

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ ТА НАУКИ УКРАЇНИ
ЧЕРКАСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОГДАНА ХМЕЛЬНИЦЬКОГО

Кафедра фізичного виховання

Онопрієнко О. М., Онопрієнко О. В., Загородній В. В.

**ОРГАНІЗАЦІЯ І ЗМІСТ
НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОГО ПРОЦЕСУ
З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ У ВНЗ**

Навчально-методичний посібник

Черкаси – 2016

УДК 371.124:796 (075.8)
ББК 74.489.85 я73-1+75.973-1
О 59

Рецензенти:

Ярославська Л. П. – доцент кафедри фізичного виховання та здоров'я людини Черкаського державного технологічного університету

Хоменко С. М. – доцент кафедри анатомії та фізіології людини і тварин, кандидат біологічних наук Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького

*Рекомендовано до друку Вченою радою Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького
(протокол №..... від..... 2016 року)*

Онопрієнко О. М., Онопрієнко О. В., Загородній В. В.

О 59 Організація і зміст навчально-виховного процесу з фізичного виховання студентів у ВНЗ : Навч.-метод. посіб. – Черкаси : ЧНУ ім. Б.Хмельницького. 2016 – __ с.

ISBN 978-966-353-412-1

В даному навчально-методичному посібнику змістовно розкрито проблеми професійного самовизначення учнівської молоді. Наведена характеристика професійно-прикладної фізичної підготовки, як складової частини фізичного виховання і самовиховання, що найкращим чином забезпечує формування та вдосконалення фізичних і психофізичних якостей, умінь і навичок, які мають суттєве значення для конкретної професійної діяльності.

Навчально-методичний посібник розрахований для вчителів та викладачів з фізичного виховання.

УДК 371.124:796 (075.8)
ББК 74.489.85 я73-1+75.973-1

ISBN 978-966-353-412-1

© ЧНУ ім. Б.Хмельницького, 2016
© Онопрієнко О. М., Онопрієнко О. В.,
Загородній В. В., 2016

ЗМІСТ

ВСТУП	4
1. ЗАНЯТТЯ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ – ОСНОВНА ФОРМА ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ.....	7
1.1. Характерні риси заняття та загальні вимоги до нього	7
1.2. Різновиди занять з фізичного виховання	9
1.3. Структура, зміст і форми заняття з фізичного виховання.....	13
2. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕСПЕЧЕННЯ АКАДЕМІЧНИХ ЗАНЯТЬ	21
3. ВИЗНАЧЕННЯ ЗАВДАНЬ ЗАНЯТТЯ.....	23
3.1. Особливості методики підготовки завдань до заняття з фізичного виховання	25
3.2. Організація діяльності студентів на занятті	28
3.3. Найважливіші аспекти методики проведення занять з фізичного виховання.....	31
4. ЗАВДАННЯ І ЦІЛІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В РЕЖИМІ ПРАЦІ ТА ВІДПОЧИНКУ СТУДЕНТІВ	35
5. ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В СИСТЕМІ ОСВІТИ УКРАЇНИ	36
6. ПСИХОФІЗИЧНІ ЯКОСТІ.....	39
7. ПРФЕСІЙНО-ПРИКЛАДАНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА.....	43
7.1. Професійне самовизначення молоді	46
7.2. Поняття та зміст професійного самовизначення	47
7.3. Мотивації у свідомому виборі професії	51
7.4. Професіограма фахівця-фізика.....	53
УМОВНІ ПОЗНАЧКИ.....	61
ЛІТЕРАТУРА	62

ВСТУП

У статті 1 Закону України «Про фізичну культуру і спорт» зазначається, що «фізична культура – складова частина загальної культури суспільства, спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості».

Фізична культура є важливим засобом підвищення соціальної та трудової активності людей, задоволення її моральних, естетичних та творчих запитів, життєво важливої потреби взаємного спілкування, розвитку дружніх стосунків між народами і зміцнення миру на земній кулі.

В особистому аспекті фізична культура є тією частиною загальної культури людини, яка виражається ступенем розвитку фізичних сил, морально-вольових якостей і рухових навичок, а також рівнем життєдіяльності людини та стану її здоров'я. Вона дозволяє за допомогою своїх специфічних засобів і методів розкрити потенційні фізичні можливості людини.

Фізичне виховання є головним напрямком впровадження фізичної культури.

Однією зі сторін фізичного виховання є навчання. У фізичному вихованні навчання характеризується як організований процес передачі й засвоєння систем спеціальних знань і рухових дій, спрямованих на фізичне і психічне вдосконалення людини.

Результатом навчання у фізичному вихованні є **фізична освіта**. Вона полягає у здобутті спеціальних систематизованих знань, рухових умінь і навичок, а також способів самостійного пізнання закономірностей рухової діяльності та вмінь використовувати їх у повсякденному житті.

Обсяг і зміст теоретичних знань, умінь і навичок у вищій школі визначається навчальною програмою з фізичного виховання, згідно з якою студенти повинні **знати**:

- історичні аспекти українського спорту;
- поняття про «особисту фізичну культуру»;
- поняття про фізичний розвиток і фізичну підготовку;
- поняття про здоровий спосіб життя;
- роль спорту в формуванні особистості;
- оздоровче значення занять масовими видами спорту;
- руховий режим студента і його значення;
- значення фізичної культури для здоров'я студентів;

- значення активного відпочинку в позаурочний час для здоров'я і працездатності;
- правила поведінки на заняттях фізичною культурою з метою запобігання травматизму;
- правила безпеки на заняттях;
- надання першої допомоги у разі травмування, обмороження та перегрівання; запобігання та профілактика спортивного травматизму і патологічних станів організму;
- самострахування під час виконання фізичних вправ;
- правильне дихання під час виконання фізичних вправ;
- гігієнічні норми рухової активності; гігієнічні вимоги до занять фізичними вправами; одяг і взуття для занять фізичною культурою; правила загальної гігієни і санітарії; засоби запобігання інфекційним захворюванням; правила і методика загартовування; загартовування водою; правила купання у відкритих водоймах; харчування та руховий режим студентів; гігієнічні вимоги до раціонального харчування; питний режим, режим харчування;
- значення і методика коригуючої гімнастики для формування постави;
- правила поведінки в разі перших ознак захворювання;
- суб'єктивне відчуття, захисне і тренуюче значення втоми; дозування фізичних навантажень; зовнішні ознаки, стадії та біологічне значення втоми; ознаки перевтоми;
- засоби підвищення працездатності, прискорення відновлення;
- вплив занять фізичними вправами на основні системи і функції організму;
- згубний вплив шкідливих звичок (куріння, алкоголь, наркотики);
- державні тести і нормативи оцінки стану фізичної підготовленості; вплив фізичних вправ на розвиток основних фізичних якостей; правила розвитку сили, гнучкості, швидкості, спритності, витривалості;
- правила самоконтролю та безпеки під час виконання фізичних вправ; самоконтроль за станом організму під час виконання фізичних вправ; прийоми самоконтролю під час занять фізичними вправами;
- методика самостійних занять фізичними вправами;
- основні правила змагань із вивчених видів спорту; види туризму, організація і підготовка походу чи подорожі; фізичні вправи для підготовки до праці, служби в армії, надбання професії, гармонійного розвитку майбутньої матері.

Уміти:

- складати і виконувати комплекси вправ фізкультпаузи, ранкової гімнастики для формування правильної постави і профілактики плоскостопості; виконувати комплекси вправ для розвитку сили, гнучкості, швидкості, спритності та витривалості;
- виконувати вправи комплексного тесту;
- виконувати бігові, стрибкові і метальні вправи;
- виконувати акробатичні вправи, вправи на приладах, опорні стрибки, лазіння по канату у 2 чи 3 прийоми;
- визначати частоту серцевих скорочень (ЧСС) до і після навантаження;
- вести щоденник самоконтролю;
- страхувати, оцінювати техніку виконання вправ з різних розділів програми;
- орієнтуватися на місцевості;
- грати у волейбол, баскетбол, футбол, рухливі чи народні ігри.

1. ЗАНЯТТЯ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ – ОСНОВНА ФОРМА ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

1.1. Характерні риси заняття та загальні вимоги до нього

Структурною одиницею процесу навчання з будь-якої галузі знань, у тому числі і з фізичного виховання, є заняття. Заняття можна визначити так: це разова, певним чином організована діяльність, спрямована на вирішення завдань фізичного вдосконалення людини. Заняття з фізичного виховання в комплексі з іншими предметами, покликані забезпечувати всебічний гармонійний розвиток особистості студента. Вони відрізняються від інших навчальних предметів тим, що їхнім специфічним змістом є рухова діяльність. Проте це не знижує її освітнього і виховного значення. У процесі педагогічно спрямованих занять фізичним вихованням у студентів формуються теоретичні знання і практичні навички, уміння раціонально виконувати рухи в усіх видах діяльності. Заняття фізичним вихованням виховують у студентів дисциплінованість, самостійність, колективізм, сприяють підвищенню фізичної і розумової працездатності. Інструктивна спрямованість занять фізичної культури визначає зміст і забезпечує реалізацію інших форм занять фізичними вправами студентів.

Якісне проведення занять з фізичного виховання сприяє залученню студентів до самостійних занять фізичними вправами і в спортивних секціях.

Відвідування занять з фізичного виховання є обов'язковим для всіх студентів. Характерними рисами заняття, що відрізняють його від інших форм організації фізичного виховання, є:

- яскраво виражена дидактична спрямованість; керівна роль викладача, що передбачає викладання предмету і виховання студентів;
- чітка регламентація діяльності студентів і дозування навантаження згідно з їхніми індивідуальними можливостями;
- постійний склад студентів та їхня вікова однорідність;
- зумовленість занять розкладом академічні заняття вважаються основними тому, що вони: відповідають усім чотирьом, наведеним ознакам і будуються у відповідності з дидактичними принципами, конкретизуються і доповнюються рядом обов'язкових вимог.

Це такі вимоги:

- а) вплив заняття повинен бути всебічним – освітнім, оздоровчим, виховним;
- б) навчання і виховання студентів повинне здійснюватися протягом усього заняття – з першої хвилини і до останньої;
- в) необхідно всіляко уникати методичних шаблонів у побудові і проведенні занять;
- г) слід намагатися залучати всіх студентів до роботи з урахуванням їх індивідуальних особливостей;
- д) доцільно ставити достатньо конкретні освітні завдання, щоб їх по можливості можна було вирішити саме на даному занятті;
- є) зміст заняття повинен бути ретельно спланованим і пов'язаним з навчальним матеріалом попередніх і наступних занять.

Ці риси підносять заняття з фізичного виховання до рівня основної форми занять і створюють сприятливі умови для досягнення кінцевої мети навчання у ВНЗ – підготовки всіх студентів до самостійного життя, творчої праці, формування в них потреби та вміння самостійно займатись фізичними вправами, зміцнювати своє здоров'я і систематично підтримувати належний рівень фізичної підготовки упродовж життя.

Успіх у досягненні даної мети залежить від багатьох чинників і в першу чергу – від професійної підготовленості викладача фізичного виховання, яка складається з:

- науково-теоретичної підготовки;
- методичної підготовки;
- організаторської підготовки;
- підготовки з матеріально-технічного оснащення занять;
- підготовки зі страхування і виконання правил безпеки у процесі занять фізичними вправами.

Наявність у викладача належної професійної підготовки сприятиме виконанню ним таких дидактичних вимог до заняття:

- чіткість постановки мети і завдань заняття (характер завдань залежить від етапу процесу навчання – ознайомлення, розучування, закріплення і вдосконалення);
- єдність освітніх, виховних і оздоровчих завдань (в ході організації навчальної діяльності на заняттях викладач повинен забезпечити не лише оволодіння руховими уміннями і навичками, розвиток фізичних якостей, засвоєння знань, але й виховувати особистіші якості – сміливість, наполегливість, колективізм, почуття патріотизму, готовність до захисту Батьківщини тощо. Кожне заняття фізичної культури повинне розвивати у студента інтелект, моральні якості, фізичні здібності тощо);

- організаційна чіткість заняття, забезпечення керівної ролі викладача (своєчасний початок заняття, усвідомлення студентами кінцевої мети заняття, раціональні способи керівництва навчальною діяльністю, використання активу групи, мотивація і стимулювання студентів тощо);
- доцільний добір засобів і методів навчання з урахуванням дидактичних цілей і завдань заняття (кожне заняття повинне мати розвиваючий характер, включати нові вправи, методи і форми організації діяльності студентів тощо);
- забезпечення функціонування системи контролю знань, умінь і навичок студентів (усі дії студентів на занятті повинні оцінюватись, висуватись нові завдання, показуватись шляхи їхнього досягнення);
- дотримання техніки безпеки травматизму на занятті (перевірка справності приладів, використання прийомів страхування, раціональні розміщення студентів при виконанні вправ з метання, зіскоків, лазіння по канату тощо).

Сучасне заняття фізичної культури повинне відповідати таким вимогам:

- суміле поєднання освітньої функції заняття з оздоровчою і виховною зі збереженням провідної ролі фізичної освіти; робота з такою інтенсивністю і тривалістю, яка б забезпечувала підвищення енергопотенціалу організму студентів і оздоровчий ефект;
- диференційований підхід до студентів з урахуванням стану здоров'я, фізичного розвитку і фізичної підготовленості;
- виховну роботу проводити так, щоб це сприяло формуванню громадян-патріотів, здатних інтереси Вітчизни ставити вище власних інтересів;
- навчати самостійним заняттям у такій мірі, щоб випускник навчального закладу був здатний вести здоровий спосіб життя;
- виконання домашніх завдань повинне бути невід'ємною складовою навчально-виховного процесу.

1.2. Різновиди занять фізичного виховання

Кожний творчо працюючий фахівець, який прагне до цілеспрямованості, впорядкованості, чіткості своєї навчальної діяльності, старається так добирати ті чи інші різновиди занять, щоб вони найбільше відповідали його намірам. Постійна установка на таку роботу рано чи пізно приводить до думки, що велику групу занять ще треба по-своєму систематизувати, щоб це повніше відповідало потребам навчання, виховання та оздоровлення.

На сьогодні така більш деталізована система існує. В її межах заняття поділяються на три групи відповідно до вибраних класифікаційних ознак: спрямованість фізичного виховання, предметний зміст вправ, дидактичні цілі.

Відповідно до першої класифікаційної ознаки спрямованість фізичного виховання), розрізняють:

- *Заняття загальної фізичної підготовки.* їх використовують для створення надійного фундаменту фізичного розвитку, навчання і виховання, необхідного для підготовки до різних видів діяльності, причому без прагнення до максимальних результатів у якихось вправах. Вони відрізняються великим багатством і різноманітністю змісту і побудови, і найбільш характерні для фізичного виховання дітей, але також широко використовуються і в роботі з іншими віковими контингентами, і для вирішення часткових завдань в інших спрямуваннях фізичного виховання.
- *Заняття спортивного спрямування.* Вони є основною формою роботи зі спортсменами. Конкретний їх зміст залежить від специфіки спорту, але разом з тим їх об'єднує спільність видів підготовки (технічної, тактичної, фізичної і ін.), а також тенденція до наростання навантажень, аж до максимальних включно.
- *Заняття прикладної фізичної підготовки* (професійно-прикладної і військово-прикладної). їх зміст і побудова визначаються видом і характером професійної чи військової діяльності.
- *Заняття лікувальної фізичної культури (ЛФК).* Служать для реабілітації форм і функцій організму, порушених у результаті травм чи захворювань. їх зміст зумовлює характер порушень і перебіг відновних процесів, а також зв'язок з іншими засобами лікування. Разом з цим на таких заняттях вирішуються і деякі загальні завдання фізичного виховання. Для проведення їх потрібна спеціальна підготовка і систематичний контакт із лікарем.

Наступною класифікаційною ознакою (предметний зміст вправ) підкреслюється або ж односпрямованість (належність до якоїсь однієї фізкультурно-спортивної дисципліни: легка атлетика, плавання, баскетбол, волейбол і т.д.) вправ, або ж їх різноспрямованість, коли вправи, що використовуються на занятті, належать до двох і більше фізкультурно-спортивних дисциплін, чи, по-іншому, предметів викладання.

У першому випадку заняття називаються *спеціалізованими*, а в другому – *комбінованими* [1]. І одні, і другі можуть використовуватися в роботі в різних ланках системи фізичного виховання і з різними віковими контингентами, та все ж таки в роботі з новачками перевага надається комбінованим заняттям, а при більш поглибленому

вирішенні завдань фізичної підготовки починає більш зростати частина спеціалізованих занять.

За характером змісту заняття поділяються на предметні та комплексні.

Предметні заняття характеризуються тим, що у змісті основної частини передбачається навчальний матеріал з одного розділу програми (спортивні ігри, легка атлетика, гімнастика, лижна підготовка тощо). Методика проведення таких занять наближається до методики тренувальних занять з відповідного виду спорту.

Комплексні заняття, навпаки, включають у себе матеріал з різних розділів навчальної програми. Процес планування засобів для комплексних занять більш складний, оскільки вимагає дотримання таких вимог:

- чітке визначення стержневого матеріалу на заняття і наступну серію занять;
- сумісний добір допоміжних вправ з метою повторення, закріплення і вдосконалення вивченого матеріалу;
- раціональне використання підвідних вправ, що сприяють випереджаючому розвитку фізичних якостей;
- узгодженість вправ у плані позитивної взаємодії та мінімізації негативної (перенос, післядія, втома, відновлення);
- ефективне розміщення допоміжного матеріалу в кожній частині заняття;
- встановлення почерговості вивчення окремих груп вправ (розділів) програми.

Як предметні, так і комплексні заняття, залежно від постановки завдань, поділяються на навчальні, тренувальні, контрольні і змішані (комплексні).

На *навчальних заняттях* вивчення техніки фізичних вправ здійснюється упродовж перших двох етапів процесу навчання – початкового і поглибленого розучування.

На етапі *початкового розучування* створюється:

- 1) загальне уявлення про вправу, дається установка на оволодіння нею;
- 2) вивчаються окремі частини техніки дії;
- 3) формується загальний ритм рухового акту;
- 4) попереджуються або усуваються зайві рухи і грубі спотворення техніки дії.

На етапі *поглибленого розучування* викладач дбає про те, щоб:

- 1) поглибити розуміння студентами закономірностей рухової дії, що вивчається;

- 2) уточнити техніку дії за її просторовими, часовими та динамічними характеристиками до індивідуальних особливостей студентів;
- 3) допомогти студентам в удосконаленні ритму дії, вільного та плавного виконання рухів;
- 4) створити передумови варіативного виконання дії.

Тренувальні заняття проводяться переважно з метою закріплення і вдосконалення фізичних вправ, розвитку фізичних якостей. Основна мета цих занять – завершити формування рухової навички в циклі навчання окремо взятої фізичної вправи з наступним переходом її в рухове уміння вищого порядку. На тренувальних заняттях студенти закріплюють навичку володіння технікою дії відповідно до досягнутого ступеня розвитку індивідуальних здібностей, розширюють діапазон варіативності техніки дії для ефективного використання її в різних умовах і з максимальним проявом фізичних якостей, а також проведення вихідних і підсумкових тестувань. Заняття такого типу проходять, як правило, у вигляді спортивних змагань із забезпеченням суворого порядку, дотриманням правил змагань, чіткої фіксації результатів.

Заняття *змішаного типу* проводяться частіше, ніж інших типів. В абсолютній більшості занять присутні елементи навчання, тренування і контролю.

І, нарешті, заняття диференціюються відповідно до *дидактичної мети*: ознайомлення з новим матеріалом; вивчення нового матеріалу; повторення або закріплення раніше вивченого матеріалу; контроль, оцінка, перевірка ступеню володіння вивченим матеріалом. У зв'язку з цим прийнято виділяти декілька типів занять:

- вступні заняття;
- заняття вивчення нового матеріалу;
- заняття закріплення та удосконалення вивченого матеріалу;
- контрольні заняття;
- змішані заняття, які є втіленням двох і більше дидактичних цілей.

Як і у випадку попередньої класифікаційної ознаки, заняття різного типу можуть також застосовуватись у роботі в різних ланках системи фізичного виховання і з різними віковими контингентами, та знову ж таки, заняття змішаного типу ширше використовуються в роботі з молодшими дітьми і з людьми, що тільки-но почали працювати над фізичним вдосконаленням, тоді як одноцільові заняття підходять для більш підготовлених людей і старших дітей, які вже здатні досить довго і усвідомлено зосереджуватись на виконанні певних завдань.

Таким чином, як зазначає В. П. Іващенко, що не хотілося б, аби у читача склалася думка, що урочні заняття є не тільки основними, а й найбільш ефективними у вирішенні завдань фізичного вдосконалення людей. Якби це було так, то тоді випускники загальноосвітніх шкіл, що вирішили вступати до спеціальних навчальних закладів, не зверталися б за допомогою до репетиторів, бо рівень засвоєння навчального матеріалу відповідав би їхнім здібностям і залишалося б його лише як слід повторити.

У загальноосвітній і вищій школах учні і студенти дуже часто не в змозі повністю реалізувати свій потенціал. І не тому, що ще не визначилися у своїх подальших кроках у житті, а тому, що на заняттях, де викладачу доводиться одночасно навчати декілька десятків осіб, дуже важко враховувати, як слід, їхні індивідуальні особливості.

Із історії знаємо, що колись було багато неграмотних, а ті, що навчалися (діти аристократів, багатих людей) ставали, за мірками свого часу, дуже високоосвіченими людьми. З ними робота проводилася індивідуально і гарними фахівцями.

А коли, у зв'язку з інтенсивним розвитком виробництва, виникла потреба у великій кількості грамотних людей (не обов'язково високоосвічених), була створена урочна (академічна) форма навчання, що давала змогу навчати зразу багатьох, але, звичайно, із середньостатистичною якістю, бо ж як би фахівці не старалися, можливості індивідуальної роботи тут різко падають.

Це закономірність, з якою не можна не рахуватися, що й має місце, наприклад, у спортивній підготовці. Тут, починаючи з першого розряду, вимагають від тренера індивідуального планування. І чим вища кваліфікація його вихованців, тим з меншою їх кількістю він працює, аж до декількох, а то й одного спортсмена включно.

1.3. Структура, зміст і форми заняття з фізичного виховання

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.

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.

Форми занять надзвичайно різноманітні, та легко піддаються систематизації й у цілому їх можна розділити на дві великі групи: урочні і неурочні.

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 впрацьовування, 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 впрацьовуванні 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 впрацьовування 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 шикувань і перешикунів, розрахунків тощо.

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 висувуються 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:

- 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);
- 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:

- набуття студентами знань, умінь і навичок виконання фізичних вправ за планом даного заняття;

- навчання студентів самостійно виконувати фізичні вправи;
- формування правильної постави студентів у процесі виконання фізичних вправ;
- виховання фізичних якостей, що забезпечать успішне навчання і життєдіяльність студентів;
- сприяння моральному, трудовому, розумовому і естетичному вихованню, зміцненню волі студентів;
- 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 високої 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 (I курс); правила організації рухливих ігор та розваг зі школярами (II курс); правила суддівства з різних розділів програми тощо(III курс);

- 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);
- 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);

- 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:

- оволодіння руховою дією повинно починатись з формування знань про сутність рухового завдання і шляхи його вирішення, тобто з ознайомлення;
- обсяг і зміст теоретичних відомостей залежить від віку студентів, їх попередньої теоретичної і практичної підготовленості, а також інтелектуального розвитку;
- студенти краще засвоюють теоретичний матеріал, якщо при вивченні певних видів рухів використовуються знання з математики, фізики, біології тощо;
- 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 – швидкість, 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.

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.

2. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ АКАДЕМІЧНИХ ЗАНЯТЬ

Організаційно-методичне забезпечення академічних занять досягається передбаченням і врахуванням таких моментів.

1. Організація матеріально-технічних умов роботи, яка включає: попереднє прибирання місць занять, провітрювання приміщень, перевірку придатності снарядів. Сюди входить також установка і зміна снарядів, роздача і збирання дрібного інвентарю. Все це повинне служити створенню повноцінної гігієнічної обстановки, ефективному використанню часу заняття, безпеці роботи, навчанню раціональним прийомам переміщення важких предметів, вихованню в студентів дбайливого ставлення до громадського майна, дисциплінованості, організованості, естетичних якостей і прагнення до високої культури виконання доручень.

Усі допоміжні дії необхідно виконувати по можливості завчасно, щоб максимально зберегти час для основної навчально-виховної роботи; їх слід уважно контролювати, скеровувати і оцінювати.

2. Розміщення і переміщення студентів.

Продумано варіювати шикування і перешикування відповідно до конкретного змісту і умов проведення роботи. Вдалими шикуваннями і перешикуваннями пом'якшується одноманітність дій, які треба часто повторювати, що має неабияке значення для підтримання на високому рівні уваги, інтересу й емоційного стану.

3. Організація загального порядку навчальної діяльності студентів.

Вона здійснюється, як це досить повно розкрито в п'ятому розділі підручника, чотирма основними методами: фронтальним, груповим, індивідуальним і станційним.

4. Організація роботи помічників педагога.

Сюди входять: фізорги, груповоди, судді, капітани команд, чергові і виконавці разових доручень.

Ефективна організація їх відіграє важливу роль в успішному проведенні заняття, бо ж з їх допомогою вдається досягти більшої чіткості в роботі. Роботу помічників і її результати доцільно періодично оцінювати, уникаючи негативних суджень із приводу невдач і помилок.

Час від часу помічників слід змінювати, залучаючи до цієї роботи якомога більшу кількість студентів, хоча, звичайно, педагог найбільш часто використовує для цього авторитетних і здібних в інструкторсько-методичному плані студентів.

5. Організація осіб, що присутні на занятті, але не беруть участі в загальній роботі.

Вона необхідна для того, щоб звести до мінімуму, а то й зовсім виключити все, що може заважати успішній роботі. Особливої уваги заслуговують тимчасово звільнені від виконання вправ. Їх, як правило, також треба підключати до роботи: слухати пояснення педагога, спостерігати за виконанням вправ, відповідати на питання, підносити чи прибирати дрібний інвентар і т.д. Більше того, деякі з них можуть виконувати (збоку від загального строю) деякі вправи, не протипоказані за станом здоров'я. Таке залучення до роботи виключає порушення дисципліни, допомагає не відставати в заняттях і сприяє більш швидкому включенню в роботу після одужання.

3. ВИЗНАЧЕННЯ ЗАВДАНЬ ЗАНЯТТЯ

Серед ключових освітніх і оздоровчих завдань фізичного виховання студентів на весь період навчання у ВНЗ є:

- укріплення здоров'я, засвоєння необхідного мінімуму знань у галузі фізичної культури і спорту, гігієни фізичних вправ;
- навчання життєво важливим руховим навичкам і умінням; розвиток основних фізичних якостей;
- виховання у студентів високих моральних якостей, потреби до систематичних занять фізичними вправами, готовності до праці та захисту Батьківщини.

Перераховані вище завдання визначають загальні стратегічні напрямки роботи викладача фізичного виховання, які потім конкретизуються на кожному етапі освіти.

Освітні завдання визначають зміст процесу навчання, дають цілеспрямовану установку навчальній діяльності, дозволяють припустити реальний кінцевий результат. Названі функції освітніх завдань можуть бути реалізовані за умови, якщо:

- зберігається логіка процесу навчання та його етапів (попереднє розучування, поглиблене розучування, закріплення і вдосконалення);
- дотримується узгодженість між формулюванням завдань, засобами, методами навчання і організації навчальної діяльності студентів.

У практиці роботи викладачі фізичного виховання цих умов часто не дотримують – трапляються помилки у формулюванні навчальних завдань, доборі засобів і методів у їхній реалізації. Нечітка, неконкретна постановка навчальних завдань призводить, з одного боку, до порушення логіки навчального процесу (порушується етапність процесу навчання, реалізація дидактичних принципів тощо), а з іншого, відбувається дезорієнтація студентів, втрата ними активності й інтересу до занять (шаблонність у застосуванні засобів методів; стереотипність у вирішенні завдань тощо).

Конкретними вважаються такі завдання, у формуванні яких відбитий кінцевий результат даного заняття.

Наприклад:

- ознайомити із правилами змагань з баскетболу;
- ознайомити з навчальними нормативами і вимогами;
- ознайомити із правилами загальної гігієни та санітарії;
- навчити техніці виконання відштовхуванню у стрибках в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги»;
- навчити техніці виконання перекатів з різних вихідних положень (з упору присівши, сидячи в групуванні, лежачи на спині у групуванні тощо);

- навчити техніці виконання настрибуванню на місток і відштовхуванню у стрибках через козла ноги нарізно;
- навчити техніці виконання передачі естафетної палички, біжучи на місці;
- закріпити техніку виконання нападаючого удару у волейболі;
- закріпити техніку виконання подвійного кроку у баскетболі;
- закріпити техніку виконання метання малого м'яча з розбігу;
- удосконалювати техніку виконання стійки на голові і руках;
- удосконалювати техніку виконання метання малого м'яча в цілому;
- оцінити техніку виконання стійки на лопатках;
- оцінити рівень розвитку гнучкості (сили, пружності тощо).

Оздоровчі завдання. Група оздоровчих завдань розв'язується паралельно з освітніми і спрямована на:

- забезпечення оптимального розвитку властивих людині фізичних якостей та на їхній основі вдосконалення фізичного розвитку;
- зміцнення і збереження здоров'я;
- удосконалення будови тіла і формування постави;
- забезпечення творчого довголіття як наслідок вирішення попередніх завдань.

Для успішного розв'язання оздоровчих завдань велике значення має правильне дозування фізичних навантажень, належні гігієнічні умови проведення заняття, організація їх у природних умовах, загартовуючі процедури, дотримання вимог до форми студентів тощо.

До оздоровчих завдань слід віднести також навчання студентів методам контролю й оцінки стану організму, що має надзвичайно велике значення для організації і самостійного використання студентами засобів фізичного виховання.

Реалізуючи оздоровчі завдання, викладач періодично акцентує на них увагу, окремо формулює і конспектує.

Слід зазначити, що оздоровчі завдання вирішуються упродовж багатьох років, тому формулювання їх може стосуватися цілої серії занять, але ці завдання необхідно (по можливості) конкретизувати у вигляді завдань до кожного окремого заняття.

Виховні завдання. Вирішення виховних завдань передбачає:

- формування свідомої дисципліни;
- естетичне виховання студентів засобами гімнастичних вправ;
- патріотичне та моральне загартування студентів, виховання вольових якостей;
- виховання працелюбства;
- розвиток інтелекту й утвердження життєвого оптимізму тощо.

Таким чином, викладач на заняттях фізичної культури має необмежені можливості впливу на становлення особистості студентів, виховуючи в них не лише необхідні для занять фізичними вправами якості, але й формуючи загальну культуру, інтелігентність, доброзичливість, милосердя, національні почуття.

3.1. Особливості методики підготовки завдань до заняття з фізичного виховання

1. Оскільки є незаперечним положення, що на заняттях з фізичного виховання повинні вирішуватись і освітні, і оздоровчі, і виховні завдання, то мінімальна їх кількість в конспекті заняття буде рівна трьом (по одному завданню із кожної групи). Та насправді їх буває більше. Може бути декілька завдань із якоїсь однієї групи (найчастіше із групи освітніх завдань), а то й із усіх трьох.

2. Усі завдання формулюються в дієслівній формі. Можуть використовуватись як дієслова доконаного виду (наприклад, навчити), так і недоконаного (наприклад, навчати).

Дієслова доконаного виду використовуються при формулюванні тих завдань, які можуть бути повністю вирішеними на одному занятті. Частіше всього така вимога може бути дотримана при формулюванні освітніх завдань, рідше – оздоровчих і ще рідше – виховних. Це тому, що результати навчання можуть бути фіксованими уже на одному уроці, результати ж оздоровчої і особливо виховної роботи помітити значно важче, вони стають добре видимими лише після серії занять.

3. Найбільшу складність, особливо для викладачів-початківців, являє постановка освітніх завдань. Причому не тих, що стосуються навчання теоретичному матеріалу, а тих, що пов'язані із формуванням рухових умінь і навиків.

При формулюванні таких завдань необхідно враховувати ряд моментів.

Перший. Треба визначитися, яке дієслово використовувати при постановці освітніх завдань на окреме заняття. У методичній літературі пропонується для цього багато дієслів і їх поєднань: навчати, навчити, вчити, розучувати, виробити, ознайомити, продовжувати навчання, закінчити навчання, закріпити, вдосконалювати і т.д.

На думку фахівців [2], недоцільно використовувати надто широкий спектр дієслів. Доцільно зупинитись на тих, які підбивають динаміку оволодіння новою руховою дією, а вона (динаміка), як

знаємо, чотирьох етапна, і ця етапність добре визначається такими дієсловами: ознайомити, навчати (продовжувати навчати), закріпити, удосконалювати. На першому етапі, як відомо, відбувається ознайомлення з новою руховою дією, формуються нервово-м'язові уявлення про основні її фази. І тут, стосовно кожної фази, може використовуватись або ж весь набір указаних дієслів, або ж (коли потрібне нервово-м'язове уявлення формується легко) лише одне із них – «навчити». На другому етапі, де приступають до навчання новій руховій дії в повній координації, використовують дієслово «навчати» з додатком «в повній координації». На третьому – «продовжувати навчати» з тим же додатком. А на четвертому – «закріпити», і знову ж зрозуміло, з додатком «в повній координації» та «удосконалювати».

На четвертому етапі можна використовувати і дієслово «вдосконалювати», та стосовно навчальної роботи на заняттях фізичної культури в загальноосвітніх навчальних закладах більш точним буде використання дієслова «закріпити», а у ВНЗ – «удосконалювати».

Другий. Ним акцентується увага на питанні, яке дієслово належить використати при формулюванні освітніх завдань на більш тривалий, ніж одне-два заняття, термін навчання. В цьому випадку доцільно застосовувати дієслово «навчити». Воно підкреслює кінцевий і обов'язковий результат навчання, який може бути досягнутий після серії занять, у кінці семестру, в кінці навчального року.

Третій. Тут передбачено дати відповідь на питання, які дієслова використовувати, коли мова йде про ознайомлення із вправами, які будуть вивчатися в більш пізні терміни, ознайомлення з теоретичними відомостями, правилами змагань, а також, коли мова йде про оцінювання зробленого. В першому випадку доцільно застосовувати дієслово «ознайомити». Наприклад: «Ознайомити з правилами змагань по баскетболу». В другому маються на увазі завдання, пов'язані з поточним або підсумковим обліком. Тут можна використати дієслова «проконтролювати», «оцінити». Наприклад: «Проконтролювати виконання навчальних нормативів з бігу на 60 м»; «Оцінити виконання акробатичної комбінації».

Четвертий. Ним передбачено дати відповідь на найсуттєвіше питання – як визначити конкретність освітнього завдання, яке сформульоване на даний заняття. Для цього пропонуються такі критерії. По-перше, в конкретному завданні повинна бути закладена інформація, яка б указувала на провідний напрямок роботи в процесі навчання. По-друге, із формулювання конкретного завдання повинно бути ясно, на якому етапі відбувається навчання руховій дії в повній координації. Покажемо, як на практиці слід дотримуватись названих

критеріїв. Розглянемо, наприклад, таке завдання: «Навчати лазінню по канату способом у три прийоми». У такому формулюванні завдання є неконкретним. І ось чому. Знаємо, що навчити даній руховій дії на одному-двох заняттях неможливо, бо ж в ній дві провідні фази, одночасний контроль яких під силу лише рухово обдарованим виконавцям, а тому, при навчанні цій руховій дії студентів, її доцільно розучувати за частинами і лише згодом вдатися до методу навчання в цілому, а це вимагатиме серії занять. Із вищенаведеного формулювання незрозуміло, чи на занятті будуть розучувати (вивчати) якусь одну частину вправи, чи по частинне розучування уже відбулося і подальше навчання лазінню здійснюватиметься уже цілісним методом. Це непорозуміння було б зняте, якби завдання було сформульоване так: «Навчати лазінню по канату в три прийоми в повній координації». А взагалі ж вся серія навчальних завдань стосовно даної вправи могла б виглядати так.

- Навчити утримувати прямі руки в положенні вису на канаті під час піднесення ніг для його захвату.
- Навчити способам захвату каната ступнями ніг.
- Навчати лазінню по канату способом у три прийоми в повній координації.
- Продовжувати навчати лазінню по канату способом в три прийоми в повній координації.
- Закріпити уміння лазити по канату способом у три прийоми.

П'ятий. Він зводиться до відповіді на питання, скільки освітніх завдань можна поставити на один заняття. Питання це риторичне, точної відповіді на нього бути не може, бо ж кількість поставлених на занятті освітніх завдань визначається багатьма перемінними: і засобами їх вирішення, і санітарно-гігієнічними умовами, і матеріально-технічним оснащенням, і підготовленістю та керованістю студентів, і дидактичними здібностями педагога і т.п. А тому, зважаючи на ці змінні, кількість завдань може бути більшою чи меншою навіть за умови одного і того ж, призначеного для вивчення навчального матеріалу.

4. При постановці оздоровчих завдань немає необхідності накладати якісь обмеження на вибір відповідних дієслів, тут усе визначається, головним чином, уподобаннями викладача, його баченням конкретного стану студентів. Найчастіше ж використовуються такі дієслова та їх поєднання: розвивати, сприяти розвитку, формувати, підвищувати опірність, комплексно впливати, сприяти покращенню і т.д.

5. При постановці виховних завдань теж немає необхідності накладати якісь обмеження на використання відповідних дієслів, але,

як показує практика (особливо у випадку викладачів-початківців), тут нерідко виникають утруднення у визначенні змісту завдань, що, в свою чергу, лишає підґрунтя у виборі потрібного дієслова.

Визначення змісту виховних завдань значно полегшується, якщо пам'ятати і чітко усвідомлювати, що він залежить від двох головних чинників:

1. Рівня етично-естетичного розвитку (дисциплінованість, порядність, чесність, відповідальність, взаємоповага, точність, повага до старших, охайність, підтягнутість і т.д.) того колективу, з яким доведеться працювати викладачу;

2. Змісту вправ, яким може передбачатися наявність у виконавців певних якостей особистості (сміливість, рішучість, здатність концентрувати чи розподіляти увагу, здатність до передбачення, здатність до ефективної взаємодії з іншими, здатність до моторного мислення, настирливість, цілеспрямованість, працелюбство, терплячість і т.д.).

Зрозуміло, що підібрані викладачем у цьому випадку дієслова повинні бути недоконаного виду, бо названі якості особистості неможливо сформувати на окремому занятті і навіть на серії занять. Більшість із них піддається формуванню лише тоді, коли відповідні впливи діють роками, та й то коли в людині вдається розбудити прагнення до самовдосконалення.

3.2. Організація діяльності студентів на занятті

На заняттях з фізичного виховання використовуються різні способи виконання вправ і методи організації діяльності студентів. У кожному конкретному випадку застосовується такий спосіб (метод), який найбільшою мірою відповідає завданням заняття, забезпечує оптимальне фізичне навантаження студентів і високу щільність заняття. Серед них розрізняють:

- **елементарні способи управління:** шиккування і перешикування для спільних дій; показ і виконання вправ; перехід від одного місця занять до іншого; розпорядження для виконання окремих завдань щодо обслуговування занять; індивідуальні завдання при засвоєнні вправ і вихованні фізичних якостей тощо;
- **способи виконання вправ:** *одночасний*, коли студенти одночасно виконують одне або різні завдання; *почерговий*, коли кожен студент починає виконувати вправу тільки після закінчення роботи попереднім, і застосовується, як правило, на початковому етапі

навчання; *поточний*, коли кожен студент залучається до роботи перед закінченням виконання вправ попередніми, наприклад, перекиди на акробатичній доріжці, опорний стрибок тощо. Цей спосіб використовується у тих випадках, коли вправа вже добре засвоєна і забезпечена належна страховка; *поперемінний*, коли студенти поперемінно виконують вправу, наприклад, при передачі м'яча в баскетболі студенти стають у дві шеренги обличчям один до одного і вправа виконується поперемінно студентами то однієї, то другої шеренги. Цей спосіб виконання вправ дає змогу налагодити взаємонавчання і взаємооцінку студентів. Застосовується на всіх етапах процесу навчання; *позмінний*, коли виконання вправ здійснюється «хвилями» по 4-6 і більше студентів. Використовується залежно від якості обладнання місця занять, наявності дрібного інвентарю;

- **методи організації діяльності** студентів: *Фронтальний метод* – характерною ознакою його є спрямованість роботи всіх присутніх на занятті на виконання лише одного завдання. Може бути три варіанти такої односпрямованої роботи: коли всі працюють одночасно, коли окремі частини колективу працюють позмінно і коли завдання студенти виконують один за одним (поток). Позитивним у даному методі є те, що тут найлегше керувати колективом і підтримувати необхідну дисципліну. Негативним у даному методі є його невеликі потенційні можливості щодо кількості вирішення завдань на занятті, і дозування навантаження в розрахунку на середньо- статистичного студента;

Груповий метод. Характерною ознакою його є спрямованість роботи на вирішення кількох завдань одразу. Це одночасно є і його позитивним аспектом, але використання цього позитивного аспекту можливе лише при наявності хорошої дисципліни і добре підготовлених помічників – груповодів. Коли це є, то організована таким чином робота дозволяє, окрім вирішення основних завдань, розвивати у студентів самостійність, ініціативність, уміння підпорядковувати свої бажання запитам мікроколективу. Також при застосуванні цього методу дозування навантаження здійснюється в розрахунку на абстрактного середнього студента, що є його недоліком;

Індивідуальний метод. Характерна його ознака та, що кожен виконує своє, індивідуальне завдання. І великою перевагою цього методу, порівняно з фронтальним і груповим, є можливість дозувати навантаження точно у відповідності з індивідуальними можливостями студентів. Але, на жаль, реалізувати означену перевагу (і в цьому негативний аспект методу) стосовно до групи в цілому дуже важко.

Отже, він застосовується на заняттях у вигляді окремих вкраплень на фоні інших методів організації діяльності студентів, як правило, стосовно тих дітей, які різко відрізняються від своїх ровесників рівнем здоров'я, фізичного розвитку і фізичної підготовленості. А ось під час секційних занять він може застосовуватись у повному обсязі.

Станційний (коловий) метод. Він має певну схожість із трьома вище описаними методами, бо об'єднує в собі переваги і фронтального, і групового й індивідуального. І справді, керування групою здійснюється майже так, як при фронтальному методі, на кожній станції виконується своє окреме завдання, як при груповому методі, і навантаження індивідуальне, як при індивідуальному методі, але є і відмінність. У рамках фронтального, групового й індивідуального методів можна вирішувати весь спектр можливих завдань заняття, тоді як в рамках станційного методу ми стикаємося з певними обмеженнями. Вони стосуються завдань, які вирішуються на першому і другому етапах навчання руховій дії, тобто на базовому етапі, коли відбувається ознайомлення з руховою дією і формуються нервово-м'язові відчуття про найважливіші фази і на етапі формування рухового уміння. Відмінність полягає також і в тому, що при груповому методі не обов'язкова одночасна робота всього відділення, апри станційному обов'язково повинно бути достатньо місця і обладнання для одночасної роботи на кожній із станцій.

Методика контролю за рівнем навантаження при станційній роботі має свої особливості, залежно від способів його дозування. А способів два: за повторним максимумом (ПМ) і за тривалістю роботи. ПМ визначається заздалегідь, для чого проводиться тестування студентів на максимальне виконання кожної із вправ, що будуть задіяні в станційному методі, чи в коловому тренуванні (третя назва методу).

При першому способі студенти виконують на станціях тільки певну частину ПМ. Наприклад, $1/3$ ПМ, $1/2$ ПМ і т.д. Потім, від заняття до заняття, кількість повторень може нарощуватись, наприклад, $1/1$ ПМ+ $1,1/2$ ПМ + 2 і т.д., або ж збільшуватись кількість проходжень всього кола. Контроль пульсу потрібно здійснювати перед початком роботи і після проходження всього кола.

При другому способі вказується час роботи на станції, скажімо, 45 сек., але при цьому дається установка працювати з такою інтенсивністю, щоб вийти, припустимо, на пульс 160 уд/хв. В даному випадку пульс треба визначати не тільки перед роботою і в кінці проходження кола, а й безпосередньо в процесі роботи (після закінчення навантаження на окремих станціях), вносити відповідні корективи щодо інтенсивності вантаження. В обох же випадках

виявляють не всі значення пульсу, а лише ті, які менше нижньої (наприклад, 150 уд/хв) і верхньої (наприклад, 170 уд/хв) границь і в зв'язку з цим даються необхідні установки.

- При коловому тренуванні за методом тривалої безперервної вправи розвивається загальна витривалість.
- При коловому тренуванні за методом інтервальної вправи з жорсткими паузами відпочинку – силова, швидкісна та швидкісно силова витривалість.
- При коловому тренуванні за методом інтервальної вправи з ординарними паузами відпочинку – силові та швидкісні здібності.

Окрім перерахованих вище способів виконання вправ і методів органічної діяльності студентів, на якість заняття впливають й інші чинники, такі, як місце знаходження викладача, студентів і приладів на спортивному майданчику або в спортивному залі. Бажано, щоб розміщення приладів задовольняло такі вимоги:

- забезпечувати викладачу і студентам можливість добре бачити і чути все, що відбувається на занятті;
- відповідати правилам особистої і громадської гігієни;
- виключати можливість травм.

Добре продумане розміщення приладів сприяє формуванню уміння працювати, виховує дисциплінованість та інші позитивні якості.

3.3. Найважливіші аспекти методики проведення заняття з фізичного виховання

Із попередньо викладу зрозуміло, що фізична освіта повинна відігравати провідну роль у фізичному вихованні підростаючого покоління, а вирішення оздоровчих завдань повинне знаходитись на підпорядкованій позиції, але, в той же час, перше не повинне здійснюватися за рахунок другого і навпаки.

Таким чином, фахівці прийшли до важливого висновку, що в питаннях фізичного виховання підростаючого покоління методичний пошук треба концентрувати на шляхах оптимального поєднання фізичної освіти і оздоровлення молоді. Але досягти такого поєднання не завжди просто. Основна складність полягає в тому, що при вирішенні завдань фізичної освіти, тобто при формуванні рухових умінь і навиків, досить часто моторна щільність зменшується настільки, що рівень функціонування організму студентів, орієнтуючись на ЧСС, виявляється недостатнім для досягнення

оздоровчого ефекту. В такій ситуації вирішення освітніх завдань відбувається за рахунок оздоровчих, що неприпустимо.

Є різні шляхи подолання вказаного протиріччя і всіх нюансів просто неможливо передбачити, але основні методичні підходи повинні бути відомі кожному викладачу [2].

Перший підхід. Якщо визначені для розучування рухові дії координаційно досить прості, то треба зробити так, щоб повторення їх було максимально щільним і, таким чином, буде досягнута висока ЧСС. Для цього підійде фронтальний метод організації роботи з усіма можливими модифікаціями (всі працюють одночасно, позмінно, потоком).

Наприклад, при навчанні метанню гранати викладач шикує студентів на лінії метання у дві шеренги, відстань між якими 3-4 м. Перша шеренга після відповідних вказівок метає м'ячі (тенісні), і потім студенти біжать за ними, підбирають, і в колону по одному знову біжать назад, вишиковуючись за своїми колегами, які за цей час перемістилися на лінію метання, і віддають їм гранати. Далі описана процедура повторюється.

Або інший приклад. Йде навчання стрибкам у довжину з розбігу способом зігнувши ноги. Студенти шикуються в кілька колон обличчям до бокової сторони стрибкової ями. За сигналом викладача вони один за одним (потоком) виконують стрибки і бігом повертаються на вихідну позицію. Далі завдання повторюється.

Другий підхід. Якщо рухові дії координаційно досить складні, що створює перепону фронтальній організації роботи, то слід застосувати програмоване навчання, де кожний крок програми буде самостійною руховою дією, настільки простою, що це дасть змогу все-таки використати переваги фронтальної організації роботи.

Третій підхід. Коли ж і програмоване навчання не вдається застосувати (чи через відсутність доцільних програм, чи через нестачу інвентарю й обладнання) і доведеться вдаватися до групового методу організації роботи, що потягне за собою можливість простоїв через низьку пропускну здатність місць роботи, то треба продумати організацію додаткових завдань для розвитку рухових якостей у кожній із груп. Також при груповій організації можна так розподілити місця занять, щоб чергувалася інтенсивна (розвиток рухових якостей) і малоінтенсивна (розучування рухової дії) робота.

Четвертий підхід. А якщо групова організація роботи все-таки не дозволяє інтенсивно працювати, то треба передбачити час для окремої високоінтенсивної (на рівні ПАНУ) роботи над розвитком рухових якостей, використовуючи для цього або колове тренування (станційний

метод), або ж високоінтенсивні рухливі чи спортивні ігри. Існує думка, що час для такої високоінтенсивної роботи треба виділяти тоді, коли будуть вирішені освітні завдання, тобто в кінці основної частини заняття. Та в цьому випадку виникає певна незручність: студенти можуть неповністю відновитися і надто збуджені придуть на наступний за розкладом заняття, що заважатиме ефективному засвоєнню навчального матеріалу і викличе цілком законне незадоволення, а то і скарги з боку викладача, що там працює. З приводу названої незручності можна не турбуватися лише тоді, коли заняття з фізичного виховання за розкладом останнє.

Отже, виникає питання: а чи не можна високоінтенсивну роботу, спрямовану на розвиток фізичних якостей, на досягнення оздоровчого ефекту, запропонувати зразу після підготовчої частини заняття, а після вже вирішувати освітні завдання, чи не має стосовно такої динаміки навантаження на занятті якихось протипоказань?

На це питання спробували дати відповідь російські вчені, співробітники науково-дослідного інституту фізіології дітей і підлітків м. Москви. Оцінюючи реакцію організму студентів на високоінтенсивне навантаження (ЧСС в межах 160-170 уд/хв), вони виходили із відомого наукового факту, що виконуючи будь-який рух, людина орієнтується на його часові, динамічні і просторові характеристики. Чим точніше вона їх оцінює і відтворює, тим успішніша її рухова діяльність. Визначаючи в той чи інший момент заняття точність відтворення основних характеристик рухів, вони судили про здатність студентів оволодівати руховими діями.

Опублікована цікава робота [3], аналіз якої дозволяє розставити крапки над «і» в окресленій нами проблемі. В ній підкреслено, що швидко-силова робота (розучування рухової дії є різновидом такої роботи) найефективніше здійснюється тоді, коли розігрівається не тільки оболонка тіла (м'язи) а і його ядро (внутрішні органи). Для цього потрібно, незалежно від потужності роботи (аж до 80% МСК), не менше 20 хвилин. Оптимальна ж температура ядра, при якій відзначаються найкращі показники в потужності і координації, складає 39,5°C, що корелює не просто з появою краплинок поту, а з рясним потовиділенням. Цікаво, що ступінь розігріву ядра і оболонки тіла в досить широкому діапазоні температур оточуючого середовища (від -10 до +20°C) не залежить від теплоізоляції тіла. Більше того, теплоізоляція лише збільшує потовиділення і дегідратує організм, що негативно відбивається на працездатності.

Таким чином, узагальнюючи тільки що викладене, зазначимо, що час для високоінтенсивної роботи можна виділити одразу після

підготовчої частини заняття і потім працювати над вирішенням завдань фізичної освіти, або ж у другій половині основної частини заняття, коли освітні завдання вже вирішені. Коли це зробити в кожному конкретному випадку, вирішує викладач, але його рішення багато в чому залежатиме від місця заняття з фізичного виховання в розкладі навчального дня. Якщо це останнє заняття, то роботу над розвитком фізичних якостей можна запланувати в кінці основної частини заняття, а якщо не так, то мали змогу як слід відновитися і піти на наступне заняття без надмірного збудження.

Мабуть, всі погодяться з таким спостереженням. Коли після дуже вдалого виступу публіка викликає артиста на «біс», він хоч і підкоряється їй, але намагається не задовольняти її бажань повністю. Він добре знає, що повне задоволення бажань призводить до втрати інтересу, а надалі й до байдужості.

Цю особливість людського сприйняття завжди враховують і досвідчені педагоги. Роботу студентів над виконанням будь-якого завдання вони ніколи не доводять до ступеню насичення, а переривають її тоді, коли у виконавців ще зберігається певний інтерес. А оскільки заняття триває довше порівняно з часом, протягом якого студенти (особливо молодшого віку) здатні зацікавлено зосереджуватись на тих чи інших завданнях, то звідси витікає, що робота на заняттях фізичної культури повинна бути досить різноманітною. І це дуже добре простежується на прикладі занять, проведених педагогами-майстрами.

4. ЗАВДАННЯ І ЦІЛІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В РЕЖИМІ ПРАЦІ ТА ВІДПОЧИНКУ СТУДЕНТІВ

Фізична культура відіграє важливе значення в режимі праці та відпочинку студентів. Згідно з цим положенням, використання засобів фізичної культури для підготовки студентів до майбутньої професії вимагає певного акцентування фізичного виховання до потреб вибраної спеціальності. Ось чому в середніх спеціальних навчальних закладах, зокрема в медичних, велике значення надається професійно-прикладній фізичній підготовці, в основі якої закладено процес розвитку фізичних якостей і оволодіння необхідними руховими навичками. Отже, фізична підготовка є комплексом прикладних знань, фізичних і спеціальних умінь та навичків, які спрямовані на забезпечення ефективної адаптації організму людини до професійної діяльності. Головним завданням щодо підвищення якості підготовки спеціалістів є вдосконалення навчального процесу в середніх спеціальних навчальних закладах. Однак, повноцінне використання спеціальних знань, професійних навичків можливе тільки при доброму стані здоров'я, високій працездатності спеціалістів, що можуть бути придбаними під час регулярних і спеціально організованих занять з фізичної культури.

Головна мета фізичної підготовки у процесі фізичного виховання студентів полягає у зміцненні здоров'я, підвищенні рівня професійної фізичної і психологічної підготовленості та стійкості організму до різних змін довкілля; формуванні професійно-прикладних навичків та вмінь; вихованні соціальної активності; поглибленні теоретичних знань з фізичного виховання і суміжних наук, що мають професійно-прикладне значення.

До основних завдань, які вирішуються під час занять з фізичної підготовки слід віднести:

- підвищення морфофункціональних можливостей організму;
- прискорення професійного навчання;
- досягнення високої розумової і фізичної працездатності;
- підвищення ефективності використання засобів фізичної культури та спорту для активного відпочинку і рухової реабілітації;
- запобігання захворювань, що виникають внаслідок гіподинамії та гіпокінезії.

Конкретний зміст фізичної підготовки студентів визначається основними факторами, що обумовлені характером праці спеціалістів даного профілю.

Однак, сьогодні форма праці має досить умовний характер, тому що якісним змінам піддається як розумова, так і фізична діяльність. Досить часто ми маємо справу із змішаною формою праці, де ступінь поєднання елементів фізичної і розумової праці може бути різним з одного або іншого боку. Такий характер праці обумовлює справу підбору методів і засобів фізичної культури з метою фізичної підготовки студентів.

5. ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В СИСТЕМІ ОСВІТИ УКРАЇНИ

Освітні реформи ґрунтуються на принципах індивідуального та особистісного підходу, пріоритету оздоровчого спрямування. Однак, сучасна реалізація набутих намірів містить певні суттєві суперечності, а саме, твердження концепції фізичного виховання в системі освіти України, що вона «дасть можливість оптимізувати фізичне виховання дітей та молоді» [1], суперечливе вже тому, що у дітей та молоді різні вікові потреби і сподівання [2].

Об'єктом фізичного виховання у системі освіти є діти дошкільних закладів, учні загальноосвітніх шкіл і професійно-технічних закладів освіти, студенти вищих навчальних закладів усіх рівнів акредитації, а також особи, які здобули післядипломну освіту. Проте, їх не визнають як «суб'єктів освіти», всупереч проголошеній ідеології фізичного виховання на основі «загальнолюдських, гуманітарних цінностей» [3]. Крім того, залучення особистості до процесу професійного становлення вимагає умов для самопізнання, професійного і морального самовизначення учнів, яких, на жаль, ще не існує у традиційних школах.

Відомо, що вчорашній школяр менше всього знає себе, але змушений самотійно вирішувати «ким бути?» і «яким бути?» [5]. Саме тому навчально-виховний процес нової генерації передбачає «активізувати навчально-оздоровчу діяльність учнів та розвивати їхню самотійність» [6].

В «організаційно-педагогічних основах» вказується на предмет «фізична культура» і навчальну дисципліну «фізичне виховання» взагалі, але без урахування індивідуальних вікових і статевих відмінностей. Але ж відомо, що «фізична культура» – це рівень конкретних досягнень особистості до певного віку, періоду розвитку. Проте виховання не слід розглядати лише як фізичне, оскільки воно є турботою про матеріальні та моральні потреби малолітнього [7]. Тому виховання – це найімовірніший процес забезпечення умов виявлення здібностей, прагнення уберегти дитину від впливу згубних нахилів як особистих, так і пов'язаних з оточенням. Психологам і лікарям відомо, що 85% основних цінностей особистості закладаються у віці до 5 років і виявляються у певних досягненнях, конкретній культурі поведінки. Отже, фізичне виховання у традиційному вигляді не є діючим, а в окремих випадках через необґрунтовані навантаження – і небезпечним, оскільки може зашкодити фізичному і психічному здоров'ю молоді, учнів [8].

Ствердження про важливість фізичного виховання дітей і молоді у спортивних школах, клубах за інтересами, спортивних класах, спортивних відділеннях вищих навчальних закладів, спортивних клубів, а також самостійних занять фізичними вправами безперечно актуальне, але необхідно урахувати стан здоров'я та мотиви діяльності конкретної особистості[10].

Програмне забезпечення (за кількістю відведених годин і періодів фізичного виховання) вже існує, проте дидактичні принципи прогностичної педагогіки залишаються без урахування вікових періодів розвитку, статевих та індивідуальних особливостей особистості. Це виникає внаслідок певних причин, головна з них – невідповідність засобів фізичної культури щодо оздоровлення.

Нормативне забезпечення фізичного виховання у запропонованих стандартах навчальної документації і тестах непосильне для значної частини учнів, особливо для тих, які не отримали відповідного виховання в родині та школі. Тому їх повсюдне застосування ймовірно стане відображенням низької підготовки учнів і швидше дратуватиме, ніж спонукатиме до самовдосконалення.

Методичне забезпечення, зокрема підручники, відеофільми або публічні змагання, спрямоване на конкретних осіб не може спонукати до виконання фізичних вправ.

Лінгвістичне забезпечення та висока культура мови не спроможні замінити конкретну практичну діяльність учня.

Наукове забезпечення може сприяти залученню молоді, учнів до процесу фізичної підготовки як мінімум у трьох напрямках: по-перше, пошуку мотивуючих пропозицій для занять конкретними видами спорту і досягнення певного рівня фізичної та психологічної культури; по-друге, розробки та застосування засобів, тренажерів, діагностичних приладів із зворотною вправам та актуальною індивідууму інформацією; по-третє, підвищення престижу здорового, спортивного фахівця, якого потребує суспільство і держава. Але без перебільшення можна сказати, що навчальний процес ще не став предметом наукових пошуків, хоча б у цих напрямках, з метою його зміни на краще.

Медичне забезпечення ускладнене через економічні проблеми. Збільшується кількість осіб із послабленим здоров'ям і відхиленнями у фізичному та психічному розвитку [11].

Кадрове забезпечення фізичного виховання стримується злиденним становищем викладачів, принижених невчасною виплатою заробітної плати, традиційно авторитарним проведенням занять, що викликає негативне ставлення учнів і студентів до викладача та предмета, а також відсутністю престижу працівника фізичної культури.

Матеріально-технічне і фінансове забезпечення обтяжене проблемами нових ринкових відносин, а управління ґрунтується на пропозиції створення системи державно-суспільного розвитку фізичного виховання і включення її до критеріїв атестації та акредитації, що навряд чи покращить стан здоров'я і змінить мотивацію освітньої діяльності студентів і викладачів [12].

Міжнародні зв'язки передбачають широку допомогу для системи освіти та обмін передовими досягненнями, проте сьогодні це ще неможливе, оскільки такий обмін нерідко здійснюється між однобічно зацікавленими, а то й випадковими особами.

Перелік ключових термінів і понять також залишається незмінним, підкреслюючи непохитність традиційної системи фізвиховання.

Отже нинішня позиція має бути скоригована відповідно до закону України «Про освіту» і підвищених вимог сучасного реформування з тим, щоб від «планування та контролю» перейти до змістовної трансформації навчального процесу для забезпечення підготовки професійно зрілих і здорових (фізично і морально) фахівців.

Пріоритет оздоровчого спрямування професійно-кваліфікаційного становлення особистості зумовлює прикладну значущість фізичної культури та масового спорту молоді, що вимагає систематичного вивчення намірів і поведінки студентів та викладачів для зміни перебігу навчального процесу на краще.

Багаторічні дослідження мотивів освітньої діяльності та стану здоров'я студентів вищої школи переконують в їхній взаємозалежності. Тому професійно підготовлений, але нездоровий фахівець не може бути стало умотивованим у конкретній діяльності, що нерідко демонструє лише зовнішній вигляд претендентів на вакантні місця та посади. У службах відділів кадрів з'являються фахівці-психологи з профорієнтації та профвідбору, здатні за зовнішнім виглядом, статурою та мовленням визначити рівень відповідності намірів і поведінки особи, її здатність до активної діяльності або фруструючого стану.

6. ПСИХОФІЗИЧНІ ЯКОСТІ

Фізичне та психічне у стані та поведінці особистості неподільні і взаємно пов'язані. Разом з тим за давньою традицією в теорії та практиці фізичного виховання ці якості не переплітаються. Всім відомо, що думка людини розумної передує рухові у досягненні мети. Водночас рухи не усвідомлені, тобто такі, що ініціюються у вигляді команд, наказів або закликів – «будь здоровий», «всі на старт», або «на залік», – не містять мотивуючого потенціалу і тому недіючі. Будь-який доцільний рух можна розглядати, як психофізичне, психічною частиною якого може бути спонукання, а фізичною – видимий, відчутний факт руху, дії, що залежить від статі, стану здоров'я, індивідуальних особливостей людини. Як наука про функціональну співвідносність свідомості та тілесного світу людини, психофізика започаткована ще німецьким психологом Г. Фехнером [13]. У психологічній лабораторії іншого німецького психолога та фізіолога В. Вундта (1879) на підставі експериментальних досліджень впливу кольором, у піддослідних фіксувалися виникаючі при цьому відчуття (наприклад, тепла або холоду), які можна заміряти. Розглядаючи у такий спосіб впливи як подразнювачі, ми відчуваємо симпатії та антипатії до різноманітних осіб, комфортні або дискомфортні стани, привабливі або непривабливі види діяльності. Так, у процесі невимушених фізичних вправ у полі або на спортмайданчику можна відчути стан «розлитого у всьому тілі» задоволення – «м'язевих радощів» (за І.П. Павловим), пережити почуття гордості за перемогу улюбленої команди, особисто усвідомити сором поразки на іспитах, відчути серцебиття або розчарування від вчиненого. Ці та багато інших рухів є за своєю природою психофізичними. Тому «фізична культура» як рівень конкретних досягнень особистості, не може розглядатися лише з аспекту фізичного. Таке розуміння неточне, якщо йдеться про характеристику особистості.

Змістовно і за формою саме психофізичне відбиває конкретну поведінку особистості від моменту відчуття фізичного, даного в реакції організму на подразнення, і психічного, тобто виявленого внаслідок формування подання про таке подразнення. Спробу простежити поєднання фізичного і психічного можна побачити на багатьох життєвих прикладах. Так, у спеку судини шкіри (або будь-якої іншої ділянки тіла) розширюються, з'являється почервоніння поверхні тіла (обличчя). Такий стан відчувається й оцінюється індивідом як привабливий (під час навмисної засмаги) або дискомфортний (під час високої температури при захворюванні). При цьому фізичне

усвідомлюється психічно і є за сутністю психофізичним. Також можемо відчутти зміну частоти скорочень серця, дихальних рухів, напруження, силу або витривалість м'язів, готовність діяти певним чином. Однак дія психофізична не може бути зведена лише до самовідчуття, що у будь-якому випадку пов'язане з самооцінкою своєї поведінки. Так, якщо ми червоніємо від сорому за вчинене, що насамперед виявляється у людей совісних, то такий вияв є наслідком моральних чинників особистості з високим рівнем самооцінки своєї поведінки. Моральне почуття, немов хвиля доброчесної сили, «підступає нам до горла» як грудка втіхи життєвідчуття або співчуття конкретному сумному станові іншої, частіше рідної, близької нам людини.

Протилежне моральне почуття – почуття обурення, що супроводжує особистий поганий вчинок, або обурлива поведінка інших людей, пригнічує совісну людину.

Аморальна людина може або намагатиметься не переживати душевних хвилювань, пройде осторонь радощів або горя іншої людини. Зовні стримана, вона навіть відверто демонструє відсутність душевних хвилювань. Приклади самовідчуття своєї поведінки різноманітні, як і необчислені життєві ситуації, але сутність їх єдина – це психофізичні виявлення, як порухи тіла або душі, і вони можуть бути індивідуально оцінені.

Тому виховання фізичних якостей, позбавлене психічного осмислення, тобто не пов'язане з мотивами та інтересами самих студентів і викладачів – недіюче. Психологи вважають, що потребу «зробити щось самому», яка чітко виявляється у дітей в 5-7-річному віці, слід задовольняти, уважно придивляючись до особливостей поведінки дитини і враховуючи запити суспільства. При цьому особливо важливим є залучення дитини до процесу ненав'язливого самопізнання, найсприятливішого у гральному віці, коли рівень її довіри найвищий, а прагнення до пізнання пов'язане із здивуванням того, що відбувається з нею і навколишнім світом. Спостерігаючи за дітьми, можна помітити, що вони схильються більше до людей, які безпосередньо задовольняють їхні потреби» [14], що у формі гри можуть бути трансформовані у профорієнтаційні, соціальні або моральні цінності особистості.

Самовідчуття власного стану – перша ознака самостійної психодіагностики, початкова інформація до самоорганізації. Стан тіла, організму оцінюється психологічно, тобто усвідомлюється як сприятливий або несприятливий. На цій же підставі у процесі вибору ми надаємо перевагу або відкидаємо кольори, тварин, людей, виявляємо певні риси поведінки, схильність до професії або видів

рухової активності. Тому, задовольняючи свої особисті потреби та дістаючи визнання або заохочення з боку інших, можна бути частиною суспільства, залишаючись самим собою.

Очевидно, такій самостійності слід сприяти, виявляти довіру, що супроводжується і стимулюється особистою відповідальністю. До того ж, коли питання «ким бути?» більш пов'язане з вибором професії, то наступне питання «яким бути?» – передбачає вищий рівень: моральної відповідальності особистості за наслідки своєї діяльності.

Людину не можна змусити бути освіченою. Це ж стосується і здоров'я. Отже найпершою вимогою моральної освіти вважається не примус до діяльності, а довіра, на підставі якої може виникнути особиста відповідальність за конкретну поведінку [15]. Так, вільне відвідування занять, за умов неминучого та об'єктивного контролю результатів, спонукає дотримуватись дисципліни та незаперечної особистої відповідальності, оскільки результати засвідчуватимуть позитивні або негативні зрушення у стані здоров'я або освітньому досвіді студента.

Разом з тим виявити набуті згідно з освітньою програмою конкретні якості можна двома способами: розумно, тобто ухиляючись від зла, або з метою власної вигоди, не думаючи про наслідки для інших. Ці полюсні властивості або стани особистості супроводжують людину все її життя, однак формуються вони переважно задовго до зрілого віку.

Новим шляхом до розв'язання проблеми активізації процесу навчання у вищому навчальному закладі є ствердження прикладної значущості оздоровчої функції психофізичної підготовки, обґрунтування вмотивованої діяльності з конкретними прикладами реальної корисності певних вправ. Запропоновані вправи мають бути диференційовані залежно від стану здоров'я, фізичного та психічного розвитку, професійно-оздоровчої орієнтації в родині і школі, адаптації до умов вищого навчального закладу.

Відповідно до «Програми оптимізації навчального процесу засобами фізичного самовиховання», затвердженої Навчально-методичним кабінетом вищої освіти України в 1990 році, сучасною метою вищої школи має бути не фізичне виховання (воно вже було або не відбулося в родині та школі змолоду), а оздоровчо-спортивна і професійно спрямована психофізична підготовка, заснована на сучасній концепції «психофізичного паралелізму непривабливої корисності фізичних вправ» [20]. Тому у вищих навчальних закладах передусім мають створюватися різноманітні умови для підвищення психофізичної культури як наслідку «виховання змолоду» і вільного, обґрунтованого

вибору щоденної рухової активності, від найпростіших, загальнодоступних (біг, хода, комплекси гімнастичних або лікувальних вправ) до занять у спортивних секціях, засвоєння професійно спрямованих психофізичних навичок, військово-прикладних видів спорту, з обов'язковим урахуванням стану здоров'я та нахилів студентів.

У діяльності викладачів значущими можуть бути лише науково обґрунтовані спонукання студентів до виконання психофізичних вправ, доцільність рекомендацій, ненав'язливий контроль за дотриманням раціонального способу життя, прилучення до самовиховання та об'єктивна оцінка конкретних результатів.

Від студентів вимагається прагнення зрозуміти, прийняти умотивовані психофізичні вправи та займатися ними самостійно, формуючи свій стиль професійно зрілого, здорового, відповідального фахівця, якого потребує суспільство.

Від суспільства бажане очікування здорових та надійних його членів і на цій підставі престижних, заохочуваних та отримуючих перевагу у професійному самовизначенні особистостей.

А виховання тіла та моральне виховання повинне зайняти своє природне і законне місце та час, тобто здійснюватися в родині і школі.

7. ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА

Прикладна фізична підготовка є важливою частиною предмета «Допризовна підготовка» і особливим елементом навчання та виховання юнаків – майбутніх воїнів Збройних Сил України.

Мета прикладної фізичної підготовки полягає в тому, щоб учні-допризовники набули фізичної загартованості, необхідної для оволодіння зброєю та бойовою технікою і перенесення фізичних навантажень, нервово-психічних напружень, несприятливих чинників бойової діяльності.

Загальними завданнями прикладної фізичної підготовки є:

- зміцнення здоров'я, загартування організму і підвищення його стійкості до впливу несприятливих чинників бойової діяльності, удосконалення особистої фізичної підготовки, набутої на заняттях з фізичної культури;
- оволодіння навичками прискореного руху, подолання перешкод, рукопашного бою, плавання, надання допомоги товаришеві;
- розвиток і постійне вдосконалення фізичних якостей – витривалості, сили, швидкості, спритності;
- виховання психічної стійкості, впевненості у своїх силах, цілеспрямованості, сміливості, рішучості, ініціативи, винахідливості, наполегливості, витривалості, само-владання тощо.

Професійно-прикладна фізична підготовка повинна спиратися на хорошу загальнофізичної підготовленість студентів. Співвідношення загальної фізичної та професійно-прикладної підготовки може змінюватися залежно від професії. представлена теоретична схема можливих варіантів такого розходження. Для представників гуманітарних професій гарною загальної фізичної підготовки майже достатньо) щоб мати психофізичну готовність до майбутньої професії (перший варіант на схемі). Хоча в останніх дослідженнях фізіологів праці наголошується, що можливі запаморочення, ранній прояв остеохондрозу шийного відділу хребта у багатьох представників розумової праці виникають від детренованості вестибулярного апарату, від тривалого нерухомого нахилу голови вперед. Все це вимагає знань і навичок самостійного застосування спеціально підібраних фізичних вправ для профілактики або лікування цих несприятливих явищ.

В інших випадках (підготовка льотного складу цивільної авіації, спеціалістів – «польовики» тощо) загальна фізична підготовка не може

забезпечити необхідного рівня психофізичної готовності до професійного праці. Тут обов'язково потрібна спеціальна і об'ємна професійно-прикладна фізична підготовка по всіх параметрах, що нерідко має потребу в самостійному додатковому курсі ППФП понад відведених навчальних годин на дисципліну «Фізична культура». Подібні професії завжди тяжіють до третього теоретичного варіанту, представленому на схемі.

Між першим і третім варіантами в різних обсягах прикладних знань, умінь, фізичних і спеціальних якостей розташовуються проекції ППФП майбутніх фахівців з безлічі професій.

У ході навчального процесу рівень підготовленості студентів по розділу ППФП контролюється спеціальними нормативами, що особливо обумовлено в програмі навчальної дисципліни «фізична культура». Зазвичай ці нормативи відрізняються у студентів різних факультетів і мають відмінності в залежності від семестру та курсу навчання. Рівень підготовленості по ППФП оцінюється окремо і входить в комплексну оцінку з навчальної дисципліни «Фізична культура» поряд з оцінками за теоретичні знання і загальну фізичну підготовленість.

Рухову діяльність людини, її трудову активність визначають такі компоненти, як м'язова сила »витривалість, швидкість, координація рухів, здатність до концентрованого і сталого увазі, реакція вибору та інші психофізичні якості. Загально визнано, що всі ці складові так само, як і професійні властивості особистості, в певних умовах і межах тренуваних. Психофізіологічне поняття «трудова діяльність» за психофізичних компонентів аналогічно поняттю «спорт». Так само подібні і принципові вимоги та умови їх вдосконалення.

Отже, конкретний зміст ППФП спирається на психофізіологічний тотожність трудового процесу та фізичної культури і спорту.

Прикладна фізична підготовка має сприяти вихованню дисциплінованості, колективізму, товариської взаємодопомоги і формуванню стройової виправки та підтягнутості.

Чимало з цих завдань і цілей повинно вирішуватись безпосередньо на уроках фізичної культури з першого класу, а для юнаків 10–11-х класів починають діяти ще й вимоги Програми допризовної підготовки, у якій передбачено окремий розділ – «Прикладна фізична підготовка». Це ускладнює, але й доповнює шкільний курс загальної фізичної культури. У цих класах більше уваги приділятиметься загальнофізичній підготовці юнаків (допризовників) – одному із важливих чинників прикладної фізичної підготовки, програмою якої передбачається: 1) подолання перешкод, 2) метання гранати в ціль, 3) рукопашний бій, 4) гімнастика, 5) ігри.

Вправи цих розділів (тем) розвивають витриманість і самовладання, швидкість у діях і швидкість рухових реакцій, силу і силову витривалість.

Важливим моментом у системі фізичної підготовки є нормативні вимоги, які зазначені у програмі з фізичної культури і якими слід керуватися на всіх заняттях з прикладної фізичної підготовки.

Крім того, за завданням уряду України (від 24.01.95 р. № 759/1, 758/3) розроблено тести відповідно до положення «Про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення». Це ті вимоги, до яких треба готувати себе фізично та психологічно.

Подолання перешкод.

Подолання перешкод є одним з прикладних елементів (розділів) загальної фізичної підготовки. У цьому розділі поєднано вправи на подолання різноманітних перешкод і метання гранат у ціль, що сприяють вихованню впевненості в своїх силах, сміливості, рішучості, а також розвитку загальної та швидкісної витривалості, швидкості в діях і спритності.

Кожний юнак повинен знати, що для підготовки функціональних систем організму й опорно-рухового апарату до навантаження треба виконувати такі вправи: ходьба пригнувшись, підкрадання, біг боком, біг спиною вперед, біг з прискоренням, вправи для різних груп м'язів у русі, а також спеціальні вправи – подолання нескладних перешкод природного типу в поєднанні з бігом на 150–200 м, дії за раптовими командами керівника, заняття зі зміною напрямку руху і його характеру.

Вивчаються і тренуються:

- стрибки – безопорні й опорні, в глибину, в довжину, у висоту;
- перелізання – самостійно і з допомогою, з опорою на груди, «зачепом», «силою», пролізанням;
- рух по вузькій опорі на висоті – кроком, бігом, сидячи верхом, за допомогою страхувальних засобів;
- вискік – із заглиблень і траншей;
- метання гранати – в русі, з місця, стоячи, з коліна і лежачи з укриття;
- спеціальні прийоми і дії – на спеціальних комплексах, спорудах, макетах бойової техніки, з вантажем.
- Контрольні вправи.

Перед виконанням вправи (прийому, дії) визначаються вихідне положення, зміст і послідовність дій, засіб виконання й кінцеве положення, після чого подається виконавча команда. Наприклад: «Вихідне положення – біля лабіринту, перелізи через штахетник «силою» і бігом повернутися в стрій. Юнак Клименко, вперед».

Для метання гранати вказуються ціль, засоби, порядок метання, потім подається виконавча команда. Наприклад: «Відділення, по траншеї, з коліна, справа по одному, гранатою – вогонь». За цією командою треба взяти зброю у ліву руку (або покласти на бруствер) і, відводячи праву руку з гранатою вниз або вверх назад, зробити замах, повертаючи тулуб праворуч. Повертаючись грудьми до цілі, кинути гранату з коліна. Збирання гранат проводиться за командою: «Зібрати гранати – вперед».

7.1. Професійне самовизначення молоді

У загальноосвітніх закладах мова йде не стільки про власне професійне самовизначення школярів, скільки про готовність до свідомого вибору професії.

Готовність до свідомого вибору професії – це складне структурне утворення взаємопов'язаних і поєднаних переконаннями морально-вольових якостей особистості, способів поведінки, знань про професії, практичні вміння і навички, сформовані у відповідності з вимогами суспільства й можливостями навчально-виховного процесу в школі.

Готовність до свідомого вибору професії включає в себе:

- моральну готовність – усвідомлення суспільного й особистісного значення праці, прагнення максимально проявити свої сили, здібності у праці, позитивне ставлення до різних видів праці;
- психологічну готовність – свідомий вибір професії у відповідності з наявними здібностями та можливостями. Стан психологічної готовності включає усвідомлення людиною своїх потреб, вимог суспільства, колективу, поставлених цілей; прогнозування прояву своїх інтелектуальних, емоційних, мотиваційних та вольових процесів, оцінку співвідношення своїх можливостей, рівня домагань і необхідності досягнення певного результату;
- практичну готовність – загальні та політехнічні знання, загальнотрудова та спеціальні вміння й навички.

Компонентами готовності до свідомого вибору професії виступають:

- 1) загальне позитивне ставлення до праці;
- 2) знання певного кола професій, їх змісту, вимог, шляхів отримання професії та перспектив професійного росту;
- 3) сформованість професійних інтересів;
- 4) адекватна самооцінка;
- 5) сформованість мотиваційної сфери;

- 6) наявність спеціальних здібностей;
- 7) практичний досвід;
- 8) збалансованість інтересів, здібностей і нахилів, їх відповідність вимогам професії до особистості;
- 9) відповідний стан здоров'я;
- 10) сформованість моральних якостей, які відповідають вимогам професії;
- 11) професійна придатність – сукупність психолого-педагогічних і психофізіологічних особливостей людини, необхідних для досягнення задовільних з точки зору суспільства успіхів у праці при наявності спеціальних знань, умінь і навичок, а також отримання власного задоволення від самого процесу праці.

Важливою передумовою успішного професійного самовизначення є також сформованість в особистості професійно-важливих якостей – окремих психічних, психологічних і фізичних властивостей, які відповідають вимогам певної професії і сприяють успішному оволодінню нею. Підготовка до свідомого вибору професії передбачає активне формування таких психологічних якостей як здібності, інтереси, ціннісні орієнтації, прагнення, професійні плани, ідеали, переконання.

7.2. Поняття та зміст професійного самовизначення

Актуальність проблеми професійного самовизначення учнівської молоді полягає, насамперед, в тому, що випадковий вибір професії призводить до небажаних наслідків:

- низької продуктивності праці;
- помилок і браку в роботі;
- незадоволення і пригніченого стану людини (психічні розлади);
- економічних втрат на переучування та перекваліфікацію.

Натомість правильний і своєчасний вибір професії у шкільному віці:

- в 2-2,5 рази зменшує плинність кадрів;
- на 10-15% підвищує продуктивність праці;
- в 1,5-2 рази знижує вартість підготовки кадрів.

Вибір професії – одне з найважливіших стратегічних рішень у житті людини і складна комплексна проблема. Це складний акт самовизначення – свідомого вибору суб'єктом життєвої позиції, яка стає вирішальним чинником у виборі способів розв'язання тих чи інших життєвих проблем. За методами вирішення та за змістом робота по професійному самовизначенню молоді – це соціально-економічна,

медико-фізіологічна та психолого-педагогічна проблема, а за сферою впливу – соціальна, результати якої відображаються і на економічному рівні. Процес самовизначення завершується досягненням стабільного становища у тій чи іншій сфері соціального життя й формуванням відповідних переконань, принципів, ціннісних орієнтацій та мотивації.

Під професійним самовизначенням у педагогіці розуміють самопізнання та об'єктивну оцінку особою власних індивідуальних особливостей, зіставлення своїх професійно-важливих якостей і можливостей з вимогами, необхідними для оволодіння конкретною професією. Це процес прийняття особистістю рішення щодо вибору майбутньої трудової діяльності (вибір професії, професійного навчального закладу, місця працевлаштування). Педагогічне керівництво професійним самовизначенням передбачає організацію й здійснення керуючого впливу на психологічну сферу особистості школяра відповідним арсеналом педагогічних засобів із метою підготовки учня до свідомого та самостійного вибору професії. Педагогічне керівництво процесом професійного самовизначення не слід розглядати як заперечення принципу свободи вибору професії, оскільки:

- професійне самовизначення ніяк не обмежує свободу дій особистості;
- вільний вибір професії не має нічого спільного із самовпливом та стихійністю;
- вільний вибір професії повинен підпорядковуватись свідомій необхідності узгоджувати прагнення та наміри особистості з потребами суспільства;
- вибір професії передбачає співвіднесення власних якостей і можливостей з вимогами, які висуває кожна професія до людини.

Професійне самовизначення полягає в усвідомленні особистістю себе як суб'єкта конкретної професійної діяльності і передбачає:

- 1) самооцінку людиною власних індивідуально-психологічних якостей та зіставлення своїх можливостей з психологічними вимогами професії до спеціаліста;
- 2) усвідомлення своєї ролі в системі соціальних відносин і своєї відповідальності за успішне виконання діяльності та реалізацію своїх здібностей;
- 3) саморегуляцію поведінки, спрямованої на досягнення поставленої мети.

Професійне самовизначення – це багатомірний процес, який можна розглядати з різних точок зору:

- як серію задач, які суспільство ставить перед особистістю, яка формується, і які дана особистість повинна вирішити за певний період часу;

- як процес поетапного прийняття рішень, за допомогою яких індивід формує баланс між своїми побажаннями та нахилами, з одного боку, і потребами суспільства – з іншого;
- як процес формування індивідуального стилю життя, частиною якого є професійна діяльність.

Структурним компонентом професійного самовизначення є наявність професійного плану – обґрунтоване уявлення про вибрану сферу трудової діяльності, про способи оволодіння майбутньою професією і перспективи професійного росту. Професійний план – це складова життєвого плану – уявлення людини про бажаний спосіб життя, тобто про соціальний, професійний, сімейний статус, а також про шляхи і способи його досягнення.

Основні компоненти професійного плану:

- уявлення про роль праці в житті людини (ціннісно-мотиваційний аспект вибору професії);
- далека перспективна професійна мета (мрія), узгоджена з іншими життєвими цілями (сім'я, рівень матеріального добробуту та ін.);
- ближні професійні цілі (як етапи і шляхи досягнення далекої мети);
- резервні варіанти та їх ієрархія;
- знання професій і відповідних професійних навчальних закладів;
- знання своїх можливостей для досягнення поставленої мети (реальна самооцінка внутрішніх і зовнішніх факторів вибору професії);
- знання шляхів підготовки до досягнення поставленої мети і шляхів роботи над собою;
- реальна підготовка до досягнення мети і реалізація окремих компонентів професійного плану в ході пробних пошукових дій;
- при потребі – інший варіант професійного плану, новий професійний вибір у випадку невідповідності можливостей і вибраних перспектив.

Професійне самовизначення слід розглядати як елемент більш широких систем:

- 1) соціального самовизначення, яка передбачає пошук молодою людиною свого місця в житті, в соціальній структурі суспільства;
- 2) життєвого самовизначення – специфічної форми суб'єктно-об'єктної взаємодії, в якій особистість виступає справжнім суб'єктом життєвого процесу, тобто свідомо включається в хід подій, опосередковуючи його творчим ставленням до життя і беручи на себе відповідальність за свої вчинки та дії як їх автор.

Завдання професійного самовизначення:

- 1) сформувані установку на власну активність та самопізнання як основу професійного самовизначення;

- 2) ознайомити зі світом професій, потребами ринку праці, правилами вибору професії;
- 3) забезпечити самопізнання та сформуванню «образ-Я» як суб'єкта майбутньої професійної діяльності;
- 4) сформуванню вміння зіставляти «образ-Я» з вимогами професії до особистості та потребами ринку праці, створювати на цій основі професійний план і перевіряти його;
- 5) сформуванню вміння аналізу різних видів професійної діяльності, враховуючи їх спорідненість за психологічними ознаками та схожістю вимог до людини;
- 6) створювати умови для перевірки можливостей самореалізації в різних видах професійної діяльності шляхом організації професійних проб;
- 7) забезпечити розвиток професійно важливих якостей;
- 8) сформуванню мотивацію та психологічну готовність до зміни професії і переорієнтації на нову діяльність;
- 9) виховувати загальнолюдські та загальнопрофесійні якості, розумні потреби.

Етапи професійного самовизначення особистості.

Існують різні підходи до виділення етапів професійного самовизначення особистості.

З точки зору психології розвитку (вікових особливостей учнів) професійне самовизначення можна поділити на 4 етапи:

- 1) дитяча гра – виконання певних професійних ролей і окремих елементів пов'язаної з цими ролями поведінки в процесі гри;
- 2) підліткова фантазія – уявлення себе в мріях представником тієї чи іншої професії;
- 3) попередній вибір професії – сортування різних видів діяльності та їх оцінка з точки зору інтересів, здібностей, системи цінностей особистості;
- 4) прийняття остаточного рішення – вибір рівня кваліфікації, об'єму й тривалості професійної підготовки, вибір спеціальності.

З точки зору педагогіки професійне самовизначення включає наступні етапи:

- емоційно-образний – характерний для дітей старшого дошкільного віку;
- пропедевтичний – характерний для учнів молодшого шкільного віку (1-4 класи);
- пошуково-зондуючий – характерний для молодших підлітків (4-7 класи);
- період розвитку професійної свідомості (8-10 класи);
- період уточнення соціально-професійного статусу (10-11 класи);
- період входження в професійну діяльність (учні та студенти професійних навчальних закладів);
- саморозвиток фахівця безпосередньо у професійному середовищі.

Показники сформованого професійного самовизначення:

- інформованість учня про структуру народного господарства, потреби ринку праці, зміст і умови праці з обраної професії, навчальні заклади, в яких можна отримати професію;
- сформованість професійних інтересів і намірів;
- сформованість мотиваційної сфери при виборі професії;
- наявність спеціальних здібностей;
- наявність практичного досвіду у вибраній сфері діяльності;
- узгодженість інтересів, здібностей і нахилів із вимогами професії;
- відповідний стан здоров'я, відсутність протипоказань.

Основні суперечності процесу професійного самовизначення:

- між прагненням молоді людини до самостійності та потребою у кваліфікованій допомозі дорослих (учителів);
- між соціальною орієнтацією молоді переважно на престижні професії та потребою держави у спеціалістах;
- між бажанням продовжувати освіту після закінчення школи та зниженням інтересу до навчання в більшій частині сучасної молоді;
- між професійними намірами школярів і можливостями їх реалізації;
- між професійними намірами та здібностями;
- між прагненням молоді до самостійності та відсутністю вміння обґрунтовано прийняти рішення щодо вибору професії;
- між усвідомленням рівня свого загального розвитку та можливістю менш кваліфікованої праці;
- між бажанням спробувати свої сили та відсутністю такої можливості у школі;
- між станом здоров'я та медико-фізіологічними вимогами професії;
- між сучасними вимогами до спеціаліста і діючими формами та методами професійної підготовки;
- між професійними намірами молоді з високим рівнем освіти і значною часткою малокваліфікованої ручної праці.

7.3. Мотивації у свідомому виборі професії

Мотивація свідомого вибору професії – це система мотивів, спрямованих на реалізацію потреби в оволодінні певним видом професійної діяльності. Мотив – спонукальна причина дій і вчинків людини. Мотивація формується в людини в міру усвідомлення нею суспільної значимості обраної діяльності і правильної оцінки своїх індивідуальних нахилів і здібностей. Тому мотивацію вибору професії, як і будь-яке психічне явище, дуже важливо розглядати в розвитку, із

врахуванням вікових змін. При цьому важливо не лише краще зрозуміти характер зміни мотивації, але й побачити, які її сторони на певному етапі розвитку потребують виховного впливу.

Мотиви вибору професії можна звести до трьох основних комплексів:

1) Інтерес.

Професійні інтереси школярів можна поділити на дві основні групи:

- безпосередні інтереси, які виникають на основі привабливості змісту та процесів конкретної діяльності;
- опосередковані інтереси, зумовлені деякими організаційними, соціальними та іншими характеристиками професії.

Безпосередні професійні інтереси включають:

- професійно-специфічний інтерес – інтерес до предметів, до процесів праці, що характеризують її основні функції, а також до результатів, виражених у створених продуктах, наданих послугах і т. п.
- загальнопрофесійний інтерес виникає на основі привабливості найбільш загальних властивостей професії, з якими школяр має можливість ознайомитись у повсякденному житті.
- романтичний інтерес базується на уявленні про незвичайність даної професії.
- ситуативний інтерес формується на основі випадкових, нетипових для даної професії ознак і пояснюється вузькістю професійного кругозору учня.

Опосередковані професійні інтереси включають:

- професійно-пізнавальний інтерес базується на прагненні до пізнання певних природних, технічних, гуманітарних та інших процесів і явищ.
- інтерес до самовиховання проявляється в прагненні до духовного збагачення і формування суб'єктивно цінних якостей особистості.
- престижний інтерес – вибір професії зумовлений перспективами професійного росту, які ця професія забезпечує, престижністю професії в суспільстві.
- інтерес супутніх можливостей відображає прагнення молодої людини задовольнити з допомогою вибраної професії певні духовні та життєво-побутові запити й потреби (прагнення до спілкування з людьми, потреба в матеріальному забезпеченні тощо).
- невизначений інтерес – в його основі лежать невизначений емоційний потяг до певної професії.

2) Обов'язок

Мотивом суспільного обов'язку у виборі професії є усвідомлення учнем реальної суспільної користі від своєї участі в даній сфері

діяльності, переживання особистої відповідальності за успішну працю, готовність до подолання можливих моральних та фізичних труднощів.

Можна виділити 5 основних груп мотивів обов'язку:

- відповідальність по відношенню до повсякденних професійних обов'язків і вимог;
- прагнення до вдосконалення майстерності у вибраній справі;
- новаторство у праці та її організації;
- загальноальтруїстичні прагнення;
- загальногромадянські прагнення.

3) Самооцінка професійної придатності

Процес формування самооцінки професійної придатності протікає нерівномірно і це може виражатись у наступному протиріччі: або учневі не вдається співвіднести відомі йому властивості професії зі своїми особистими якостями (дефіцит самопізнання), або він затрудняється визначити професію, яка відповідає його даним (дефіцит професійної інформації). З віком зміст самооцінки поступово збагачується, але ці зміни не являють собою процесу, який розвивається послідовно та інтенсивно.

Типи мотивації вибору професії:

- I тип мотивації – опорний тип – інтерес до професії гармонійно поєднується з морально зрілою установкою на працю, з об'єктивною оцінкою і практичною перевіркою особистих якостей, готовністю до самовиховання.
- II тип мотивації – учні неясно представляють специфіку обраної професії, обмеження її вибору, зумовлені вимогами до стану здоров'я, фізичних, розумових та інших якостей людини.
- III тип мотивації характеризується неузгодженістю між інтересом до професії та мотивами суспільного обов'язку.
- IV тип мотивації найменш ефективний: при виборі професії молоді люди керуються лише своїми бажаннями, без адекватного усвідомлення як суб'єктивних, так і об'єктивних можливостей та умов їх реалізації.

7.4. Професіограма фахівця - фізика

Сучасне українське суспільство характеризується значними трансформаціями у всіх його сферах: у політиці це перехід від тоталітаризму до демократії, в економіці – від адміністративно-командної системи до ринкових відносин, у житті кожної окремої людини – перетворення її з об'єкта маніпуляції на самостійного суб'єкта, вільного та свідомого громадянина. Ці зміни

супроводжуються системною нестабільністю. Ураховуючи кризовий стан економіки, освіти й медицини, фізичне виховання і спорт залишаються одними з небагатьох напрямів діяльності вищих закладів освіти, за якими можна реально покращувати і фізичну працездатність, і професійну підготовленість майбутніх фахівців.

У Законі України «Про фізичну культуру і спорт» зазначається, що фізичне виховання є головним напрямом упровадження фізичної культури і становить органічну частину загального виховання, покликану забезпечувати розвиток фізичних, морально-вольових, розумових здібностей та професійно-прикладних навичок людини.

Модифікація змісту нинішньої системи фізичного виховання студентської молоді стає найважливішою передумовою розвитку інноваційних процесів у сфері технічної освіти. Шляхи вирішення цієї проблеми полягають у науковому обґрунтуванні та розробці нових програм із фізичного виховання для студентів, які освоюють фізичні спеціальності, удосконаленні системи перевірки й оцінки, забезпечення й обліку фізичної підготовки.

Варто визнати, що нині зміст та організація фізичного виховання в системі вищої освіти України, незважаючи на значні досягнення, усе ж не можуть задовольнити зростаючі вимоги до фізичної підготовки фахівців фізичного профілю. Проблема в тому, що наявна система фізичного виховання не відповідає вимогам технологізації та глобалізації сучасного цивілізаційного розвитку, тому може бути успішно вирішена лише за умови використання суб'єктно-діяльнісного й системного підходів.

Підвищення ефективності виробничого процесу також зумовлює необхідність реорганізації фізичного виховання і значного посилення ролі й місця професійно-прикладної фізичної підготовки. Виконання цього завдання тісно пов'язане з розв'язанням низки практичних завдань для покращення управління, організації та забезпечення належної фізичної підготовленості молоді на сучасному етапі розвитку різних галузей народного господарства.

Основою професійного самовизначення майбутнього фахівця є набуття їм знань про професію, самопізнання та самооцінка індивідуальних особливостей, зіставлення знань про себе та про професійну діяльність.

Одним з дійових засобів отримання інформації про сучасні професії є професіографія – технологія вивчення вимог, які ставить професія до особистісних якостей, психологічних здібностей, психолого-фізичних можливостей людини. Найважливішим джерелом інформації про професії є професіограма – опис переліку особливостей професії або спеціальності.

У наукових працях констатується, що ефективним шляхом підготовки майбутніх фахівців до професійної діяльності є використання професійно-прикладної фізичної підготовки. На сьогодні досліджено теоретико-методичні засади професійно-прикладної фізичної підготовки, визначено концептуальні основи побудови прикладних програм, розроблено професіограми окремих видів професійної діяльності. Водночас зміст програм професійно-прикладної фізичної підготовки фізиків не вивчався.

У ході вивчення питання встановлено, що професійно-прикладна фізична підготовка є категорією, якій властиві певна строкатість та інваріативність у її семантичному визначенні. Під професійно-прикладною фізичною підготовкою розуміється складова частина (підсистема) фізичного виховання і самовиховання, що найкращим чином забезпечує формування та вдосконалення фізичних і психофізичних якостей, умінь і навичок, які мають суттєве значення для конкретної професійної діяльності.

Вдосконалення професійно-прикладної фізичної підготовки фізиків можливе за умови розв'язання чотирьох головних завдань:

- створення професіограми спеціальності шляхом дослідження змісту та структури професійної діяльності;
- розробка критеріїв і тестів контролю психофізичного стану студентів для визначення його вихідного рівня;
- визначення змісту та структури професійно-прикладної фізичної підготовки студентів відповідного профілю;
- упровадження системи професійного відбору абітурієнтів, які вступають до навчального закладу, з урахуванням вимог до змісту підготовки фахівців.

Розробляючи зміст професійно-прикладної фізичної підготовки, необхідно знати і враховувати організаційну структуру та особливості виробничого процесу. Добираючи окремі прикладні фізичні вправи, важливо враховувати, що їхній психофізичний вплив має відповідати тим фізичним і спеціальним якостям, які необхідно сформувати.

Основними мотивами занять фізичним вихованням є бажання покращити стан здоров'я, підвищити фізичну підготовленість і мати гарну будову тіла. Значення мотивів оволодіти технікою фізичних вправ та інтерес до особи викладача незначні. На ставлення студентів до фізичного виховання впливають сукупність об'єктивних та суб'єктивних чинників, зокрема нестача вільного часу, відсутність спортивної бази і потрібних секцій, втома, поганий стан здоров'я.

Суттєве значення для успіху в майбутній професійній діяльності фізиків мають: фізичний розвиток, високий рівень функціонування й

надійності організму та його систем; фізичні якості (максимальна сила, вибухова сила, здатність точно відтворювати й дозувати невеликі за величиною силові напруження, загальна, силова, статична та швидкісна витривалість, швидкість, проста реакція, сенсомоторна координація, здатність швидко оволодівати новими рухами, спритність рук, пальців рук, загальна координація рухів, гнучкість і рівновага); психічні якості (емоційна стійкість, урівноваженість, дисциплінованість, ініціативність, самостійність, рішучість, наполегливість); інтегральні якості (здатність зберігати високу працездатність за умови дії різних перешкод; загальна працездатність – здатність тривалий час не зменшувати ефективність дій, виконуючи різноманітну роботу; швидкість дій – виконання виробничих операцій за мінімально короткий час; урівноваженість).

Підбір засобів професійно-прикладної фізичної підготовки фізиків зумовлений потребою забезпечення високого рівня функціонування систем організму й розвитку професійних якостей студентів.

Важливе значення в навчальній програмі має теоретичний матеріал. Теоретичний розділ програми передбачає формування необхідного обсягу знань на лекційних і практичних заняттях із фізичного виховання. Принцип єдності теорії та практики реалізовувати на певних дидактичних засадах, які передбачають взаємозв'язок цілей, змісту, методів, форм організації і способів навчання.

До засобів формування необхідних знань, розвитку мислення студентів належать проблемна лекція; аналіз ситуації (пов'язаний з аналізом різних станів фізичного розвитку та здоров'я); індивідуальна і групова бесіди; дискусія; ділові ігри.

Матеріал теоретичного розділу програми подаються на лекціях, під час бесід та в рекомендаціях і закріплюються через домашні завдання. Також рекомендується самостійне вивчення окремих тем із подальшою підготовкою реферату.

Практичний розділ програми повинен містити широкий спектр засобів професійно-прикладної фізичної підготовки, адаптуючи їх до специфіки професійної діяльності фізиків та рівня фізичного стану студентів.

Засоби професійно-прикладної фізичної підготовки фізиків об'єднано в такі групи:

- фізичні вправи загальнорозвивального значення;
- фізичні вправи, спрямовані на спеціальну фізичну підготовку студентів, яка необхідна в майбутній професійній діяльності;
- фізичні вправи, які сприяють розвитку психічних і психофізичних якостей майбутнього фахівця;

- фізичні вправи, що сприяють профілактиці професійних захворювань;
- природні та гігієнічні чинники.

Основними формами навчальної програми професійно-прикладної фізичної підготовки студентів є академічні заняття, фізкультурні паузи, виконання домашніх завдань, спортивні змагання та свята, самостійні заняття фізичними вправами.

Фізичний стан майбутніх фахівців визначається за показниками фізичного розвитку, фізичної підготовленості, функціональних можливостей та рівнем здоров'я, характеризується такими особливостями:

- фізичний розвиток студентів перебуває в межах норми; у процесі навчання параметри фізичного розвитку вірогідних змін не зазнають;
- простежується тенденція до зниження рівня фізичної підготовленості студентів протягом навчання;
- психофізичні показники студентів (точність вимірювання силових, часових і просторових параметрів, швидкість простої та складної реакцій, величина тремору) характеризуються низькими результатами;
- відзначаються ознаки напруження роботи серцево-судинної та дихальної систем, а саме зростання показників частоти серцевих скорочень й артеріального тиску відповідно до вікових норм;
- протягом навчання у вищому закладі освіти зменшується кількість студентів основної медичної групи, а кількість підготовчої і спеціальної – збільшується.

Система діяльності фізиків пов'язана зі складними умовами, нерегламентованим ритмом і режимом праці, незручними робочими позами. Якісно оволодіти професією та досягти високої майстерності можуть особи з рухливою, урівноваженою, сильною нервовою системою і високою лабільністю. Для успішної діяльності фахівець повинен мати добре розвинену координацію рухів, високу сенсомоторну швидкість, рівновагу, точну диференціацію часових, силових і просторових параметрів, високий рівень сили, загальної та силової витривалості.

Кожний вид професійної діяльності висуває людині свої вимоги.

Фахівець-фізик повинен: знати стан і перспективи розвитку техніки і технології в своїй галузі та в суміжних галузях; володіти сучасними методами оцінки праці, сучасними методами проектування; мати ясну уяву про предмет наукової методології, задачі даної галузі, методи прогнозування і розвитку техніки; бути знайомим з основами організації виробництва, праці і управління, з економікою галузі; вміти розбиратися в питаннях охорони праці і техніки безпеки, управляти оргтехнікою і вимірювальною технікою.

Сьогодні функціонування технічних пристроїв і операції людини з ними вже розглядаються у взаємозв'язку, що спричинило формуванню поняття системи «людина-машина».

Беручи за основу положення системного підходу В. Д. Шадрикова, що система – це структура, яка розглядається в відношенні до визначеної функції та, що професійна діяльність фахівця повинна виступати у єдності трьох її аспектів: предметно-дійовому, фізіологічному та психологічному, вважаємо систему «людина-машина» системою, в якій функціонування машини і діяльність людини пов'язані єдиним контуром регулювання. При цьому, головна увага повинна приділятися специфіці механізмів відображення дійсності людиною та регуляції її діяльності.

Тому вважаємо основними функціями в майбутній професійній діяльності фізика в системі «людина-машина» наступні: діагностико-проектувальну, конструктивно-розрахункову, конструктивно-творчу, організаційно-технологічну, організаційно-комунікативну, контрольну-стимулюючу.

А для виконання кожної з цих функцій в майбутній професійній діяльності фізик повинен володіти відповідною системою вмінь.

Нижче ми приводимо основні загальні, значущі для виконання професійної діяльності фізика, відповідно до кожної функції, вміння.

1. Діагностико-проектувальна функція потребує від фізика:

- уміння проводити кінематичний аналіз механізмів;
- уміння визначати показники якості роботи механізму, машини;
- уміння визначати технологічність виробу;
- уміння визначати режими роботи електротехнічного обладнання й систем електропостачання;
- уміння визначати основні теплофізичні параметри технологічних процесів;
- уміння визначати технологічні характеристики процесів обробки матеріалів із застосуванням електричного розряду та висококонцентрованих потоків енергії;
- уміння визначати технологічні характеристики процесів обробки матеріалів із застосуванням анодного розчинення, коливань ультразвукової частоти або їх комбінованої дії;
- уміння проводити діагностику параметрів виробів, роботи машин та їх механізмів;
- уміння виконувати економічний аналіз технологічних рішень;
- уміння проектувати механічну передачу;
- уміння визначати технічний рівень та якість об'єктів проектно-конструкторських та проектно-технологічних розробок;
- уміння визначати експлуатаційну придатність виробів.

2. Конструктивно-розрахункова функція:

- уміння використовувати технічну документацію, довідкову літературу, стандарти, методики, нормативні матеріали в процесі конструювання вузлів машин та типових деталей;
- уміння використовувати обчислювальну, комп'ютерну техніку та наявне програмне забезпечення при виконанні розрахунків;
- уміння використовувати закони механіки та методики для розрахунку систем машин, обладнання та устаткування;
- уміння виконувати параметричні розрахунки машин, обладнання та устаткування;
- уміння конструювати та розраховувати інструменти для виготовлення машин, обладнання та устаткування;
- уміння виконувати креслення деталей технологічного обладнання та устаткування;
- уміння виконувати необхідний перевірочний або проектний розрахунок конструкції;
- уміння розрахувати з'єднання деталей машин; уміння розрахувати типові деталі та вузли машин; уміння виконувати розрахунки параметрів технологічного процесу.

3. Конструктивно-творча функція:

- уміння створювати проекти машин, механізмів та їх вузлів;
- уміння створювати варіанти технологічних рішень;
- уміння розробляти комплекс технологічних операцій;
- уміння конструювати варіанти з'єднань деталей машин;
- уміння конструювати приводи машин;
- уміння конструювати програмне супроводження інноваційних проектно-конструкторських та проектно-технологічних розробок;
- уміння розробляти документацію та рекомендації для реалізації проектів;
- уміння створювати комп'ютерні моделі оптимізації параметрів при розробці виробів, устаткування, пристроїв, приладів та технологій їх виробництва;
- уміння розробляти елементи моделі фахівця – випускника ВНЗ;
- уміння розробляти план особистісного професійного самовдосконалення.

4. Організаційно-технологічна функція:

- уміння впорядковувати документацію;
- уміння здійснювати підготовку виробництва виробів;
- уміння організувати впровадження в виробництво нових технологічних процесів;
- уміння організовувати процес прийняття інформації (операторами);

уміння організувати процес оцінки та переробки отриманої інформації;

- уміння організувати власне професійне самовдосконалення;
- уміння організувати процес реалізації технологічних рішень;
- уміння забезпечувати оптимальний режим роботи обладнання;
- уміння організувати експлуатацію та ремонт засобів виробництва;
- уміння забезпечувати виконання заходів охорони праці та безпеки життєдіяльності в виробничих умовах;
- уміння організувати випробування нових технологічних процесів.

5. Організаційно-комунікативна функція:

- уміння організувати особистісну діяльність кожного члена колективу;
- уміння організувати роботу в колективі;
- уміння слухати виробничників;
- уміння забезпечувати мотивацію праці членів колективу;
- уміння організувати взаємини у виробничому колективі на рівні співтворчості;
- уміння організувати членів колективу на роботу у сфері удосконалення виробництва;
- уміння забезпечити профілактику виробничих конфліктів;
- уміння стимулювати інтерес до професійного самовдосконалення.

6. Контрольно-стимулююча функція:

- уміння здійснювати контроль параметрів виробів, роботи машин та їх механізмів;
- уміння здійснювати контроль якості матеріалів;
- уміння здійснювати контроль стану виробництва та виконання виробничих процесів;
- уміння організувати контроль за якістю засвоєння навчального матеріалу та за успішністю слухачів в навчальній та навчально-методичній діяльності;
- уміння здійснювати самоконтроль власної поведінки;
- уміння здійснювати контроль за поведінкою членів колективу;
- уміння контролювати та стимулювати процес реалізації прийнятих рішень;
- уміння стимулювати розвиток професійної компетентності працівників;
- уміння стимулювати почуття відповідальності у членів виробничого колективу;
- уміння стимулювати процес оптимізації прийняття рішень.

Впровадження програми професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців-фізиків у практиці фізичного виховання показала її ефективність, що підтверджується:

- підвищенням рівня фізичної підготовленості за всіма руховими тестами; вірогідне поліпшення результатів спостерігається за силовими, швидко-силовими якостями, витривалістю;
- вірогідним покращенням роботи серцево-судинної та дихальної систем;
- підвищенням рівня всіх психофізичних якостей; вірогідне покращення результатів відзначається за диференціацією силових, часових, просторових параметрів, переключенням уваги;
- підвищенням інтересу студентів до фізичного виховання та спорту;
- переважна більшість студентів почала виконувати фізичні вправи частіше ніж два рази на тиждень.

Визначення професійно значущих вмінь є важливою складовою в розробці загальної професіограми фахівця-фізика. Ознайомлення майбутніх фізиків з професіограмою фахівця та використання її елементів у навчально-виховному процесі ВНЗ є одним з перших етапів якісної професійної підготовки особистості студента до майбутньої професійної діяльності та ефективним засобом самовдосконалення власної особистості.

УМОВНІ ПОЗНАЧКИ

- ПМ** – повторним максимумом;
- Уд/хв.** – ударів за хвилину;
- ПАНО** – поріг анаеробного обміну;
- ЧСС** – частота серцевих скорочень;
- ЗРВ** – загальнорозвиваючі вправи;
- ЦНС** – центральна нервова система;
- МСК** – максимальне споживання кисню;
- ВНЗ** – вищій навчальний заклад.

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. Гессен С. И. Основы педагогики. Введение в прикладную философию. М. : «Школа-Пресс», 1995. Концепція фізичного виховання в системі Освіти України (додаток до рішення колегії Міністерства Освіти України від 23.04.97 р., прот. № 7/6-18. – С.2.
4. Гончаренко С. У. Український педагогічний словник. – Київ: Либідь, 1997. – 376 с.
5. Довідник кваліфікаційних характеристик професій працівників. Випуск 1. «Професії працівників, які є загальними для всіх видів економічної діяльності». Розділ 1 «Професії керівників, професіоналів, фахівців та технічних службовців, які є загальними для всіх видів економічної діяльності». – Краматорськ : Центр продуктивності, 2001, 262 с.
6. Дронова О. О., Аматьєва О. П. Деякі аспекти підготовки фахівця з дошкільної освіти до професійної діяльності в умовах сучасної особисто-орієнтованої освітньої парадигми // Проблеми освіти. Науково-методичний збірник. Т.10. К., 1997. С. 200-206.
7. Захаров Н. Н. Профессиональная ориентация школьников. – М. : Просвещение, 1988.
8. Захаров Н. Н. Симоненко В.Д. Профессиональная ориентация школьников. – М. : Просвещение, 1989.
9. Киричук О. В. Філософія освіти і проблеми виховання. // Філософія освіти в сучасній Україні. Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. К. : ІЗМН, 1997. С. 116-121.
10. Крик Э. Введение в инженерное дело. Пер. с англ. М., «Энергия», 1970 – 176 с.
11. Калугин Н. И., Сазонов А. Д., Симоненко В. Д. Профессиональная ориентация учащихся. – М. : Просвещение, 1983.
12. Кон И. С. Психология ранней юности. М., 1989.
13. Кучерин Н. А. Экономические аспекты заболеваемости и производительности труда. Л. : Медицина. 1978; Ловка О. В. Диагностика психических состояний и особенностей личности. К.: «Национальная парламентская библиотека», 1995. Кон И. С. Психология ранней юности. М., 1989.

14. Мегре В. Пространство любви. Книга третья. М. : Московская типография 11, 1998. С.172-173.
15. Носков В. И. К вопросу учета психолого-физиологических качеств в образовании профессионально зрелых и здоровых специалистов. Тезисы докладов Всесоюзной научно-практической конференции «Психологи – перестройке народного образования. М. : МГУ, 1989. С. 42.
16. Носков В. И., Бурдаков А. С., Мирошниченко О. В. Проблемы и пути духовного становления личности // Структура освіти в регіоні: проблеми оптимізації. Матеріали міжнародної науково-практичної конференції. Харків: Авеста, 1996. С. 154-155.
17. Носков В. И. Особенности направленности личности студентов частного вуза // Зб. Всеукраїнської науково-практичної конференції. Харків: ХДІ НАНУ, Міносвіти України, 1997. С.98-111; Практическая психология образования / Под ред. И. В. Дубровиной. М.: ТЦ «Сфера», 1997.
18. 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.
19. Професійна орієнтація молоді / Випуск 1. – Тернопіль, 1995.
20. 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.
21. Стрелков Ю. К. Инженерная и профессиональная психология : Учеб.пособие для студ. Высш. учеб. заведений. – М. : Издательский центр «Академия»; Высшая школа, 2001. – 360 с.
22. Смирнова М. М. Проявление личностных характеристик интроверсии и экстраверсии и экстернальности-интернальности в общей структуре учебной деятельности студента. // Психология студента как субъекта учебной деятельности. М. : Б. И., 1989. С.105.
23. Савченко О. Я., Гуржій А. М., Доній В. М. Концепція створення засобів навчання нового покоління для середніх закладів вищої освіти України. // Проблеми освіти. Науково-методичний збірник. Т.10. К., 1997. С.207-218.
24. Трофімов Ю. Л. Инженерна психологія : Підручник. – К. : Либідь, 2002. – 264 с.
25. Шадриков В. Д. Проблемы системогенеза профессиональной деятельности. М., 1982. С. 7-30.

Навчальне видання

**Онопрієнко Ольга Миколаївна,
Онопрієнко Олександр Васильович,
Загородній В_____ В_____**

**ОРГАНІЗАЦІЯ І ЗМІСТ
НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОГО ПРОЦЕСУ
З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ У ВНЗ**

Навчально-методичний посібник

Комп'ютерне верстання
Любченко Л. Г.

Підписано до друку __.03.2016. Формат 60x84/16.
Ум. друк. арк. 3,4. Тираж 300 пр. Зам. № 6__

Видавець і виготівник видавничий відділ
Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького
Адреса: бульвар Шевченка, 81, м. Черкаси, Україна, 18031
Тел. (0472) 37-13-16, факс (0472) 35-44-63,
e-mail: vydav@cdu.edu.ua, <http://www.cdu.edu.ua>
Свідоцтво про внесення до державного реєстру
суб'єктів видавничої справи ДК №3427 від 17.03.2009 р.