

функціональна система повною мірою відображає комплексний стан фізичного здоров'я дівчаток та дозволяє більш точно управляти процесом фізичного розвитку і досягненням високого рівня їх здоров'я.

3. У результаті дослідження впливу регулярних занять з художньої гімнастики на показники критеріїв формування основ здоров'я доведено, що регулярні заняття художньою гімнастикою позитивно впливають на фізичний розвиток та формування основ здоров'я дівчаток ($p < 0,05$). Виявлено відмінності у фізичному розвитку, стані здоров'я та рівні прояву координаційних здібностей дівчаток початкової школи, які відвідують позаурочні заняття з художньої гімнастики (групи 3, 4), інших видів спорту (тейквандо, футбол, спортивні бальні танці) (група 2) та дівчаток цього ж віку, які не залучені до позаурочних занять фізичними вправами (група 1). Достовірність відношень між досліджуваними групами виявлена за показниками м'язової сили (динамометрія кисті), фізичної працездатності (індекс Руф'є), постави (плечовий індекс), прояву координаційних здібностей (співвідношення частотно-амплітудних характеристик коливань ЗЦМ тіла), рівню резистентності організму негативним зовнішнім впливам (захворюваність) та, що звертає на себе увагу, комплексної оцінки стану фізичного здоров'я (за методикою Л.Г. Апанасенка) ($p < 0,05-0,001$), вищі показники демонстрували дівчатка, які займаються художньою гімнастикою (групи 3, 4), найнижчою - дівчатка, які не займаються фізичними вправами у позаурочний час (група 1), що обумовлено впливом різних за характером та змістом регулярних специфічних фізичних навантажень в позаурочних заняттях фізичними вправами.

4. Визначено позитивний кумулятивний ефект від регулярних занять з художньої гімнастики в формуванні основ здоров'я та розвитку організму школярів. Результати порівняльного аналізу показників фізичного розвитку та здоров'я дівчат різних вікових груп (виявлена достовірна різниця між групами за провідними критеріями основ здоров'я ($p < 0,05$)) дало можливість окреслити вікові норми, особливості функціонування систем їх організму, фізичного розвитку та здоров'я і обумовили побудову методики формування основ здоров'я дівчаток початкової школи в процесі позаурочних занять з художньої гімнастики.

ЛІТЕРАТУРА

1. Юр'єва Л. Вплив ритмічної гімнастики на гармонійний розвиток особистості / Л. Юр'єва та ін. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. / За ред. С.С. Єрмакова. – Харків: ХДАДМ (ХХПІ), 2004. – №11. – С. 77-82.

2. Школа О.М. Теорія та методика навчання: аеробіка: Навч. посіб. / За заг. ред. О.М. Школи. – Харків: СПДФО Бровін О.В., 2014. – 265 с.

3. Фоменко О.В. Методика використання оздоровчих технологій з нетрадиційних видів гімнастики: практичні рекомендації призначені для студентів і викладачів вищих педагогічних навчальних закладів / О.В. Фоменко // Харків: ХГПА, 2014. – 70 с. Ротерс, Т. Методологічні засади фізичного виховання школярів / Т. Ротерс // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. / М-во освіти і науки, молоді та спорту України, Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки; [редкол.: А. В. Цьось та ін.]. – Луцьк, 2012. – № 4(20). – С. 180-184. – Бібліогр.: 6 назв.

4. Schutz H. Stretching: con gimnasia de estiramiento para relajacion, elasticidad y bienestar / Hans Schutz. – Barcelona : Editorial Paidotribo, 2009. – 110 p.

5. Goldberg G. Spinning instructors manual (Phase 1, 2). – New York: Simon & Shuster, 2004. – 253 p.

6. Zadarko E. Physical activity and health of the students from Carpathian Euroregion / E. Zadarko, J. Junger, Z. Barabasz – Rzeszów: Wyd. Uniwersytetu Rzeszowskiego, 2010. – 90 p.

7. Skowroński R. Spinning uniwersalny / R. Skowroński, K. Krawczyk, T. Bielecki – Lublin: UMCS, 2009. – 120 p.

Щеглов Е.М., Антонюк А.В.

Национальный технический университет Украины «КПИ»

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УЧЕБНО – ВОСПИТАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ

Статья посвящена анализу роли физического воспитания в гармоничном развитии студентов. Предложены пути решения проблемы сохранения и укрепления здоровья.

Ключевые слова: физическое воспитание, здоровье человека, физическая подготовленность.

Щеглов Е.М., Антонюк А.В. Роль фізичної культури в навчально – виховному процесі у вищому навчальному закладі. *Стаття присвячена аналізу ролі фізичного виховання в гармонійному розвитку студентів. Запропоновані шляхи вирішення проблеми збереження та зміцнення здоров'я.*

Ключові слова: фізичне виховання, здоров'я людини, фізична підготовленість.

Scheglov E., Antonuk A. Role of physical culture in educational - educator process in higher educational establishment.

This article analyzes the role of physical education at harmonic development of students. The variants of solving task of supporting and strengthening health. The physical culture is the specific kind of social activities at process of which it takes place a satisfaction of physical and mental demands of human with the help of certain lessons of physical exercises, with the help of learning and application of respective knowledge and skills as well as a partition at sport actions and competitions. The physical education is the composite part of general educational system of bringing youth and it joins young people culture with the help of moving activities at all forms; it plays decisive role at forming individuals of young people that it is more important then healthy impact of physical culture. At educational and bringing process of higher educational establishment the physical culture and sport are the means of social creation of future specialists; the means of active development their individual and professional important qualities; the means of bringing their as collective and helpful memberships. The future specialists must be responsible and proud for their collective.

The physical culture and sport are the means of achievement of physical perfection. As the learning subject the physical culture has complex structure; this culture includes the effect on physiological systems of organism of trainees; this culture improves physical and mental qualities concerning to psychological stability, to nervous and emotional sphere of students. The physical culture is the process of planning effect on students upon responsible observation and guidance of teachers; these teachers have to give knowledge to future specialists and have to form right understanding social meaning of physical culture and sport at conditions of industrial activities as well as these teachers have to form a physical culture of a person.

Key words: physical education, a health of human, physical training.

Актуальность Физическая культура - это специфический вид социальной деятельности, в процессе которой происходит удовлетворение физических и духовных потребностей человека посредством целенаправленных занятий физическими упражнениями, посредством усвоения и применения соответствующих знаний и навыков, а также посредством участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях. Физическое воспитание является составной частью общеобразовательной системы воспитания молодежи и приобщает молодых людей к культуре через двигательную активность во всех формах, играет решающую роль в формировании индивидуальности молодых людей, что иногда более важно, чем оздоровительное воздействие физической культуры [1.2]. В учебно-воспитательном процессе вуза физическая культура и спорт выступают как средство социального становления будущих специалистов, как средство активного развития их индивидуальных и профессионально значимых качеств, как средство воспитания их в духе коллективизма и взаимопомощи, ответственности и гордости за свой коллектив, страну, как средство достижения физического совершенства. Как учебный предмет физическая культура имеет сложную структуру, она включает в себя воздействие на физиологические системы организма занимающихся, совершенствование физических и морально - волевых качеств, направленных на развитие психологической устойчивости, на воздействие нервно - эмоциональную умственную сферы студентов, является процессом планомерного, систематического воздействия на студентов под ответственным наблюдением и руководством преподавателей, которые призваны дать будущим специалистам знания и сформировать у них глубокое понимание социального значения физической культуры и спорта в условиях производственной деятельности и на этой основе сформировать физическую культуру личности [3.4.8]. Исходя, из выше сказанного, перед высшей школой ставится задача придать физкультурному движению студенчества массовый характер, создать научно - обоснованную систему физического воспитания. Эффективность практического использования теории физического воспитания связана с получением интеллектуальных знаний, приобретением умений и навыков, ведущих к формированию убеждений и развитию познавательных способностей в процессе практического обучения на учебных занятиях. Большое значение при этом имеет не только получение практических навыков в выполнении физических упражнений, но и приобретение соответствующих знаний по основам теории физического воспитания [2.5]

Необходимо отметить, что физическая культура как учебная дисциплина в высшем учебном заведении по содержанию, организации и проведению занятий существенно отличается от уроков по физкультуре в средней школе. Различают следующие формы физического воспитания студентов: учебные занятия; самостоятельные занятия студентов физическими упражнениями и спортом; физические упражнения в режиме дня; массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия. Эти формы взаимосвязаны, дополняют друг друга и представляют собой единый процесс физического совершенствования. Учебные занятия (обязательные и факультативные) - основная форма физического воспитания в высших учебных заведениях. Они планируются в учебных планах по всем специальностям, их проведение обосновывается преподавателями кафедры физического воспитания на протяжении всего времени обучения студентов [4.5]. Самостоятельные занятия позволяют увеличить общее время занятий физическими упражнениями и, в совокупности с учебными, обеспечивают оптимальную непрерывность и эффективность физического воспитания. Физические упражнения в режиме дня направлены на укрепление здоровья, повышение умственной и физической работоспособности, улучшение условий учебного труда, быта и отдыха студентов, на увеличение бюджета времени на физическое воспитание. Массовые физкультурные и спортивные мероприятия организуются в свободное от учебных занятий время, в выходные и праздничные дни. Эти мероприятия проводятся спортивным клубом на основе широкой инициативы и самостоятельности студентов [3.6.7]

Физическое воспитание – это система социально – педагогических средств, направленная на укрепление здоровья и закаливание организма, на гармоничное развитие форм, функций и физических возможностей человека, на формирование жизненно необходимых двигательных навыков и умений. Физическое воспитание является многофункциональным и реализация его целей и задач может способствовать решению многих проблем в воспитании и сохранении здоровья подрастающего поколения. Целью физического воспитания является формирование системы ценностных ориентаций личности на сохранение и укрепление здоровья, на здоровый образ жизни, на обеспечение мотивационной, функциональной и двигательной готовности к нему. А в тесном единстве с умственным, трудовым, эмоционально – нравственным, эстетическим воспитанием это должно быть направлено на формирование гармоничной личности.

Цель работы – показать роль физического воспитания в гармоничном развитии личности на примере учебно – воспитательного процесса в высшем учебном заведении.

Методы исследований. Нами применялись такие методы как: анализ и обобщение научно – методической литературы, педагогические исследования, обобщение практического опыта, сравнение различных взглядов на исследуемую проблему, контент – анализ учебников с целью изучения теоретико – методических основ по данному вопросу.

Результаты исследований. Основными задачами преподавателя физического воспитания в вузе, исходя из вышеперечисленных положений, являются:

- воспитание у студентов высоких морально-волевых качеств и физических качеств;
- сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие правильному формированию и всестороннему

развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;

- всесторонняя физическая подготовка студентов в объеме требований, необходимых для сдачи Государственных тестов;

- приобретение студентами необходимых знаний по основам теории, методики и практической организации занятий по физическому воспитанию и спортивной тренировке;

- совершенствование спортивного мастерства студентов -спортсменов.

В свою очередь, в обязанности студента входят следующие компоненты:

- систематически посещать занятия по физическому воспитанию (теоретические и практические) в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием;

- выполнять контрольные упражнения и нормативы, сдавать зачеты по физическому воспитанию в установленные сроки;

- соблюдать рациональный режим дня, учебы, отдыха и питания;

- проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять самоконтроль за состоянием своего здоровья и физического развития;

- регулярно самостоятельно заниматься физическим упражнениями и спортом;

- активно участвовать в массовых физкультурных и спортивных мероприятиях на курсе, факультете, в вузе и др.;

- рассматривать занятия по физическому воспитанию, включенные в учебное расписание, не как учебную нагрузку, а как средство активного отдыха.

Под влиянием физических нагрузок происходят существенные изменения практически во всех функциональных системах и органах организма человека. Изменяя характер и величину тренировочных нагрузок, можно целенаправленно влиять на течение адаптационных процессов и тем самым укреплять различные органы и системы, развивать важнейшие физические качества. Позитивные изменения в организме человека при систематических занятиях физическими упражнениями происходят в результате: повышения тонуса центральной нервной системы; улучшения свойств нервных процессов – силы процесса возбуждения и торможения, их подвижности и уравновешенности; усиления деятельности сердечной – сосудистой и дыхательной систем; увеличения общего объема циркулируемой крови, повышение числа эритроцитов и содержания гемоглобина; развития мышечной системы; совершенствования двигательных качеств мышц: быстроты, силы, ловкости, выносливости; развития двигательной активности и координации движения; улучшения кровообращения мышечных волокон; развития адаптационных способностей организма; утолщения костной ткани, её большей прочности, большей подвижности суставов; нормализации обмена веществ в организме; совершенствования регуляции функций организма; профилактики гиподинамии; избавления от лишнего веса при систематических занятиях с умеренным питанием; улучшения функционального состояния организма; положительного влияния на самочувствие, настроение, работоспособность; закаливания организма; возможного устранения функциональных отклонений в физическом развитии; ликвидации остаточных явлений после перенесенных болезней, травм.

Физические нагрузки должны быть строго индивидуальны – с учётом возраста, пола, общего состояния здоровья, физических возможностей, поставленных целей. Для реального решения оздоровительных задач необходимо введение в структуру вуза специального подразделения, целью деятельности которого является «валеологическое» сопровождение студентов, в которое входит как обучение их здоровому образу жизни, так и проведение практических оздоровительных и профилактических мероприятий. Необходима разработка комплексов оценки уровня здоровья и адаптационных резервов организма, включение в структуру кафедры физического воспитания лабораторий, кабинетов функциональной диагностики и врачебного контроля, а в штат кафедры необходимо ввести валеолога или организатора оздоровительной работы.

В качестве основных направлений работы следует считать:

а) проведение медицинского контроля за состоянием здоровья студентов университета с целью: комплексной оценки физического развития; функционального и психофизиологического состояния студентов; оценки уровня функциональных резервов организма на основе определения психофизиологического статуса; разработки и внедрения оздоровительных, реабилитационных и тренировочных программ по физическому воспитанию для всех студентов с учетом их индивидуального состояния;

б) проведение психологической и социальной работы, направленной на: изучение и актуализацию профессионально важных качеств студентов и оптимизацию их профессионального самоопределения; повышение социальной адаптивности и компетентности студентов; психо-профилактику и психокоррекцию неблагоприятных состояний студентов и сотрудников; психологическое консультирование студентов и сотрудников;

в) организационно - методическую и научную работу, включающую координацию совместной деятельности различных кафедр и лабораторий университета; организацию и проведение научных семинаров, конференций, а также разработку и выпуск методической литературы.

Надо всегда помнить, что физическая культура в своем арсенале содержит достаточно сильные средства которые при их неправильном использовании могут воспитать у студентов отрицательные духовные (нравственные, волевые, психические) качества, поэтому каждый преподаватель на учебных занятиях должен тщательно контролировать этот процесс.

ВЫВОДЫ

1. Необходимость дальнейшего развития физической культуры и спорта среди студентов обусловлена запросами и правами личности молодых людей, возрастными и индивидуальными особенностями их развития, постоянно изменяющимися условиями жизнедеятельности, «социальным заказом» общества на подготовку высококвалифицированных специалистов. Этот заказ предполагает обязательное наличие у будущих специалистов общей и профессиональной культуры, физического и психического здоровья, высокой работоспособности, способности осваивать и обогащать культурный потенциал общества. Занятия физической культурой и спортом направлены на овладение

системой знаний, навыков и умений применения систем и форм физических упражнений, позволяющих эффективно и направленно воздействовать на все показатели физической надёжности и готовности к профессиональной деятельности.

2. Следует отметить, что физическая культура и спорт в вузе выступают как неотъемлемая часть образа жизни студентов, сотрудников и преподавателей, являются сферой удовлетворения необходимых потребностей в двигательной деятельности, позволяют наиболее полно реализовать свои физические возможности, играют одну из важнейших ролей в решении проблемы рационального использования свободного времени. Физическая культура предоставляет неограниченные возможности для эстетического воспитания личности.

3. Не менее важно и то, что физкультура и спорт воспитывают у студентов естественную потребность в организации здорового образа жизни.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бех І. Д. Особистісно зорієнтоване виховання : [науково – методичний посібник] / І. Д. Бех. – К.: ІЗМН, 1998. – 204 с.

2. Ведмеденко Б.Ф. Теоретичні основи і практика виховання молоді засобами фізичної культури: [навч. посібник] / Б.Ф.Ведмеденко. - К.: ІЗМН, 1993.-152 с.

3.Виленский М.Я. Физическое воспитание в целостной системе профессиональной готовности выпускника высшей школы / М.Я.Виленский // Здоровый образ жизни и физическая культура студентов: социологические аспекты. - Москва-Харьков. - 1990. - № 1. - С. 65-70.

4. Зенина И.В., Полухин Ю.В. Теория и методика физической культуры как наука и как научная дисциплина // Физическое воспитание и спортивное совершенствование студентов: матер.междун.научного симпозиума. Одесса 23-25.09.2008. – с. 38-40

5. Лубышева Л.И. О концепции физкультурного воспитания студентов / Л.И.Лубышева // Теория и практика физической культуры. - 1993. - № 5- 6.-С. 15-18.

6. Andersen K.L., Rutenfranz J., Masiron R. et al. Habitual physical activity and health. Copenhagen: WHO, 1978. – 199 p.

7. Assosiations between recommended levels of physical activity and health – reported quality of life: findings from the 2001 Behavioral Risk Factor Surveillance System (BRFSS) survey / D. W. Brown, L. S. Balluz, G. W. Heath [et al.] // Prev Med – 2003. – V. 37. – P. 520 – 528.

8. Puetz T. W. Physical activity and feelings of energy and fatigue: epidemiological evidence / T. W. Puetz // Sport Medicine – 2006 – V. 36. – P. 767 – 780.