

of development of this discipline, in particular, the implementation of nationwide programmes for BJD. Revealed some problems and identify the steps in the development.

Key words: safety of life activities, curriculum, education.

Отримано: 13.05.2015

УДК 372.857

О. В. Зендик, А. В. Гуліна, Н. А. Павлова

ПРОЦЕС ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЯК ЗАПОРУКА ЕФЕКТИВНОСТІ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

У статті автори досліджують теоретичні аспекти сучасного стану процесу фізичного виховання студентської молоді. Здійснено аналіз літературних джерел та практичного досвіду функціонування системи фізичного виховання у вузі, намічено шляхи подальших наукових розвідок.

Ключові слова: фізичне виховання, ефективність навчання, гігієнічне обґрунтування, фізичне навантаження, студенти.

Актуальність. Сучасна українська педагогіка розглядає фізичне виховання як невід'ємну складову частину всебічного розвитку особистості та важливого засобу спонукання молоді людини до здорового способу життя. Тому, надзвичайно важливо правильно організувати заняття фізичною культурою саме в підлітковому віці, що дозволить молодому організму накопичити сили і забезпечить надалі не лише повноцінний фізичний, але й різнобічний розвиток особистості [5].

На сьогодні навчальний процес у вузах будується за принципом інтенсифікації дидактичного процесу, тобто до основного блоку предметів входять непрофільні. Це призводить до збільшення навчального навантаження, що, в свою чергу, може завдати серйозної шкоди особистому розвитку і стану здоров'я студентів. Такий стан проблем змушує звертатись до пошуку шляхів виходу з кризової ситуації у вузівському процесі фізичного виховання.

Щоб привернути увагу до проблем фізичного виховання, в Україні розроблено комплексну програму «Фізичне виховання – здоров'я нації», в якій визначено пріоритетні напрями державної політики. Згідно з нею, фізичне виховання в навчально-виховній сфері, як складова частина загальної системи освіти має закласти підґрунтя для забезпечення та розвитку фізичного і морального здоров'я, комплексного підходу до формування розумової та психологічної підготовки до активного життя й професійної діяльності на принципах індивідуального підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, широкого використання різноманітних засобів і форм фізичного вдосконалення безперервності цього процесу [1].

Теорія і практика фізичного виховання заснована на гігієнічних вимогах до процесу фізичного виховання у вузі. На основі її даних розробляють науково обґрунтовану систему фізичних

вправ, спрямованих на розвиток рухових дій і формування фізичних якостей організму, приведену у відповідність до можливостей кожної окремо взятої особистості [2].

Але сучасна практика фізичного виховання вказує на те, що при 4-годинному (2-годинному на III-V курсах) на тиждень забезпеченні рухової активності студента, зводиться нанівець той фізичний потенціал, який отримує студент під час занять [3].

Побороти кризову ситуацію у вузівській системі фізичного виховання можливо лише за умови додатково введених форм роботи з фізичного виховання у навчальний та позанавчальний час студентів.

Мета дослідження полягає у висвітленні умов організації та запровадження системи фізичного виховання студентів з метою їх фізичного удосконалення.

Результати дослідження. Численними дослідженнями встановлено, що динаміка розумової працездатності у студентів протягом усього періоду навчання у вузі залежать від обсягу фізичних навантажень в режимі дня і навчального тижня. Спостерігається тісний зв'язок між фізичною та розумовою працездатністю. Підвищення фізичної працездатності при систематичних заняттях з фізичного виховання супроводжуються поліпшенням функціонального стану ЦНС, що сприятливо позначається на розумовій працездатності студентів. Для її підтримання та підвищення найбільш активний руховий режим в обсязі 6-8 год. занять на тиждень. Поєднання рухових навантажень з розумовою діяльністю здійснюється ефективно, якщо враховуються такі принципові положення [6].

1. Заняття фізичними вправами (обов'язкові та самостійні), як правило, повинні містити в першій половині кожного семестру 70-75% вправ, спрямованих на розвиток швидкісних здібностей, швидкісно-силових якостей і швидкісної витривалості. Інтенсивність навантаження у студентів за ЧСС може досягати до 160-170 уд./хв.

У другій половині кожного семестру приблизно 70-75% фізичних вправ необхідно використовувати для виховання сили, загальної та силової витривалості. Причому інтенсивність у цей період дещо знижується (ЧСС до 150 уд./хв.). Така побудова навчальних та самостійних занять має стимулюючий вплив на розумову працездатність студентів.

2. На заняттях фізичного виховання, що проводяться на першій парі, доцільно використовувати навантаження малої інтенсивності (ЧСС – 110-150 уд./хв.) або середньої інтенсивності (ЧСС в діапазоні 130-150 уд./хв.). Оптимальна моторна щільність знаходиться в межах 50-60%. Основне призначення таких занять – забезпечення скорочення періоду для початку виконання розумової діяльності, що як результат стимулює і продовжує період високої працездатності та забезпечує краще засвоєння навчального матеріалу. Заняття з такими навантаженнями дозволяють зберегти хорошу розумову активність до кінця навчального дня, включаючи самопідготовку.

3. Проведення фізичних занять 2 рази на тиждень з недостатньо тренуваними студентами і навантаженнями великої інтенсивності істотно знижує розумову діяльність протягом на-

вчального тижня. Тому важливо враховувати рівень фізичної підготовленості при плануванні фізичних навантажень, щоб не призвести до зниження розумової активності.

4. Заняття різними видами спорту по-різному впливають на розумову працездатність. Так, з одного боку, ігрові види і єдиноборства висувають високі вимоги до психіки, що зумовлено підвищеним функціонуванням емоційно-психічних механізмів. Наслідком таких занять є зниження розумової активності. З іншого боку, нетривалі ігрові емоційні навантаження стимулюють навчальну діяльність. Найкращий ефект досягається тоді, коли зміст фізкультурних занять досить різноманітний, а не монотонний.

5. У період екзаменаційної сесії заняття бажано проводити не більше 2-х разів на тиждень на свіжому повітрі з інтенсивністю, зниженою до 60-70% від звичайного рівня. Доцільно використовувати вправи циклічного характеру (плавання, лижі, біг).

Таким чином, спрямованість занять фізичними вправами під час сесії може бути за своїм характером як оздоровчо-профілактичним (в основному для не спортсменів), так і підтримуючим (переважно для спортсменів).

У рамках навчального тижня з метою забезпечення стійкої розумової працездатності рекомендується така початково-орієнтовна схема планування занять з фізичного виховання: заняття фізичними вправами з метою активізації психофізичного стану організму студента (понеділок); заняття фізичними вправами для підтримки працездатності (середа); заняття фізичними вправами з метою зняття тижневого кумулятивного стомлення (п'ятниця).

Необхідно зазначити, що лише систематичне використання різноманітних засобів фізичного виховання створює об'єктивні умови для оптимальної прояви розумової працездатності.

У фізичному вихованні студентів можна виділити основні напрями: загальнопідготовчий, спортивний, професійно-прикладний, гігієнічний, оздоровчо-реактивний, лікувальний.

Загальнопідготовчий напрям забезпечує всебічну фізичну підготовку студентів і підтримку її на рівні вимог державної програми фізичного виховання. Засоби: загально-розвивальні вправи без предметів і з предметами, легка атлетика, плавання та ін. [4].

Спортивний напрям забезпечує спеціалізовані систематичні заняття одним з видів спорту у відділеннях спортивного вдосконалення, а також участь у спортивних змаганнях з метою підвищення рівня спортивної майстерності.

Професійно-прикладний напрям сприяє використанню засобів фізичного виховання у системі наукової організації праці. Останнє відноситься, насамперед, до тих спеціальностей, професійна діяльність у межах яких вимагає специфічної фізичної підготовленості.

Гігієнічний напрям передбачає використання засобів фізичного виховання для відновлення працездатності і зміцнення здоров'я. Засоби: ранкова гігієнічна гімнастика, загартування, раціональний режим навчання і відпочинку, харчування у відповідності до вимог гігієни, оздоровчі прогулянки та ін.

Оздоровчо-рекреативний напрям передбачає використання засобів фізичного виховання при організації відпочинку та культурного дозвілля у вихідні дні і в період канікул для зміцнення здоров'я. Засоби: туристичні походи, екскурсії, рухливі ігри та ін.

Лікувальний напрям забезпечує відновлення здоров'я в цілому або окремих функцій організму, знижених або втрачених в результаті захворювань, травм [4].

Висновки і перспективи дослідження. Фізичне виховання – частина фізичної культури, що є здобутком народу. Це потужний засіб не лише фізичного вдосконалення та оздоровлення, але й виховання соціальної, трудової, творчої активності громадян. Фізична культура не вичерпується вправами, спортом, гімнастикою, іграми та туризмом, вона включає також громадську та особисту гігієну праці, побуту, використання природних сил для загартування, правильний режим праці, відпочинку і харчування.

Систематичне використання фізкультури та спорту – це молодість, що не залежить від паспортного віку, це старість без хвороб, оживлена оптимізмом, довголіття, і найголовніше – здоров'я.

Список використаних джерел:

1. Комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації» (2005-2011 рр.)
2. Белякова Р.Н. Диференційована програма оздоровлення студентів спеціальних медичних груп засобами фізичної культури / Р.Н. Белякова, В.В. Тимошенків, О. М. Тимошенко. – Мінськ, 2001. – 124 с.
3. Чермен К.Д. Теорія і методика фізичної культури: опорні схеми : [навчальний посібник] / К.Д. Чермен. – М. : Радянський спорт, 2005. – 144 с.
4. Левків В.І. Шляхи оптимізації фізичного виховання в освітніх закладах / В.І. Левків // Актуальні проблеми організації фізичного виховання студентської та учнівської молоді. – Львів, 2001. – С. 56-58.
5. Рудниченко М.М. Оздоровче значення рухової активності студентів і учнів шкіл / М.М. Рудниченко // Актуальні проблеми організації фізичного виховання студентської та учнівської молоді. – Львів, 2001. – С. 56-58.
6. Гребенюк Г.Є. Загальна характеристика ступеневої системи професійної освіти України / Г.Є. Гребенюк // Неперервна професійна освіта: проблема, пошуки, перспективи : [монографія] / за ред. І.А. Зязюна. – К. : Віпол, 2000. – С. 204-228.

In the article an author probes the theoretical aspects of the modern process of physical education of student young people state. The analysis of literary sources and practical experience of functioning of the system of physical education is carried out in the institute of higher and the ways of subsequent secret services are set.

Keywords: physical education, efficiency of studies, hygienical grounds, physical loadings, students.

Отримано: 13.05.2015