



УДК 378:37.01 (796)

FEATURES OF TEACHING PHYSICAL EDUCATION IN INSTITUTIONS OF HIGHER AND PRIMARY EDUCATION**ОСОБЛИВОСТІ ВИКЛАДАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ТА ПЕРЕДВИЩОЇ ОСВІТИ****Kucerda V. / Куцерда В.В.***teacher / викладач***Matyushin S. / Матюшин С.А.***teacher / викладач**Municipal Institution «Uman Taras Shevchenko Professional College of Education and Humanities of Cherkasy Regional Council»**КЗ «Уманський гуманітарно-педагогічний фаховий коледж ім. Т.Г. Шевченка Черкаської обласної ради»*

Анотація. У статті зазначено, що фізичне виховання є невід'ємною частиною загального виховання студентства. Дисципліна «Фізичне виховання» обов'язкова для студентів усіх фахів, вона забезпечує всебічний, фізичний розвиток особистості, зміцнення здоров'я та покращення психофізіологічного стану студентів у процесі професійної підготовки.

Ключові слова: фізичне виховання, студенти.

Вступ.

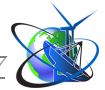
Роль фізичного виховання та інших форм спрямованого використання фізичної культури у закладах вищої освіти багатогранна. Стрімкий розвиток науки і дедалі зростаюча кількість нової інформації, необхідної майбутньому вчителю фізичної культури, роблять працю здобувача освіти більш інтенсивною, напруженою. Відповідно зростає значення фізичної культури як засобу оптимізації режиму життя, активного відпочинку, збереження і підвищення працездатності студентів протягом усього періоду навчання у закладі вищої освіти. Поряд з цим засобами фізичної культури забезпечується загальна спеціальна фізична підготовка стосовно до умов майбутньої професії.

Основний текст.

Вирішуючи специфічні завдання, фізичне виховання студентства відіграє суттєву роль в моральному, вольовому та естетичному розвитку, вносить значний внесок у підготовку високоосвіченої і всебічно розвиненої особистості.

Підвищення ролі спрямованого використання засобів фізичної культури в період навчання у закладі вищої освіти студентів обумовлено, зокрема, тим, що робочий режим студента характеризується малорухомістю, одноманітністю робочої пози протягом 10-12 годин. Фізичні вправи в цих умовах – основний чинник протидії негативним наслідкам гіподинамії, а також розумового і нервово-емоційного навантаження. Витрати часу на заняття фізичними вправами при цьому компенсуються завдяки підвищенню загальної працездатності, в тому числі і розумової.

Метою фізичного виховання студентів є формування фізичної культури особистості здобувача освіти. У процесі фізичного виховання студентів вирішуються такі основні завдання:



- зміцнення здоров'я засобами фізичної культури;
- формування потреби в підтримці високого рівня фізичної і розумової працездатності;
- самоорганізації здорового способу життя;
- освоєння студентами теоретичних знань, спортивно-прикладних умінь і навичок;
- підвищення рівня фізичної підготовленості;
- вдосконалення психомоторних здібностей, що забезпечують високу продуктивність професійно - технічних дій;
- створення у студентів системного комплексу знань, теоретичних основ і практичних навичок для реалізації їх потреби в руховій активності і фізичному вдосконаленні на навчанні, у побуті, сім'ї;
- раціональній організації вільного часу з творчим освоєнням всіх цінностей фізичної культури;
- створення умов для повної реалізації творчих здібностей студента;
- моральний, естетичний, духовний та фізичний розвиток студентів у ході освітнього процесу, організованого на основі сучасних загальнонаукових і спеціальних технологій у галузі теорії, методики і практики фізичної культури і спорту.

В якості критеріїв результативності розробляються залікові вимоги та практичні нормативи, тести.

Обов'язковими тестами, що визначають фізичну підготовленість студентів, є: 1) біг на 100м, 2) стрибок у довжину з місця; 3) піднімання тулуба з положення лежачи на спині за 1 хвилину (жінки), піднімання ніг у висі до торкання поперечини (чоловіки); 4) підтягування у висі лежачи (жінки), підтягування на перекладині (чоловіки), 5) біг на 2000м (жінки), біг на 3000м (чоловіки); 6) біг на 30 м; 7) кількість метрів, пробігає за 12хвилин.

Фізичне виховання у закладі вищої освіти проводиться протягом усього періоду навчання студентів у режимі навчальної діяльності та у позанавчальний час.

Фізичне виховання студентів у режимі навчальної роботи здійснюється в наступних формах. Численними дослідженнями встановлено, що динаміка розумової працездатності у студентів протягом усього періоду навчання у закладі вищої освіти залежить від обсягу фізичних навантажень у режимі дня і навчального тижня. Спостерігається тісний зв'язок між фізичною та розумовою працездатністю. Підвищення фізичної працездатності при систематичних заняттях з фізичного виховання супроводжується поліпшенням функціонального стану ЦНС, що сприятливо позначається на розумовій працездатності студентів. Для її підтримання та підвищення найбільш ефективний руховий режим в обсязі 6-8 годин занять на тиждень. Поєднання рухових навантажень з розумовою діяльністю здійснюється ефективно, якщо враховуються наступні принципи положення.

Заняття різними видами спорту по-різному впливають на розумову працездатність. Так, з одного боку, ігрові види висувають високі вимоги до психіки, що зумовлено підвищенням функціонування 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.

У фізичному вихованні студентів можна виділити наступні основні напрямки:

- загальнопідготовчий;
- спортивний;
- професійно - прикладний,;
- гігієнічний;
- оздоровчо - рекреативний;
- лікувальний.

Загальнопідготовчий напрям забезпечує всебічну фізичну підготовку студентів і підтримку її на рівні вимог державної програми фізичного виховання. Використовують засоби: загально-розвиваючі вправи без предметів і з предметами, легка атлетика тощо.

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

Професійно-прикладний напрям сприяє використанню засобів фізичного виховання в 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, загартовування, раціональний режим навчання і відпочинку, харчування у відповідності до вимог гігієни, оздоровчі прогулянки тощо.

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

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

Висновки.

Розвиток науки і зростаюча кількість нової інформації, роблять працю здобувача освіти більш інтенсивною, напруженою. Зростає значення фізичної культури як засобу оптимізації режиму життя, активного відпочинку, збереження і підвищення працездатності студентів протягом усього періоду навчання у закладі вищої освіти. Поряд з цим засобами фізичної культури забезпечується загальна спеціальна фізична підготовка стосовно до умов майбутньої професії

Література:

1. Андрощук Н.В., Андрощук М.М. Основи здоров'я і фізична культура



(теоретичні відомості). Тернопіль: Підручники і посібники, 2006 160с.

2. Арефьев В.Г. Основы теории и методики физического воспитания: учебник. Кам'янець-Подільський. -2011. 368 с.

3. Шиян Б.М. Теория и методика физического воспитания школьников. В 2-х частях – Тернопіль: Навчальна книга - Богдан. 2007

Literature:

1. Androschuk N.V., Androschuk M.M. Fundamentals of health and physical culture (theoretical information). Ternopil: Textbooks and manuals, 2006 160p.

2. Arefiev V.G. Basics of the theory and methods of physical education: a textbook. Kamianets-Podilskyi. 2011. 368 p.

3. Shiyan B.M. Theory and methods of physical education of schoolchildren. In 2 parts Ternopil: Educational book Bohdan. 2007

***Abstract.** The article states that physical education is an integral part of the general education of students. The discipline "Physical education" is mandatory for students of all majors, it ensures comprehensive, physical development of the personality, strengthening of health and improvement of the psychophysiological state of students in the process of professional training.*

***Keywords:** physical education, students.*