

## ЛЕКЦІЯ 6

Якість фізичного виховання є важливим фактором покращення фізичної підготовленості та здоров'я студентів. Вона у значній мірі залежить від змісту і форми проведення навчального процесу. Розглянемо порівняльні характеристики ефективності проведення занять з фізичного виховання за секційно-урочною та традиційною формами організації навчального процесу. Основні аспекти побудови занять як за секційно-урочною, так і традиційною формами навчального процесу є однаковими з обов'язковим вирішенням чотирьох структурних завдань (організація студентів, підготовка організму до наступної роботи, вирішення основних завдань заняття, активне відновлення та організоване завершення роботи). Вони відповідають фазам зміни фізичної працездатності організму студентів (перед робочі зрушення, впрацьовування, відносно стійкий стан, зниження працездатності) і поділом заняття на ввідну, підготовчу, основну та заключну частини.

Незалежно від форми організації навчального процесу проведення занять з фізичного виховання має відповідати таким вимогам:

1) забезпечення диференційованого підходу до студентів з урахуванням стану здоров'я, рівня фізичного розвитку, рухової підготовленості, інтересів, мотивів та уподобань;

2) дотримання якісних характеристик проведення заняття (загальна та моторна щільність, відповідність пульсових режимів організму студентів спрямованості наданих завдань, величині, об'ємам та інтенсивності фізичних навантажень заняття, досягнення оптимальної рухової активності всіх членів групи впродовж кожного заняття);

3) навчальний процес з фізичного виховання має бути водночас і тренувальним, тобто включати елементарні ознаки таких структурних

компонентів як мікроцикли, мезоцикли та великі цикли (у спрощеному вигляді), з переважним оздоровчим спрямуванням;

4) забезпечення освітньої спрямованості занять з фізичного виховання з наданням відповідного блоку інформації.

Розглянемо першу вимогу. Традиційна форма має такі обов'язкові ознаки як примусові заняття загальною фізичною підготовкою з академічними групами студентів, стандартне наповнення і завдання модулів та розділів навчального матеріалу. Неоднорідність студентського складу в академічних групах за рівнем підготовленості, фізичного стану та здоров'я змушує використовувати фізичні вправи та їх комплекси, які б були доступні для виконання всіх студентів групи, а значить, для самих найслабкіших та інертних, що значно спрощує та формалізує заняття з фізичного виховання. Найбільш активна частина групи відверто нудьгує і не сприймає такий зміст заняття, тоді як існує дуже багатий вибір цікавих вправ з різноманітною координаційною складністю та незвичною структурою рухів. Деякі викладачі, які не мають бажання проводити такі заняття, орієнтуються на кращих студентів, наповнюють зміст навчального процесу цікавими та складними вправами, що змушує працювати сильнішу частину групи з повною самовіддачею та бажанням, але друга частина в цей час лише спостерігає за недоступними для себе діями одногрупників або ризикує одержати травми та розчарування від своєї фізичної незграбності. В обох випадках якість навчального процесу не відповідає стандартам та методичним вимогам. Існує принцип індивідуалізації, але можливості методичних прийомів індивідуалізації вправ і навантажень дуже обмежені, зловживання ними призводить до значного погіршення ефективності навчального процесу. На відміну від традиційної, секційно-урочна форма передбачає ведення навчального процесу з фізичного виховання у складі навчальних груп, які сформовані структурним підрозділом кафедри – навчальним відділенням, за власним вибором студентів. Ця обставина є

вирішальним фактором у забезпеченні диференційованого підходу до студентів та в урахуванні їх рівня фізичного розвитку, рухової підготовленості, інтересів, мотивів та уподобань. Тим самим забезпечується гуманізація фізичного виховання, тобто переорієнтація процесу фізичного виховання на особистість, забезпечення рівних можливостей для кожного студента щодо вибору виду фізичної активності, спрямованості процесу фізичного виховання, якості, характеру та форм навчальних занять. Також вирішується принцип лібералізації фізичного виховання, тобто забезпечення свободи вибору виду фізичної активності, спрямованості та якості процесу навчальних занять, задоволення потреби у систематичних заняттях фізичним вихованням відповідно до індивідуальних можливостей кожного студента. І нарешті, не менш важливий принцип диверсифікації фізичного виховання, тобто забезпечення багаторівневості, багатопрофільності, поліфункціональності програм фізкультурно-оздоровчої роботи, що реалізуються кафедрами фізичного виховання. Розглянемо цей принцип більш детально.

Спостерігаються значні відмінності управління навчальним процесом при використанні різних форм – традиційної та секційно-урочної. Під час проведення занять управління безпосередньо здійснюється викладачем з відповідними знаннями та досвідом. Це надає йому можливість обирати для студента різновиди комплексів вправ, їх послідовність, інтенсивність, кількість повторів, тривалість інтервалів відпочинку та інші чинники, які будуть викликати потрібні пристосувальні зміни в діяльності організму. Варіанти відповіді організму різних студентів всієї групи на задані однакові види вправ залежать від вихідного рівня і особливостей пристосувальних реакцій як функціональних систем, так і якості виконання за формою і характером тих чи інших фізичних вправ. Зрозуміло, що чим вище однорідність навчальної групи за різними чинниками, що ми маємо при секційно-урочній формі, тим меншою є

варіабельність пристосувальних реакцій, що значно полегшує завдання викладача домогтися відповідних зрушень в організмі студентів. Ймовірно, що поведінка викладачів також буде дещо відрізнятися. Так при традиційній формі неоднорідність групи висуває більш складні завдання для управління станом студентів, але ми не будемо зупинятись на цьому факторі. Достатньо підкреслити переваги для здійснення ефективного управління адаптацією організму студентів секційно-урочної форми організації навчального процесу.

Другим фактором позитивної спрямованості відповіді організму студентів на задані навантаження є психологічний і залежить він від мотивації до відвідування занять, інтересу до різновидів вправ, самопочуття (фізичний і психологічний стан) після виконання тих чи інших вправ, сприйняття викладача як позитивну чи негативну особистість. Ці чинники поведінки студентів значно відрізняються в залежності від форми організації навчального процесу. При традиційній формі вищевказані чинники значно погіршують керованість навчального процесу, навіть, якщо викладач має високу кваліфікацію і його завдання обґрунтовані та відповідають стану тих, що займаються.

Переваги секційно-урочної форми організації фізичного виховання підтверджують результати проведеного опитування 400 студентів ЗНУ: у 98% зафіксовано більш стійкий інтерес до обов'язкових занять з фізичного виховання у секційних групах, тоді як в академічних групах з традиційною формою навчання цей інтерес на 42% менше; 95 відсотків опитуваних студентів секційних груп вважають, що отримують під час занять корисні вміння, навички та знання, тоді як в академічних групах загальної фізичної підготовки цей показник становить 49%. Опитування студентів академічних груп з традиційною формою навчання показало, що 37% студентів не бажають відвідувати заняття, в яких переважно надаються вправи з легкої атлетики, 15% студентів негативно ставляться до

гімнастичних вправ, 36 відсотків студентів категорично не бажають відвідувати басейн у зимовий час, 18% студентів не сприймають футбол. Але справа, навіть, не в тих чи інших уподобаннях. Справа тому, що при застосуванні традиційної форми студенти підкріплюють це нульовим відвідуванням занять, що негативно впливає не тільки на відвідуваність, а і на навчальний процес з фізичного виховання в цілому.

Заняття видами спеціалізованих вправ за уподобаннями та інтересами підсилюють вплив управлінських рішень викладача на студента, тому що тренер в очах спортсмена є авторитетом у тому виді спорту, який він обрав, а управління може здійснюватися і бути ефективним тільки за згодою того, ким управляють, при повному розумінні ним мети та вартості зусиль її досягнення. При цьому необхідно розуміти, що студент доросла людина, яка мислить і має свій вже сформований світогляд.

Професійна діяльність фахівців з фізичного виховання полягає у взаємодії зі студентами, де важливим є вміння налагодити особистісні взаємовідносини. Не менш важливою в психо-педагогічній характеристиці викладачів з фізичного виховання є готовність до реалізації «суб'єкт-суб'єктних» відносин у системах «викладач – студент», «тренер – спортсмен», що значною мірою залежить від особистісних якостей фахівця. При цьому особистісні якості викладачів фізичного виховання зумовлені специфікою видів спорту або рухової активності та особливостями особистісного відношення до здорового способу життя. Тому, підбір кваліфікованих фахівців з видів спорту, які наділені відповідними морально-етичними якостями, бажанням передати свої вміння і досвід, потребу до занять фізичними вправами студентам, значно впливає на ефективність роботи кафедр фізичного виховання. При традиційній формі проведення занять вищевказана вимога втрачає свій сенс, тому що спортивна спеціалізація викладача не має застосування. Він її поступово втрачає і, навіть, деградує як тренер-фахівець у конкретному виді спорту.

Але найбільш віддані спорту викладачі не можуть змиритись з подібною ситуацією і шукають собі іншу роботу. Залишаються найменш кваліфіковані і байдужі до свого призвання викладачі, що не сприяє підвищенню якості проведення занять.

Друга вимога передбачає дотримання якісних характеристик проведення заняття. Чим більша однорідність складу групи, тим легше підтримувати моторну щільність заняття (загальна щільність більш залежить від кваліфікації та досвіду викладача і має наближатись до 100%). Моторна щільність може змінюватись від спрямованості заняття – вдосконалення техніки та розвиток рухових якостей – до 70-80%. Навчання техніці і формування відповідних знань потребує більш значних затрат часу на розумову діяльність студентів, що допускає зниження щільності до 50-60%. У наших дослідженнях проведення занять з плавання порівнювалась секційні та академічні групи студентів з однаковим початковим рівнем плавальної підготовленості та однаковими завданнями заняття. Моторна щільність заняття у студентів секційних груп була значно вищою – 68,3% проти 44,1 % академічних груп, хоча заняття проводив один і той же викладач. Під час пропливання 25-метрового відрізка на швидкість 92% студентів секційних груп долали його зі значною інтенсивністю і пульсом у межах 190-215 скорочень на хвилину, а 86% студентів академічних груп не змогли значно підвищити інтенсивність, що підтвердили відносно незначним підвищенням пульсу до 180-190 серцевих скорочень на хвилину. У той ж час, одержавши завдання подолати декілька відрізків на витривалість, 85% студентам секційних груп вдавалось утримувати пульс в межах 140-150 скорочень на хвилину, тоді як 55% студентів академічних груп перевищили цей поріг у середньому на 35 скорочень під час плавання на витривалість, тобто зовсім різні за інтенсивністю і спрямованістю завдання вони виконували практично однаково.

Також, в секційних групах 91% студентів досягають більш менш оптимальної рухової активності, тобто повністю виконують поставлені завдання за об'ємом та інтенсивністю (з врахуванням індивідуальних можливостей та самопочуття на день проведення заняття). Тоді як у студентів академічних груп цей показник набагато нижчий(57%) і у більшій мірі залежить від настрою, мотивації студентів та їх уподобань до змісту і наповнення занять з фізичного виховання.

Під час планування фізичних навантажень і завдань викладач має використовувати закономірності побудови окремих занять, їх розподілу впродовж тижня, двомісячного періоду та семестру. Окрім загальних положень про побудову заняття, необхідно, наприклад, у плануванні занять з комплексною спрямованістю, які переважають у тренуванні новачків, враховувати правила першочерговості розподілу навантажень за їх спрямованістю. На початку заняття доцільні вправи на розвиток координаційних можливостей, спритності, швидкості реакції та бистроти, у середині заняття вправи на розвиток силових якостей (вибухової сили, стрибучості, максимальної сили, силової витривалості), а в кінці занять спеціальної та загальної витривалості. В той же час вправи на гнучкість можна задіяти як на початку, так і в кінці занять. Ці правила загальновідомі, але їх дотримання у занятті з неоднорідною як за уподобаннями, так і за рівнем підготовленості академічною групою, де необхідно включати блоки легкої атлетики, гімнастики або спортивних ігор, є набагато складнішим, скажімо, необхідно задіяти швидкісні або координаційні вправи і в легкоатлетичному і в ігровому блоці. Що ж до планування занять з переважною вибірковою спрямованістю, які вже доступні студентам секційних груп у другому та наступних семестрах і де вже необхідно задіяти правила побудови мікроциклів (які набагато складніше), то такі заняття зовсім недосяжні для студентів академічних груп, а водночас, і надбання цих занять з переважною вибірковою спрямованістю – ефект

суперкомпенсації після значних та великих навантажень. Відсутність передумов для планування мікроциклів робить неможливою і подальшу структурування навчального процесу за традиційною формою, тоді як для планування навчального процесу секційних груп має актуальний поділ мікроциклів на втягувальні, ударні, підводящі, відновлювальні. Мають свою специфіку і мезоцикли: перший – втягувальний, другий – базовий. Великий цикл навчального процесу з фізичного виховання нагадує тренувальний здвоєний річний цикл, який складається з двох семестрових циклів, що розділені двотижневим сесійним відрізком навчання та тижневим відпочинком і разом складають міжсеместровий перехідний період.

У традиційній формі навчального процесу заняття спрямовані на набуття фізичного розвитку засобами загальної фізичної підготовки, тоді як у секційній формі заняття мають більш специфічний характер з використанням вправ, що спрямовані на розвиток спеціальних і загальних фізичних якостей. Для традиційних занять характерна різноманітність навчального матеріалу в рамках одного заняття та помірні або недостатні фізичні навантаження для більшості студентів групи, що є їх негативною ознакою. Тобто побудувати тижневий мікроцикл з вищевказаними характерними ознаками традиційних занять неможливо. Для цього потрібен весь спектр фізичних навантажень: великі, значні, середні та малі. Причому, в якості останніх цілком можна використовувати самостійні заняття. Звісно, для використання значних, а тим більше, великих навантажень необхідний значний проміжок часу попередньої підготовки студентів, засвоєння ними техніки виконання спеціалізованих вправ з того чи іншого виду спорту або рухової активності та досягнення хоча б середнього рівня фізичної підготовленості. У загальному вигляді навчальний процес за секційно-урочною формою фізичного виховання можна структурувати як комплекс занять, об'єднаних у тижневі мікроцикли, що в свою чергу складають два



двомісячні мезоцикли, які формують семестровий навчально-тренувальний цикл.

Значним надбанням студентів у секційних заняттях є широкий різновид засвоєних рухових вмінь та навичок у вправах, спрямованих на координацію та спритність, які є базою для спеціальної, а у подальшому і для професійно-прикладної фізичної підготовки. У традиційних заняттях неоднорідність групи не дає можливості застосувати весь спектр загальнофізичних вправ, тому руховий досвід студентів, що займаються фізичним вихованням у складі академічних груп, значно поступається студентам секційної форми занять.

І нарешті, остання вимога про надання освітньої спрямованості. Заняття з фізичного виховання за секційно-урочною формою навчального процесу виконуються студентами на більш кваліфікованому рівні, тому що деякі студенти мають спортивний розряд або деякий рівень умінь та навичок, що дозволяє виконувати частину одержаних завдань самостійно і, тим самим, надає можливість викладачу індивідуально розбирати нюанси техніки та методики виконання тих чи інших вправ. Під час інтервалів пасивного відпочинку після інтенсивних вправ також є час для роз'яснення методичних правил виконання тренувальних навантажень тієї чи іншої спрямованості. Але можливості надання та сприймання інформації забезпечуються не тільки цими чинниками. Адже студент добровільно обрав цей вид рухової активності і виконує вправи без з примусу, а вся інформація, що надходить від викладача-тренера, який є авторитетом та носієм певного рівня теоретичних знань і практичного досвіду, з вдячністю сприймається і легко запам'ятовується.

Враховуючи критичний стан здоров'я певної кількості студентів, які все більше втрачають власний рівень фізичної підготовленості, нехтуючи руховою активністю або мають шкідливі звички, перед кафедрами фізичного виховання постає завдання повернути молоді чудовий світ

спорту, удосконалюючи неформальну фізкультурну освіту на практичних заняттях. Все це надає знання, практичні уміння, навички та потребу самостійно займатися фізичними вправами усе життя, тобто змінює поведінкову парадигму студентів щодо необхідності занять фізичним вихованням з примусової на добровільну.