

в'я, довголіття людини. Під впливом ростучих суспільних потреб виробництва і внутрішніх потреб самої людини, фізичне вдосконалення особистості розвивається далі, і в принципі, є процесом нескінченним.

Список використаних джерел:

1. Апанасенко Г.Л. Физическое развитие детей и подростков. – К.: Здоровье, 1985. – 80 с.
2. Волков Л.В. Физические способности детей и подростков. – К.: Здоровье, 1981. – 248 с.

In article the problem of physical improvement and harmonious development of the person by ways of physical training is considered.

Key words: harmonious development, physical abilities

Отримано 11.11.2009

УДК 378.016:796.011.3

М. В. Гуска

*викладач, Кам'янець-Подільський національний університет
імені Івана Огієнка*

О. В. Гаркава

*викладач, Київський національний педагогічний університет
імені М.П. Драгоманова*

ВИКОРИСТАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ ФІТНЕСУ В КОНТЕКСТІ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ ЗАГАЛЬНИХ ФАКУЛЬТЕТІВ ПЕДАГОГІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

За результатами низки досліджень, простежується негативна тенденція погіршення фізичного стану і здоров'я студентів, що призводить до фізичного виснаження, зниження стресостійкості, сповільнення розвитку розумових здібностей.

Ключові слова: рухові здібності, здоров'я, фізичний розвиток, рухова активність, здоровий спосіб життя.

Постановка проблеми. При медичному обстеженні студентів I-го курсу від року до року поповнюються лави студентів, які мають різноманітні відхилення у стані здоров'я. Проведення вхідного контролю (рухового тестування на початку занять з дисципліни «Фізичне виховання») підтверджує, що більшість студентів мають слабку фізичну та функціональну підготовленість. За результатами анкетного опитування на початку навчального року лише 10% приймали участь у спортивних секціях до вступу в університет (мають стереотип систематичних занять, адаптовані до високого рівня фізичних навантажень), 19% – займалися фізичною культурою самостійно (мають стійку мотивацію до занять, адаптовані до помірних фізичних навантажень), 65% – займалися на загальних підставах фізичними вправами на шкільних уроках (не сформовані стереотип систематичності занять, мотиваційні аспекти; витримують фізичні навантаження помірної інтенсивності малого часового інтервалу), 6% – були звільнені від занять фізичною культурою за станом здоров'я.

Опитування студентів для з'ясування їх ставлення до занять фізичними вправами показало, що з загальної кількості студенток – 56% бажали регулярно

займатися, 37% – займатися епізодично по мірі виникнення вільного часу, 7% – не бажали зовсім випробувати себе у будь яких видах фізичного навантаження.

Були з'ясовані мотиви, що спонукають займатися фізичними вправами:

- I. Самовдосконалення – 10%:
 - покращити тіло будову – 5%
 - розвинути фізичні і психічні якості – 0%
 - зміцнити здоров'я – 5%;
- II. Самовираження і самоствердження (бути не гіршим ніж інші, стати привабливими для протилежної статі, прагнення до лідерства) – 76%.
- III. Підготовка до трудового і сімейного життя – 0% (не важливий з погляду молоді показник у зв'язку з часовою віддаленістю цих видів діяльності).
- IV. Задоволення духовних потреб (через спілкування з товаришами, близькими за духом та спільними інтересами, почуття належності до колективу – соціальна значущість).

Стало очевидним, що більшість студентів не мають свідомої потреби займатися фізичними вправами, хоча на питання «Чи знаєте ви про користь фізичної культури» (мається на увазі оздоровчий ефект) і «Чи потрібні заняття з фізичної культури» всі 100% опитуваних відповідають «так».

Для формування стійких мотивів до занять фізичними вправами, довелося шукати шляхи реорганізації самого заняття. Це можливо за умови радикальної зміни пріоритетів фізичного виховання у ВНЗ.

Шляхи вирішення проблеми. Невідповідність сучасним вимогам суспільства існуючих концептуальних засад викладання фізичного виховання у неспеціальних ВНЗ є фактором, який гальмує трансформацію всієї системи фізичного виховання у напрямку її гуманізації та демократизації. І на цьому шляху створення нової структурної системи викладання дисципліни «Фізичне виховання» має стати вагомим засобом індивідуалізації навчального процесу та підвищення його ефективності.

Це можливо за умови радикальної зміни пріоритетів фізичного виховання у ВНЗ.

Йдеться про методологічні засади навчальної дисципліни «Фізичне виховання» як обов'язкового базового компоненту гуманітарної освіти студентів неспеціальних ВНЗ України. За суттю, це єдина навчальна дисципліна, викладання якої передбачає безпосереднє залучення студентів до занять фізичною культурою і спортом – цих найбільш ефективних засобів впливу на стан здоров'я та формування потреби у здоровому способі життя.

На погляд сучасних науковців, трансформація мети та завдань навчальної дисципліни «Фізичне виховання» до сучасних вимог має базуватися на двох філософських принципах:

1. Принцип *epimelia* (грецьк. – *турбота про себе*), як основи всієї раціональної поведінки людини, пов'язаної зі зміною самої себе, у даному контексті, із турботою про власне здоров'я та дотримання загальних засад здорового способу життя [2].
2. Принцип *kalokagathia* (грецьк. – *прекрасне і добре*) – еллініський ідеал людини, складовими якого були фізична досконалість, гармонія тіла і душі. Тілесне здоров'я – те благо, що необхідне для повноцінності та щастя людини. Вокально-ораторська культура і фізична культура, добре поставлений голос і добре треновані м'язи слугували символами класичної «калокагатії» [3].

Ці принципи у найбільшій мірі відповідають гуманістичному вектору розвитку освіти у нашій державі взагалі, та фізичного виховання зокрема, як педагогічного процесу, спрямованого на залучення студентів до здорового способу життя та будівництва здоров'я засобами фізичної культури і спорту.

Саме пріоритет здоров'я повинен справді стати системоутворюючим фактором та ідеологічним підґрунтям усієї мегасистеми фізичного виховання студентської молоді.

Основний контингент студентів залучається до занять фізичною культурою і спортом у форматі навчальної дисципліни «Фізичне виховання», програмний матеріал якої орієнтовано, у першу чергу, на вирішення суто утилітарного (і не завжди зрозумілого студентом!) завдання – підготовку до виконання контрольних нормативів за вимогами Державних тестів з рухової підготовленості населення України (1996) [1].

Ми підтримуємо думку провідних науковців у сфері фізичного виховання, що визнання ступеню рухової підготовленості головним критерієм успішності студента з фізичного виховання вже не відповідає сучасній парадигмі освіти і суперечить гуманістичній сутності фізичної культури і спорту як засобу формування здорової, гармонійно розвиненої особистості. Педагогічні спостереження сучасних українських вчених (Опанасенко Г.Л., Раєвського Р.Т., Кравченко Л.С., Дубогай О.Д. та інших) доводять, що показники соматичного здоров'я більш привабливі для студентської молоді ніж державні та президентські тести, бо вони зрозумілі; а соматичне здоров'я – це матеріальний вклад в побудову майбутньої здорової сім'ї.

На засадах пріоритету здоров'я має формуватися теоретичний та практичний зміст навчальної програми з фізичного виховання, а також розроблятися нові підходи у проведенні самого заняття з фізичного виховання.

По-перше, потрібно детально переглянути змістовне наповнювання заняття з фізичного виховання (підбір рухових вправ, використання цілісних блоків – комплексів фізичних вправ певної спрямованості). Існує багато оздоровчих програм, які надає нам практика фітнесу: гімнастика Пілатеса, усі види аеробіки (спортивні, танцювальні, степи, у водному середовищі), атлетична гімнастика, боді-білдінг, роуп-скіпінг (скакалка), оздоровчий біг.

По-друге, використовувати новітні методики на заняттях, нову інтерпретацію виконання рухових дій, дозоване чергування різних методик на одному занятті, виконання одних і тих же вправ з різною інтенсивністю, музичне оформлення заняття згідно змісту.

Висновки. Впровадження нової структурної системи викладання дисципліни «Фізичне виховання» надає змогу викладачам реалізувати творчі методики викладання, а також реалізувати творчий потенціал щодо розробки завдань професійної спрямованості з використанням можливостей нових інформаційних технологій.

Моніторинг стану соматичного здоров'я поряд з уже діючим контролем рухової підготовленості можуть радикально змінити методологічний пріоритет дисципліни «Фізичне виховання», наповнюючи її дійсно гуманітарним змістом і демократичною формою викладання, що вкрай потрібно для виховання пердусім здорової, всебічно розвиненої особистості.

Список використаних джерел:

1. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. – К., 1996. – 32 с.

2. Приходько В.В, Кузьмінський В.П. Креативна валеологія. Концепція і педагогічна технологія формування технічних і гуманітарних спеціальностей як будівничих власного здоров'я: Навч. пос. / Заг. ред. і передм. А.Г. Чічкова. – Дніпропетровськ: Національний гірничий університет, 2004. – 230 с.
3. Аверинцев С.С. Софія – Логос: Словник. – К., 1999.
4. Раєвський Р.Т., Канішевський С.М. Соціальне замовлення на фізичне виховання студентської молоді у XXI столітті // Теорія і практика фізичного виховання. – 2004. – № 2. – С. 37-42.
5. Апанасенко Г.Л. Валеологія: первые шаги и ближайшие перспективы // Теория и практика физ. культуры. – 2001. – № 6. – С. 2-8.

According to the results of some researches, we can follow a negative tendency of worsening children's physical condition and health, which causes physical exhaustion, lowering protection from stress, deceleration of mental abilities.

Key words: physical development, health, motive the capabilities, healthy way of living, movement activities and abilities.

Отримано 12.11.2009

УДК 378.16

А. А. Заводовський

*кандидат історичних наук, доцент, проректор з виховної роботи,
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка*

І. В. Райтаровська

*викладач, Кам'янець-Подільський національний університет
імені Івана Огієнка*

СКЛАДОВІ УСПІХУ НАСТАВНИКА АКАДЕМІЧНОЇ ГРУПИ

У статті розкриваються форми та методи роботи наставників академічних груп Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. На прикладі педагогічного досвіду одного із найдосвідченіших академнаставників університету Шишкіна О.П. з'ясовується роль академнаставника в організації та плануванні навчально-виховної роботи групи.

Ключові слова: академнаставник, виховна робота, форми і методи виховання, педагогічні результати.

Вступивши у вищий навчальний заклад, колишні школярі навіть не здогадуються, що найбільші труднощі ще попереду. Не менше року буде потрібно першокурсникам, щоб привычайтися до нових умов життя. Головним помічником в адаптації першокурсників має стати наставник академгрупи [1]. На першому курсі у кураторів роботи особливо багато. Необхідно ознайомити студентів з правилами внутрішнього розпорядку університету, особливостями проживання у гуртожитках, вдало організувати вибори старости, профорга та інших членів активу, об'єднати майже незнайомих людей в колектив однодумців [2].

Першорядним завданням студентів є навчання, а найважливішою турботою куратора є допомога першокурсникам у «навчанні вчитися». Статистика стверджує, що саме на перших курсах спостерігається найбільше відрахувань по неуспішності, причиною тому є невміння колишніх школярів правильно організувати свій час. На семінарських заняттях вдається навчити студентів пра-