

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.

Европ. сер. по досягненню здоров'я для всіх. –10 с.

4.Короп Ю. Хибні звички та їх профілактика // Фізичне виховання в школі, 1996, № 1, С. 34 – 41.

5.Москаленко В.Ф., Бобильова О.О., Шевчук С.В. та ін. Формування здорового способу життя, гігієнічне виховання населення // Стан здоров'я населення України та діяльність медичної галузі (2001р.). – 2002. – С. 136-157.

6.Опитування Державного інституту проблем сім'ї та молоді, Українського інституту соціальних досліджень та Центру „Соціальний моніторинг” на замовлення Державного комітету України у справах сім'ї та молоді // Молодь України, 2003, № 4, С. 14 – 21.

7.Профілактика в первинних структурах охорони здоров'я: Посібник для поліпшення якості роботи. – Київ: CINDI, 1999. – 165 с.

8.Тютюн, алкоголь, наркотики в молодіжному середовищі: вживання, залежність, ефективна профілактика / О.О. Яременко, О.М. Балакірева, О.О. Стойко та ін. – К.: Державний інститут проблем сім'ї та молоді, Український ін-т соціальних досліджень, 2004. – Кн. 7. – 196 с.

9.<http://www.infospid.ru/professional/prophylaxis/methods/lections/raining.Html>.

*Базилюк Н.О., Ужеліна О.М.
кафедра фізичного виховання*

НОВІТНІ ТЕХНОЛОГІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Актуальність. Соціально-економічні зміни, які відбуваються у суспільстві, потребують від сучасної людини зміни її духовної особистості, виявлення морально-вольових, фізичних якостей, уміння орієнтуватися і пристосовуватися до навколишньої дійсності і просто «вижити» в наш непростий час. Тому важливим завданням у системі вищих навчальних закладів є не лише фінансове і методичне забезпечення, а й впровадження у навчальний процес новітніх технологій фізичного виховання. Адже для нормального психічного, фізичного і розумового розвитку студенти повинні не тільки вивчати різні дисципліни, а й займатися фізичним вихованням, спортом.

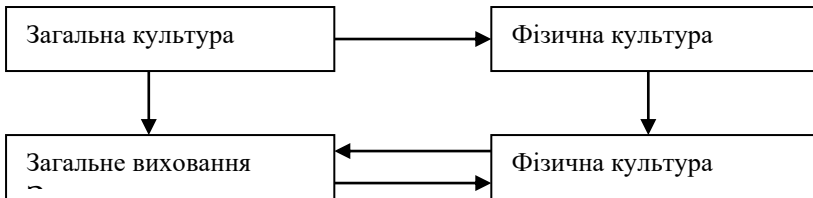
Фізичне виховання впливає на розвиток особистості передусім тому, що слугує важливою формою зв'язку індивіда із суспільством, реалізації особистісних та суспільних інтересів, виявлення індивідуальності, самосвідомості, самоорганізації та самореалізації під час фізкультурно-спортивної діяльності.

Мета роботи: донести до широкого кола осіб інформацію про новітні технології фізичного виховання, про методи навчання та виховання; довести те, що інновації діють у системі вищої освіти України і дають позитивний результат.

Фізичне виховання є головним напрямом впровадження фізичної культури і становить органічну частину загального виховання, покликану забезпечувати розвиток фізичних, морально-вольових, розумових здібностей та професійно-прикладних навичок людини.

Фізичне виховання шляхом проведення обов'язкових занять здійснюється в дошкільних, виховних, середніх загальноосвітніх, професійних навчально-виховних та вищих навчальних закладах відповідно до навчальних програм, затверджених у встановленому порядку. Таким чином, фізичне виховання, як і виховання в цілому, є процесом вирішення певних освітньо-виховних завдань, який характеризується всіма загальними ознаками педагогічного процесу, або здійснюється в умовах самовиховання.

Взаємозв'язки загальної та фізичної культури із загальним та фізичним вихованням можна представити схематично.



Виникнення фізичного виховання – це процес об'єктивний, і вже в первіснообщинному суспільстві воно було всезагальним і обов'язковим. Принцип гармонійної освіти вимагає повного розвитку тіла і духу (здоровий дух у здоровому тілі!), ніякий вид, ніяка сторона розвитку не повинні здійснюватись на шкоду іншій. Здоров'я, фізичний розвиток, зміцнення, формування тіла так само важливі, як ті ж властивості, що стосуються душі, тому що одне неможливе без другого. Не лише розвиток пізнавальної діяльності, але й розвиток емоційної і вольової схеми, свіжість і жвавість почуттів, сили духу, твердість рішень, одним словом, все утворення характеру значною мірою залежить від фізичних властивостей індивідуума.

Мета фізичного виховання в тому, щоб кожна людина засвоїла доступний їй зміст і обсяг фізичної культури. Світ не стоїть на місці, а розвивається. Тому й не дивно, що у кожній сфері людського життя з'являється щось нове. Серед широкого розмаїття засобів фізичного виховання, які активно впливають на становлення та розвиток особистості, індивіда, привертають увагу інноваційні технології: степ-

аеробіка, шейпінг, стретчинг, калланетика, тонінг.

У наш час студенти мають можливість ходити не лише на заняття фізичної культури, а й відвідувати різноманітні гуртки та секції. Наприклад: волейбол, футбол, бокс, спортивна гімнастика, аеробіка, шейпінг. Фізкультурно-спортивна діяльність відповідає особистісним та суспільним інтересам студентів, включає їх фізичне самовиховання. Слід підкреслити, що у вищих навчальних закладах I-II рівнів акредитації Міністерства охорони здоров'я України інноваційні технології фізичного виховання – одна із ланок Цільової комплексної програми «Фізичне виховання – здоров'я нації», і водночас вони входять у систему фізичного виховання, будучи одним із її розділів, важливою і невід'ємною частиною навчання та виховання студентів.

Хотілося б зупинитися ще на декотрих особливостях спеціальної спрямованості інноваційних технологій: систем фізичних вправ: степ-аеробіки, стретчингу, шейпінгу, калланетики, які забезпечують формування й удосконалення найважливіших прикладних навичок, фізичних, психологічних і спеціальних якостей.

Дослідження свідчать, що після оволодіння основними професійними навичками й уміннями за допомогою інноваційних технологій можна сформуванати фізіологічну базу стійкої працездатності й забезпечити умови збереження структури навички під час стомлюваності. Саме цим, наприклад, і пояснюється вплив фізичної підготовленості на діяльність досвідчених молодших медичних спеціалістів в екстремальних ситуаціях.

При визначенні змісту фізичного виховання для студентів, з огляду на закономірності перенесення навантажень, викладачі передбачають: яким чином уже наявний рівень розвитку фізичних якостей впливає на результати діяльності, зокрема навчальної; у якому ступені підвищення рівня фізичних якостей та вдосконалення рухових навичок за допомогою інноваційних технологій впливає на оволодіння професійними вміннями та навичками й розвиток суб'єктивних якостей студентів.

У навчальний процес вводяться не лише інноваційні технології фізичного виховання, а й спеціальні програми, які передбачають:

- 1.Індивідуальне дозування фізичного навантаження;
- 2.Дотримання принципу систематичності;
- 3.Поступове збільшення навантаження;
- 4.Відмова від намуштровування на виконання нормативів і тестів і перехід до систематичного тренування основних фізіологічних систем організму;
- 5.Зменшення ролі спортивного принципу в ході заняття фізичною культурою: зусилля кожного спрямовуються не на боротьбу з суперником, а на боротьбу з собою;

6. Нормативи і тести – це критерії, з допомогою яких студент вимірює власний рівень фізичної підготовки, контролює динаміку фізичного стану, а не «батіг» у руках викладача;

7. Жодного примусу до занять: інтерес, бажання, переконання – головні мотиви активності студента на заняттях;

8. Повага до особистості студента, жодного приниження;

9. Щире бажання допомогти кожному студенту, не зашкодити його здоров'ю;

10. Переважне використання у змісті заняття рухливих та спортивних ігор, вправ.

Фізичне виховання відіграє важливу роль у формуванні молодого покоління, зміцненні та збереженні його здоров'я, підготовці до майбутньої професійної діяльності та захисту Батьківщини. Фізичне виховання дітей і молоді України є важливим компонентом гуманітарного виховання, спрямоване на формування у них фізичного та морального здоров'я, удосконалення фізичної та психічної підготовки до ведення активного життя, професійної діяльності та захисту Батьківщини.

Система фізичного виховання дітей і молоді України базується на принципах індивідуального й особистісного підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, широкого застосування різноманітних засобів і форм фізичного вдосконалення. Стратегічними цілями фізичного виховання дітей і молоді є формування у них фізичного, морального і психічного здоров'я, усвідомленої потреби у фізичному вдосконаленні, розвитку інтересу та звички до самостійних занять фізкультурною і спортом, набуття знань і вмінь здорового способу життя.

Фізичне виховання дітей і молоді реалізується через фізкультурну освіту, фізичну підготовку, спортивне тренування, самостійні заняття та участь у масових фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходах. Організаційно-педагогічну основу фізичного виховання дітей, учнівської і студентської молоді в системі освіти України складають:

1. Предмет «Фізична культура» – в загальноосвітніх і професійно-технічних закладах освіти;

2. Навчальна дисципліна «Фізичне виховання» – у вищих закладах освіти.

Вони вводяться як обов'язкові в дошкільних, середніх загальноосвітніх, професійно-технічних і вищих закладах освіти всіх типів і форм власності в обсязі, що визначається державними стандартами освіти. Їх зміст визначається навчальними програмами, що ґрунтуються на принципах прогностичної педагогіки й враховують вікові, анатомо-фізіологічні та функціональні особливості дітей і молоді.

Основними засобами фізичного виховання дітей і молоді є фізичні вправи, оздоровчі сили природи та гігієнічні фактори. При цьому забороняється використовувати засоби, що завдають шкоди фізичному і психічному здоров'ю дітей, учнів та студентів.

Разом з уроками фізичного виховання широко використовуються різноманітні позаурочні форми: фізкультурно-оздоровчі заняття в режимі дня, заняття у фізкультурних гуртках і спортивних секціях, групах загальної фізичної підготовки (ЗФП), групах лікувальної фізичної культури (ЛФК), спортивних школах, клубах за інтересами, спортивних класах, спортивних відділеннях вищих закладів, регіональних спортивних клубах, самостійні заняття фізичними вправами, виконання домашніх завдань з фізичної культури і фізичного виховання) та інше.

Для всіх типів дошкільних установ і навчальних закладів визначається:

- рекомендований обсяг рухового режиму;
- мінімальна кількість обов'язкових навчальних занять (в академічних годинах) на тиждень протягом усього періоду навчання;
- нормативи фізичної підготовленості;
- норми матеріально-технічного і фінансового забезпечення з розрахунку на одного вихованця дошкільної установи, учня, студента (курсанта);
- санітарно-гігієнічні норми проведення занять.

Рівень фізичної підготовленості дітей і молоді визначається державною системою тестів. Вони повинні відповідати міжнародним стандартам, бути науковообґрунтованими, організаційно методично простими та доступними для вихователів дошкільних складів, учителів фізичної культури, викладачів фізичного виховання навчальних закладів. Забезпечувати оперативне оцінювання фізичної підготовленості дітей і молоді.

Наукове забезпечення є органічною частиною системи фізичного виховання дітей і молоді, базовим елементом її вдосконалення та підвищення професійної підготовленості фахівців. Розвиток системи фізичного виховання потребує фундаментальних, теоретичних та прикладних досліджень і передбачає:

- розробку концепції подальшого розвитку науки в галузі фізичної культури і спорту, впровадження нових форм організації й управління науковою діяльністю у сфері фізичного виховання;
- створення банку даних наукових розробок, виконаних в Україні в попередні роки;
- розробку програми актуальних напрямків наукових досліджень з фізичної культури і спорту;

- розробку програмно-нормативних основ фізичного виховання дітей, учнівської і студентської молоді з урахуванням впливу несприятливих екологічних факторів;
- створення комп'ютерних технологій для розробки індивідуальних фізкультурно-оздоровчих програм і планів спортивної підготовки;
- створення мережі регіональних науково-дослідних центрів, наукових лабораторій;
- матеріальне та моральне стимулювання науковців і наукових колективів, авторів підручників, навчальних посібників та інших навчально-методичних розробок.

До проведення навчальних занять з фізичного виховання (фізичної культури) і тренувань з дітьми, учнями і студентами допускаються особи, що мають спеціальну фізкультурну освіту або відповідну курсову підготовку.

Висновки. З кожним днем суспільство постійно змінюється, удосконалюється. Новітні технології проникли вже у всі сфери людського життя. Незважаючи на економічну та політичну кризу, Україна теж розвивається. Яскравий приклад цього – впровадження інноваційних технологій у виробництво, науку, освіту, медицину, культуру. Верховна Рада України, Кабінет Міністрів України та Президент України видали закони і постанови, які затвердили впровадження нових технологій у всі галузі науки та промисловості.

Були прийняті Закон України «Про освіту», «Про вищу освіту», постанови Кабінету Міністрів України від 13.12.2004 №1641 «Про затвердження заходів з реалізації Національної доктрини розвитку фізичної культури і спорту у 2005 році» і наказ Міністерства освіти і науки України від 14.03.2005 № 151 «Про затвердження заходів з реалізації Національної доктрини розвитку фізичної культури і спорту у 2005 році».

Отже, новітні технології вводяться і діють, даючи позитивний результат. В цьому переконались десятки навчальних закладів, які не побоялись запровадити інновації у свої навчальні програми.

Література

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт».
2. Указ Президента України «Про національну доктрину розвитку освіти» від 17 квітня 2002 року №347/2002.
3. Операйло С. Фізична культура і спорт – реалії та перспективи в умовах розбудови національної освіти// Фізичне виховання в школі. – 2002. – №4. – С. 8-13.
4. Дубенчук А. Фізична культура: впроваджуємо нові технології// Нова педагогічна думка. – 2000. – №1. – С. 66-73.

Викл. каф. ТМФВ Панчук А.П.

ПОЗАКЛАСНА ФІЗКУЛЬТУРНО - МАСОВА РОБОТА

Актуальність. Метою загальної фізкультурної освіти є формування наукового світогляду учнів у сфері фізичної культури, оволодіння ними засобами, методами і формами індивідуальної рухової діяльності, уміння цілеспрямовано використовувати цю діяльність для власного духовного і фізичного вдосконалення, зміцнення і збереження здоров'я.

Отже, фізична культура – це єдність реальної й ідеальної діяльності, у процесі якої людина вступає у стосунки з суспільним і природним середовищем. Чим різноманітнішими будуть ці зв'язки, тим різнобічнішим буде розвиток людини, вищим буде її культурний рівень, і навпаки, чим різнобічніше буде розвинена людина, універсальнішими будуть її зв'язки з середовищем.

Нажаль, далеко не всі громадяни нашої держави усвідомлюють сам зміст поняття “всебічний розвиток”. А ті хто правильно розуміють, не завжди самі систематично займаються своїм фізичним і духовним удосконаленням. Тому одним із найважливіших завдань суспільства, що відроджується, є підвищення свідомості всіх громадян у всіх галузях їх діяльності. Це, у свою чергу, передбачає систематичний і цілеспрямований вплив на кожного члена суспільства, і в першу чергу, молодь, з метою формування у неї певного ставлення до своїх здібностей і можливостей їх розвитку, в інтересах суспільства і кожної окремої особи.

Отже, духовне збагачення, фізичний, моральний та естетичний розвиток, вироблення активної громадянської позиції здійснюється у процесі фізичного виховання не автоматично. Все вирішально залежить від постановки виховної роботи педагога, від тієї шкали цінностей, яку він поставив у колективі. Ігнорування будь-якої сторони виховання або її недооцінка, однобічний напрямок зусиль педагога роблять у кінцевому підсумку марною всю його працю.

Мета: Вивчити і дослідити форми фізкультурно-оздоровчої роботи та методики їх проведення.

Об'єкт: Гімнастика та інші фізкультурно-оздоровчі вправи.

Предмет: Теорія і методика фізичного виховання.

Завдання:

1. Вивчити форми фізкультурно-оздоровчої роботи в режимі

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