

УДК: 378.035

СТРУКТУРА, ЗМІСТ ТА ФОРМИ ЗАННЯ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВНЗ

кандидат педагогічних наук, доцент, Онопрієнко О. М.,

кандидат педагогічних наук, доцент, Онопрієнко О. В.,

Мариненко С. І.

Черкаський державний технологічний університет, Україна, Черкаси

У статті авторами піднімається проблема сьогодення, що спонукає змінювати вимоги до фізичної підготовленості студентів. Фізична культура є одним із найбільших економічних і вигідних засобів профілактики захворювання, зміцнення організму, підвищення розумової та фізичної працездатності, організації повноцінного відпочинку.

Саме тому дослідження та вивчення структури та форм заняття з фізичного виховання допоможе викладачам у подальшому справляти правильний педагогічний вплив, а також забезпечити достатній рівень навантаження на заняттях шляхом досягнення оптимальної інтенсивності і необхідної кількості повторення вправ.

Ключові слова: фізичні вправи, педагог, студенти, заняття, рухові якості, навантаження.

Кандидат педагогических наук, доцент, Оноприенко О. Н. Структура, содержание и формы по физическому воспитанию в ВУЗе / Черкасский национальный университет имени Богдана Хмельницкого, Украина, Черкассы

В статье авторами поднимается проблема, которая заставляет изменить правила физической подготовки студентов. Физическая культура есть одним из наиболее экономических и выгодных способов профилактики заболеваний, укрепления организма, повышение умственной и физической работоспособности, организации полноценного отдыха.

Именно поэтому, изучение структуры и форм занятий по физическому воспитанию поможет преподавателям в дальнейшем производить правильное педагогическое влияние на студентов, а так же, обеспечит достаточный уровень нагрузки на занятиях, путем достижения оптимальной интенсивности и необходимого количества повторения упражнений.

Ключевые слова: физические упражнения, педагог, студент, занятия, двигательные умения, нагрузка.

PhD, Associate Professor, Onopriyenko O. Structure, content and form of physical education in high school / Cherkassy National University named after Bogdan Khmelnytsky, Ukraine, Cherkassy

In the article the authors present a problem rises, prompting the change of physical fitness requirements for students. Physical education is one of the most

economic and profitable means of preventing disease, strengthen the body, increase mental and physical performance, organization of recreation.

That is why the research and study of the structure and form of physical education classes help teachers further make proper pedagogical impact, and to ensure an adequate level of stress in the classroom through optimal intensity and the required number of repetition exercises.

Key words: exercise, teacher, students, class, quality motor, load.

Постановка проблеми. Усі форми занять фізичними вправами мають багато характеристик. У практиці найчастіше трапляються заняття, які можна розмежувати за характером змісту і за розв'язанням педагогічних завдань.

Прийнято розрізняти зміст і форму занять. Зміст занять визначається в основному чотирма складовими:

1. Сукупність фізичних вправ, що використовуються для втягування в роботу, для вирішення освітніх, оздоровчих, виховних завдань і дня нормалізації стану організму після виконаної роботи, тобто для виходу з неї.

2. Діяльність педагога (якщо такий є на занятті), яка включає підготовку і пояснення учбових завдань, вказівки по конкретизації завдань і організації їх виконання, спостереження за діями студентів, аналіз цих дій, оцінка їх виконання, регулювання навантажень, тактовне спрямування в потрібне русло поведінки студентів.

3. Діяльність студентів, що складається зі слухання педагога, спостереження за показом, осмисленого проектування своїх дій, контролю за своїми діями і їх оцінки, обговорення з педагогом питань, що виникають, слідкування за своїм станом, регулювання емоційних проявів і т.п.

4. Фізіолого-психічні процеси і зміни в станах студентів, які складають внутрішній, відносно прихований бік змісту заняття.

Зрозуміло, що на конкретних заняттях всі ці складові та їх елементи виявляються по-різному, а у випадках самотійних індивідуальних чи групових занять така складова як «діяльність педагога» взагалі буде відсутньою [1, с. 47].

Формування мети та завдань роботи. Розкрити зміст, структуру та форми занять з фізичного виховання. Пошук науково обґрунтованих нових шляхів рішення проблеми щодо фізкультурної освіти студентської молоді.

Під формою занять розуміють порівняно стійкий спосіб об'єднання елементів за їх змістом. Сюди відносять: співвідношення частин занять, порядок виконання вправ, характер взаємин між студентами, характер взаємин між студентами і керівником (якщо такий є), організаційна побудова заняття і т.д.

У кожному конкретному випадку форма повинна відповідати змісту, що є стрижневою умовою якісного проведення заняття. Так, якщо зміст заняття спрямовано на розвиток рухових якостей, то необхідний специфічний порядок регламентації вправ, що визначається

закономірностями їх (якостей) розвитку. Залежно від цього розподіляється час по частинах заняття, складається певний порядок регулювання навантаження і відпочинку, підбираються відповідні методи і прийоми організації діяльності студентів.

Постійне користування одними і тими ж стандартними формами занять стримує вдосконалення фізичної підготовки студентів. Доцільно варіювати форми, вводити нові замість тих, що стали уже звичними.

Заняття з фізичного виховання, як і будь-яка інша форма занять фізичними вправами, складається з трьох частин: підготовчої, основної та заключної. Неодмінність такої схеми диктується психофізичними закономірностями функціонування організму при виконанні м'язових навантажень і змін його працездатності: зона передстартового стану, зона впрацювання, зона відносної стабілізації і тимчасової втрати працездатності.

Функціональні зрушення в першій зоні можуть бути значними. ЧСС, наприклад, збільшується більш як на 10 уд./хв., легенева вентиляція - на літр і більше. Загальна мобілізація сил до роботи (з усвідомленим намаганням виконати її) має умовно-рефлекторну природу і характеризується дією установки з предметною орієнтацією на наступну діяльність. Тип емоційного стану при цьому може бути різним - від стану «бойової готовності» до «передстартової лихоманки» або, навпаки, до апатії.

У другій зоні безпосередньо з початком роботи тривають подальші перебудови фізіологічних функцій - організм впрацьовується, оскільки найвищий рівень працездатності відразу не досягається. На відміну від передстартового стану, функціональні зрушення при впрацюванні мають більш специфічний характер - мобілізація функцій здійснюється у прямій залежності від особливостей роботи, що виконується. У цілому рівень функціональної активності організму зростає. Налагоджується взаємодія в діяльності всіх органів і систем, які забезпечують роботу при провідній ролі ЦНС. Потім досягнутий рівень певний час зберігається з незначними відхиленнями в бік підвищення або зниження (зона відносної стабілізації").

З витратою функціональних резервів робочих органів і систем організму (м'язової, серцево-судинної, дихальної тощо) працездатність поступово знижується (фаза тимчасової втрати працездатності). Ступінь загальної втоми в кінці заняття залежить від конкретної спрямованості завдань, особливостей змісту, об'єму та інтенсивності навантаження.

Такий механізм включення організму у м'язову роботу є універсальним і неминуче проявляється в будь-якій руховій діяльності за умови дотримання правильної послідовності - підготовка до роботи, робота, відпочинок. Оскільки основним змістом заняття фізичної культури є *рухова діяльність*, у його структурній побудові мають бути враховані всі зони реагування організму на м'язові навантаження. Так, зонам передстартового стану і впрацювання відповідає **підготовча частина заняття**. Вона використовується головним чином для того, щоб організувати студентів і

психологічно спрямувати їх на свідоме, активне оволодіння навчальним матеріалом і виконання інших завдань в даному занятті. Проводячи заняття, викладач може сам подавати перші організуючі команди. А може це виконувати і черговий. Після привітання черговий стає на правий фланг. Почергово практикуючись в діях чергового, студенти набувають організаторських здібностей, які потім реалізують їх при виконанні різних шикунів і перешикувань, розрахунків тощо [4, с. 23].

На перших заняттях після привітання групи роблять перекличку з метою вивчення його складу. Надалі вони не є обов'язковою, оскільки у процесі проведення заняття викладач буде оцінювати різноманітну діяльність студентів, давати індивідуальні та групові домашні завдання, підбивати підсумки заняття і виставляти оцінки. Таким чином кожен студент буде у тій чи іншій формі відзначений викладачем. Наступним важливим елементом дій викладача в підготовчій частині заняття є повідомлення завдань заняття. Спочатку необхідно підкреслити їх загальну спрямованість, показати зв'язок з попереднім заняттям і значення тих завдань, що висуюються на дане заняття, посилити в студентів намагання до активної діяльності. Разом з тим, не слід занадто деталізувати завдання, оскільки вони ще будуть конкретизуватися по ходу заняття перед кожним окремим видом завдань. Повідомляти завдання слід не лише у доступній, але і в цікавій формі.

Для початкової організації групи потрібно декілька хвилин, потім починається розминка. Спочатку проводиться загальна розминка. Вона спрямована на те, щоб з необхідною поступовістю активізувати функції м'язової, серцево-судинної та інших систем організму, викликати оперативні функціональні зрушення, котрі сприяють ефективній реалізації рухових можливостей. Найбільш ефективними в цьому плані є вправи в русі: різноманітні способи ходьби (навшпиньках, перекатом з п'ятки на носок, похідним, стройовим, м'яким, гострим кроком тощо); біг, стрибки, підскоки, танцювальні вправи: галопом, приставними кроками; загальнорозвиваючі вправи (ЗРВ) в русі і на місці, без предметів і з предметами (великі м'ячі, гімнастичні палиці, обручі, прапорці тощо).

При виконанні комплексу вправ для загальної розминки на місці, як правило, дотримують такої послідовності: потягування, вправи для м'язів і суглобів шиї, вправи для рук і поясу верхніх кінцівок, вправи для тулуба, ніг, стрибки, дихальні вправи і вправи на розслаблення (здебільшого зверху вниз, або ж навпаки - знизу вгору).

Усі вправи, як в русі, так і на місці, доцільно, виконувати з різним темпом, амплітудою, силою, швидкістю. На кожному занятті в підготовчій частині повинні бути оптимально співвіднесені нові та відомі вправи. Змінюючи характер виконання ЗРВ, корисно змінювати форму розташування (у колоні, шерензі, у замкнутому і розімкнутому строю, колі, квадраті, дугами тощо) і прийоми управління студентами (під рахунок,

музичний супровід, оплески, постукування паличками, самостійний рахунок вголос і мовчки, елементи змагань тощо).

Дуже важливо, щоб кожна вправа виконувалась студентами технічно правильно, у протилежному випадку вона не подіє на організм студентів з очікуваною ефективністю.

Виконання вправ у підготовчій частині слід строго індивідуалізувати за обсягом, інтенсивністю і характером виконання (вправи повинні виконуватись по-різному дівчатами і хлопцями, починаючи з першого курсу).

Ефективність загальної розминки загалом оцінюється щонайменше за двома показниками:

1. за самопочуттям студентів і рядом об'єктивних показників, викликаних нею (збільшення амплітуди рухів, швидкості і темпу виконання вправ, потовиділення, частоти дихання і серцевих скорочень тощо);
2. за схожістю використаних вправ (змістом і формою) до тих, які будуть виконувати в основній частині заняття.

Незважаючи на те, що під час загальної розминки відтворюються окремі елементи наступної основної діяльності (це певною мірою надає розминці відповідної спрямованості) тим не менше, вони не замінюють того, що повинна дати спеціальна розминка.

Суть спеціальної розминки полягає у забезпеченні оптимального впрацьовування систем організму у напрямі, адекватному особливостям наступної діяльності.

Ступінь різноманітності вправ загальної та спеціальної розминки залежить, перш за все, від кількості запланованих основних вправ і рівня їх засвоєння (етапу процесу навчання). Якщо в заняття включено, наприклад, три основні вправи, то кожній з них повинна передувати спеціальна розминка.

У процесі проведення спеціальної розминки доцільно передбачити місце для короткочасної індивідуальної розминки, під час якої студенти виконують запропоновані викладачем і підібрані самостійно вправи, що сприяють кращій підготовці до розв'язання наступних завдань. Загалом на підготовчу частину заняття відводять приблизно від 10-12 до 15-17 хв.

В **основній частині заняття** (фаза відносної стабілізації) розв'язуються такі завдання:

3. набуття студентами знань, умінь і навичок виконання фізичних вправ за планом даного заняття;
4. навчання студентів самостійно виконувати фізичні вправи;
5. формування правильної постави студентів у процесі виконання фізичних вправ;
6. виховання фізичних якостей, що забезпечать успішне навчання і життєдіяльність студентів;
7. сприяння моральному, трудовому, розумовому і естетичному вихованню, зміцненню волі студентів;

8. підвищення рівня спортивних досягнень студентів.

Названі завдання визначають головні підходи до формування змісту і методики проведення основної частини заняття.

Враховуючи той факт, що стан максимальної працездатності, особливо психічної, - явище відносно короткочасне, розв'язання завдань на занятті здійснюється у такій послідовності: на початку основної частини заняття вирішуються завдання, пов'язані з *вивченням* нового матеріалу, діями вищої координаційної складності. Потім відпрацьовуються вправ які потребують *деталізованого розучування*. І в кінці основної частини заняття - *удосконалення* в техніці виконання вправ.

Розв'язуючи завдання в такій послідовності, педагог повинен забезпечити достатній рівень навантаження шляхом досягнення оптимальної інтенсивності і необхідної кількості повторення вправ: при розучуванні до 15-20 повторень і 30-40 при закріпленні і вдосконаленні навчального матеріалу.

Паралельно з формуванням умінь і навичок особливого значення набувають, теоретичні відомості. Умовно їх можна поділити на чотири основні групи: відомості, що сприяють організації студентів у процесі занять фізичними вправами (наприклад, правила безпеки на заняттях з фізичної культури (1 курс); правила організації рухливих ігор та розваг зі школярами (III курс); правила суддівства з різних розділів програми тощо);

9. відомості медико-біологічного спрямування (наприклад, надання першої *медичної* допомоги при травмах, медико-біологічні засоби підвищення працездатності і прискорення відновлення, зовнішні ознаки втоми і біологічне значення втоми тощо);

10. відомості, які безпосередньо пов'язані з практичним виконанням фізичних вправ (знання основних вимог техніки виконання рухових дій, наприклад, при розучування перекиду вперед, використовуючи такі різновиди методів слова, як опис і поясненні, викладач озброює студентів знаннями техніки виконання вправи, сприяє розвитку свідомого ставлення студентів до виконання рухової дії);

11. відомості з організації і методики проведення самостійних занять фізичними вправами (наприклад, самоконтроль за станом організму під час виконання фізичних вправ, щоденник самоконтролю, самострахування при виконанні вправ, правила самостійного виконання швидкісних і силових вправ, правила медичного самоконтролю тощо).

Ефективність методики формування знань на заняттях фізичної культури визначається дотриманням таких правил:

12. оволодіння руховою дією повинно починатись з формування знань про сутність рухового завдання і шляхи його вирішення, тобто з ознайомлення;

13. обсяг і зміст теоретичних відомостей залежить від віку студентів, їх попередньої теоретичної і практичної підготовленості, а також інтелектуального розвитку;

14. студенти краще засвоюють теоретичний матеріал, якщо при вивченні певних видів рухів використовуються знання з математики, фізики, біології тощо;

15. особливістю засвоєння теоретичних відомостей є те, що джерелом знань служить не тільки інформація викладача, але й сама рухова діяльність студентів.

На основі м'язових відчуттів, аналізу результатів виконання фізичних вправ студент пізнає закономірності рухів, отримує уявлення про вплив конкретних видів вправ на розвиток фізичних якостей, удосконалення функцій різних систем організму, переконуються у власних рухових можливостях і значенні занять особисто для себе.

Ефективність засвоєння теоретичного матеріалу залежить від оптимального вибору форм і методів його викладання; основною формою повідомлення теоретичних знань є усний виклад.

Найбільш успішно використовується розповідь, бесіда, опис, пояснення, а також поєднання цих засобів із засобами наочної демонстрації.

Виховання фізичних якостей є обов'язковою умовою кожного заняття. Хоча їх розвиток невіддільний від усього процесу навчання (завдяки дії «методу паралельного впливу»), тим не менше, відповідно до змісту і завдань заняття, необхідно включати в нього і спеціальні вправи, що найбільш активно, впливають на ту чи іншу фізичну якість. На заняттях з комплексним змістом навчального матеріалу вправи для спрямованого впливу на фізичні якості виконуються у такій послідовності: підготовча частина заняття - прудкість, спритність: основна - сила, витривалість; заключна - гнучкість. На заняттях з предметним змістом послідовність виконання спеціальних вправ залежить від характеру навчального матеріалу. Витривалість, наприклад, краще розвивати на заняттях, де використовується біг на довгі дистанції, сила і гнучкість - при застосуванні гімнастичних вправ, спритність - у спортивних і рухливих іграх. Для досягнення оптимального рівня рухової підготовленості студентів протягом усього навчального року пропонується: у I семестрі сприяти розвитку: переважно загальної витривалості, силі, гнучкості та спритності; у II семестрі - загальної витривалості, швидкості та швидкісної витривалості. Значної цінності у комплексному розвитку фізичних якостей набуває така організаційна форма занять, як «колове тренування».

Конкретна тривалість основної частини заняття залежить від об'єму і інтенсивності навантаження, віку і статі студентів, кількості часу, який буде витрачений у підготовчій і заключній частинах заняття. У середньому вона триває 55 хв.

Заключна частина заняття (зона тимчасової втрати працездатності та відносного відновлення). Її тривалість - 7-10 хв. За цей час необхідно забезпечити спрямоване поступове зниження функціональної активності організму. Міра відновлюваної спрямованості заключної частини заняття залежить від тих функціональних зрушень, які мали місце в основній

частині заняття. Разом з тим треба пам'ятати, що використання тут засобів, що прискорюють відновні процеси, не повинно зводити нанівець той позитивний ефект заняття, завдяки якому досягаються певні зміни в стані студентів.

У заключній частині, як правило, застосовують стройові та порядкові вправи, дихальні вправи, вправи на розслаблення, вправи на увагу та інші вправи, що не пов'язані з інтенсивними навантаженнями. У кінці заняття викладач коротко підбиває підсумки, оцінює дисципліну, загальні успіхи і недоліки, повідомляє або нагадує про домашні завдання [5, с. 36-42].

Висновки. Завдання додому можна давати всій групі, групам студентів і окремим студентам по ходу заняття. Зміст домашніх завдань складають вправи, спрямовані на розвиток основних рухових якостей, і повторення нескладних елементів техніки рухів. Зміст завдання додому повинен бути доступним і не пов'язаним з небезпекою травматизму і перенавантаження.

Перспективи подальшого розвитку. Передбачається провести у більш досконалому вивчення проблеми з науково обґрунтованих нових шляхів рішення проблеми щодо фізкультурної освіти студентської молоді.

Література:

1. Барановский А. Б., Потапенко Г. М., Щекин Г. В. Система методов профессиональной ориентации. Основы профессиональной ориентации: Учебно-методическое пособие.–К., 1991.
2. Внуков А. П. Мотивационный аспект учебно-воспитательного процесса // Методические материалы по воспитанию студентов. Даугавпилс, 1984. С. 9-11.
3. Киричук О. В. Філософія освіти і проблеми виховання. // Філософія освіти в сучасній Україні. Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. К.: ІЗМН, 1997. С. 116-121.
4. Носков В. И. Оздоровительно-физкультурные мотивы повышения качества подготовки в вузе. // II Всеукраїнська науково-практична конференція. "Актуальні проблеми фізичного виховання в вузі". Донецьк: ДонДМУ ім. М. Горького, 1998. С. 5-79.
5. Раевский Р. Т. Пути решения актуальных проблем физического воспитания в вузах Украины // II Всеукраїнська науково-практична конференція. "Актуальні проблеми фізичного виховання в вузі". Донецьк: ДонДМУ ім. М. Горького, 1998. С. 36-42.

References:

1. Baranovskiy A. B., Potapenko G. M., Shchekin G. V. Sistema metodov professionalnoy orientatsii. Osnovy professionalnoy orientatsii: Uchebno-metodicheskoe posobie. / A. B. Baranovskiy, G. M Potapenko, G. V. Shchekin. – K., 1991.
2. Vnukov A. P. Motivatsionnyy aspekt uchebno-vospitatelnogo protsessa / A. P. Vnukov // Metodicheskie materialy po vospitaniyu studentov. Daugavpils: DPI, 1984. – S. 9–11.

3. Kyrychuk O. V. *Filosofija osvity i problemy vykhovannja.* / O. V. Kyrychuk // *Filosofija osvity v suchasnij Ukraini : materialy Vseukr. nauk.-prakt. konferenciji.* – K.: IZMN, 1997. – S. 116–121.
4. Noskov V. I. *Ozdorovitелno-fizkulturnye motivy povysheniya kachestva podgotovki v vuze.* / V. I. Noskov // *Aktualjni problemy fizychnogho vykhovannja u vuzi: mater. II Vseukr. nauk.-prakt. konferenciji – Donecjk: DonDMU im. M. Ghorjkogho,* 1998. – S. 5–79.
5. Raevskiy R. T. *Puti resheniya aktualnykh problem fizicheskogo vospitaniya v vuzakh Ukrainy* / R. T. Raevskiy // *Aktualni problemi fizichnogo vikhovannya u vuzi: mater. II Vseukr. nauk.-prakt. konferentsii – Donetsk: DonDMU im. M. Gorkogo,* 1998. – Ch. 2. – S. 36–42.