

ЛІТЕРАТУРА

1. Белов В.И. *Физическая тренировка и оздоровительный эффект / Энциклопедия здоровья. Молодость до ста лет: Справ. изд. - 2-е изд. - Москва: Химия, 1994. - 400 с.*
2. Вайнбаум Я.С. *Дозирование физических нагрузок школьников. - Москва: Просвещение, 1991. - 64 с.*
3. Круцевич Т.Ю. *Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания. - К.: Олимпийская литература, 1999. - 232 с.*
4. Романенко В.А. *Двигательные способности человека. - Донецк: Новый мир, 1999. - 336 с.*
5. *Eurofit / Handbook for the Eurofit Tests of Physical Fitness. - Rome, 1988. - 72 p.*

**THE PECULIARITIES OF APPROACHES TO EVALUATION OF PHYSICAL FITNESS
OF PRIMARY SCHOOL PUPILS
VIKTORIYA KOZHEMYAKINA**

National University of Physical Education and Sport of Ukraine

The article deals with the problem of substantiated approach to selection of exercise tests in order to determine the level of physical fitness of primary school pupils which is necessary to confirm recreational efficiency of physical education.

**ЕВОЛЮЦІЯ СТРУКТУРИ ТА ЗМІСТУ ТЕОРЕТИЧНОГО РОЗДІЛУ В ПРОГРАМАХ
З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ
УКРАЇНИ**

СЕРГІЙ КОЗІБРОЦЬКИЙ

Луцький Державний Технічний Університет

Однією із актуальних проблем формування і розвитку національної системи фізичного виховання є програмно-методичне забезпечення процесу фізичної підготовки школярів та студентської молоді. На це вказують провідні науковці (Б.М. Шиян, А.С. Нісімчук, О.Д. Дубогай, С.М. Канішевський, С.І. Операйло та ін.), керівники відповідних кафедр, методисти, викладачі та вчителі.

До сьогодні залишається відкритим питання щодо рівня фізкультурної освіти та фізичної підготовленості студентської молоді. Для студентів вищих навчальних закладів 1-2 рівнів акредитації у 1996 році введено в дію базову програму з предмету "фізична культура", яка покликана забезпечити мінімальний рівень обсягу знань, умінь та навичок відповідно до державних вимог. Для студентів вищих навчальних закладів 3-4 рівнів акредитації така програма ще тільки розробляється. У зв'язку із цим виникає чимало труднощів в організації процесу фізичного виховання в численних ВЗО України. При цьому варто врахувати, що відповідно із Законом України "Про фізичну культуру і спорт" (стаття 12) та Державною програмою розвитку фізичної культури і спорту (розділ 2) - фізичне виховання є обов'язковою дисципліною для всіх типів навчально-виховних закладів незалежно від форм власності, а його обсяг у вищих навчальних закладах повинен становити не менше 4 годин на тиждень.

Таким чином, науково-методичне обґрунтування розробки та впровадження навчальних програм для студентів вищої школи України є назрілим і стратегічно важливим завданням. Це спонукало нас звернутись до вивчення цієї проблеми в історичному аспекті. Ми поставили собі за мету проаналізувати усі офіційні навчальні програми з фізичної культури, які діяли у вищій школі України впродовж ХХ століття. В даній статті ми торкнемося цих питань тільки у розрізі аналізу структури та змісту теоретичного розділу програм з фізичної культури для студентської молоді.

Наше дослідження базувалось на вивченні документів та матеріалів центру вищої освіти Міністерства освіти і науки України; низки наукових бібліотек, серед яких - Національна бібліотека України імені В.І. Вернадського, бібліотека Національного

університету фізичного виховання і спорту України, наукова бібліотека Волинського державного університету ім. Лесі Українки тощо; приватних збережень окремих викладачів фізичного виховання.

В коло нашого аналізу потрапили, зокрема, методичні розробки і програми, які діяли в українських вузах в період з 1924 до 1999 років (таблиця).

Таблиця

Перелік навчальних програм з фізичної культури для студентів вищих навчальних закладів (1924 – 1999 рр.)

№ п\п	НАЗВА ПРОГРАМИ, АВТОР	РІК
1.	Ковзан К.Л. Руководство для рабочих и крестьянских кружков	1924
2.	Положение и методика для кружков физкультуры	1924
3.	Руководство по проведению физкультуры в школах соцвоста и кружков клубов Екатерининской железной дороги	1925
4.	Белинович В.В. Программы физического воспитания молодежи	1925
5.	Програма і план занять з фізкультури в установах соцвиху та в організаціях молодих ленінців	1925
6.	Програми з фізичної культури: програма для екстернів та викладачів фізичної культури, стрілецьких вправ і шахо-дамкових ігор	1929
7.	Типова програма з фізкультури для технікумів УРСР	1932
8.	Загальна програма з фізкультури для технікумів	1932
9.	Бражнік І.А. Интегральная программа з фізкультури для вишів	1932
10.	Физическая культура в техникумах НКТП СССР. Программа и система средств	1933
11.	Физическая культура для школ ФЗУ. Программа и система средств	1933
12.	Программа основного курса физического воспитания для студентов вузов	1948
13.	Физическое воспитание. Программа для высших учебных заведений	1975
14.	Профессионально-педагогическая подготовка студентов по физической культуре. Рабочая комплексная программа пединститутів	1986
15.	Физическая культура. Общесоюзная базисная учебная программа для вузов	1990
16.	Фізична культура. Програма для середніх і спеціальних навчальних закладів УРСР	1991
17.	Фізична культура для студентів всіх спеціальностей	1992
18.	Фізична культура. Програма для вузів I-II рівнів акредитації	1996
19.	Фізичне виховання. Базова навчальна програма для вузів України III-IV рівнів акредитації (проект)	1998
20.	Фізичне виховання. Програма для студентів медучилищ України	1999
21.	Програма для професійно-технічних навчальних закладів. Фізичне виховання	1999

Наші пошуки різноманітних навчальних програм продовжуються, ми сподіваємося, що база для аналізу буде ширшою, однак, вже навіть цей матеріал дає підстави для певних висновків. Насамперед, підготовка і впровадження навчальних програм з фізкультури для студентів (загальний курс) відбувалось хронологічно нерівномірно. Зокрема тривалий час програми 1948, 1975 та 1990 років. Практично за увесь час існування СРСР навчальні програми носили обов'язковий, загальносоюзний характер і практично не враховували специфіку певних груп вузів, окремих регіонів, специфіку професійно-прикладної підготовки тощо.

Підкреслимо, що в цій статті ми проаналізуємо тільки структуру та зміст теоретичних програм означених вище програм.

Підкреслимо, що укладачі майже усіх програм, включаючи і нині діючі, відносять програмний розділ до обов'язкового програмного матеріалу для студентів основної групи,

спеціальної медичної групи та групи спортивного удосконалення. Зміст цього розділу традиційний і передбачає використання таких форм подачі матеріалу як лекції, бесіди в процесі практичних занять, самостійне опрацювання літературних джерел.

Наш аналіз показав, що теорії завжди надавалась чимала увага і такий розділ виокремлюється як самостійний вже в програмах 30-х років ХХ століття. Теоретичного розділу немає лише в програмах 20-х років. Зауважимо, що ці програми відносяться до початкового періоду формування системи фізичного виховання, її ідеології та стратегії.

Літературні дані та аналіз програм підтвердив наявність теоретичного розділу в програмах для всіх навчальних відділень. Зазначимо, що в багатьох програмах для спеціальних медичних груп теоретичний матеріал не відноситься до окремого розділу, хоча в аналізі літературних джерел впливає, що це є необхідною умовою.

Нами також виявлено традиційну структуру теоретичного розділу, до якого відносяться:

- “Теоретичний курс для основної групи”
- “Теоретичний курс для спецмедгрупи”
- “Теоретичний курс для групи спортивного удосконалення”
- “Елективний компонент теоретичного курсу”.

У кожному з таких підрозділів містяться дві групи тем:

- теми для лекційного читання;
- теми, які вивчаються в процесі практичних занять.

Зокрема, для студентських груп загального курсу зустрічаються такі теми для лекційного висвітлення:

1. Фізична культура як невід’ємна частина загальної культури (історія, значення, завдання, національна система фізичного виховання, соціальне значення, культурологічні аспекти).
2. Фізичне виховання у вузі (контрольні нормативи, вимоги, кращі спортсмени).
3. Лікарський контроль та самоконтроль.
4. Гігієнічні та фізіологічні основи фізичних вправ (особиста і загальна гігієна, психогігієна).
5. Фізична культура і основи здорового способу життя.
6. Сучасні засоби занять оздоровчої спрямованості: традиційні та нетрадиційні (природні чинники, масаж, самомасаж, загартування).
7. Основи спортивного тренування та спортивні змагання (організація та проведення).
8. Основи лікувальної фізичної культури.
9. Основи раціонального харчування при різноманітних видах та умовах праці та життєдіяльності.
10. Основи системи забезпечення працездатності та її відновлення засобами фізичної культури та спорту.
11. Фізична культура і наукова організація праці (раціоналізація побуту, навчання, праці, фізична культура на виробництві, фізкультхвилинки).
12. Професійно-прикладна фізична культура.
13. Організація спортивного дозвілля в поза навчальний час.
14. Індивідуальна фізична підготовка.
15. Оздоровчо-прикладне значення туризму.
16. Основи атлетизму.
17. Основи фізичного виховання в сім’ї.
18. Що повинен знати і вміти кожний студент (техніка безпеки, перша медична допомога при травмах, страхування).

На практичних заняттях подаються теоретичні відомості з історії, методики та організації та проведенні занять з таких видів рухової активності та видів спорту: гімнастика, плавання, легка атлетика, пересування на лижах, рухливі та спортивні ігри, ритмічна і художня гімнастика, туризм, біг на ковзанах, атлетизм, туризм, їзда на велосипеді, кросовий біг тощо.

Ці теми вивчаються в процесі практичних занять при вивченні відповідного розділу програми.

Низка фахівців особливе значення надають змісту теоретичного розділу в програмах для спеціальних медичних груп. Аналіз навчальних програм виявив основні теми цього розділу:

1. Первинна і вторинна профілактика захворювань засобами фізичної культури та спорту.
2. Застосування лікарських трав в народній медицині і інші нестандартні форми лікування.
3. Вплив фізичних вправ на фізичний розвиток та здоров'я. Негативний вплив шкідливих звичок.
4. Особиста гігієна (гігієна сну, харчування, одягу тощо).
5. Принципи та значення ранкової гігієнічної гімнастики.
6. Загальні принципи відновлення організму.
7. Особливості оздоровчого тренування при різноманітних відхиленнях у стані здоров'я.
8. Основи лікувального харчування.
9. Основи лікувального масажу та самомасажу.

Ці теми повинні доповнювати теоретичний матеріал основної групи.

За результатами аналізу теоретичного курсу для груп спортивного удосконалення варто виділити таку тематику:

1. Історія розвитку обраного виду спорту (обраний вид спорту в системі фізичної культури).
2. Загальні основи системи спортивної підготовки в обраному виді спорту.
3. Основи методики тренування в обраному виді спорту.
4. Основи фізичної і психологічної підготовки в обраному виді спорту.
5. Основи технічної і тактичної підготовки в обраному виді спорту.
6. Основи інтегральної підготовки в обраному виді спорту.
7. Структура багаторічної підготовки в обраному виді спорту.
8. Основи керування і контролю у спортивній підготовці в обраному виді спорту.
9. Лікарський контроль та самоконтроль в обраному виді спорту.
10. Особливості гігієни, харчування, загартування в обраному виді спорту.
11. Профілактика травматизму.
12. Методика відновлення.
13. Організація і проведення навчально-тренувальних занять з обраного виду спорту.
14. Страхівка та допомога на заняттях з обраного виду спорту.
15. Правила організації і проведення змагань з обраного виду спорту.
16. Суддівство в обраному виді спорту.
17. Додаткові чинники, що підвищують ефективність спортивної підготовки (інвентар, обладнання, тренажери, відновлення, стимуляція).
18. Особливості підготовки в обраному виді спорту (місця занять, умови проведення змагань).

У програмах останніх років помітною є увага на елективний (регіональний) компонент теоретичного курсу, що підтверджує думку сучасних фахівців з фізичного виховання (Шванц Б.М., Куц О.С., Завацький В.І., Круцевич Т.Ю.) про те, що в обов'язковому теоретичному матеріалі не враховуються соціально-економічні й екологічні умов та географічно-кліматичних особливості зон, в яких розташовані навчальні заклади. Тому програма повинна дати можливість вузу доповнювати обов'язковий теоретичний матеріал тематикою, що будуть відображати специфіку вузу, його традиції, матеріальну базу, наявність спеціального складу тощо. Перелік таких тем визначає кафедра фізичного виховання.

Підсумовуючи вище сказане слід ще раз відмітити, що теоретичний розділ програми з фізичного виховання є обов'язковим для всіх навчальних груп (основна, спеціальна медична, спортивного удосконалення). Однак, зміст його повинен бути різний і відповідати тим завданням, що вирішуються в цих групах.

ЛІТЕРАТУРА

1. Шванц Б.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного удосконалення студентства. - К.: ІЗМН, 1999. - 270 с.
2. Шванц Б.М., Папуша В.Г. Теорія фізичного виховання. - Тернопіль: Збруч, 2000. - 183 с.

3. Щербина В.А., Операйло С.І. *Фізична культура і біогуманітарна підготовка студентів вузів.* – К., 1995. – 208 с.

Нестеров В.Н. *Нормативные основы физического воспитания студенческой молодежи.* – Минск: *Высшая школа*, 1980. – 95 с

THE STRUCTURE AND CONTENT OF THE THEORETICAL PART IN THE PROGRAMS OF PHYSICAL TRAINING FOR HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS

SERGIY KOZIBROTSKIY

Lutsk State Technical University

Most scientists who deal with physical training both modern and Soviet consider the theoretical part of the programs to be very important. We have analyzed the theoretical part of twenty-two programs. The review of literature and the results of our investigation prove that the theoretical part is obligatory for all academic groups (the main group, the special medical group, the group of sports improvement), but its content must be different for each of them.

СПОРТ ДЛЯ ВСІХ – ЗДОРОВ'Я ДЛЯ КОЖНОГО

БОГДАН ЛЕКО

Чернівецький національний університет імені Ю.Федьковича

Наша країна по шляху до стабільності переживає перманентні кризи та конфлікти, що відбивається на здоров'ї людей. Пристосувальні можливості організму не безмежні, тому людина не встигає адаптуватися до зміни зовнішніх умов. Технічний прогрес суспільства позначається на руховій активності його членів, а гіподинамія стає на заваді збереженню здоров'я людини. Рухова активність організму допомагає попередити різні хвороби. Рівень захворюваності у дитячо-юнацькому віці зріс до 90 %, тому надзвичайно важливим є розвиток рекреаційно-відновлювального напрямку в спорті та фізичній культурі.

Закономірна поява валеології у 80-х рр. ХХ ст., коли відносна рівновага “здоров'я” та “хвороби” опинилася на межі, а відсутність превентивних дій, здатних зупинити сковзання людства у хворобу, веде до незворотних наслідків. На жаль, валеологія розвивається повільно, не встигає за проблемами людини, або її вплив виявляється недостатнім. Валеологія - наука про закономірності та механізм формування, збереження, зміцнення, відновлення та передачі здоров'я у спадок [1, с.94]. Отже, основним об'єктом аналізу даної науки є здоров'я людини. Але і в медицині, що найближча до поняття “здоров'я”, більше уваги приділено хворобі, поняття ж “здоров'я” самостійно не визначене (лише через протилежність: здоров'я – відсутність захворювання). Але проста констатація відсутності захворювання не говорить нічого про найближче майбутнє: не виконує прогностичну функцію.

Існує більше сотні визначень поняття “здоров'я”. Найпопулярніше з них дане ВООЗ – “стан повного фізичного, психічного, соціального благополуччя, а не лише відсутність захворювання чи його дефекти”. Поняття “благополуччя”, “не може бути використане на практиці, бо не має кількісних характеристик” [1,с.94]. Визначити категорію “здоров'я” важливо для валеології - навряд чи може дійовою бути наука, основна категорія якої не визначена. У валеології здоров'я – динамічний стан організму й особистості, що сприяє виконанню індивідом біологічних і соціальних функцій. Найістотніша характеристика здоров'я – здатність організму зберігати свою структуру та функції в постійно мінливих умовах існування. Валеологія виявила, що чим більший аеробний (енергетичний) потенціал організму, тим він стійкіший до дії різних факторів; встановила зміст поняття “безпечний рівень здоров'я” – рівень аеробного потенціалу, вище якого практично не реєструються ні хронічні неінфекційні захворювання, ні ендогенні фактори ризику їх розвитку. Отже, оптимальний рівень фізичної підготовленості відповідає “безпечному рівню здоров'я”.