

УДК 531:093.204:796.104

Н. С. СЕРГАТАкандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
КВНЗ “Хортицька національна навчально-реабілітаційна академія” ЗОР**АНАЛІЗ ВИДІВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ
НА ЗАНЯТТЯХ ІЗ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ**

У статті визначено місце фізичного виховання в сучасній системі професійної освіти. Проаналізовано зміст програми з фізичного виховання у вищому навчальному закладі та розкрито різноманітні форми проведення занять із фізичної культури. Наведено необхідні тестові завдання з фізичного виховання студентів різних спеціальностей та напрямів. Показано основні вимоги до диференційного заліку з дисципліни “Фізичне виховання” в Хортицькій національній академії м. Запоріжжя.

Ключові слова: фізичне виховання, рухова активність, студенти вищих навчальних закладів, навчально-педагогічний процес, рухові якості, тестування.

Наразі однією з найбільш актуальних проблем фізичного виховання студентської молоді є пошук шляхів підвищення ефективності навчально-педагогічного процесу, формування стійкої мотивації до занять. Важливість вирішення цієї проблеми пов'язана з тим, що у зв'язку з підвищенням рівня технологізацій сучасного суспільства, незбалансованим харчуванням і погіршенням екологічних умов рівень розвитку рухових якостей, як і стану здоров'я студентів загалом, із кожним роком знижується. Сьогодні молодь скоріше побачиш біля комп'ютера, ніж на спортивному майданчику.

Для більшості викладачів характерним є створення на заняттях із фізичної культури оптимальних умов для розуміння й міцного засвоєння програмного матеріалу кожним студентом. Це забезпечується продуманою підготовкою до занять, більш повним використанням виховного потенціалу навчально-наочних посібників і технічних засобів навчання, вмілим добором прийомів, методів роботи, створенням обстановки зацікавленості та емоційності.

Питанню підвищення ефективності навчально-педагогічного процесу у вищих навчальних закладах присвячено в останні роки значну кількість досліджень, проводять “Олімпійські уроки”, “Олімпійські тижні”, відкриті заняття з фізичної культури “Кращий інноваційний урок з фізичної культури”. З цього року, згідно з Наказом “Про організацію проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України” № 1045, проводять тести та складають нормативи рухових якостей, завдяки яким кожен студент вищих навчальних закладів зможе оцінити свій рівень фізичної підготовленості та фізичний розвиток. Найбільш перспективним напрямом вирішення цієї проблеми є пошук нових засобів і методів, пов'язаних із формуванням стійкої мотивації до занять і покращенням рівня фізичної підготовки студентів.

Аналіз літературних даних дав змогу встановити, що із середини 90-х рр. XX ст. у вищих навчальних закладах простежується небезпечна тенденція до зменшення інтересу студентів до занять. Відчуження учнів від спортивних занять викладачі намагалися зупинити різними способами. На загострення проблеми масова практика відреагувала так званими нестандартними заняттями, які мають на меті спонукання та утримання інтересу студентів до навчальної праці, а також розподіл студентів за інтересами та можливостями.

Показано, що важливу роль у системі сучасних засобів і методів підвищення ефективності навчально-педагогічного процесу треба відводити творчому й нестандартному підходу до структури занять із фізичного виховання. Завдяки раціональному й планомірному застосуванню відповідних засобів, методів і майстерності викладачів можна відновити бажання в студентській молоді займатися фізичною культурою.

Розробка, експериментальна апробація та практичне впровадження в навчально-педагогічний процес вищих навчальних закладів різноманітних форм проведення занять із фізичної культури, які найбільшою мірою впливають на практичну значущість зазначеної проблеми, і послужили передумовами для проведення цього дослідження.

Мета статті – розробити та апробувати різноманітні форми проведення занять із фізичної культури студентів вищих навчальних закладів для підвищення інтересу молоді до занять.

Необхідною умовою гармонійного розвитку особистості студентів є достатня рухова активність. В останні роки через високе навчальне навантаження в більшості студентів відзначається дефіцит рухової активності в режимі дня, що зумовлює появу гіпокінезії, яка може викликати низку серйозних змін в організмі молоді. Дослідження гігієністів свідчать, що до 82–85% денного часу більшість студентів знаходиться в статичному положенні (сидячи).

У програмі з фізичної культури представлені такі види рухової активності для студентів вищих навчальних закладів.

Загальнорозвиваючі та стройові вправи – вони є засобом формування в молоді правильної постави, виховання підтягнутості, дисциплінованості, організованості та узгодженості в спільних діях. Ці вправи дають викладачу можливість краще керувати під час спортивного заняття, швидко переміщати їх у потрібне місце. Загальнорозвиваючі вправи поділяються на такі групи: для м'язів рук і плечового поясу, для м'язів тулуба та шиї, для м'язів ніг, для м'язів усього тіла. Їх виконують без предметів, із предметами (палками, набивними м'ячами, гантелями), на гімнастичних снарядах (стілці, лавці, колоді тощо), в парах, у русі. Вони служать цілям загальної підготовки рухового апарату до освоєння нових, більш важких вправ, передбачених планом заняття.

Ходьба є природною та прикладною вправою. Під час ходьби в роботі беруть участь великі м'язові групи, завдяки чому посилюється діяльність

дихальної та кровоносної систем. Ходьба в строю організовує й дисциплінує. У підготовчій частині заняття використовують такі різновиди ходьби: на носках, на п'ятках, на внутрішній і зовнішній сторонах стопи, перекастом із п'ятки на носок, з високим підніманням колін, у півприсіді та в повному присіді, приставними кроками.

Програмою з фізичного виховання для вищих навчальних закладів передбачено прищеплювання студентам перших курсів навичок спортивної ходьби без спеціальних вимог. Мета спортивної ходьби – як можна швидше подолати певну дистанцію, домогтися найкращого результату. Швидкість спортивної ходьби приблизно вдвічі вища за звичайну. Така швидкість досягається через збільшення темпу (частоти) й довжини кроків. Техніка спортивної ходьби відрізняється від техніки звичайної більш енергійним відштовхуванням, поворотами тазу навколо вертикальної осі, які супроводжують винос махової ноги вперед, постановкою, випрямленою в колінному суглобі ноги, та більш енергійною роботою рук.

Один із основних розділів програми з фізичної культури – гімнастика, представлена вправами в лазінні, вправами в рівновазі, акробатичними вправами, вправами на гімнастичних снарядах, опорними стрибками та стрибками через скакалку.

Вправи в лазінні – ефективний засіб для розвитку сили та координаційних здібностей. Ці вправи класифікують так: у змішаному висі, лазіння з зупинками та способи підйому на канаті. В якості снарядів для лазіння використовують гімнастичну стінку, гімнастичну лаву, дробину, жердину та канат (у вертикальному, похилому й горизонтальному положеннях).

Вправи в рівновазі використовують для виховання здібності зберігати рівновагу в незвичайних умовах опори (на зменшеній або підвищеній площі опори, при незвичайній позі та зміні різних положень). Вони допомагають більш точно, раціонально управляти положенням свого тіла. Вправи в рівновазі розподіляють на дві групи: вправи на місці (з опорою на ноги та змішаною опорою) та вправи в русі. Ці вправи мають прикладне значення: вони сприяють розвитку спритності, сили, сміливості, витривалості, координації рухів, сприяють формуванню правильної постави, чинять позитивний вплив на функції дихання та кровообігу.

Акробатичні вправи розвивають силу, гнучкість, швидкість реакції та спритність, виховують сміливість і рішучість. Особливо велику цінність становлять обертові рухи, що покращують орієнтування в просторі та сприяють тренуванню вестибулярного апарату. На заняттях із фізичної культури використовують такі акробатичні вправи: групування, переكاتи, перекид уперед і назад, перекид назад, прогнувшись через плече, перекид зі стрибка, стійка на голові, переворот у сторону.

В процесі навчання студенти опановують велику кількість гімнастичних вправ на снарядах. Це виси, упори, вскоки і зіскоки, повороти, розмахування, підйоми, перевороти, підтягування, рівновага, силові переміщення.

Опорні стрибки чинять усебічний вплив на організм студентів. З їх допомогою можна розвивати силу м'язів, швидкість, спритність і точність рухів. Студенти перших і других курсів удосконалюють та навчаються таким опорним стрибкам: стрибок в упор присівши – зіскок прогнувшись, стрибок зігнувши ноги, стрибок ноги нарізно.

На заняттях гімнастики широко використовують стрибки через коротку та довгу скакалку. Стрибки через коротку скакалку виконують за 10 с, за 1 хв. Також студенти показують різновиди стрибків, які вони опанували.

Легка атлетика представлена бігом, стрибками в довжину та у висоту, метанням малого м'яча.

Біг у фізичному вихованні студентів займає одне з провідних місць, будучи природним і прикладним рухом. Він застосовується як самостійний вид вправ і як елемент у стрибках із розбігу, в метанні. На заняттях фізичної культури використовують повторний біг на швидкість (дистанції від 30 до 100 м), розучують низький старт і стартовий розгін. Дистанція рівномірного бігу на витривалість і кроси збільшилися до 2000 м. Широко практикується проведення естафет.

Біг сприяє розвитку м'язів, позитивно впливає на серцево-судинну й дихальну системи, підвищує обмін речовин. Газообмін при бігу в середньому темпі збільшується в 8–9 разів порівняно зі спокійним станом. Під час занять бігом розвиваються швидкість, витривалість, координація рухів, виховується наполегливість, витримка. Однак варто пам'ятати, що біг – це сильнодіючий засіб, і при невмілому використанні він може завдати шкоди зростаючому організму. Тому викладачу необхідно добре знати допустиме навантаження в бігу, вміло користуватися різноманітними методами бігових тренувань.

Стрибки є природним рухом і мають прикладне значення. Стрибкові вправи необхідні молоді, вони чудово розвивають м'язи не тільки ніг, а й спини, черевного преса, поперекової області, покращують нервово-м'язову реакцію, сприяють удосконаленню фізичних якостей – швидкості, сили, спритності, стрибучості. Стрибки розвивають окомір, координацію, точність рухів. Залежно від характеру цих перешкод з'явилися стрибки у висоту, довжину. Згідно з програмою, у вищих навчальних закладах студенти починають освоювати стрибки в довжину способами “зігнувши ноги”, в кроці й у висоту – “переступання” з прямого й бокового розбігу.

Метання – також прикладний вид фізичних вправ, воно сприяє зміцненню та розвитку м'язів плечового поясу, рук, удосконалює координацію рухів і більше ніж у будь-яких інших вправах розвиває окомір і влучність. На спортивних заняттях молодь з інтересом займається метанням дротиків, м'ячів, проводить ігри з елементами метання. Викладачам фізичної культури досить тільки підтримати й розвинути цей природний інтерес у студентів.

Значне місце в програмі з фізичної культури у вищих навчальних закладах займають спортивні ігри. Вони представлені баскетболом, волейболом, гандболом, футболом.

Баскетбол – комплексний засіб фізичного розвитку та виховання молоді. Для нього характерні різноманітні рухи: ходьба, біг, зупинки, повороти, стрибки, кидки і ведення м'яча, здійснювані в єдиноборстві із суперниками. Така різноманітність рухів сприяє зміцненню нервової системи, рухового апарату, покращенню обміну речовин, діяльності всіх систем організму. Заняття баскетболом допомагають формувати наполегливість, сміливість, рішучість, чесність, упевненість у собі, почуття колективізму.

Для волейболу характерні різноманітні чергування рухів, швидка зміна ситуацій. На спортивних заняттях студенти освоюють такі технічні прийоми волейболу: передачі м'яча двома руками зверху й знизу, прийом м'яча двома руками знизу й зверху, подачу м'яча, нападаючий удар, постановка блоку. Гра у волейбол сприяє вихованню почуття колективізму, наполегливості, рішучості, цілеспрямованості, уваги, швидкості мислення, здатності керувати своїми емоціями, вдосконаленню основних фізичних якостей.

Гра в гандбол відрізняється високими швидкостями пересування, силовим єдиноборством, точністю прийомів в ігрових ситуаціях. Граючи в гандбол, студенти повинні виконувати різноманітні технічні прийоми: переміщення, ловля й передача м'яча, ведення м'яча, кидок м'яча, вибивання та перехоплення м'яча, елементи гри воротаря.

Футбол розвиває силу, швидкість, витривалість, спритність, сміливість, рішучість, наполегливість, силу волі. Кожен футболіст має можливість виховувати в собі ініціативність, самостійність і творчу активність, але він не повинен забувати про інтереси колективу й про взаємодію з партнерами по команді. В програмі з фізичної культури футбол представлений ударами по м'ячу на точність і дальність, у русі, зупинками м'яча різними способами, веденням і вкиданням м'яча, елементами гри воротаря, жонглюванням м'яча, прийомами відбирання м'яча, фінтами.

Для оцінки фізичної підготовленості студентів було введено систему диференційного заліку з дисципліни “Фізичне виховання”, яка сприяє активності та мотивує студентську молодь до занять. Вимоги до диференційного заліку передбачають: виконання практичних нормативів; знання теоретичних основ впливу фізичних вправ на організм людини; поточну оцінку на заняттях з дисципліни “Фізичне виховання” за виконання навчальної програми з урахуванням медичної групи; самоконтроль за поточним станом здоров'я (враховуючи ЧСС, зовнішні ознаки та відчуття); участь у спортивно-масових заходах, фізичну активність за межами навчального закладу (спортивні клуби тощо).

Показники загальної оцінки з дисципліни “Фізичне виховання” подано в табл. 1.

Таблиця 1

**Загальна оцінка диференційного заліку
з дисципліни “Фізичне виховання”**

Назва виду роботи	Бали за виконання	Сума балів
Присутність на заняттях у спортивній формі, дотримання правил гігієни	0,5 балів	17 (згідно з кількістю занять за планом)
Виконання завдань на практичних заняттях	1 бал	34 (згідно з кількістю занять за планом)
Виконання самостійної індивідуальної роботи (написати й захистити реферат)	5 балів	5
Участь у спортивно-масових заходах, заняття фізичною активністю за межами навчального закладу (спортивні клуби тощо)	10 балів	10
Виконання Державних тестів і нормативів фізичної підготовленості	34 балів	34
Всього		100 балів

Оцінка студентам спеціальної медичної групи нараховується згідно з вимогами, які подано в табл. 2.

Таблиця 2

**Загальна оцінка диференційного заліку
з дисципліни “Фізичне виховання”
для студентів спеціальної медичної групи**

Назва виду роботи	Бали за виконання	Сума балів
Присутність на заняттях у спортивній формі, дотримання правил гігієни	0,5 балів	17 (згідно з кількістю занять за планом)
Виконання завдань на практичних заняттях	1 бал	34 (згідно з кількістю занять за планом)
Виконання самостійної індивідуальної роботи (написати й захистити реферат)	5 балів	5
Участь у спортивно-масових заходах у якості судді або помічника судді	10 балів	10
Виконання індивідуальних тестів фізичної підготовленості	34 балів	34
Всього		100 балів

Висновки. Принципово нова політична, економічна й соціальна ситуація, яка склалася в Україні, її прагнення приєднатися до Болонського процесу з метою інтеграції студентської молоді, викладачів вищих навчальних закладів і вчителів фізичної культури у європейський простір потребує переосмислення змісту, функцій і завдань організації навчального процесу на основі використання кредитно-модульної технології навчання під час професійної підготовки вчителів фізичної культури у вищих навчальних закладах.

Рухова активність є основою здоров'я людини й вимагає від неї системності в заняттях із дотриманням основних закономірностей фізичного виховання, сукупності знань про вплив фізичних вправ на організм людини. Систематичні заняття фізичними вправами вимагають прояву волевих зусиль. Введення в систему фізичного виховання різних видів рухової активності, тестування рухових якостей та диференційне оцінювання з дисципліни “Фізичне виховання” будуть сприяти проявам активності під час занять серед студентів і мотивувати їх до них.

Навчальні плани, за якими ведеться підготовка в українських ВНЗ, вимагають суттєвого перегляду принципів створення, підготовки майбутніх фахівців фізичної культури з урахуванням досвіду іноземних країн. У подальшому плануємо проаналізувати досвід викладання “Фізичного виховання” в зарубіжних країнах.

Список використаної літератури

1. Базарний В. Ф. Здоров'я і розвиток дитини: експрес-контроль у школі і дома. Київ, 2005. 143 с.
2. Боген М. М. Обучение двигательным действиям. Москва, 1985. 16 с.
3. Барчуков И. С. Физическая культура : учеб. пособ. для вузов. Киев, 2003. 255 с.
4. Ваильков А. А. Теория и методика физического воспитания : учеб. пособ. для вузов. Курск, 2008. 381 с.
5. Волинець А. Г. Сучасні педагогічні інновації і школа майбутнього. *Рідна школа*. 1994. Вип. 5. С 13–18.
6. Волкова Н. П. Педагогіка : навч. посіб. для вузів. Київ, 2001. 576 с.
7. Гін А. Прийоми педагогічної техніки : навч. кн. Луганськ, 2004. 84 с.
8. Захаріна Є. А. Технології проведення оздоровчо-виховних позакласних та позашкільних заходів з фізичної культури : навч. посіб. Запоріжжя, 2012. 136 с.
9. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення. Київ, 2010. 248 с.
10. Курамшин Ю. Ф. Засоби фізичного виховання. *Теорія і методика фізичного виховання*. 2008. Вип. 8. С. 69–86.

Стаття надійшла до редакції 11.09.2017.

Сергатая Н. С. Анализ видов двигательной активности на занятиях по физической культуре студентов высших учебных заведений

В статье определено место физического воспитания в современной системе профессионального образования. Проанализировано содержание программы по физическому воспитанию в вузе и раскрыты различные формы проведения занятий по физической культуре. Приведены необходимые тестовые задания по физическому воспитанию студентов различных специальностей и направлений. Показаны основные требования к дифференцированному зачету по дисциплине “Физическое воспитание” в Хортицкой национальной академии г. Запорожья.

Ключевые слова: *физическое воспитание, двигательная активность, студенты высших учебных заведений, учебно-педагогический процесс, двигательные качества, тестирование.*

Serhata N. Analysis of the Types of Motor Activity in Physical Education Classes for Students of Higher Educational Institutions

The article defines the place of physical education in the modern system of vocational education. The content of the program on physical education in the university is analyzed and various forms of conducting physical education classes are revealed. The necessary test tasks

for physical education of students of various specialties and directions are given. The basic requirements for the differential classification in the discipline "Physical Education" in the Khortitsk National Academy of Zaporozhye are shown.

At present, one of the most urgent problems of physical education of student youth is the search for ways to increase the effectiveness of educational and pedagogical process, formation of a stable motivation for classes. The importance of solving this problem is due to the fact that the level of development of motor qualities as well as the state of health of students in general is decreasing with each passing year in connection with the increasing level of technologization of modern society, unbalanced nutrition and the deterioration of environmental conditions. Today, young people will soon be seen near a computer than on a sports ground.

For most teachers, the creation of physical culture classes is optimal for understanding and mastering the program material of every student. This is ensured through thoughtful preparation for lessons, more full use of the educational potential of educational and visual aids and technical means of training, the skillful selection of techniques, methods of work, creating an environment of interest and emotionality.

It is shown that an important role in the system of modern means and methods of increasing the effectiveness of educational and pedagogical process should be devoted to creative and non-standard approach to the structure of physical education classes. Apparently, in such a way that the development, experimental testing and practical implementation of the educational process of higher educational institutions of various forms of conducting physical education classes that have the greatest influence on the practical significance of this problem, which served as the prerequisites for this study.

The purpose of the work is to develop and test various forms of conducting physical education classes for students of higher educational institutions in order to increase the interest of young people in studies.

Key words: *physical education, motor activity, students of higher educational institutions, educational and pedagogical process, motor qualities, testing.*