

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.

відчувається, тиск на хребет знижується. Тому повністю відсутній ризик травмування. Вода чудово зміцнює м'язовий корсет і це корисно для хребта. Також є ефект гідромасажу, що корисно для шкіри [7]. Такі вправи можуть проводитись як на малій, так і на великій глибині. Останнє особливо розвиває координацію рухів, тому що потрібно утримувати рівновагу.

Заняття складаються з ряду вправ, при виконанні яких потрібно переборювати опір води. Ідеальна глибина для занять — 1,5-2 метри. Людям які хворіють, з великою вагою або ті, які не вміють плавати, краще виконувати вправи, спираючись на дно басейна. Аква значно покращує фігуру, дає силу і спритність.

Висновок. Кожен, кому бракує здоров'я, по-різному за нього бореться. Одні довіряють лише представникам офіційної медицини. Інші навпаки, шукають порятунку в нетрадиційних методах лікування. Часто-густо друге випливає з першого: якщо фармацевтичні засоби не допомогли, людина з надією ставить до екстрасенсів та цілителів. У наш час чільне місце займає нетрадиційна фізична культура й інші важливі чинники у боротьбі за міцне здоров'я, високу працездатність, повноцінне довголіття. Боротьба за здоров'я людини буде вважатися ефективною лише тоді, коли в її основі буде лежати фізична культура у найвищому розумінні цього слова.

Література

1. Бадалян О. Будьте здоровы // Отдохни. — 2007. — №26.
2. Бадалян О. Будьте здоровы // Отдохни. — 2007. — №32.
3. Гімнастика. За заг. ред. АЛЛ. Жалія і В.Д. Палити. Навч. посібник для студентів. — К.: Вища школа, 1975.
4. Грінченко М.Ф. Шлях до здоров'я/ Переклад з рос. С. М. Лафети — К.: Здоров'я, 1981.
5. Дерюгіна А.М. Півтори хвилини до Олімпу. — К.: Здоров'я, 1984.
6. Міланов А., Борисова І. Вправи богів. — К.: Здоров'я, 1971.
7. Мурза В.П. Фізичні вправи і здоров'я. — К.: Здоров'я, 1991.

Викл. каф. фізичного виховання Полюхович Л.

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ, ЯК СКЛАДОВА ЧАСТИНА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

Актуальність. Сучасні уявлення світової науки стосовно феномена здоров'я людини ґрунтуються на новому розумінні

актуальності проблеми виживання людства взагалі. Наприкінці ХХ століття лідери світової науки зачислили проблему здоров'я до кола глобальних проблем, вирішення яких обумовлює факт подальшого існування людства як біологічного виду на планеті Земля. Нині у науковому обігу виникло нове визначення – антропологічна катастрофа, сутність якої полягає в тому, що згідно з основним біологічним законом кожен біологічний вид вимирає, якщо змінюються умови існування, до яких він був пристосований тисячоліттями в ході еволюції [1].

Актуальність проблеми здоров'я викликала необхідність ґрунтовних досліджень феномена здоров'я людини і його складників, пошуку шляхів позитивного впливу. Здоровий спосіб життя містить різноманітні елементи, що стосуються усіх сфер здоров'я – фізичної, психічної, соціальної і духовної.

Метою дослідження є аналіз здорового способу життя як складової фізичного виховання студентів.

Світова наука розробила цілісний погляд на здоров'я як феномен, що інтегрує чотири його сфери або складові: фізичну, психічну (розумову), соціальну (суспільну) і духовну. Всі ці складові невід'ємні одна від одної, вони тісно взаємопов'язані і саме разом, у сукупності, визначають стан здоров'я людини.

До сфери фізичного здоров'я включають такі чинники, як індивідуальні особливості анатомічної будови тіла, перебігу фізіологічних функцій організму в різних умовах спокою, руху, довкілля, генетичної спадщини, рівня фізичного розвитку органів і систем організму.

До сфери психічного здоров'я відносять індивідуальні особливості психічних процесів і властивостей людини, наприклад збудженість, емоційність, чутливість. Психічне здоров'я пов'язане з особливостями мислення, характеру, здібностей. Всі ці складові і чинники обумовлюють особливості індивідуальних реакцій на однакові життєві ситуації, вірогідність стресів, афектів.

Духовне здоров'я залежить від духовного світу особистості, зокрема складових духовної культури людства – освіти, науки, мистецтва, релігії, моралі, етики. Свідомість людини, її ментальність, життєва само ідентифікація, ставлення до сенсу життя, оцінка реалізації власних здібностей і можливостей у контексті власних ідеалів і світогляду – все це обумовлює стан духовного здоров'я індивіда.

Соціальне здоров'я пов'язане з економічними чинниками, стосунками індивіда із структурними одиницями соціуму – сім'єю, організаціями, з якими створюються соціальні зв'язки, праця, відпочинок, побут, соціальний захист, охорона здоров'я, безпека існування тощо. Зрозуміло, що у реальному житті всі чотири

складових: соціальна, духовна, фізична, психічна, діють одночасно, і їх інтегрований вплив визначає стан здоров'я людини як цілісного складного феномена.

Проблема формування здорового способу життя досить ретельно висвітлюється в багатьох соціально-філософських, педагогічних, соціологічних, медичних працях. Особливої актуалізації ця проблематика набула у другій половині ХХ століття як у світі в цілому, так і в Україні.

Тенденції розвитку країн колишнього Радянського Союзу протягом 80-90-х років, змусили суспільство по-новому поставитись до складових здоров'я та формування здорового способу життя, зокрема молодого покоління. Слід підкреслити, що цим питанням приділяють увагу різні науки - медицина, гігієна, охорона здоров'я, екологія, педагогіка, психологія, соціологія, фізична культура і нова наука – валеологія.

Виявлена обмеженість суто медичного підходу, що визначає здоров'я як відсутність хвороби. За сучасними уявленнями здоров'я розглядають не як суто медичну, а як комплексну проблему, складний феномен глобального значення. Тобто здоров'я визначається як філософська, соціальна, економічна, біологічна, медична категорії, як об'єкт споживання, вкладу капіталу, індивідуальна і суспільна цінність, явище системного характеру, динамічне, постійно взаємодіюче з оточуючим середовищем. Стан системи охорони здоров'я обумовлює в середньому лише близько 10% всього комплексу впливів. Решта 90% припадає на екологію (близько 20%), спадковість (близько 20%), і найбільше – на умови і спосіб життя (близько 50%) [3].

Здоровий спосіб життя – це все в людській діяльності, що стосується збереження і зміцнення здоров'я, все, що сприяє виконанню людиною своїх людських функцій через діяльність з оздоровлення умов життя, праці, відпочинку, побуту.

Складові здорового способу життя містять різноманітні елементи, що стосуються усіх сфер здоров'я – фізичної, психічної, соціальної і духовної. Найважливіші з них – харчування (в тому числі споживання якісної питної води, необхідної кількості вітамінів, мікроелементів, протейнів, жирів, вуглеводів, спеціальних продуктів і харчових добавок), побут (якість житла, умови для пасивного й активного відпочинку, рівень психічної і фізичної безпеки на території життєдіяльності), умови праці (безпека не тільки у фізичному, а й психічному аспекті, наявність стимулів і умов професійного розвитку), рухова активність (фізична культура і спорт, використання засобів різноманітних систем оздоровлення, спрямованих на підвищення рівня фізичного розвитку, його підтримку, відновлення сил після фізичних і психічних навантажень).

Для усвідомлення здорового способу життя важливі поінформованість і можливість доступу до спеціальних профілактичних процедур, що мають уповільнювати природний процес старіння, наявність належних екологічних умов, інших складових, що стосуються переважно не тільки фізичного та психічного, а також соціального і духовного здоров'я [4].

Проблемою здорового способу життя повинна займатися система фізичного виховання молоді. Однак, сьогодні спостерігається неузгодженість у діяльності окремих підрозділів цієї системи. В наш час у всіх вищих навчальних закладах нашої країни, існує розподіл студентів за медичними відділеннями: основним, спеціальним і ЛФК. Причому в останні роки відзначається стійка тенденція до збільшення числа студентів у спеціальному медичному відділенні та ЛФК. У більшості шкіл така градація за станом здоров'я відсутня, і нинішні студенти груп лікувальної фізкультури в період навчання в школі були або звільнені від уроків фізкультури, або займалися з основною групою з великою кількістю обмежень у виконанні фізичних вправ. У результаті такі студенти мають низький рівень фізкультурної освіти. У процесі вивчення даної проблеми був виявлений прямий взаємозв'язок між станом здоров'я, рівнем фізичної підготовленості абітурієнтів і їхнім відношенням до занять з фізичного виховання. Відсутність у багатьох студентів груп лікувальної фізичної культури належного інтересу до фізичних вправ нерідко виявляється в пасивності на заняттях з фізичного виховання, невмінні виконувати елементарні вправи, відсутності віри у свої можливості, прагненні уникнути фізичних навантажень, а іноді й у стійкому переконанні в протипоказанні для них занять фізичною культурою [2].

Про низький рівень фізичної культури особистості студентів груп ЛФК свідчать результати опитування про вибір форм занять фізичним вихованням у вищому навчальному закладі: 54% опитаних вибрали обов'язкові навчальні заняття, 28% – факультативні, 14% – самостійні та 4% – інші форми занять. Причому в обов'язкових заняттях наших студентів в основному приваблюють – високий професіоналізм викладачів (36%), залікові вимоги (30%) і гарна спортивна база (16%). Зацікавленість у факультативних заняттях виявляється в наявності хорошої спортивної бази (40%), можливості займатися системою фізичних вправ чи види спорту на вибір (20%), залікових вимогах (18%).

До самостійних занять спонукають такі фактори – наявність поблизу місця проживання спортивної бази для занять (32%), високий матеріальний добробут (18%), професійний добір, ще включає показники здоров'я і фізичної підготовленості (12%), можливість займатись в зручний вільний час (10%), можливість самому вибрати

системи фізичних вправ чи види спорту для занять (8%). Результати цього дослідження свідчать про низький рівень самоорганізації студентів, відсутність свідомого відношення до свого здоров'я і слабку теоретичну інформованість у питаннях здорового способу життя. Для підвищення ефективності процесу фізичного виховання необхідно особливу увагу приділяти систематичному формуванню мотивацій до занять фізичними вправами, залученню до фізичного самовиховання.

Висновки. Цілеспрямоване та інтенсивне засвоєння студентами цінностей національної та світової культури фізичної активності, актуалізованих у здоровому способі життя – є найважливішим завданням виховання та освіти підростаючого покоління, вирішальною умовою формування нового рівня культури життєдіяльності населення.

Студентка IV курсу пед. ф-ту Брежицька І.

МЕДИКО-ПЕДАГОГІЧНИЙ КОНТРОЛЬ ЗА РОЗВИТКОМ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ

Актуальність. Як відомо, в сучасній теорії фізичної культури все чіткіше формується тенденція філософсько-культурологічного підходу до аналізу феномену фізичної культури й механізму її формування кожною особистістю. У зв'язку з цим, дедалі частіше ставиться питання не про «фізичне», а про «фізкультурне» виховання людини. Якщо у слові «фізичне» акцент традиційно ставиться на рушійному, біологічному, то в терміні «фізкультурне» наявне поняття культури, тобто виховання з допомогою культури, освоєння ціннісного потенціалу фізичної культури. Таким чином, на перший план висувається зв'язок фізичного і духовного потенціалу особистості.

Зміст фізичної культури, на думку більшості спеціалістів, становить ціннісний потенціал (інтелектуальний, руховий, технологічний та інше) розвитку особистості. Аналіз педагогічної літератури доводить, що фізичне виховання виявляється у фізичній культурі школяра завдяки низки педагогічних умов.

До умов що впливають на результати занять з фізичної культури, відносяться: режим дня, форми організаційної роботи, місце занять, особистість вчителя фізичної культури, його педагогічна майстерність. Педагогічний процес фізичного виховання здійснюється через різноманітні форми занять, на яких учні оволодівають предметом фізичної культури. Форми роботи з фізичної культури включають в себе:

- урок, як основна форма організації занять;
- форми фізичного виховання протягом навчального дня;

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