

УДК 796.41+159.942,5

О. М. Підсадочна, О. В. Романчук, К. І. Федик

Українська академія друкарства

**ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ
ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ:
З ДОСВІДУ УКРАЇНСЬКОЇ АКАДЕМІЇ ДРУКАРСТВА**

Розглядається проблема організації навчального процесу з фізвиховання у вищому навчальному закладі, позбавленому матеріально-спортивної бази. Окреслено успішний досвід академії у впровадженні в навчальний процес власної методики проведення занять з фізвиховання. Встановлено, що після впровадження даної методики поліпилилися відвідування студентами занять і показники фізичної підготовленості.

Здоров'я студентів, формування організму, компетентність, інтенсифікація, методика, зацікавлення, показники

Фізичний стан громадян – питання, яке потребує особливої уваги, бо вільна, освічена, здорова людина визначає рівень розвитку країни. Як указують фахівці, останнім часом в Україні склалася тривожна ситуація: різко погіршилися здоров'я і фізична підготовленість молодого покоління.

Здоров'я студентів і формування їхньої фізичної культури є однією з важливих проблем у сучасному освітньому просторі. Постійно зростаючий обсяг інформації, навчальні програми, які повсякчас ускладнюються, спричиняють скорочення рухової активності молоді. Нестача ж рухів призводить до детренованості організму. Малорухливий спосіб життя є однією з головних причин хронічних захворювань, погіршення розумової працездатності, негативних змін у центральній нервовій системі, зниження функцій уваги, мислення, пам'яті, послаблення емоційної стійкості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій показує, що молоді люди, вважаючи основними складовими здорового способу життя змістовність буття і заняття спортом, усе-таки надають перевагу слуханню улюбленої музики, спілкуванню з друзями, перегляду телепередач. Помітна тенденція до зниження рівня зацікавлення і компетентності у сфері фізичної культури пояснюється тим, що останнім часом мало уваги приділяється пропаганді фізичної культури і спорту на державному рівні, закривається багато спортивних шкіл і секцій через недостатнє фінансування, часто-густо спорт виявляється надто дорогим для спортсменів і їхніх батьків[1]. Спостерігаються негативне або в крайньому випадку байдуже ставлення до фізичної культури та спорту в сім'ях. У пе-

дагогічних колективах шкіл, навчальних закладів фізичну культуру вважають другорядним предметом. Маємо низький рівень розуміння фізичної культури батьками, педагогами, лікарями [4].

З огляду на вищесказане виникає проблема, як в умовах, що склалися, змінити відношення до фізичної культури і спорту. Як, користуючись певним арсеналом знань і професійного досвіду, організувати навчальний процес з фізичного виховання таким чином, щоб молода особа усвідомила важливість цих занять. Майбутній спеціаліст вищої школи зобов'язаний бути носієм цінностей, накопичених людською культурою, неодмінно повинен знати, що недостатня рухова активність не тільки шкідлива для функціонального стану організму, але й провокує розвиток багатьох захворювань [2].

Сьогодні явно помітна недостатність освіченості студентів у сфері фізичної культури. А це, у свою чергу, суттєво знижує оздоровчий ефект занять, змушує перенесення отриманих знань з фізичної культури на формування здорового способу життя, культури навчальної праці, побуту, відпочинку (М. Віленський, В. Беляєва). Питання формування фізичної культури особистості і процесу фізвиховання в умовах вищої професійної освіти розглядали такі вчені, як М. Віленський, М. Видрін, А. Лубишева, Р. Сафін, Б. Шиян та інші, але всі дослідження потребують подальшого вдосконалення [6].

У формуванні особистості студента та його власної фізичної культури головну роль відіграє педагог. Його завдання: розкрити студентам, у тому числі й особам з ослабленим здоров'ям, значущість фізичної культури і спорту; сформувати зацікавленість і готовність до оволодіння цінностями фізичної культури, навиками для збереження здоров'я [3,5].

Аналіз публікацій показує, що методика організації навчального процесу у вищому навчальному закладі потребує вдосконалення. Фізичне виховання повинно сприяти не тільки розвитку фізичних якостей, зокрема сили, витривалості, гнучкості тощо, але й морально-вольових. Засобами фізичного виховання потрібно виховувати майбутнього фахівця, який уміє не тільки зберігати своє здоров'я (хоча це також дуже важливо), але й здатен приймати самостійні рішення, обґрунтовувати власні потреби, бути енергійним і корисним членом суспільства.

В Україні УАД не єдиний навчальний заклад, який не має гідної матеріально-спортивної бази. Наприклад, у Горлівському педінституті або Львівському поліграфічному коледжі заняття проводяться за загальноприйнятною програмою. Тому пропозиція УАД організувати заняття з фізвиховання за зацікавленням може розглядатися цими навчальними закладами як один із способів інтенсифікації навчального процесу.

Попередня методика, за якою працювала кафедра фізичного виховання УАД, базувалася на загальноприйнятій навчальній програмі, що включала в себе легку атлетику, гімнастику, спортивні ігри. Але згодом, коли кафедра втратила свою спортивну базу й опинилася в приміщенні студентського гуртожитку, стало очевидним, що така методика організації занять є неефективною

й неможливою. Тому виникла потреба в організації навчального процесу поновому. Новизна полягає в тому, що студентам дається можливість самим вибирати вид спорту. Таким чином, не студенти підлаштовуються під навчальну програму, виконання якої в умовах, що склалися, по суті неможливе, а програма створюється під потреби студентів. Крім того, секції, що пропонуються студентам, створюються на основі існуючих умов, в яких перебуває кафедра. Таким чином, відбувається дуже добра співпраця: кафедра пропонує свої умови, а студент робить добровільний вибір. Метод організації занять за зацікавленням може використовуватись як альтернативний підхід до організації навчального процесу, сприяє вирішенню завдань вищої школи – підготовці особистості до самостійного цілеспрямованого життя. Разом з тим забезпечує розвиток у молодій особи не тільки фізичних якостей, але й бажання підтримувати добрий фізичний стан протягом усього життя.

Мета нашої статті полягає в тому, щоб, описавши особливості організації навчального процесу з фізичного виховання в Українській академії друкарства, сприяти інтенсифікації навчального процесу у вищій школі, середніх школах, коледжах. Показати, що в роботі з молоддю, зокрема студентською, потрібен творчий підхід з урахуванням при цьому зацікавленості в заняттях з фізичного виховання.

Викладачі кафедри фізичного виховання УАД працюють у цьому напрямку вже понад десять років. Вивчають статистичні дані стосовно відвідування занять з фізичного виховання, показники тестів фізичних якостей студентів, закономірність про зв'язок між відвідуванням занять і показниками фізичних якостей. Методи дослідження наступні: аналіз літературних джерел і статистичних даних про відвідування студентами занять з фізвиховання; педагогічні спостереження; вивчення показників спортивної майстерності студентів. В експерименті брали участь студенти першого і другого курсів навчання протягом 1985 – 2011 років. Охоплено 5200 осіб.

Дослідження засвідчили залежність між наявністю спортивної бази і відвідувань студентами занять. Регулярність у відвідуванні занять сприяє поліпшенню показників фізичних якостей. Нова методика покращила результативність відвідування і фізичну підготовленість студентів (табл.1,2). До того ж виявлено тенденцію до зниження зацікавленості в студентів фізичною культурою і спортом. Якщо, наприклад, у 1985–1992 рр. відвідування занять з фізичного виховання становило 94,5%, то вже з 1993 до 2000 р. цей показник зменшився до 78,8%. У цей період спостерігалася загальна апатія студентів до фізвиховання, що позначилося на фізичних якостях. Однією з причин такої ситуації була втрата (з певних причин) своєї спортивної бази і перебазування в приміщення студентського гуртожитку.

Отже, не маючи відповідної спортивної бази, кафедра фізичного виховання академії була змушена організувати навчальний процес так, щоб студенти із задоволенням займалися фізкультурою, не пропускали занять, покращували власні показники фізичної підготовленості.

Таблиця 1

**Показники відвідування занять студентами
першого і другого курсів за досліджуваний період**

Роки	Відвідування занять, %	Методика занять	Наявність спортивної бази
1985–1990	94,5	загальноприйнята програма	є
1991–2001	78,8	-//-	немає
2001–2012	98,7	заняття за зацікавленням	немає

Таблиця 2

**Середні показники нормативів студентів
першого і другого курсів за досліджуваний період**

Фізичні якості	Роки	Тести		Результат (середній,с)	
		чол.	жін.	чол.	жін.
Швидкість	1985–1990	біг 100 м	біг 100 м	13,1	15,0
	1991–2001	біг 100 м	біг 100 м	13,8	17,1
	2001–2012	біг 100 м	біг 100 м	13,2	16,1
Сила	1985–1990	підтяг.	віджим.	12,0	24
	1991–2001	підтяг.	віджим.	10,1	22,8
	2001–2012	підтяг.	віджим.	12,0	24,0
Витривалість	1985–1990	біг 1000 м	біг 500 м	3,15	1,50
	1991–2001	біг 1000 м	біг 500 м	3,40	2,20
	2001–2012	біг 1000 м	біг 500 м	2,58	1,45

Було застосовано один психологічний прийом: усім відомо, якщо людина сама щось вибере, то й старатиметься реалізувати свій вибір. Тому на початку навчального року, коли студенти-першокурсники приходять на заняття, їх ознайомлюють із секціями, що функціонують на кафедрі фізичного виховання, і дають можливість вибрати, в якій саме з них вони бажають займатися. Це означає, що заняття з фізвиховання проводяться за зацікавленістю. На кафедрі працюють секції з аеробіки та атлетичної гімнастики, баскетболу, волейболу, плавання, шахів, настільного тенісу, легкої атлетики, лиж, футболу, боксу, а також спецмедгрупа. Передбачалося, що студент, який сам вибирає вид спорту, імовірно не пропускати заняття без поважних причин, займатиметься без примусу, отже, із задоволенням. За нашими дослідженнями, починаючи з 2000 р., після впровадження вищеокресленої методики відвідування студентами занять збільшилося до 98,7%. Замість обов'язкового одноразового відвідування занять, згідно з навчальною програмою, студенти ходять на заняття

два, три і більше разів на тиждень. Це дає змогу формувати збірні команди для участі в змаганнях як усередині академії, так і для чемпіонатів між вищими навчальними закладами, України тощо. У результаті Українська академія друкарства на чемпіонатах між вищими навчальними закладами конкурує з ВНЗ III і IV рівнів акредитації. Наприклад, у 2012 р. команда з аеробіки УАД посіла друге місце. Методика занять за зацікавленням значно покращила показники фізичної підготовленості.

Кафедра приділяє серйозну увагу теоретичній підготовці студентів у сфері фізичної культури та спорту. Щорічно організовує і проводить Всеукраїнську студентську науково-теоретичну конференцію « За здоровий спосіб життя ». На конференцію запрошуються студенти й аспіранти з більш як 20-ти вищих навчальних закладів України, а також почесні гості: майстри спорту, професори, спортсмени, які можуть поділитися своїми досягненнями в сфері фізичного виховання і спорту, керівництво УАД. На конференцію готують доповіді студенти, звільнені від практичних занять з фізичного виховання, і бажачучі займатися науково-дослідною роботою. Теоретичні знання, які студенти отримують від викладачів у процесі навчання і на студентських конференціях, сприяють поліпшенню відвідувань занять, підготовці спортсменів I–III розрядів, кандидатів у майстри спорту, інструкторів з видів спорту. За дванадцять років дії вищеописаної методики кафедра підготувала 48 студентів першого розряду і 14 кандидатів у майстри спорту, 18 інструкторів з аеробіки.

Переселена в приміщення студентського гуртожитку кафедра фізвиховання зараз має зал аеробіки, тренажерний зал, зал для заняття лікувальною фізкультурою, настільним тенісом, шахами. Ігрові зали для занять баскетболом, волейболом і футболом, плавальний басейн, зал боксу академія орендує. Відповідно до вимог Болонської системи співробітники кафедри розробили нормативні тести для кожної секції (їх вісім). Вони включають техніку виконання вправ, кількість повторів для визначення силових якостей і витривалості. Гнучкість оцінюється в сантиметрах, швидкість – у хвилинах (секундах). Для секцій з аеробіки, настільного тенісу, шахів, спецмедгрупи розроблено спеціальні тести, котрі оцінюються за п'ятибальною системою. Дослідження показали, що студенти, які регулярно відвідують заняття, здають нормативні тести на 4–5 балів. При відвідуванні занять на 50% і менше оцінювання становить 1–3 бали.

Таким чином, методика проведення занять з фізвиховання за зацікавленням, як уже згадувалося, є ефективною і сприяє популяризації фізкультури і спорту серед молоді, вирішенню головної проблеми суспільства – оздоровлення нації.

У подальших наших дослідженнях планується вивчити, що є мотивацією для вибору секції, за якими критеріями студент вибирає заняття в тій чи іншій секції та розробити методику щодо зацікавлення до занять фізичним вихованням.

1. Амельченко И. А. Значение активного отдыха в формировании здоровья студентов-первокурсников / Амельченко И. А., Коруковец А. П., Архипова Е. В. // Здоровьесберегающие технологии, физическая реабилитация и рекреация в высших учебных заведениях: сб. ст. X междунар. науч. конф. – Белгород – Красноярск, 2009. – С. 52–68. 2. Індивідуально-психологічні особливості і психічне здоров'я студентської молоді // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. – Л., 2005. – Вип. 9. – Т.4. – С. 184–187. 3. Кербунова Н. Способи збереження та зміцнення здоров'я людини в умовах технічного пресингу. Актуальні проблеми валеологічної освіти, оздоровчої фізичної культури та фізичної реабілітації в навчальних закладах України: [зб. наук. пр.] / Н. Кербунова. – Кіровоград, 2000. – С. 49 – 52. 4. Кривенцова И.М. Формирование физической культуры в студентов педвузов, занимающихся в специальных медгруппах / Кривенцова И.М. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: моногр. – Х., 2008. – С. 109–115. 5. Магльований А.В. Здоров'я у ХХІ ст.: зб. наук. пр. за матеріалами Всеукраїнської наукової конференції, присвяченої 50-річчю ЛДДФК „Освіта в галузі фізичної культури: стан, проблеми, перспективи”, Львів, 1996. – С. 237–238. 6. Фізична культура та психічне здоров'я молоді / [Дуб І., Кабзюк О., Стужик М., Сидоренко В.] // Фізична культура. Спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр. – Вінниця, 2006. – Вип. 6. – С. 388–391.

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ С ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ: ИЗ ОПЫТА УКРАИНСКОЙ АКАДЕМИИ ПЕЧАТИ

Рассматривается проблема организации учебного процесса по физвоспитанию в высшем учебном заведении, лишенном материально-спортивной базы. Описывается успешный опыт академии по внедрению в учебный процесс собственной методики проведения занятий по физвоспитанию. Установлено, что после внедрения методики проведения занятий по заинтересованности улучшились посещение студентами занятий и показатели физической подготовленности.

The problem of learning process of physical education in higher education, devoid of material and sports facilities. Outlined successful experience in the academy as introduction of methods of physical education classes for personal interest. Found that after the introduction of improved methods of visiting students study and performance of physical fitness.

Стаття надійшла 23.12.2012