

# ФОРМУВАННЯ РОБОЧИХ НАВЧАЛЬНИХ ПРОГРАМ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ

Вікторія Білецька, Сергій Рассипленков, Юлія Данільченко

*Національний авіаційний університет, м.Київ*

**Постановка проблеми.** Навчальна дисципліна “Фізичне виховання” повинна надавати можливість використовувати сучасні науково-обґрунтовані методики оздоровчої рухової активності для студентської молоді, з метою підвищення мотивації до занять фізичними вправами та потреби у здоровому способі життя [1, 3].

Найважливішими завданнями фізичного виховання є формування позитивного ставлення студентів до фізичного виховання взагалі, багаточислення знаннями у галузі збереження і зміцнення здоров'я [1]. Тому актуальним є впровадження в робочу навчальну програму “Фізичне виховання” сучасних методик оздоровчої рухової активності для студентської молоді, що сприяє формуванню позитивного ставлення студентів до спортивних та оздоровчих занять.

Обраний напрям досліджень виконувався у відповідності до науково-дослідної роботи № 14/12.02.07 «Структура і зміст навчальних занять з фізичного виховання вибіркової спрямованості зі студентами I курсу Національного авіаційного університету» (№ державної реєстрації 0110U006654, УДК 378.145:796.011.3(04731)).

**Мета дослідження** – сформувати робочі навчальні програми з фізичного виховання для студентів I курсу з включенням варіативного модуля «Туризм».

**Методи і організація досліджень.** Для досягнення мети були використані наступні методи дослідження: аналіз даних науково-методичної літератури, нормативно-правових документів, узагальнення досвіду передової педагогічної практики.

**Результати досліджень та їх обговорення.** Згідно рішення Міністерства освіти і науки України, Міністерства охорони здоров'я, Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту від 11.11.2008 р. №13/1-21011/1 «Про реформування фізичного виховання учнів та студентської молоді у навчальних закладах України» постає необхідність внесення змін у зміст навчальних програм з фізичного виховання для студентської молоді та впровадження нових видів рухової активності.

Нами було розроблено навчальну та робочі навчальні програми фізичного виховання для студентів I курсу Національного авіаційного університету усіх напрямів підготовки. Зміст програмного матеріалу варіативного модуля «Туризм» представлено у таблиці 1.

Таблиця

Зміст програмного матеріалу варіативного модуля «Туризм»  
для студентів I курсу

№	Варіативний розділ «Туризм»	К-ть годин	СРС
1	Ознайомити з правилами техніки безпеки при проведенні занять. Ознайомити з видами природних перешкод. Навчити вправам на лазіння та перелазіння.	2	1
2	Ознайомити зі способами подолання горизонтальних і вертикальних перешкод. Навчити техніці в'язання туристських вузлів «простий», «простий провідник». Сприяти розвитку спритності при виконанні вправ на лазіння та перелазіння.	2	1
3	Навчити способам подолання горизонтальних і вертикальних перешкод у вигляді смуги перешкод, лабіринтів. Технічне проходження туристських етапів. Сприяти розвитку координаційних здібностей.	2	1
4	Навчити основам орієнтування на місцевості. Подолання смуги перешкод з технічними етапами. Сприяти розвитку координаційних здібностей в естафетах з елементами туристської техніки.	2	1
5	Навчити техніці в'язання туристських вузлів «булінь», «академічний». Ознайомити з технікою в'язання самостраховки (петлі «Прусіка»). Технічні дії з туристською самостраховкою.	2	1
6	Навчити основам орієнтування за схемою. Технічне проходження туристських етапів. Сприяти розвитку силових здібностей.	2	1
7	Закріпити способи подолання горизонтальних і вертикальних перешкод у вигляді смуги перешкод. Технічні дії з туристською страховкою та самостраховкою.	2	1
8	Ознайомити з елементами орієнтування у заданому напрямку. Спеціальна фізична підготовка.	2	1
9	Закріпити техніку в'язання туристських вузлів. Сприяти розвитку швидко-силових якостей в естафетах з елементами туристської техніки.	2	1
10	Сприяти розвитку силових якостей. Прийняти контрольні нормативи.	2	1
11	Модульна контрольна робота №1.	2	2
	Усього за модулем №1	34	19



Туризм служить важливим засобом гармонійного розвитку студентів, зміцнення їх здоров'я, виховання сучасної людини активним членом суспільства. Поряд з цим, засоби туризму є найбільш масовими і доступними для фізичного вдосконалення студентів на сучасному етапі розвитку суспільства [2, 3]. Використання туризму, як активного засобу виховання особи, дозволяє позитивно впливати на формування навиків здорового способу життя, вдосконалення його рухових здібностей, розвиток морально-вольових і інтелектуальних якостей.

**Висновки.** Необхідність корекції програмно-методичного забезпечення процесу фізичного виховання студентської молоді визначає напрямки використання практичного матеріалу системи засобів спортивного туризму. Особливого значення набуває технологія побудови навчально-тренувальних занять, на основі використання засобів спортивного туризму, в умовах формування у студентської молоді стійкої мотивації до занять фізичним вихованням, як провідному фактору забезпечення здорового способу життя.

#### *Література:*

1. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – Москва: Альфа-М, 2003.– 414 с.
2. Грабовський Ю.А. Спортивний туризм: навч. посіб. / Ю.А. Грабовський, О.В. Скалій, Т.В. Скалій. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2009. – 304 с.
3. Рекреалогия: тренировочный процесс в активном туризме: учебное пособие / А.И. Аппенянский. – М.: Советский спорт, 2006. – 196 с.