

таким чином, що фізичні вправи були виправдані не тільки з точки зору фізіології і функціональної, але і освітньої та естетичної.

Цьому має сприяти методична розробка занять художньою гімнастикою, визначення їх місця в системі роботи загальноосвітньої школи – організація спортивної секції (гуртка) в позакласний та позаурочний час; розробка спеціальної програми поетапного оволодіння гімнастичними діями.

Література:

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
2. Художественная гимнастика: Учебник /Под ред. профессора Л.А. Карпенко. – М., 2003. – 384 с.
3. Лисицкая Т.С. Художественная гимнастика: Учебник для ин-тов физ. культ. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 232 с.
4. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена: Навчальний посібник. – К.: Олімпійська література, 1995. – 320с.

Педагогічні умови організації спортивно-масової роботи в підготовці студентів до самостійних занять фізичними вправами

В. Шерета, С. Кодацька,

*Кіровоградський державний педагогічний університет
ім. В. Винниченка*

Постановка проблеми. Під впливом багатоаспектних факторів соціально-економічного плану здоров'я населення України значно погіршилося. Значний негативний вплив на здоров'я молоді має зменшення рухової активності та відсутність оптимального повсякденного фізичного навантаження. Це негативно відбивається на фізичному розвитку студентів і приводить до погіршення стану їхнього здоров'я. Недостатність рухової активності понижує функціональні можливості організму.

Самостійні заняття фізичними вправами та спортом і туризмом повинні бути обов'язковою складовою частиною здорового способу життя студентів. Самостійні заняття зменшують дефіцит рухової активності, сприяють ефективнішому відновленню організму після втоми, підвищенню фізичної та розумової працездатності [1]. Головне завдання системи фізичного виховання – це сприяння в зміцненні здоров'я молоді, підвищення її працездатності, формування фізичних якостей.

Основні завдання фізичного виховання студентів, що визначені програмою для вищих закладів освіти:

- формування в студентів вольових якостей, активної життєвої позиції, виховання потреби у фізичному вдосконаленні, у систематичних заняттях фізичним вихованням і спортом;
- набуття студентами системи знань про основи теорії, методики, організації фізичного виховання і спортивного тренування;

- психофізична підготовка студентів до праці з урахуванням особливостей їхньої майбутньої професійної діяльності;
- зміцнення здоров'я студентів, правильне формування і гармонійний розвиток організму, набуття навичок здорового способу життя, відмова від шкідливих звичок, підтримка працездатності протягом усього періоду навчання;
- удосконалення спортивної майстерності студентів [3].

Забезпечення реалізації завдань фізичного виховання з підготовки студентів до самостійних занять фізичними вправами здійснюється організацією фізкультурної діяльності тих, хто навчається у формах академічних занять у навчальний час з комплексним вирішенням освітніх, виховних та оздоровчих аспектів, формою організації активних занять спортом у позанавчальний час та формою активного дозвілля [3].

Успішність процесу формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами залежить від свідомого та активного сприйняття студентами навчального матеріалу в поєднанні з активізацією фізкультурної діяльності із самостійною ініціативою в організації спортивно-масової роботи вищого навчального закладу.

Формулювання мети і завдань дослідження

Метою дослідження було: на основі аналізу психолого-педагогічної літератури та емпіричного дослідження визначити особливості організації спортивно-масової роботи в процесі формування у студентів умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами. *Основними завданнями дослідження* було: 1) здійснити аналіз психолого-педагогічної літератури; 2) емпірично перевірити окремі організаційні аспекти впливу спортивно-масової роботи на формування умінь та навичок студентів до самостійних занять фізичними вправами.

Результати дослідження

У процесі вивчення навчальної дисципліни «Організація і методика спортивно-масової, фізкультурно-оздоровчої та туристичної роботи» для студентів IV–V курсів факультету фізичного виховання було поставлено завдання із самостійної організації спортивно-масового заходу в середній загальноосвітній школі. У ході виконання необхідно самостійно спланувати організацію спортивно-масової роботи в школі, скласти план-календар спортивних заходів, розробити положення про змагання, самостійно здійснити організацію змагань, суддівство та організувати показові виступи спортсменів.

Вирішальним чинником ефективності здійснення навчальних процесів є активна участь студентів у спортивно-масових заходах, які є не тільки засобом контролю результативності навчально-тренувальної підготовки, а й моніторингом інтересу студентів та позитивного ставлення до самостійної фізкультурно-спортивної діяльності; усвідомлення та осмислення ними фізкультурних знань та умінь планомірно й системно їх застосовувати.

Так, майбутні фахівці фізичної культури, які після проходження теоретичного та методичного курсу з дисципліни «Організація і методика спортивно-масової, фізкультурно-оздоровчої та туристичної роботи» здійснювали реалізацію засвоєних знань в практичній організації спортивно-масових заходів у середній загальноосвітній школі, виявили високий рівень знань під час модульного контролю порівняно з тими студентами, навчальна підготовка яких була обмежена аудиторними заняттями. Матеріал, який було викладено в процесі лекційних та семінарських занять, вони були

в змозі творчо переформувати відповідно до зміни модельних умов та організаційних проблемних ситуацій.

Середня загальноосвітня школа відігравала роль творчої лабораторії з формування в студентів не тільки організаційних та інструкторських умінь і навичок, а за рахунок дієвості зворотного зв'язку між організаторами спортивно-масових заходів та учнями – формування в студентів умінь використовувати ініціативу учнів; умінь учити, навчаючись; умінь організовувати учнів до самостійних занять фізичними вправами.

Основними умовами організації самостійних занять фізичними вправами є:

1. Здійснення постійного керівництва і контролю з боку викладача фізичного виховання.
2. Чіткість розробленої системи самостійних занять.
3. Наявність необхідних теоретичних знань і практичних умінь для виконання завдань.
4. Індивідуальний підхід при розробці завдань із урахуванням реальних можливостей студентів.
5. Наявність умов для систематичних занять.
6. Дотримання студентами режиму навчання, відпочинку й вільного часу.

Щоб студенти могли правильно організовувати самостійні заняття, вони повинні мати спеціальні знання, навички, якими їх зобов'язань забезпечити викладач фізичного виховання. Формувати ці знання повинні мати органічний зв'язок з навчально-тренувальною роботою у ВЗО.

Формування знань та вмінь здійснюється способом: заняття із теоретичного розділу програми; коротких бесід у вступній частині заняття, окремі рекомендації, поради, вказівки на заняття; домашні завдання з теоретичного розділу програми зі складанням комплексів ранкової, вступної, виробничої гімнастики й фізкультпаузи; написання конспектів і рефератів.

Практичні вміння і навички здобуваються студентами на:

- академічних заняттях з фізичного виховання;
- навально-тренувальних заняттях; на спортивно-масових і фізкультурно-оздоровчих заходах.

Сформовані в студентів організаторські та інструкторські вміння й навички в подальшому можуть використовуватися студентами в підготовці до фізкультурних заходів вищого навчального закладу, а їхня активна участь в організації команд, плануванні та управлінні тренувальним процесом позитивно впливає на процес творчого вдосконалення умінь самостійно використовувати фізичні вправи в повсякденному житті.

Висновки. У завданнях дисципліни «Організація і методика спортивно-масової, фізкультурно-оздоровчої та туристичної роботи» необхідно: навчальну підготовку спрямувати на формування умінь та навичок студентів до самостійних занять фізичними вправами через забезпечення інформативними та діяльними компонентами академічних аудиторних занять за умови свідомого та активного сприйняття студентами, з активізацією пізнавальної й творчої діяльності й впровадженням та апробацією сформованих умінь та навичок в організаційних формах спортивно-масової роботи вищого навчального закладу та в періоди здійснення занять фізичними вправами у формах активного відпочинку.

Література:

1. Белов Р.А., Сермеев Б.В., Третьяков Н.А. Самостоятельные занятия студентов физической культурой: Учебное пособие. – К.: Вища школа, 1988. – 208 с.
2. Волков В.Л. Основы теории та методики фізичної підготовки студентської молоді: Начальний посібник. – К.: «Освіта України», 2008. – 256 с.
3. Григор'єв В.І. Теорія і методика фізичного: [підручник для вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту] /В.І. Григор'єв, М.О. Третьяков /за ред.. Ю.Т. Круцевич. – [том 2]. – К.: Олімпійська літератур, 2008. – 391 с.
4. Сігаєва Л.Є., Гордієнко М. Вміння й навички самостійної роботи у професійному становленні дорослої людини: Навч.-метод. посіб. – К.: Вид-во «ЕКМО», 2007. – 167 с.
5. Солдатенко М.М. Самостійна пізнавальна діяльність як фактор професійного становлення //Неперервна професійна освіта: теорія і практика.– 2001.– Вип.2.– С.54–66

Формування у студентів потреби у фізичному самовдосконаленні

І.О. Шостак

*Викладач кафедри фізичного виховання,
Кіровоградський базовий медичний коледж ім. Є. Й. Мухіна*

Актуальність. Однією з першорядних проблем нашого буття є проблема здоров'я нації, особистості. Здоров'я, як найважливіша властивість живого організму, стосовно людини є мірою духовної культури, показником якості життя і в той же час результатом етичних укладень соціальної політики. Здоров'я, як соціально-біологічна основа життя всієї нації є результат політики держави, що створює у своїх громадян духовну потребу ставиться до свого здоров'я і його збереження – як до необхідної основи реалізації свого призначення до продовження здорового роду, як до завдання енергетичного забезпечення творчої праці, гарантії досконалого генофонду, основи розвитку творчості і духовності.

Виняткову роль у її розв'язанні відіграє фізичне виховання, яке водночас є важливим засобом формування особистості. Фізичне виховання студентів є невід'ємною частиною загального процесу виховання і базується на пріоритеті оздоровчої спрямованості. Мета фізичного виховання студентів нашого медичного коледжу – вироблення усвідомлення потреби в фізичному вдосконаленні, розвитку інтересу і звички до самостійних занять фізичною культурою і спортом, набуття знань, умінь і навичок здорового способу життя. Тобто привити студентам усвідомлення потреби у фізичному самовдосконаленні не тільки під час навчання, але і в подальшому житті [2,5].

Мета дослідження: дослідження шляхів формування у студентів Кіровоградського базового медичного коледжу імені Є. Й. Мухіна усвідомлення потреби у фізичному самовдосконаленні.

Методи дослідження:

- аналіз та узагальнення педагогічної, методичної і наукової літератури;
- систематизація практичного досвіду та методичних рекомендацій з фізичного виховання студентів Кіровоградського базового медичного коледжу імені Є. Й. Мухіна.