людей, зміцненню здоров’я всього населення. В охороні здоров’я та фізичній культурі нашої країни чільне місце посідає профілактичний напрямок, який передбачає впровадження різних форм і методів фізичного навантаження у повсякденне життя

ЗМІСТ

Кіндрат В.К. Концепція освітньої діяльності та перспективи розвитку підготовки фахівців напряму „Фізичне виховання” в Рівненському державному гуманітарному університеті	3
Кіндрат В.К. Розвиток педагогічних здібностей у процесі самостійної роботи майбутніх вчителів фізичної культури	14
Мамчур С.Л. Засоби гімнастики як основа формування педагогічних умінь у процесі учбової практики студентів педагогічного факультету	19
Демчук С.П. Основні критерії ефективності підготовки фахівців ВНЗ	21
Злуніцина Н.В., Наумова Н.І. Нетрадиційні методи у зміцненні та оздоровленні організму людини	
Полюхович Л. Формування здорового способу життя, як складова частина фізичного виховання студентів	30
Брежицька І. Медико-педагогічний контроль за розвитком фізичних якостей студентів	34
Кузнєцова О.Т. Організація самостійної роботи студентів педагогічних вузів з дисципліни „Теорія і методика тестування у фізичному вихованні”	38
Шумарова О. Особливості використання нетрадиційних засобів фізичного виховання (на прикладі національної скаутської організації України „пласт”)	47
Власюк Г.І. Проблеми професійного становлення майбутнього вчителя фізичної культури	51
Чалій Л.В. Спортивний туризм як складова фізичної культури	57
Дутчак В.В. Методика розвитку витривалості, гнучкості та прудкості	63
Тройнін І.О. Важливі аспекти педагогічної майстерності вчителя фізичної культури	69
Семенович С.В. Алкоголь у молодіжному середовищі	71
Базиліук Н.О., Ужеліна О.М. Новітні технології фізичного виховання студентської молоді	78
Панчук А.П. Позакласна фізкультурно-масова робота	84
Колесник Ж.М. Психологічна культура майбутнього вчителя фізичної культури	89
Залужна С. „Особливості навчання рухових дій у фізичному вихованні”	92
Парфенюк М.Г. Організація форм фізичного виховання у позаурочний час	97

Янчук В.П. Особливості впливу занять фізичної культури на людей розумової праці	103
Лукашук І. Витривалість в системі спортивної підготовки спортсменів – регбістів віком 10-12 років	111
Вітрук В.О. Розумова працездатність, як психолого-педагогічна проблема	115
Пасєка М. Особливості навчання дітей самостійним заняттям	119
Радіца М. Формування вмінь і навичок працювати самостійно.....	125

Наукове видання

ЗБІРНИК

наукових статей з галузі фізичної культури та спорту

**ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У
КОНТЕКСТІ ОСВІТНЬОЇ ПЕДАГОГІКИ ВНЗ**

Періодичне видання

Випуск 5

Збірник наукових статей з галузі фізичної культури та спорту
„Проблеми фізичного виховання у контексті освітньої педагогіки
ВНЗ”. – Рівне: РДГУ, 2008 – Випуск 5. – 131 с.

Підписано до друку 19.03.2008 р. Формат 60x84 1/16.

Гарнітура Times New Roman. Папір офсетний.

Друк різнографічний. Умовн. друк. арк. 7,7.

Наклад 300 прим. Зам. № 46/1.

Віддруковано засобами оперативної поліграфії
редакційно-видавничого відділу
Рівненського державного гуманітарного університету