

ВИКОРИСТАННЯ УНІВЕРСАЛЬНОГО НАВАНТАЖУВАЛЬНОГО МОДУЛЮ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

Жеребцов Ю.Ф.

Дніпропетровський національний університет

Аналіз стану проведення занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах України за кредитно-модульною системою свідчить, що кількість тижневих обов'язкових (аудиторних) занять становить від 0 до 2-х у залежності від курсу та семестру навчання, а також «місцевих» особливостей. Ми розцінюємо сучасний стан фізичного виховання як перехідний процес до уніфікації вимог (і духу!) кредитно-модульної системи. У зв'язку із цим, постають питання щодо *перегляду докорінних засад організаційно-методичного забезпечення навчального процесу фізичного виховання у ВНЗ*.

Ми вважаємо перспективним (щодо вирішення чисельних питань модернізації фізичного виховання) шлях його *структуризації* на засадах системної *гуманізації* освіти взагалі та викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання», зокрема.

У Дніпропетровському національному університеті процес фізичного виховання 11000 студентів побудований на підставі чіткого *ієрархічного* розгалуження основних напрямків навчання на *фізичну* та *нефізичну* (*теоретичну* та *методичну*) підготовку.

Це стосується й напрямків фізичної підготовки: загальна фізична, професійно-прикладна та спеціалізована. Ієрархічність напрямків фізичної підготовки студентів полягає у розподілі ресурсів часу на виконання відповідних вправ та відповідному рейтинговому оцінюванні результатів тестування рухової підготовленості.

Підґрунтям визначеної системи структурування процесу фізичного виховання є виконання вимог державних документів, власні концептуальні розробки, теоретичні та експериментальні дослідження, що передували нововведенням.

Наразі в університеті діє система із дворазовими аудиторними заняттями на тиждень, накопичена певна статистика.

На наш погляд, за умови переходу до *одноразових* аудиторних занять, доцільне їхнє спрямування виключно на вирішення завдань *спеціалізованої* фізичної підготовки. В умовах ДНУ - це модулі фізичного вдосконалення засобами легкої атлетики, гімнастики, спортивних ігор та плавання. Завдання *загальної* фізичної підготовки (ієрархічне *найголовніший* напрямок) вирішувати за рахунок регулярних *самотійних поза аудиторних* (практично – *домашніх*) занять студентів протягом тижня загальною орієнтовною тривалістю близько 2 годин. (Приблизно така форма та зміст самотійних занять рекомендовані в Базовій навчальній програмі).

З метою визначення парціальної (тобто, «чистої») ефективності виконання комплексу вправ 4 рази на тиждень по 30 хв., було проведено педагогічний експеримент на участю 158 студентів (86 хлопців та 72 дівчат) 1 та 2 курсів. Організаційно студенти виконували вправи під наглядом викладача, приходячи 4 рази на тиждень *тільки* для виконання комплексу. До речі, треба відзначити застосування в університеті 3-х типів навчальних модулів з фізичного (не фахового!) виховання: базові, авторизовані та дослідні. Саме у межах навчально-дослідних модулів проводяться *заплановані* систематичні дослідження, що є ефективною формою залучення студентів до занять фізичними вправами та важливою складовою частиною навчання і, кінець-кінцем, основою *автоматичної* безперервної його модернізації.

До вправ комплексу входили: біг на місці, 3 хв. – віджимання від підлоги в упорі лежачи (в упорі лежачі з зігнутими в колінах ногами), 17 разів – нахили вперед з випростаними руками, 17 разів – піднімання ніг, лежачи на спині, 17 разів – присідання симетричні з акцентом на одну ногу, 17 разів – ходьба на місці, дихальні вправи 1 хв. Комплекс виконується тричі поспіль. Тривалість занять – 3 місяці, ступені росту навантаження - 17 – 25 – 33 рази в міру адаптованості до навантаження. Сумарне навантаження за ступенями становило відповідно 200 – 300 – 400 разів. У дужках означено навантаження студенток.

Реєструвалися показники: вага, зріст, максимальна фізична працездатність, фізична працездатність, станова та кистьова динамометрія, життєва ємність легенів, швидкість, стрибок у довжину з місця, човниковий біг, віджимання, підтягування (вис на зігнутих руках) – до та після експерименту.

Крім того щоразу реєструвались час виконання вправ та особливості реакції на попереднє навантаження (зі слів). Перед проведенням експерименту та в періоди зміни навантаження реєструвалися показники ЧСС при виконанні окремих вправ та комплексу в цілому. Аналізувався розподіл режимів діяльності за особливостями ергозабезпечення.

Отримані результати дозволяють зробити висновки щодо *ефективності* запропонованого комплексу вправ стосовно розвитку та набуття прийнятних фізичних кондицій, що *здебільшого перевершують* аналогічні досягнення студентів при традиційних навчальних заняттях 2 рази на тиждень з *комбінованою* спрямованістю. Оптимальна *тривалість* занять з певним навантаженням визначена приблизно в 3-4 тижні, що відповідає тривалості навчального змістового модулю. Суттєвою умовою ефективності запропонованого комплексу є *регулярність* його виконання. Переважна *більшість* учасників експерименту (за матеріалами анкетування) *планує* використовувати

подібні навантаження у майбутньому через їх виражену суб'єктивну позитивність стосовно поліпшення індивідуального фізичного стану.

На наш погляд, такі дані свідчать про *педагогічну доцільність* застосування подібних підходів до модернізації процесу фізичного виховання студентів.

РЕШЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ

Забелина Л.Г.

Новосибирский государственный технический университет

Одной из основных задач физического воспитания (ФВ) в вузе является передача студентам теоретических знаний по физической культуре (ФК). Полноценная реализация образовательной задачи ФВ в вузе предполагает наличие по дисциплине «Физическая культура» занятий теоретического вида.

На отдельно организованных теоретических занятиях студент должен получить качественную и полноценную информацию о теоретических основах ФК и спорта. При этом уровень знаний должен не только контролироваться, но и выступать одним из определяющих критериев зачета.

Однако, в реальной практике реализация образовательной задачи сопряжена с рядом сложностей. Так, кафедра ФВ университета столкнулась со следующими трудностями:

- рекомендуемое в программном материале раскрытие содержания обозначенных тем требует сокращения, так как качественное изложение материала не вмещается в рамки выделенного на теоретический курс времени (для первого курса 16 часов в год);
- содержание основных тем необходимо корректировать с тем, чтобы оно носило прикладной характер и было востребовано студентами в их будущей физкультурной деятельности, служило основой физического самосовершенствования;
- необходима дополнительная работа, как преподавателя – лектора, так и преподавателя – практика, по разъяснению актуальности и важности теоретического курса. На практике лектор сталкивается с откровенным удивлением студентов о важности передачи и усвоения знаний о ФК, что вызывает необходимость «ломать» сложившийся годами стереотип о дисциплине «Физическая культура»;