

УДК 796.011.3

ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ “ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ”

Романа СІРЕНКО

Львівський національний університет імені Івана Франка

Анотація. Стаття присвячена проблемі вдосконалення теоретичних знань студентів з навчальної дисципліни “Фізичне виховання”. Автори пропонують підхід, який передбачає надбання знань з основ валеології. Показано, що це дозволяє підвищити зацікавленість до систематичних занять фізичним вихованням та залучити студентів до здорового способу життя.

Ключові слова: теоретична підготовка, фізичне виховання, мотивація, студенти.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Враховуючи сучасні екологічні та гіподинамічні особливості нашого суспільства постає проблема здорового способу життя людини і у першу чергу молоді. Науковий пошук, присвячений проблемі зниження показників здоров'я населення в останні роки, зумовлює активізацію досліджень цього аспекту. Крім об'єктивних причин, які призводять до послаблення імунітету, характерним є недбале ставлення молоді до свого здоров'я та брак елементарних знань щодо його підтримання та покращення засобами фізичного виховання і спорту [1, 6].

Основними причинами кризи є знецінення соціального престижу здоров'я нашої молоді, ролі фізичної культури і масового спорту як засобу зміцнення здоров'я і фізичного розвитку з врахуванням таких факторів, як акселерація, недостатня рухова активність, збільшення навантажень розумової діяльності у навчальному процесі, поширення шкідливих звичок [4, 7].

Сучасна мета і завдання навчальної дисципліни “Фізичне виховання” у вищих закладах освіти визначаються такими напрямками як: підтримка соціально-обґрунтованого рівня фізичної підготовленості студентів; протидія негативним факторам, що впливають на здоров'я і навчання у ВЗО, засобами фізичного виховання; вміння самостійно використовувати засоби фізичної культури в праці та відпочинку; формування загальної та професійної культури, здорового способу життя і ін.

Доведено, що успіхів досягає та молодь, яка вміє оптимально поєднувати високий рівень фізичної підготовленості та теоретичних знань у галузі фізичного виховання.

Інтелектуальний розвиток та надбані теоретичні знання дозволяють студенту вірно оцінювати соціальну значущість фізичної культури і спорту, розуміти об'єктивні закономірності фізичного виховання як педагогічного явища, свідомо ставитись до занять та завдань викладача як провідної ланки між пізнанням та самовдосконаленням, із більшим бажанням проявляти самостійність та творчість на заняттях і змаганнях.

Під теоретичною підготовкою студентів слід розуміти систему знань, сконцентрованих у спеціальних наукових дисциплінах, які є основою ідей у галузі фізичного виховання і спорту, систему гуманітарних знань, природознавчих дисциплін, пов'язаних з пізнанням і науковим забезпеченням фізичного виховання, а також інтелектуальних вмінь та навичок, що формують впевненість і розвивають пізнавальні здібності [5].

Теоретична підготовка студентів на заняттях з фізичного виховання повинна розглядатися як своєрідна база для підвищення технічної, тактичної та психічної підготовленості. Тому до викладання теоретичного матеріалу не повинно бути формального відношення як зі сторони викладача, так і зі сторони студента.

Теоретичні заняття повинні мати певну мету: виробляти у студентів вміння використовувати отримані теоретичні знання на практиці. Окрім того, розширення теоре-

тичних знань студентів дає можливість самостійно мислити, сприяє розвитку самоконтролю та самоаналізу, що, в свою чергу, є запорукою майбутнього самовдосконалення.

Теоретична підготовка студентів на заняттях з фізичного виховання базується на загальноприйнятих формах педагогічного процесу (лекції, практичні уроки, методичні заняття і ін.).

Однак, недостатність науково-методичної літератури та розробок, додаткових засобів інформаційного змісту та відсутність чіткої методики їхнього використання у навчальному процесі з фізичного виховання не дозволяє забезпечити всебічний розвиток особистості студентів під час занять і поза ними.

Таким чином, формування у студентів свідомої потреби до систематичних занять фізичними вправами вимагає від викладача пошуку ефективних форм і методів проведення занять, створення відповідного навчально-методичного забезпечення, а також ведення активної пропагандистської діяльності.

Мета дослідження – удосконалення системи пізнавальної діяльності студента методами теоретичної підготовки в межах дисципліни “Фізичне виховання”.

Результати дослідження.

Як показують дослідження авторів [3, 7] існує відповідна залежність між теоретико-методичним і практичним розділами фізичного виховання студентів, де на основі знань формуються вміння і навички, та усвідомлена потреба до систематичних занять фізичними вправами. Викладач повинен широко використовувати різноманітні форми і методи розповсюдження інформації, такі як: лекції, бесіди, диспути, дискусії, пояснення, опис, обговорення тощо.

Навчальні програми для вищих закладів освіти охоплюють усі види підготовки, а кількість годин розподіляють залежно від їхньої спрямованості – диференційовано. Тому, складається враження, що окремі види підготовки мають більш важливе значення, ніж інші, зокрема – теоретична. Однак, у програмному матеріалі поставлено ряд педагогічних завдань, які стосуються не лише практичних вмінь та навичок, але й теоретичних знань [2].

Теоретичний розділ програми визначає той мінімум знань, якими повинен оволодіти студент, а практичний розділ – необхідний матеріал з фізичної, технічної, тактичної та психічної підготовки, інструкторської та суддівської практики та ін.

Вивчення думки студентів дало нам можливість визначити актуальні напрямки теоретичної підготовки, які необхідно втілювати в практику фізичного виховання і застосовувати різні форми втілення передачі знань студентам.

До таких тем можна віднести:

- співвідношення біологічних та соціальних вимог;
- вибір індивідуального стилю рухової активності;
- національні та авторські школи фізичного виховання;
- засоби загартування організму;
- основи психофізичного тренування;
- пропаганда здорового способу життя;
- методики самостійних занять та методів самоконтролю.

Одним із пріоритетних напрямків теоретичної та методичної підготовки, який дозволяє вирішити питання підвищення мотивації до занять фізичним вихованням та привернути увагу молоді до здорового способу життя є гігієнічний підхід [1]. Зміст гігієнічного напрямку фізичного виховання обумовлений різними факторами: віком, станом здоров'я студентів, режимом навчального процесу та спрямованістю занять.

Студентський вік (в основному 17–25 років) має специфічні анатомо-фізіологічні характеристики. Тому фізичне виховання повинне сприяти відповідному формуванню організму студентів, усувати відхилення у здоров'ї, протидіяти шкідливим впливам, що викликані умовами навчання. Звідси виникає потреба систематичних занять фізичними вправами, а також озброєння студентів знаннями в області охорони здоров'я.

У нашому дослідженні з метою підвищення стійкості організму студентів до негативного впливу деяких чинників оточуючого середовища, покращення стану здоров'я, фізичного розвитку, підвищення працездатності і продовження активного довголіття було використано об'єктивні методи в системі фізичного виховання студентської молоді. Такі як:

- оптимізація умов і режимів навчання і відпочинку;
- раціональне харчування;
- оптимізація рухової активності;
- загартовування тощо.

У навчальних програмах для вищих закладів освіти педагогічного напрямку передбачено вивчення предметів, які стосуються здорового способу життя та безпеки життєдіяльності. Враховуючи особливості багатьох наукових напрямків, такі дисципліни як: “Основи медичних знань та охорона здоров’я дітей”, “Охорона безпеки життєдіяльності”, “Валеологія”, “Гігієнічні основи фізичного виховання” набувають актуальності як науково-методичне забезпечення теоретичного розділу програми з фізичного виховання.

Головним напрямком набуття знань з предмету “Фізичне виховання” у межах теоретичного та методичного розділів повинні бути валеологічний та гігієнічний напрямки.

Аналіз та узагальнення змісту державних навчальних програм, посібників та підручників показує, що у більшості з них розглядаються питання, які можна класифікувати за наступною тематикою:

- Поняття про здоров’я, значення здоров’я.
- Здоровий спосіб життя, його значення, складові.
- Фізичне здоров’я. Його показники, розвиток, методики оздоровлення.
- Психічне здоров’я. Його показники, розвиток, методики оздоровлення.
- Духовне здоров’я. Його показники, розвиток, методики оздоровлення.
- Соціальне здоров’я, його показники, методики оздоровлення.
- Етноздоров’я. Народні традиції оздоровлення.
- Природні фактори оздоровлення.
- Індивідуальне здоров’я. Паспорт здоров’я. Показники стану здоров’я, методики оздоровлення.
- Системи оздоровлення організму людини.
- Рухова активність, загартовування як оздоровчі фактори.
- Розумова і фізична працездатність, активний і пасивний відпочинок та здоров’я.
- Харчування.
- Фактори негативного впливу на здоров’я людини в оточуючому соціально-екологічному середовищі, шкідливі звички.
- Захворювання та пошкодження, їхня профілактика, надання першої допомоги.

Матеріал, за наведеними вище розділами необхідно включати у тематику лекцій, бесід, методичних семінарів в процесі занять фізичним вихованням, а також у проблематику наукових та науково-методичних студентських конференцій.

Висновок

Поглиблене теоретичне підґрунтя курсу “Фізичне виховання” в обсязі гігієнічних та валеологічних знань дає можливість студентам ВЗО поглибити свої знання, свідомо відноситись до занять та змін власної фізичної кондиції, зміцнити прагнення кожної особистості до самовдосконалення, підвищити зацікавленість та мотивацію до занять фізичними вправами.

Метою подальшого наукового пошуку буде визначення сформованості теоретичних знань з навчальної дисципліни “Фізичне виховання” у студентської молоді м. Львова та Західного регіону України.

Список літератури

1. Гігієнічні основи фізичного виховання студентів / Р.Р. Сіренко, А.Г. Киселевич, В.М. Стельникович, М.О. Сапронов: Навч. посіб. – Л.: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2005. – 144 с.
2. *Козіброцький С.П., Іванова Г.Є.* Програмно-методичні засади фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів III–IV рівнів акредитації: Теорія, методика,

практика: Методичні рекомендації для завідувачів та викладачів кафедр фізичного виховання ВНЗ України. – Луцьк: ЛДТУ, 2002. – 122 с.

3. Левків Л.В., Осінчук В.В., Осінчук В.Г. Актуальні питання до формування фізкультурної освіти студентів // Актуальні проблеми організації фізичного виховання студентської та учнівської молоді Львівщини: Матер. II регіон. наук.-практ. Конф. – Львів: ЛДФЕІ, 2003. – С. 85–86.

4. Магльований А.В., Осінчук В.Г., Юхницький Б.В. Концептуальні основи формування валеологічної освіти (здорового способу життя) в сучасних умовах // Матеріали 1-ї Міжнародної науково-практичної конференції “Роль фізичної культури в здоровому способі життя”. – Львів: ЛДМУ, 1997. – С. 3–5.

5. Муравов І.В. Методологічні основи валеологічної освіти // Матеріали Всеукраїнської науково-методичної конференції “Актуальні проблеми валеологічної освіти в навчальних закладах України” (19–21 червня 1995). – Кіровоград, 1995. – 183 с.

6. Основи валеології / Под общей редакцией академика Петленко В.П. – Книга 1. – К: Олимпийская литература, 1998. – С. 17–19; 61; 116–130;

7. Сіренко Р., Стельникович Ю. До питання оптимізації теоретичних знань студентів вищих навчальних закладів // Молода спортивна наука: Зб. наук. пр. з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 9: У 4-х т. – Львів: НВФ “Українські технології”, 2005. – Т. 3. – С. 86–89.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ “ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ”

Романа СИРЕНКО

Львовский национальный университет имени Ивана Франка

Аннотация. Статья посвящена проблеме совершенствования теоретических знаний студентов по учебной дисциплине “Физическое воспитание”. Авторы предлагают подход, предусматривающий приобретение знаний с основ валеологии. Показано, что это позволяет повысить заинтересованность к регулярным занятиям физическим воспитанием и приобщит студентов к здоровому способу жизни.

Ключевые слова: теоретическая подготовка, физическое воспитание, мотивация, студенты.

THEORETICAL PREPARATION OF STUDENTS WITHIN PHYSICAL EDUCATION DISCIPLINE

Romana SIRENKO

Ivan Franko Lviv national university

Abstract. The article is devoted to the problem of improvement students theoretical knowledge of a physical education program. The approach on valeology-based skills is proposed. It is shown that it raises interest to regular physical training session and makes students accustom to health lifestyle.

Key words: theoretical preparation, physical education, motivation, students.