

ні вправи. Основні вправи виконують щоденно 2–3 рази по 17–20 х в. під кутом нахилу профілактора 20–25°. Для витягнення хребта лежачи на спині використовують пасивний піввис під кутом 40–60°, зміцнення м'язів черевного преса здійснюється у В.П. на спині, а м'язів спини у В.П. на животі головою догори і донизу.

Література:

1. Проблемы прочности в биомеханике : учеб. пособие для техн. и биол. спец. вузов / под ред. И. Ф. Образцова. – Москва : Высшая школа, 1988. – 311 с.
2. Бранков Г. Основы биомеханики / Бранков Г. ; пер. с болг. В. Джупанова / под ред. И. В. Кнетса. – Москва : Мир, 1981. – 254 с.
3. Пришляк О. Особливості проведення змагань в умовах електромагнітних полів на швидкісних трасах / Олег Пришляк // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2000. – Вип. 4. – С. 205–206.
4. Рибак О.Ю. Безпека змагальної діяльності в автомобільному спорті : монографія / О.Ю. Рибак. – Львів : ЛДУФК, 2013. – 420 с., іл.
5. Рибак О. Негативний вплив на хребет автогонщиків специфічних змагальних перевантажень та профілактика його травм методами фізичної реабілітації / Олег Рибак, Оксана Тиравська, Маркіян Яцинич // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2006. – Вип. 10, т. 4, кн. 2. – С. 103–109.

ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНИХ СЕКЦІЙ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ В ЛЬВІВСЬКОМУ ІНСТИТУТІ ЕКОНОМІКИ І ТУРИЗМУ

Любомира Зінь, Костянтин Лабарткава, Олег Лядик

Львівський інститут економіки і туризму,

Постановка проблеми. Сучасний стан активного реформування освітньої сфери в цілому та системи фізичного виховання у ВНЗ України, зокрема, свідчить про необхідність пошуку нових ефективних шляхів та засобів удосконалення даного процесу. Особливої уваги, на нашу думку, заслуговує фізична культура студентів у системі підготовки фахівців сфери послуг та туризму. Період навчання у ВНЗ – це важливий етап формування

особистості, професійних компетенцій та розвиток фізичних, психічних та духовних сил [1]. Не випадково у комплексній системі навчально-виховного процесу у ВНЗ досить уваги приділяється фізичному вихованню, фізичній культурі студентів [1].

Фізична культура має велике значення для професійної підготовки майбутніх фахівців. І хоча за останні роки, в науковій літературі, все частіше зустрічаються публікації, які вказують на недостатню ефективність занять із фізичного виховання у вищих навчальних закладах України [1], розроблені матеріали практичного спрямування сприятимуть покращенню стану справ, форм організації процесу фізичного виховання у відповідності до сучасних вимог та рекомендацій МОН України.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Провідні фахівці в галузі фізичного виховання та спорту, такі як Р. Раєвський, С. Канішевський, А. Домашенко, Ю. Канішевський, О. Іванов, Є. Іванов, вважають, що існуюча система фізичного виховання не вирішує в повному обсязі проблему фізичного вдосконалення студентської молоді в умовах оновлення суспільства в Україні й потребує корекції. Цю думку підтверджують також результати опитування більше ніж 3 тис. викладачів вищих навчальних закладів України [2].

Б. Лєко – один із співавторів авторської програми з фізичного виховання – вважає, що потрібно формувати в студентів валеологічне мислення, навички здорового способу життя; забезпечувати шляхом занять фізичними вправами рекреацію після власних важких розумових навантажень, що є необхідною ланкою загальної культури особистості; формувати знання з теорії й методики фізичного виховання для можливості їх подальшого використання, розвивати мотивацію до занять фізкультурно-спортивною діяльністю [2].

І. Карпюк вважає, що фізичне виховання, як і система виховання загалом, сьогодні відмовилося від ідеалів, сформованих у радянській період, але поки не виробило нових, адекватних вимогам нинішнього й майбутнього етапів розвитку суспільства [2].

Н. Завидівська, І. Ополонець вказують на односторонній характер педагогічних досліджень щодо вивчення та вдосконалення фізичного виховання студентів у вишах під час яких аналізується тільки одна сторона вказаної проблеми – “викладацька” чи “студентська” і як правило, при таких підходах не вдається повною мірою виявити головні суперечності оптимізації процесу

фізичного виховання й потім розробити адекватні педагогічні шляхи, що сприяють їх розв'язанню [2].

Виходячи з цього, нами було розглянуто теоретико-методологічні основи фізичної культури, основні шляхи оптимізації системи фізичного виховання в інших вищих навчальних закладах України профільного спрямування та запропоновано практичні матеріали рекомендаційного характеру щодо організації фізичної культури в Львівському інституті економіки і туризму (ЛІЕТ) на прикладі проекту «Положення про організацію навчальних секцій з фізичної культури і спортивного туризму в Львівському інституті економіки і туризму».

Мета – розкрити організацію навчальних секцій з фізичної культури і спортивного туризму.

Виклад основного матеріалу. Львівський державний інститут економіки і туризму – профільний навчальний заклад сфери послуг і туризму, котрий готує фахівців для ведення підприємництва (бізнесу) у сфері туризму (менеджерів готелів, ресторанів, туроператорів, турагентів, інженерів-технологів, бухгалтерів-економістів для готельно-ресторанного бізнесу, інспекторів з митного оформлення товарів) з конкурентними перевагами на ринку праці. [3]

На шляху модернізації змісту освіти та максимального наближення її до потреб суспільства та ринку праці у Львівському інституті економіки і туризму в 2006 році проведено реформування підходів щодо викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання». Запроваджено нову, фахово – зорієнтовану дисципліну «Фізичне виховання і спортивний туризм» у зміст якої закладено профільні складові туризму – спортивний туризм, спортивна анімація, дайвінг, гірськолижний відпочинок тощо. Таке доповнення значно розширило практичні та академічні свободи випускника, надало можливість студентам набувати фахових знань, вмінь та навиків щодо розробки туристичних турів та маршрутів, якісного наповнення туристичного продукту, організації анімаційних заходів та інше.

Станом на 2015/2016 навчальний рік, фізична культура і спортивний туризм в інституті і на далі залишається одним із провідних чинників у якійсній підготовці майбутніх професіоналів туристичної сфери, обов'язковим компонентом освітньо – навчального процесу і здійснюється відповідно

до законів України «Про освіту», «Про вищу освіту», «Про фізичну культуру і спорт», та листів МОН України № 1/9–126 від 13.03.2015 року «Щодо особливостей організації освітнього процесу та формування навчальних планів у 2015/2016 навчальному році» і листа МОН України № 1/9–454 від 25.09.2015 року «Щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах». [9, 10, 11, 12]

На виконання листів рекомендаційного характеру Міністерства освіти і науки України та збереження кращих традицій інституту з розвитку спортивного туризму, як профільної складової в інноваційній моделі підготовки фахівців туристичного спрямування на початок навчального року було проведено модернізацію фізичної культури і спортивного туризму.

Відповідно до вище зазначеного, організація навчального процесу з фізичної культури і спортивного туризму в інституті з 2015–2016 н. р. здійснюється відповідно до наказу Інституту № 565 від 28 серпня 2015 р. «Про організацію навчального процесу з фізичної культури і спортивного туризму з 2015–2016 н. р. та педагогічного навантаження викладачів», проекту «Положення про організацію навчальних секцій з фізичної культури і спортивного туризму в Львівському інституті економіки і туризму» та реалізується за визначеною структурою навчальних секцій: «Спортивний туризм», «Гірськолижний туризм», «Фітнес туризм» і «Дайвінг».

Проект «Положення про організацію навчальних секцій з фізичної культури і спортивного туризму в Львівському інституті економіки і туризму» (надалі проект Положення) розроблений з метою регулювання організації та діяльності навчальних секцій з фізичної культури і спортивного туризму в інституті і визначає загальні положення, мету, завдання та структуру організації навчальних секцій, організацію освітньо – виховного процесу функціонування навчальних секцій, навчально-методичний комплекс забезпечення роботи діяльності навчальних секцій, мотивацію і стимулювання здобувачів вищої освіти освітнього ступеня бакалавр, матеріально – технічне забезпечення та відповідальність кадрового складу.

Відповідно до проекту «Положення» навчальні секції створюються з метою якісної підготовки фахівців галузі туризму, забезпечення та здійснення організації освітньо – виховного процесу з фізичної культури і спортивного туризму, формується відповідно до можливостей матеріальної – технічної

бази, контингенту студентів та профільної складової професійної підготовки майбутніх фахівців.

Щодо організації навчально – виховного процесу з фізичної культури і спортивного туризму, то за кожною навчальною секцією закріплено науково-педагогічного працівника, спеціаліста з фізичної культури і спортивного туризму з визначенням кількості академічних груп, чисельність студентів та обсягом педагогічного навантаження.

Згідно проекту «Положення», в пункті 6 розділу 3 зазначено, що заняття в навчальних секціях проводяться у вільний від навчальних занять час студентів за розкладом, затвердженим ректором в обсязі 2 години на тиждень, протягом двох семестрів для студентів денної форми усіх напрямів підготовки за освітнім ступенем бакалавра. Персональний склад навчальних груп у розрізі секцій сформований на початку навчального року за вільним вибором студентів шляхом проведення анкетування і затверджений наказом інституту № 569 від 09 вересня 2015 р. «Про формування академічних груп за навчальними секціями з фізичної культури і спортивного туризму». Кількість студентів навчальної групи навчальної секції не перевищує 25 осіб. Всього секціями охоплено 649 студентів.

Відповідно до проекту «Положення», в пункті 8 розділу 3 визначено, що навчально – виховний процес у навчальних секціях реалізується в формі теоретичних і практичних занять з використанням інноваційних методик та технологій навчання відповідно до затверджених навчальних програм. Форма підсумкового контролю – відсутня.

У пункті 1, частині 4, розділу 3 зазначається, що реалізація навчальної програми навчальної секції «Спортивний туризм» формує у студентів профільні знання, вміння і навички з спортивного туризму, рекреації та активних форм відпочинку; алгоритму підготовки маршрутів з активними формами пересування: пішохідний, водний, спелео, вело, водний та лижний туризм; знання основ організації і проведення туристичних походів, спортивно – масових та анімаційних заходів; актуалізація знань з видів спорту та туризму при розробці перспективних програм з метою подальшої апробації їх на ринку та виявлення рівня відповідності запитам туристів.

У пункті 2, частині 4, розділу 3 говориться наступне, що навчальна секція «Гірськолижний туризм» дає змогу студентам розширити знання з

розвитку гірськолижної туристичної індустрії як в Україні так і за кордоном, ознайомитися з інноваційними технологіями у гірськолижному відпочинку; набути практичні навички і вміння щодо організації і проведення активних форм відпочинку в зимовий період на гірськолижних курортах; розширити базу знань щодо розробки бізнес-планів з гірськолижного відпочинку в гірських регіонах на прикладах європейських країн та інш.

У пункті 3, частині 4, розділу 3 зазначено, що навчальна секція «Фітнес туризм» формує у студентів профільні знання, вміння і навички щодо фізичної активності, правильного харчування, основ здорового способу життя; алгоритму розробки фітнес-турів; основ організації і проведення фітнес програм і турів; актуалізація знань з фітнес програм та туризму при розробці перспективних програм з метою подальшої апробації їх на туристичному ринку.

У пункті 4, частині 4, розділу 3 проекту «Положення» зазначено, що навчальна секція «Дайвінг» ознайомлює та сприяє формуванню у студентів профільних знань щодо рекреаційних ресурсів для занять дайвінгом як в Україні так і за кордоном; методологічних основ навчання дайвінгу; набуття практичних навичок і вмінь з розробки і організації туристичних маршрутів для екстремального відпочинку дайверів; актуалізація знань з підводних видів спорту при розробці перспективних програм з метою подальшої апробації їх на ринку та виявлення рівня відповідності запитам туристів.

Фізкультурно-оздоровча, спортивна, туристична та волонтерська діяльність в інституті реалізується на підставі розробленого на навчальний рік плану заходів, Положень про змагання (універсіада, спартакіада тощо) і правил, які встановлюють організатори та затверджується в установленому порядку, проводиться в поза навчальний час і здійснюється викладачами з фізичної культури і спортивного туризму, спортивним активом, суддівською колегією, студентською радою, профспілкою інституту та організаційними комітетами.

Згідно пункту 1 розділу 5 проекту «Положення», мотивація до активної участі студентів у навчально-виховному процесі в навчальних секціях здійснюється шляхом:

- створення в інституті умов для вільного вибору студентами навчальних секцій, виду рухової активності, профільного навчання та участі в спортивно-туристичних заходах за інтересами;

- врахування спортивної активності в рейтинговому оцінюванні освітніх, науково-дослідницьких та інноваційних досягнень студентів освітнього процесу з відзначенням його в наказі по Інституту до Міжнародного дня студента;

- за результатами успішного виконання студентом усіх розділів програми навчальної секції передбачається видача сертифікату;

- постійне стимулювання активних студентів з фізичної культури і спортивного туризму – надання рекомендацій студентам для участі в міжнародних програмах обміну та стажування, постійне висвітлення на сайті інституту про успіхи і досягнення кожного студента – спортсмена в змаганнях усіх рівнів;

Для забезпечення організації освітньо – навчального і поза навчального процесу з фізичної культури і спортивного туризму має сучасну матеріально-технічну базу, а саме: Центр з фізичного виховання і спортивного туризму, спеціалізовані тренінгові зали для фізичної культури і спортивного туризму (спортивний зал, кімната інструктажу з спортивного туризму, навчально – практичний комплекс з фізичної рекреації і спортивного туризму, фітнес – кімнату та майданчик), сучасне технічне забезпечення (відео проєктор, ноутбук, DVD програвач та інш.) та спортивно – туристичне спорядження.

До проведення освітньо – навчальної та виховної роботи в навчальних секціях з фізичної культури і спортивного туризму залучені науково – педагогічні працівники з профільною, фізкультурно – педагогічною освітою та достатнім досвідом в спортивному туризмі, а саме: Зінь Л. М., методист, керівник – організатор з фізичної культури і спортивного туризму, Лабарткава К. В. – інструктор з гірсько – пішохідного туризму, Шай О. К. – тренер-викладач з гірськолижного спорту, Лядик О. І. – тренер- викладач з фітнесу.

Висновки:

1. Листи рекомендаційного характеру Міністерства освіти і науки України щодо організації фізичної культури в ВНЗ України та запропоновані базові моделі для вирішення цього питання сприяють пошуку нових шляхів оптимізації фізичної культури в ВНЗ, зокрема та інтеграції українських ВНЗ в європейський освітній простір в цілому.

2. «Фізична культура і спортивний туризм» в системі підготовки фахівців сфери послуг і туризму в ЛПЕТ є одним із провідних чинників у якісній підготовці майбутніх професіоналів та конкурентоздатних фахівців, у формуванні гармонійної особистості шляхом залучення до здорового способу

життя студентської молоді та обов'язковим компонентом освітньо – навчального процесу.

3. Розроблений проект «Положення» в Львівському інституті економіки і туризму свідчить про особливі ознаки в системі підготовки фахівців сфери послуг і туризму та організації навчально-виховного процесу фізичної культури студентської молоді.

Перспективи подальших досліджень будуть спрямовані на моніторинг, аналіз якісної реалізації концептуальних підходів визначених проектом «Положень» щодо організації фізичної культури і спортивного туризму в ЛІЕТ, виявлення сильних та слабких сторін особливих підходів для підготовки фахівців сфери послуг та туризму.

Література:

1. Сірик А. Шляхи підвищення ефективності фізичного виховання у ВНЗ [Електронний ресурс] / А. Сірик, Е. Короткова // Науково-теоретична конференція викладачів, аспірантів, співробітників та студентів кафедри фізичного виховання і спорту. – Режим доступу: <http://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream/123456789/30615/1/Korotkova.pdf>
2. Завидівська Н. Шляхи оптимізації фізкультурно-спортивної діяльності студентів вищих навчальних закладів [Електронний ресурс] / Завидівська Н., Ополонець І. // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – Режим доступу: www.pdfactory.com
3. Леко Б. А. Теоретико-методологічні та психолого-валеологічні виміри процесу фізичного виховання у вищих навчальних закладах / Б. Леко // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2004. – Вип. 8, т. 3. – С. 198–205.
4. Карпюк І. Соціально-педагогічний аналіз системи фізичного виховання у вищому навчальному закладі / І. Карпюк // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2006. – Вип. 10, т. 3. – С. 62–65.
5. Сайт Львівського інституту економіки і туризму [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.liet.lviv.ua>
6. Стасюк Р. М. Проблеми та шляхи підвищення ефективності фізичного виховання ВНЗ [Електронний ресурс] / Стасюк Р. М., Востоцкая І. Ф., Осипова І. Л. – Режим доступу: http://www.nbu.gov.ua/portal/soc_gum/ppmb/texts/2009-03/09srmpmtu.pdf