

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Ю.О. Коваленко, Н.В. Маковецька

Вступ до спеціальності „Фізичне виховання”
Навчальний посібник

Затверджено
вченою радою ЗНУ
Протокол № 2 від 3.10. 2005 р.

Запоріжжя
2005

УДК: 372.3 : 796.011.1

Вступ до спеціальності „Фізичне виховання”: Навчальний посібник/
Укладачі: Ю.О. Коваленко, Н.В. Маковецька. – Запоріжжя: ЗНУ, 2005. – 65 с.

Навчальний посібник розрахований на студентів факультету фізичного виховання. Викладений матеріал допоможе студентам-першокурсникам краще познайомитися зі своєю майбутньою спеціальністю, прискорить процес адаптації до специфічних умов навчання у вищому навчальному закладі, дозволить засвоїти теоретичні знання та деякі практичні навички за фахом спеціальності „Фізичне виховання”.

Рецензент

К.Л. Крутій, канд. пед. наук,
зав. кафедрою дошкільної освіти ЗОІППО

Відповідальний за випуск

Н.В. Маковецька, канд. пед. наук, доцент
кафедри теоретичних основ
фізичної культури ЗНУ

З М І С Т

Лекція:	
Система вищої освіти в Україні	4
Семінарське заняття:	
Структура Запорізького національного університету	9
Лекція:	
Професійно-педагогічна характеристика спеціаліста з фізичної культури і спорту	13
Семінарське заняття:	
Практичні поради майбутнім вчителям фізичної культури	21
Лекція:	
Фізична культура і спорт як явище і галузь діяльності спеціаліста з фізичного виховання	27
Семінарське заняття:	
Визначення якостей, необхідних майбутнім фахівцям із фізичного виховання і спорту	32
Лекція:	
Зміст і організація професійно-педагогічної освіти у вищих навчальних закладах	34
Лекція:	
Види діяльності студентів	38
Практичне заняття:	
Розрахунок фізіологічної кривої, загальної і моторної щільності уроку фізичної культури	42
Лекція:	
Студентство, як соціальна група	46
Лекція:	
Профілактика шкідливих звичок	52
Практичне заняття:	
Запобігання шкідливих звичок, як одна з умов успішної діяльності фахівців із фізичного виховання і спорту	60
Питання для самоконтролю	62
Рекомендована література	63

Тема лекції:
Система вищої освіти в Україні

План

1. Характеристика системи вищої освіти в Україні.
2. Види вузів.
3. Форми навчання у вищій школі.
4. Історія становлення і розвитку вищої школи.
5. Порівняльна характеристика системи вищої освіти України з США та Францією.

1. Характеристика системи вищої освіти в Україні.

Вуз – це не місце де навчають, а місце, де навчаються і допомагають вчитися.

“Положення про ступеневу систему освіти в Україні” базується в основному на Законі України “Про освіту”, державній програмі “Освіта: Україна ХХІ-го століття”, “Положенні про акредитацію вищих навчальних закладів України”, міжнародному стандарті класифікації освіти, прийнятому ЮНЕСКО.

Закон України “Про освіту”, прийнятий 23 травня 1991 року (був винесений на загальне голосування 26 червня 1991 року). Міністерство освіти і науки України на основі цього закону продовжило роботу над розробкою концепції ступенів освіти і підготовки кадрів. Уточнення в законі були затверджені 23 березня 1996 року.

Чому постала необхідність змін у системі освіти в Україні? Насамперед це можна обґрунтувати тим, що освіта стала власною справою українського народу, а не тільки державною. Перехід до ринкових стосунків змінив і ставлення до освіти, і взагалі до життя. Вища освіта розглядається в документі (державна національна програма “Освіта”) такою системою, що повинна забезпечити фундаментальну наукову, загальнокультурну і практичну підготовку спеціаліста, і визначає темпи і рівень науково-технічного, економічного і соціально-культурного прогресу. Вона повинна сприяти формуванню інтелектуального потенціалу нації, всебічному розвитку особистості як найбільшій цінності суспільства, стати могутнім фактором розвитку духовної культури українського народу, відновленню продуктивних сил України.

Завдання реформ системи вищої освіти:

- перехід до гнучкої динамічної ступеневої системи підготовки спеціалістів;
- підвищення освітнього і культурного рівня суспільства;
- приведення вищої освіти України до рівня досягнень розвинутих країн світу і інтеграції в міжнародне науково-освітнє співтовариство.

Ці глобальні завдання складаються з більш вузьких завдань, тобто тих, які ставляться безпосередньо перед вищим навчальним закладом, потім перед факультетом і перед кожним викладачем або студентом зокрема.

2. Види вузів.

Вид вузу визначається рівнем його акредитації.

Акредитація вузів – це офіційне визначення їх права здійснювати свою діяльність на рівні державних вимог і стандартів освіти.

Мета – визначення можливостей кожного конкретного вузу здійснювати підготовку кадрів на відповідному рівні їх кваліфікації. Залежно від цього кожному вузу присвоюється рівень акредитації, відповідний статус, який досягається шляхом розвитку самоорганізації (автономії) вузу, ефективного використання їм бюджетних коштів, які виділяються на потреби вищої освіти.

За чинним положенням може бути акредитований або весь вуз загалом, або окремі спеціальності. Якщо 70% спеціальностей пройшли акредитацію, то і вуз відповідно проходить. Комісію очолює заступник міністра освіти України, склад комісії затверджує міністр освіти. Акредитація вузів відбувається кожні 5 років.

Під час акредитації відбувається:

- тестування випускників (контрольні роботи);
- експертиза рівня вищої освіти по кожній спеціальності ВУЗу;
- тестування випускників в їх практичній діяльності за професійною діяльністю;
- експертиза дипломних і курсових робіт;
- вибіркове опитування випускників.

Вузи України мають 1- 4 рівні акредитації:

1-2 – технікуми, коледжі, професійно-технічні училища;

3-4 – університети, академії, інститути.

Тільки 4-й рівень акредитації дає можливість підготовки магістрів і аспірантів.

Запорізький національний університет 4-го рівня акредитації.

На факультеті фізичного виховання діє трьохступенева система освіти:

1 ступінь – бакалавр.

Присвоюється кваліфікація - бакалавр з фізичного виховання і спорту. Термін навчання 4 роки.

За дипломом: бакалавр з фізичного виховання і спорту. Діяльність майбутнього спеціаліста - тренер-викладач, вчитель фізичної культури, організатор спортивно-масової роботи.

2 ступінь – спеціаліст.

Підготовка спеціаліста здійснюється на базі бакалавра за умов наявності 4,0 бала з дисциплін, які вивчалися впродовж усього терміну навчання.

Присвоюється кваліфікація - спеціаліст з фізичного виховання і спорту і конкретно вказується кваліфікація. Наприклад, викладач з фізичного виховання і спорту.

Державний бюджет орієнтовно розраховано на підготовку 30 спеціалістів.

3 ступінь – магістр.

Термін навчання 1 рік на базі бакалавра за умов наявності 4,5 балів із дисциплін, які вивчалися впродовж усього терміну навчання.

Державний бюджет розраховано на підготовку 5 студентів на факультет.

Після закінчення магістратури присвоюється кваліфікація “магістр з фізичного виховання і спорту”, яка надає право викладання у вузі.

Станом на 1996 рік в Україні діє 185 державних вищих навчальних закладів, серед них 65 класичних, технічних, медичних, педагогічних, аграрних та інших університетів, 36 академій, 84 інститути. Поруч із ними функціонують 90 недержавних комерційних вузів 3-4 рівня акредитації. На сучасному етапі розвитку освіти кількість державних вузів скорочується, а комерційних збільшується. Так, у 1999 році діяло 108 державних, 100 недержавних вищих навчальних закладів.

Україна посідає провідне місце за кількістю вузів на 100 000 населення в Європі.

Є класичні університети, які готують спеціалістів за різними спеціальностями.

В Запорізькому національному університеті готують спеціалістів більш ніж за 29 спеціальностями, у Московському державному університеті – за 109.

Якщо університет входить до системи ЮНЕСКО, його диплом має статус міжнародного. Диплом Запорізького державного університету теж має статус міжнародного.

Інститути (педагогічні) готують тільки для системи освіти. Академії – за галузями.

У вищих навчальних закладах України дипломи пластикового зразка отримують через м. Київ.

Спеціалістів із фізичного виховання в Україні готують такі вищі навчальні заклади: інститут із фізичної культури (м. Київ), національні академії (м. Дніпропетровськ, м. Львів, м. Харків, м. Донецьк).

Це галузева система (фізичного виховання) яка належить до Міністерства фізичного виховання і спорту.

Факультети фізичного виховання належать до системи вищої освіти за такими двома напрямками:

- університетський;
- педагогічний.

Практично при всіх педагогічних університетах в кожній області є факультет фізичного виховання. Інтерес і потреба в кадрах – тенденція до збільшення кількості вузів із факультетами фізичного виховання. Держава, що думає про майбутнє, думає про здоров'я.

Практично у будь-якій країні за кордоном мають попит спеціалісти факультетів фізичного виховання, адже методика викладання в Україні набагато краще, ніж за кордоном.

Після магістра перший вчений ступінь - кандидат наук, другий - доктор наук, які можна одержати після захисту кандидатської (докторської) дисертації. Вона може бути написана під час навчання в аспірантурі (докторантурі) або самостійно.

Кандидат наук має право одержати наукове звання доцента, доктор наук – професора.

Аспірантура і докторантура є не в кожному вузі. У ЗДУ є.

Найвищим вченим званням є академік.

Інше звання – член-кореспондент – надається за великі заслуги в галузі наукових досліджень.

3. *Форми навчання у вищій школі.*

Форми навчання в університеті - денна і заочна. Денна форма навчання передбачає щоденне відвідування занять, заочна - 2 тижні на семестр. На заочному відділенні навчання відбувається на контрактній основі.

Наступна форма навчання – екстернат, коли студент замість 4 – 5 років навчається лише 2 за індивідуальним планом.

В ЗНУ практикується стажування – в іншому вузі, в іншій країні.

Ще однією формою одержання освіти у вищих навчальних закладах є навчання відразу на двох факультетах (паралельно). Це навчання на контрактній основі. Заняття проводяться у вечірній час по 4 години на тиждень. Тривалість навчання - 4 роки, після чого видається два дипломи.

4. *Історія становлення і розвитку вищої школи.*

Етапи розвитку вищої освіти (за Ф. Хофманом):

- накопичення досвіду освіти і передача його в формі народної мудрості. В основному освіта здійснювалася в домашніх умовах;

- виникнення концепцій освіти. Вершина етапу виникнення систем класичної педагогіки (Я.А. Коменський, Дж. Локк, Ж.Ж. Руссо, Г. Сковорода, К.Д. Ушинський, В.О. Сухомлинський)

В Європі історія вищої освіти бере свій початок з академії Платона (орієнтовно 387 рік до нашої ери). Вищими школами були Колхидська, Гелатська, Ікалтойська, Геладська, Гемська академії на території Грузії.

Наприкінці XII – початку XIII сторіччя з'явилися перші університети в Західній Європі: Блонський (орієнтовно 1158 рік, Італія), Оксфордський (1162 рік, Англія), Паризький (1200 рік, Франція), Кембриджський (1209 рік, Англія), Соломанський (1230 рік, Іспанія).

Особливо активно розвивалася вища школа в епоху Ренесансу. Засновані університети: Пражський (1349 р., Чехія), Краківський (1364 р., Польща), Віденський (1365 р., Австрія), Вільнюський (1579 р., Литва).

З'являються і перші вищі школи на території Східної Європи: Острожська (1576 р.) і Києво-Могилянська (1615-1817 р.р.) академії. В 1661 р. заснований Львівський університет. В XVI ст.. в Європі функціонувало 60 університетів.

В Росії перший російський університет було відкрито за ініціативою М.В. Ломоносова в 1755 році. Трохи пізніше розпочали роботу Тартуський (1820 р.), Казанський (1804 р.), Харківський (1805 р.), Петербурзький (1819 р.), Київський (1834 р.) університети.

Проте, існує думка, що древнєгрецькі академії – це прообраз західних, а перший у світі університет було засновано в місті Фесе (Марокко) в IX ст. нашої ери.

5. *Порівняльна характеристика системи вищої освіти України з США та Францією.*

В США, серед вищих навчальних закладів чільне місце посідають коледжі вільних мистецтв. В 1636 р.в Кембриджі (околиця Бостона, штат Масачусетс)

англійський пуританський священик-емігрант Джон Гарвард заснував один з таких коледжів, який у 1639 році був названий його ім'ям. На початку XIX ст. цей коледж був перейменований в університет (найстаріший у США). Він не залежав від уряду штату і держави. Мав пожертвування у тисячі фунтів, власну бібліотеку. Там велася підготовка високоосвічених священиків.

В університетах і коледжах із чотирирічним терміном навчання США готують спеціалістів зі ступенем бакалавра наук або мистецтв, або з професійним ступенем бакалавра педагогіки, техніки, сільського господарства.

Випускники коледжів із дворічним терміном навчання або технологічних інститутів мають право мати ступінь молодшого спеціаліста і вступити до 2-го або 3-го курсу чотирирічного коледжу або університету.

Університети і чотирирічні коледжі готують спеціалістів на післядипломному рівні – магістрів в аспірантських школах (професійних або дослідницьких), а також докторів – після 2-3 років навчання (доктор філософії тощо).

У США національна рада з питань акредитації, як неурядова організація, замінює процес державного контролю. Складається регіональна асоціація з акредитації з представників університетів. Після роботи комісії з акредитації, визначаються 100 кращих вузів. Ці вузи отримують 90% усіх федеральних субсидій, причому 10-12 найвідоміших вузів отримують половину коштів (Коліфорнійський, Мінесотський, Вісконський, Гарвардський, Мічеганський, Масачусетський тощо).

Університети працюють за індивідуальними планами і програмами. Гроші для вищих шкіл надходять з податків, федеральних послуг, з бюджету тощо. Керівництво вузами загальне. До нього входять не тільки працівники вузу, але і керівники фірм, релігійні сили, наукові установи, офіційний представник штату. Вони складають раду опікунів. Президент вузу, віце-президент, деканів назначає рада опікунів.

Половина вузів у США - приватні. В Англії лише – один. Він має 600 студентів (Букінгемський університет).

Структура університетів в США й Англії не традиційна для нас - не факультетами, а коледжами, школами, інститутами, які розташовані по всій країні, в межах одного місця (Королівський коледж науки і техніки, школа економіки Лондонського університету відомі всьому світу). Наприклад, у Кембриджі 10 тисяч студентів. У його складі 28 коледжів.

В університети Франції треба записуватися. Екзамени складаються впродовж навчання. Університети знаходяться на державній дотації, тобто вони гарантують тільки знання. Наступна вища школа – гандіколі. В гандіколі складаються екзамени, навчання відбувається на контрактній основі, але по закінченні цього типу вузу гарантується робота за фахом.

Ступінь бакалавра у Франції можна отримати, закінчивши ліцей. Після закінчення ліцею можна вступити до вищої школи за рішенням педагогічної ради. Одній треті населення Франції шлях до вищої школи закритий.

:Тема семінарського заняття
Структура Запорізького національного університету

План

1. Структура Запорізького національного університету.
2. Характеристика об'єктів і сфери діяльності випускників з вищою освітою за професіональним напрямом "Фізичне виховання" на прикладі ступеневого рівня бакалавр.

Назва університету: Запорізький національний університет (ЗНУ).

Університетом називається вищий навчальний заклад, де зібрані, об'єднані факультети неспоріднених спеціальностей (гуманітарні, фізико-математичні, біологічні).

Історія Запорізького національного університету, заснованого в 1885 році, почалась з педагогічних закладів, які з'явилися в місті Олександрівськ ще у кінці XIX століття. В одному з корпусів в 1897 р. почала працювати гімназія. З 1921 – 3 річні педагогічні курси, педагогічні технікуми, а з 1930 р. – інститут народної освіти, який в 1933 р. був реорганізований в Державний педагогічний університет. За роки свого існування університет значно покращив свій кадровий потенціал, матеріально-технічну базу.

В університеті є лабораторії: електронної мікроскопії, рентгено-структурного аналізу, лазерної електроніки, фізико-хімічних методів аналізу і біології, мисливського господарства і екології тварин, кормів і годування сільськогосподарських і інших тварин, реабілітації людини засобами фізичної культури і ін.

Серед викладачів вузу багато професорів, докторів наук, авторів монографій, підручників, навчальних посібників. Вони очолюють навчальні колективи які ведуть науково-дослідну роботи за різними напрямками: фізика твердого тіла, математика і кібернетика, соціологія духовної сфери, історія середніх віків в Західній Європі, рослинного і тваринного світу.

Професори і викладачі університету співпрацюють з підприємствами і організаціями промислового і аграрного секторів, з науковими і навчальними центрами України та СНД. Вони приймають участь в організації і проведенні конференцій, співпрацюють з вченими України і закордонних країн (США, Англія, Польща, Росія, Болгарія, Голландія, Австрія, Німеччина).

Факультети ЗНУ: 1) фізичного виховання; 2) математичний; 3) фізичний; 4) філологічний; 5) історичний; 6) менеджменту; 7) факультет іноземної філології – англійська мова, французька, німецька, іспанська; 8) біологічний; 9) юридичний; 10) соціальної педагогіки і психології; 11) економічний; 12) соціології та управління; 13) факультет до вузівської підготовки; 14) факультет післядипломної освіти.

Керування університетом здійснюється ректором. Ректор призначається Міністерством вищої і середньої освіти України. Він особисто відповідає за стан всієї роботи у вищому закладі освіти (І корпус).

Навчально-виховною, науково-методичною роботою, соціальною роботою, адміністративно-господарською роботою керують проректори з навчально-виховної, соціальної, науково-методичної, адміністративно-господарчої робіт.

Університет об'єднує більше 29 спеціальностей.

У 2005 році ЗДУ був перейменований у Запорізький національний університет (ЗНУ).

Історична довідка. Вже перші університети Європи мали в своєму складі такі структурні підрозділи, як богословський, медичний, юридичний факультети. В Києво-Могилянській академії (1615-1817 роки) спеціальність не була визначена, хоча далеко не всі випускники готувались стати релігійними діячами.

В історії вузів Росії спеціалізація пов'язана з московським університетом, заснованим М.В. Ломоносовим в 1755 році. Було закладено початок спеціалізації.

В XVIII-XIX ст. в Росії виникають гірсько-дорожні, сільськогосподарські і інші профільні вузи. В той час готували в основному економістів, тому що в економіці переважали невеликі підприємства з недостатньо спеціалізованим виробництвом. Якісні зміни XX ст. 1903 р. виникли в Московському вищому технічному училищі. До 17 року готувало спеціалістів універсалів, мало широку систему спеціалізацій.

Основним структурним підрозділом університету є кафедра на чолі з завідувачем кафедрою, професором або доцентом, обирається голосуванням на раді факультету терміном на 5 років. Кафедра здійснює навчально-методичну і науково-дослідну роботу за однією з декількох суміжних наукових дисциплін. Факультети організуються з кафедр за спеціальностями. Декан факультету обирається тайним голосуванням з числа спеціалістів, що ведуть дисципліни.

Декан здійснює загальне керівництво навчальною, виховною і науковою роботою факультету. Він має право переводити студентів на наступний курс, допускати чи ні до іспитів і заліків, до складання державного іспиту.

В структуру університету входить, займає важливе місце у внутрішньо вузівській системі самоврядування, профком, діяльність якого направлена на допомогу студентам, викладачам, по покращенню умов навчання, праці, біту і відпочинку.

В інституті є Рада, в склад якої входять: ректор, проректори, декани, ведучі професори, доценти, студентство.

Процес навчання здійснюється на основі учбового плану. Університет має право змінювати ці програми, створювати свої власні. Навчальний план розробляється кожним факультетом і затверджується в Києві у Міністерстві освіти і науки України.

В кожному вузі під керівництвом ректора, ради вузу розробляється (на основі типового) Статут університету. Він визначає цілі, задачі, структуру, функції і особливості діяльності навчального закладу. Статут університету бережеться у відділі кадрів і розсилається на факультети.

ЗДУ має 6 навчальних корпусів.

Мета і завдання навчання в вузі нерозривно пов'язані з метою навчання в середньому навчальному закладі. Загальноосвітні завдання вузів направлені на досягнення загальної цілі – гармонічний розвиток особистості, суспільними засобами навчання, а також засобами професійної підготовки молодих людей як майбутніх фахівців різноманітних галузей народного господарства. При цьому вирішуються завдання, які направлені на оволодіння студентами не тільки вузівським змістом навчання, а і всім основним елементам культури, тобто: 1) вже відомими людству знаннями про природу, суспільство, техніку; 2) використанням вже відомих способів діяльності в тому числі професійних; 3) досвідом творчої діяльності в рішенні нових проблем; 4) досвідом знань відношення до навколишнього світу і людей. Задачі вузу не тільки в тому, щоб озброїти студентів сучасними науковими знаннями, але і в тому, щоб виховати майбутнього спеціаліста високої кваліфікації. Такого рівня, який би відповідав світовим стандартам; 5) озброїти студентів глибокими загально науковими і професійними знаннями, вести їх підготовку на рівні новітніх досягнень науки і техніки, що припускає постійне вдосконалення навчання з обліком досягнень науково-технічної революції; 6) дипломовані спеціалісти повинні мати широкий політичний і культурний кругозір, мислити науковими і соціальними категоріями, вміти аналізувати суспільні явища розглядати свою діяльність як частину суспільних задач з революційного перетворення світу; 7) відпрацювати у студентів – майбутніх керівників і вихователів вміння і практичні навички ведення організаційної і масової роботи; 8) готувати студентів так, щоб вони були готові створити власними силами нові науково-технічні цінності.

Майбутні спеціалісти ще в вузі повинні надбати досвід науково-дослідницької, творчої роботи. Тільки здатність студента до творчої роботи і є початковим критерієм ступеню підготовки молодого спеціаліста до роботи після закінчення вузу. Творчо мислити, це вміння підстроюється під зміни світу, умови роботи і т.п. А вміння вміти використовувати, робити вмілий аналіз і витягнути для себе максимум зиску, бути гнучким в знаннях, динамічним.

Професійно-педагогічна характеристика бакалавра з фізичного виховання і спорту.

Спрямованість вищої освіти за професійним напрямком „Фізичне виховання” затверджена постановою Кабінету Міністрів України №507 від 24 травня 1997 року „Про перелік напрямків і спеціальностей за якими здійснюється підготовка спеціалістів у вузах відповідно до освітньо-кваліфікаційних рівнів” і постановою №65 від 20 січня 1998 року „Про затвердження положення щодо освітньо-кваліфікаційних рівнів (ступенева освіта).

- ❖ нормативний термін навчання 4 роки
- ❖ освітній рівень – ”бакалавр”. Викладач фізичної культури.

Характеристика сфери і об'єктів діяльності випускників з вищою освітою за професійним напрямком бакалаврів фізичного виховання і спорту.

Типовими видами діяльності бакалаврів фізичного виховання і спорту є навчальна, фізкультурно-оздоровча, спортивно-масова, виховна і організаційна робота. Він здійснює свою діяльність в дошкільних закладах, середніх шкільних, коледжах, професійно-технічних училищах, фізкультурних і спортивних закладах, в системі збройних сил України. Функціональними обов'язками бакалавра з фізичного виховання і спорту є: участь в проведенні занять з фізичного виховання, фізичної культури і спорту, організація такої роботи і у випадку необхідності менеджменту.

Бакалавр фізичного виховання може охоплювати посади в державних, кооперативних і інших закладах:

- ❖ викладач фізичного виховання середніх загальноосвітніх шкіл всіх рівнів;
- ❖ викладач фізичного виховання в сільських мало комплектних школах;
- ❖ викладач професійних учбово-виховних і фізкультурних закладів;
- ❖ інструктор-методист у дошкільних виховних закладах;
- ❖ працівник державних організацій, які керують розвитком фізичної культури і спорту або ведуть цю роботу безпосередньо;
- ❖ тренер-викладач з підготовки спортсменів-розрядників.

Освітньо-кваліфікаційні вимоги до випускників вищих навчальних закладів за професійним напрямком "Фізичне виховання і спорт" зі спеціальності "Фізичне виховання".

Загальні вимоги: підготовка бакалаврів із фізичного виховання і спорту базується на принципах гуманізму, демократизму, особистої відповідальності, пріоритети загальнолюдських цінностей. Його діяльність практично пов'язана з національною історією, культурою і традиціями, здоровим способом життя.

Головною ціллю освітньо-професійної програми є формування у майбутніх спеціалістів моральних, естетичних і духовних якостей, потреби до пізнавальної творчості і розширення кругозору.

Бакалавр фізичного виховання і спорту повинен бути розвиненою, освіченою і інтелектуальною людиною, який може кваліфіковано здійснювати виховну, фізкультурно-оздоровчу і навчально-тренувальну роботу, брати участь у формуванні життєво необхідних звичок, розвивати фізичні якості, зміцнювати здоров'я, підготовку до активної трудової діяльності і служби в збройних силах України, підготовку кваліфікованих спортсменів і команд.

Вимоги до знань та вмінь з дисциплін відповідних циклів.

Цикл загальних гуманітарних і соціально-економічних дисциплін повинен забезпечувати випускників відповідним знаннями і сформувати вміння використовувати їх у майбутній професійній діяльності.

Загально гуманітарні дисципліни дають студентам знання про:

- ❖ зміст, структуру і закономірності історичного розвитку української і світової культури;
- ❖ основні закономірності розвитку природи і всіх сфер суспільства;
- ❖ сутність людини, роль особистості в історичному процесі і суспільних відносин, характері сучасної цивілізації;

❖ особливості сучасного розвитку українського суспільства і його інтеграції в світове співтовариство.

Випускники повинні отримати необхідний рівень знань з ділової української мови і іноземної мови.

Спеціально-гуманітарні дисципліни дають студентам знання про:

❖ основні історичні етапи, напрямки проблеми розвитку фізичної культури і спорту як організаційної частини соціальної системи і загальнолюдської культури;

❖ соціальні функції фізичної культури і спорту в сучасному суспільстві;

❖ політичні, соціальні, економічні, юридичні, естетичні, етичні, педагогічно-психологічні аспекти сучасної фізкультурно-спортивної діяльності.

На основі отриманих знань випускники повинні вміти:

❖ використовувати соціальні технології з ціллю забезпечення високої ефективності і якості фізкультурно-спортивної діяльності;

❖ ефективно протистояти антигуманістичним проявам в сфері фізичної культури і спорту;

❖ здійснювати економічний аналіз фізкультурно-спортивної діяльності і ограновувати її.

Вивчення циклу професійно-орієнтованих дисциплін дає студентам змогу отримати знання базового рівня освіти з професійного напрямку "Фізичне виховання і спорт", з спеціалізації "Фізичне виховання". Допомогти зорієнтувати в перспективних напрямках підготовки та подальших освітніх і кваліфікаційних рівнів відповідно існуючого кваліфікатора спеціальностей.

Тема лекції:

Професійно-педагогічна характеристика спеціаліста з фізичної культури і спорту

План

1. Характеристика педагогічної професії.
2. Особливості праці спеціаліста з фізичного виховання і спорту.
3. Вимоги до особистості вчителя.
4. Вимоги до професійних якостей викладача фізичної культури і тренера.

1. Характеристика педагогічної професії.

Що таке професія, труд? Професія – збірне поняття виду діяльності людини. Їх на землі тисячі. Кожна включає в себе ряд спеціальностей.

Хто такий педагог? Це, перш за все, особистість, цінність суспільства.

В чому полягає висока романтика праці педагога? В тому, що плоди праці педагога не видно одразу, його труд спрямований у майбутнє. Він допомагає розкрити в людині її особисті здібності, розвиває їх, а також безмежне багатство фізичних і інтелектуальних можливостей.

Чи повинен педагог мати покликання? Ця здатність може бути вродженою або придбаною. Вона характеризується позитивним емоційним ставленням до

своїї професії. Особливістю труда педагога, перш за все, є любов до дітей, які є чутливим індикатором, здатним відчувати фальш, грубість.

Визначимо пріоритетні завдання педагогічної діяльності.

Змістом професії педагога є освіта підростаючого покоління. Специфіка діяльності педагога полягає в тому, що результат його праці залежить від того, як він ставиться до об'єкту свого впливу – учнів, від того, як учні ставляться до нього. Щоб вимагати щось від учня, треба вкласти в нього свої знання, вміння, щоб вимагати добре, треба вкласти багато. Педагог-викладач фізичної культури, тренер повинен не тільки багато знати, але й вміти.

Педагогічна майстерність характеризується такими факторами, як творчість, висока ідейність, винахідливість, уміння володіти собою, знання свого предмета і методів виховної роботи.

Виховання людини – особистості. Справа безкінечна, вадлива, тонка і важка. Діяльність вчителя – це кожного разу вторгнення у внутрішній світ суперечливої зростаючої людини. Треба завжди пам'ятати про те, що вчитель завжди залишає слід в душі і свідомості своїх учнів. І те, як будуть пам'ятати педагога, залежить тільки від нього. Кожен молодий педагог має пам'ятати про гуманізм процесу освіти – не поранити, не зламати ще слабкий паросток дитячої душі. Ніякими підручниками не можна замінити живої співпраці педагога з дітьми.

У народі кажуть, що розум виховується розумом, тобто педагог повинен бути таким, яким він хоче бачити своїх учнів. Діти як губка, яка вбирає все підряд і головне – ще раз не нашкодити, а вкладати корисне.

Вчителя називають інженером людським душ, архітектором характеру, лікарем захворювань росту, тренером інтелекту і пам'яті, диригентом почуттів і думок, суддею перших учинків людини, садівником, що вирощує троянди.

Професія вчителя потребує всебічних знань, безмежної душевної щедрості, мудрої любові до дітей. Тільки кожен день із радістю віддаючи себе дітям, можна залучити їх до праці, передати їм свій досвід, знання.

Педагог повинен бути високоморальною людиною з твердим характером, життєдієвим, життєздатним, настирним, чесним, принциповим, самокритичним, відповідальним.

Вимогливість до учнів виражається в глибокій повазі, спілкуванні не тоталітарними, а демократичними методами. Проте вимогливість повинна бути, тільки без потурання, фамільярного ставлення учнів до педагога.

Особистість педагога неможливо уявити без глибокої захопленості своєю працею, без постійних творчих пошуків, цілеспрямованості, сміливості і новаторства. Для своїх учнів педагог повинен стати ідеалом. Проте відомо, що ідеалу людини не існує, тому молодому педагогу треба прагнути випрацювати в себе ті необхідні професійні якості, якими він не володіє взагалі або частково.

Формування людини – цікава справа. В поганих учнях педагог повинен бачити недоліки свої професійності; якщо він не вміє знайти підхід до учня, значить не відбувся професійно.

Вчитель повинен постійно вдосконалюватися в педагогічній майстерності, шукати нові засоби і методи педагогічного впливу. Вчителям фізичної культури, зробити це можна більш ефективно, ніж іншому вчителю. Адже потреба в знаннях може бути у дитини не надто велика, а ось потреба у рухах є практично у всіх. Засобами фізичних вправ цілком можливо впливати на дитину, формувати її моральні і фізичні якості, розвивати, виховувати.

Педагог, як лікар, не має права на помилки і недоліки, адже він формує найцінніше на землі – людину, особистість.

В поняття “педагогічні здібності” входять: організаційні здібності, педагогічна спостережливість (вміння розпізнати подальші дії учнів, зрозуміти внутрішній стан учня, бути психологом), вимогливість, висока методична майстерність, тобто досконале володіння засобами передачі учням своїх знань, уміння сприймати і правильно розуміти інформацію, що надходить.

Організаційні здібності – головне, точніше базове вміння вчителя фізичної культури.

Безпосередній вплив здійснює на учнів мова вчителя. Її образність залежить від ступеня оволодіння навчальним матеріалом, швидкості розумових процесів, запасу слів, глибини думки, якості, простоти і доступності, які свідчать про те, що педагог добре знає свою аудиторію і враховує особливості.

Майстерність вчителя – це вроджена здібність.

Фізичне виховання, як вид педагогічної діяльності, виник на зорі розвитку людства. Об’єктивною причиною його виникнення була необхідність вижити (трудова діяльність, військова, харчова), суб’єктивною - усвідомлення прискорення передачі досвіду і підвищення ефективності результатів праці. Крім цього потреба людини в рухах є біологічно, генетично закодованою.

Фізичне виховання є основним засобом інтелектуального розвитку і виховання людини. До 5-ти річного віку дитина розвивається інтелектуально за рахунок рухової активності, яка в нормі складає 6-8 годин на день. Фізичними вправами, як засобами фізичної культури, вирішується багато завдань.

Пріоритетними завданнями фізичного виховання є:

- формування потреби в здоровому способі життя і фізичному вдосконаленні, в активних заняттях фізичними вправами і спортом;
- сприяння інтелектуальному розвитку молодого організму. Необхідно з раннього дитинства формувати у підростаючого покоління переконання, що турбота про своє здоров’я, фізичне вдосконалення є не особистою справою, а суспільним боргом.

2. Особливості праці спеціаліста з фізичного виховання і спорту.

Підготовка підростаючого покоління до трудової, оборонної, побутової діяльності – одне з завдань вчителя фізкультури.

Професія спеціаліста в області фізичного виховання і спорту - тренера-викладача, вчителя фізичної культури, організатора фізкультурно-оздоровчої роботи – є необхідною для суспільства.

Спеціаліст із фізичної культури може мати більш вузьку спеціалізацію: тренер-викладач, вчитель фізичної культури, організатор фізкультурно-оздоровчої роботи, керівник.

Фізичну культуру в вузі, технікумі викладає викладач. Треба володіти всіма вищезазначеними якостями. Вчитель фізичної культури має більш вузьку спрямованість – учитель молодших класів, старших класів.

Тренер-викладач відрізняється від учителя: різний вік, місце проведення занять. Присутня більш вузька спеціалізація за видом спорту. Наприклад, тренер-викладач із легкої атлетики.

Відмінними рисами організатора фізкультурно-оздоровчої роботи є організація лише тільки фізкультурно-спортивних заходів. Представники цієї професії працюють на підприємствах.

У чому ж особливість і який характер діяльності спеціаліста з фізичної культури і спорту?

На жаль, до теперішніх днів спеціаліст із фізичного виховання часто повинен боротися за престиж свого предмету. Декому заняття з фізичної культури здаються несерйозними. Це призводить іноді до несерйозного ставлення до цієї сфери діяльності з боку адміністрації і керівників підприємств, навчальних закладів.

Можна тільки констатувати основні причини такого ставлення – перш за все, нерозуміння батьками значущості фізичних вправ для здоров'я їхніх дітей, значущості фізичної культури як основного засобу формування особистості людини, задоволення від фізичних вправ. Отже, рівень здоров'я нації, рівень продуктивності праці, рівень життя погіршуються. Ось чому головною метою діяльності педагога є формування здорової людини. Важливе місце посідає гуманізація фізичного виховання – не нашкодити, а для цього потрібен фундамент – знання. Завдання вчителя – донести до дітей важливість, значущість занять фізичною культурою і спортом.

Вчитель фізичної культури долає не тільки загально педагогічні труднощі, на шляху від простого до складного, від відомого до невідомого, вирішує специфічні проблеми, наприклад, сором'язливість.

Педагог з фізичної культури допомагає долати невпевненість, вчить терпіння, сміливості, подолання самого себе.

3. Вимоги до особистості вчителя.

Важливу роль і виховну значущість має сама особистість педагога. Спеціаліст з фізичного виховання повинен знати зміст шкільної програми, підручники, методичні рекомендації з фізичного виховання тощо.

Викладач фізичної культури повинен уміти показати елемент, вправу тощо.

Особистий приклад викладача, зовнішній вигляд, знання предмету – еталон для дітей. Вже доведено, що на рівень здоров'я дітей впливає і рівень здоров'я викладача. Так, якщо вчитель роздратований, агресивний, це передається й дітям, психологічна незадоволеність призводить до розвитку хвороб.

Творча діяльність педагога з фізичного виховання полягає у вмінні вирішувати будь які педагогічні завдання, тобто знаходити незвичні шляхи і нестандартні підходи у процесі спортивної діяльності, розвивати пізнавально-творчий інтерес до своєї професії, виявляти вигадливість, педагогічну імпровізацію, оригінальність в діях.

Викладач повинен постійно прагнути до самовдосконалення: знайомитися з новими науковими розробками, читати літературу, знайомитися з досвідом колег - провідних спеціалістів у цій галузі.

Завдання вчителя фізичної культури – зміцнення здоров'я учнів, надання їм знань із гігієни, валеології, теорії і методики фізичного виховання, звички самостійного виконання фізичних вправ.

Фізичне навантаження на уроці, моторна щільність уроку не повинні бути самоціллю. Без додержання принципів систематичності й індивідуального підходу значне навантаження може зашкодити здоров'ю учнів.

Заорганізованість, формалізм, відчуженість вчителя від проблем та інтересів учнів - недолік багатьох уроків із фізичної культури. Впродовж уроку має переважати живе спілкування з учнями, а для цього слід вносити в урок вивчення методів і прийомів визначення рівня здоров'я, елементів різних оздоровчих систем, рухових ігор, цікавих гімнастичних комплексів.

З'ясуємо деякі особливості тренерської роботи, яка в деяких основних моментах дуже схожа на професію вчителя фізичної культури.

60-80% тренерів використовують авторитарний стиль роботи з учнями (крик, жести), зріст результатів при цьому відбувається гірше, ніж при демократичних стосунках.

Страх учня (особливо тривалої дії) погіршує фізичне здоров'я, призводить до зниження життєвого тону.

Діяльність, заснована на затвердженні справедливості, викликає почуття поваги до тренера, а не страх перед ним. Мистецтво педагога, тренера – у вмінні варіювати різні засоби впливу на учнів так, щоб у кінцевому результаті переважаючими у них виявилися позитивні емоції: задоволення, повага, радість.

Як навчитися практичного застосування гуманних стосунків з учнем, створення гуманної атмосфери у взаємовідносинах учня і тренера?

Тренер не роздратовується, а спокійно реагує на різноманітні невдачі своїх учнів. Все залежить від тренера – він повинен шукати підходи до дитини, заздалегідь, йдучи до місця роботи, наповнити себе почуттями добра і любові до своїх підопічних, адже діти дуже відчують психоемоційний стан своїх педагогів і відповідно ставляться до них. Аутотренінг – помічник у роботі тренера і викладача.

Наше суспільство пред'являє високі вимоги до спеціалістів, їхніх професійних і організаторських здібностей.

Випускники факультету фізичної культури будуть вирішувати важливі соціальні завдання. І де б вони не працювали - в школі або в виробничому колективі, – своєю самовідданою, чесною і продуктивною працею вони повинні стверджувати свою професію, піднімати престиж фізичної культури і спорту.

Рівень знань вчителя, викладача, тренера в області фізичного виховання значно виріс. В наш час тренер – це не тільки людина з вищою освітою. Потрібні постійна самоосвіта, творчий пошук.

Особлива трудність для вчителів і тренерів полягає в тому, що спостерігається тенденція “омолоджування” спорту. Це вимагає від дітей величезного запасу сил, розходу розумових і духовних сил, а від тренерів і

вчителів - тонкого наукового підходу до вибору засобів, методів, форм організації тренування.

Спеціаліст з фізичного виховання сьогодні повинен знати психологію людей різного віку, вміти керувати поведінкою вихованців, формувати їхні думки, контролювати вчинки, тобто бути їхнім духовним наставником, учителем в самому високому розумінні цього слова.

Аналіз педагогічних досліджень, присвячених обґрунтуванню вимог до особистості і професійної підготовленості викладача, довів, що це складна за своїм змістом праця, яка вимагає від випускників вузу фізичної культури міцних знань закономірностей вікового розвитку дітей і підлітків, теорії і практики навчання і виховання, стійких професійних інтересів.

Поруч із конструктивними, організаторськими, комунікативними і пізнавальними вміннями виокремлюється група професійних умінь (предметно-практичні). До їх складу належать уміння, що пов'язані з рішенням конкретних завдань практичних розділів спортивної підготовки з безпосереднім взаємозв'язком тренера-викладача з тими, хто займається.

Сьогодні в нашій країні, інших країнах учені і спеціалісти вважають, що необхідна якісна перебудова системи фізичного виховання дітей і молоді.

Вся система в першу чергу повинна бути перебудована на основі принципів гуманістичної педагогіки і психології. Найважливішими із цих принципів є:

- посилення уваги до особистості кожної людини, як вищої соціальної цінності;

- перетворення учня з об'єкту соціально-педагогічного впливу педагога в суб'єкт активної діяльності на основі розвитку внутрішніх мотивів до самовдосконалення і самовизначення;

- демократизація у стосунках викладача й учня; формування у людини мотивації різнобічного і гармонічного розвитку, здорового способу життя.

До числа перспективних напрямів організації фізичного виховання дітей і молоді належить переорієнтація на врахування індивідуальних морфо-функціональних і психологічних особливостей людини в процесі її фізичного виховання, на обов'язкову відповідність змісту фізичної активності ритмам вікового розвитку людини і фундаментальним закономірностям цілеспрямованого перетворення її фізичного потенціалу. Передбачається свобода вибору форм і інтенсивності занять, сприяння фізичному вдосконаленню і зміцненню здоров'я.

Пріоритетними завданнями фізичного виховання є:

- формування потреби в здоровому способі життя і фізичному вдосконаленню, в активних заняттях фізичними вправами і спортом (знання тут навіщо, для чого займатися);

- ставлення особистості до свого тіла як до цінності, психологічне задоволення, задоволення собою, здоров'я, успіх у житті, вміння застосовувати ефективні засоби для досягнення цієї мети;

- орієнтація на турботу про фізичний стан;

– прагнення допомогти людям, які потребують допомоги, знання про методи оздоровлення.

Існує три компоненти фізичної культури: руховий (культура рухів), культура здоров'я, культура тіла.

Критична ситуація щодо стану здоров'я дітей загальноосвітніх шкіл, учнів, молоді взагалі говорить про те, що значущість викладачів фізичної культури зростає. Це особливо важливе, адже за даними опиту й огляду дітей, лише невелика кількість дітей здорова, інші з відхиленнями або вже хронічними хворобами. Отже, якщо у дітей в школах рівень здоров'я дорівнює нулю, то і в майбутньому - в студентські роки всі процеси погіршаться.

Отже, головна мета педагога – формування здорової людини.

Вже доведений факт, що рівень власного здоров'я педагога впливає на педагогічний процес: роздратування, агресивність викладача – досить часто є наслідком психічного і хронічного захворювання дітей, низького рівня здоров'я.

Саме в процесі підготовки і навчання майбутніх спеціалістів у фізичних вузах формується орієнтація, навички, знання, які в подальшому значною мірою визначатимуть обличчя всієї сфери фізичної культури і спорту, її реальне місце і значущість у суспільстві.

Виникнення нового соціально-економічного, ідеологічного і культурного простору суспільного розвитку є однією з найбільш значущих обставин, що впливають на подальший характер існування і функціонування галузі, фізичної культури і спорту в цілому. Отже, всі ці перетворення обумовлюють формування нового контексту професійної діяльності і всього кадрового корпусу спеціалістів і тих, хто бажає працювати в галузі.

4. Вимоги до професійних якостей викладача фізичної культури і тренера.

Вимоги до професії спортивного педагога:

– здібності і схильності до педагогічної діяльності (потреба в передачі досвіду, толерантність, комунікабельність, здатність до творчої самореалізації і самовдосконалення).

– рівень мислення (гнучкість, концептуальність, здатність до рефлексії, неординарності, гуманітарність);

– професійно значущі якості особистості (чітка громадянська позиція, патріотизм, повага до професії, прагнення до професійного зростання);

– образ життя і ставлення до власної тілесної культури (вміння предстати перед своїми учнями в якості „персоніфікованого” зразка фізичної культури, результату культурного ставлення до власної тілесності);

– існування загальнокультурних уявлень – наявність знань із історії суспільства, цивілізації, культури, мистецтва, а також володіння іноземними мовами;

– присутність природно-наукових уявлень, знань і вмінь (про людину, її розвиток і поведінку, закони розвитку суспільства, засоби і методи дослідження тощо);

– наявність психолого-педагогічних уявлень, знань і вмінь (основ педагогіки, психології, що забезпечують партнерські стосунки між

гуманітарною, загальнокультурною і фізкультурно-спортивною функціями професії);

- високий рівень професійної майстерності, володіння засобами гармонійної взаємодії з учнями;

- наявність загального уявлення, знань, умінь, пов'язаних з галуззю професійної діяльності (історія становлення, проблеми і тенденції розвитку фізичної культури, суспільства й особистості, обраний вид фізкультурно-спортивної діяльності).

Педагогічні училища, вузи, педагогічні інститути готують учителів. В Україні близько двох тисяч учителів із фізичного виховання. В сільських районах вчителів не вистачає.

Вчитель фізичної культури, не просто вчитель, це, насамперед, юридична відповідальність, відповідальність за здоров'я учнів. Якщо на якомусь уроці з інших предметів не вирішено завдання, то це практично нічого не змінить. А якщо на уроці фізичного виховання навантаження не відповідає віковим вимогам або має місце травма (страховка, невміння організувати клас), то термін покарання вчителя може сягати 8 років.

Вчитель повинен вміти передбачати все, прогнозувати ситуацію.

Наступною вимогою до особисті вчителя фізичної культури є підвищена відповідальність за здоров'я дітей, а також самодисциплінованість, зібраність.

Одне з перших місць у професії вчителя фізичної культури посідає любов до дітей. Треба поважати дітей, будувати з ними рівноправні стосунки, пам'ятати, що на грубість дитина відповідає грубістю.

Вчительська майстерність виражається у вмінні піднятися до рівня учнів.

Вчитель фізичної культури повинен мати почуття особистої гідності, насамперед самоповагу.

Дуже важлива вимога до вчителя фізичної культури – оптимальний рівень здоров'я (треба витримувати навантаження – майже по 6 уроків кожен день), наявність авторитету серед дітей, “еталон краси”.

Взагалі вчитель фізичної культури повинен бути добрим, вимогливим до себе, ніколи не ображати учнів (особливо щодо їхніх фізичних якостей). Особливу роль у стосунках з учнями відіграє вміння посміхатися до дітей, що значно знижує напруженість у класі.

Наступна вимога – це володіння вчителя командним голосом. У випадку його відсутності треба навчитися володіти жестами.

Всі вимоги до вчителя вчені розподілили на такі групи:

- Організаційні можливості – вміння організувати себе, дітей, батьків тощо.
- Прогностичні можливості – вміння планувати навчальний матеріал у залежності від кліматичних умов, фізичної підготовленості учнів, матеріальної бази школи тощо.
- Рухові можливості – треба мати оптимальний рівень здоров'я (треба вміти організувати показ фізичної вправи).

Вчительська професія – це театр, на жаль одного актора.

Вплив учителя на учня оцінюється проламбіровано – через деякий час і результат не завжди той, якого ми чекаємо.

Тема семінарського заняття:
Практичні поради майбутнім вчителям фізичної культури

План

1. Практичні поради майбутнім учителям фізичної культури.
2. Інтерактивні вправи для визначення пріоритетних рис професіоналізму майбутнього фахівця з фізичного виховання і спорту "Яким має бути спеціаліст із фізичного виховання і спорту".
3. Практичні поради майбутнім учителям фізичної культури щодо запобігання сором'язливості.

1. Практичні поради майбутнім учителям фізичної культури.

Діти байдужі до сірості. Вчитель повинен бути яскравою, колоритною особистістю. Від спілкування з вами дитина не повинна лишитися байдужою. Бо ж ми любимо яку їжу: солодку, солону, кислу і т.д. А якщо вона ніяка – тоді...?!

Вчитель – це та людина, яка повинна збуджувати, будоражити, шокувати дітей. Не потрібно соромитися в школі вести себе так. Колоритна особистість запам'ятовується. Вчитель не повинен лишитися непоміченим. Тільки той вчитель, що викликає емоційні зрушення може чогось навчити.

Коли діти прийдуть до поваги, то вони будуть копіювати і недоліки. Нехай ти вивчив 50 методик виховання всіх великих вчителів, ти не досягнеш чистого результату. Особливістю методик є те, що працюють вони лише в руках творців. Якісно буде працювати лише та, яку ви створите самі: вмійте аналізувати свої дії, порівнювати, підстроювати процес під себе.

Уявіть, що пройшло вже 4 роки, ви стоїте перед дверима спортивної зали. Хто з вас зараз може сказати, що він сміливо увійде в клас і проведе урок (в плані емоційного стану). Підніміть руку. Якщо підняли – сміливо йдіть з інститут. Ви не станете справжнім вчителем.

Справжній вчитель буде постійно боятися перед тим, як увійти в клас (усі ознаки переживання на лице). Чому? От якщо колода лежить на підлозі ви по ній йдете не боячись, сміливо, впевнено, а коли підняти її на висоту, то що? Страх впасти. То це і є значущість вашої професії. Потрібно вчитися сміливо йти по цій планці.

Якщо це для вас надто висока планка, то це значить, що робота в школі буде дуже значною для вас діяльністю. Якщо буденне відношення – ви не справжній вчитель. Це особлива область діяльності людини, де потрібно цінувати її, не обов'язково любити, а цінувати.

Перше – це дикція. У роботі в школі, училищі, вузі. Погана, неякісна дикція вчителя - це ознака невпевненості в собі. В дитинстві такій людині постійно казали – тихіше, закрив рота, не кричи, зупиняли у біологічному прагненні самовиразитися. Це психологічний недолік, що сформувався в дитинстві.

Гарний вчитель – гіпнотизер.

Перше правило вчителя, що порушується на кожному кроці? Вбивання бажання займатися фізичною культурою.

Ми живемо під соціальним гнітом – в автобусі хочеться потягнутися, прогнутися а не можна – так не прийнято робити, а більше ніде не реалізується енергія у людини, рухам не дається воля. Раніше людина бігала по 6 годин, щоб здобути собі їжу, як відомо з історії фізичної культури, а подивіться, що відбувається зараз?

Якщо є елемент насилля над людиною, геть вбивається бажання. Урок фізичної культури теж свого роду насилля: діти у вільних рухах, рух їх біологічна потреба. Вони не люблять жорстоких рамок, нерухомості, а ви їх шикуете, примушуєте стояти, вони вже і так насиділися на інших уроках. Ми вбиваємо у дітей єдиний зв'язок з природою. Ми вбиваємо бажання займатися фізичною культурою. Ваша задача повернути любов до рухів, бо немає таких дітей, які б не любили рухатися.

Що потрібно? Урок поєднати з грою, з танком, з музикою. У дорослих повинна бути мотивація – елементи аеробіки. Що потрібно робити? Провести такий урок, щоб виникало бажання займатися. Це каже про те, що потрібна морква, за якою підуть.

Гарний вчитель артист. Він починається з „публічної” самотності, вміння думати на людях.

Приклад, притча. В Індії шах обирав собі міністра. Він ставив глечик з водою претендентам на голову і примушував їх пройти уздовж стіни. Один, другий, третій – не втримали, а четвертому навіть постріли, крики не завадили. Він сконцентрувався на тому, що робить.

Ось і ви не повинні відволікатися на зайві роздуми: розмови, балощі. Сконцентруйтеся на цілі. Увійшов в клас – зосередься на уроці, на цілі.

Необхідно в системі освіти змінити те, що на перше місце поставити не знання і оволодіння ними дітьми, а творчий початок. А для цього треба багато знати, користуватися цими знаннями (дитині не цікаво як працює „правило Буравчика”, їй значно цікавіше те, чому вибухнула ракета і т.д.). Потрібно і на уроках фізичної культури використовувати більше порівнянь, більше зв'язку з життям (як лазити по канату – як ви лазите по дереву).

Тож, порада вчителю у 21 столітті – сила не в знаннях, а у вміннях!

З чого починається вчитель. Театр з вішалки, а вчитель – з роздягальні, теж значить з вішалки.

З звичайної дитячої роздягальні, де діти переодягнуться і підуть на урок фізичної культури. Вчитель, що поважає себе, повинен робити порядок з вішалки, чистоти, лавки і т.д. Він відповідальний за те, щоб діти з першого дня вчилися поважати місце своїх занять.

Перша сходинка – роздягальня. Друга – спортивний зал. Це візитна картка вчителя. Справа не в порядку і не в багатстві оформлення. Несправний інвентар – доріжка з травмами, прийняти міри.

Наступна сходинка – зовнішній вигляд. Це вказівка на те, чи поважає він себе, свою професію і учнів. Я виглядає, як рухається, в якому настрої, як одягнений, чи відповідає його одяг заняттям – все важливо. Молодь іноді

приходить на урок у черевиках, джинсах і т.д. Зневажливе відношення до спортивного одягу не на користь вчителю.

Ведуть дітей на урок добрі очі вчителя, привітна посмішка, лагідний голос, точне слово, зрозуміле, а іноді іронічне. Все це від душі, від серця, від любові до дітей. Щоб працювати потрібно вдосконалювати свої вміння, свою майстерність.

Перша справа грамотно скласти всі плани: і календарний, і поурочний, визначити систему контрольних уроків. Основа основ – розгорнутий план-конспект кожного уроку. Це потрібно для себе, не для когось. Через рік-два конспект буде в голові, кожен урок вчитель буде бачити у розрізі: що за чим, коли і як. Корисна звичка – робити помітки на конспекті: що вдалося, що упущено, як змінити. Це щодення методична робота, це вчительська грамота.

Чому навчати вказано у програм, стандартній або авторській, але програмі. Вона визначає розділи навчального матеріалу від першого уроку першокласників до дзвоника на випускні лінійку в 11-му класі. В молодших класах вчитель на уроці – актор-витівник. Граючи, сміючись діти освоюють живо важливі рухи – біг, стрибки, метання, лазіння; а крім того дізнаються, що: грати потрібно чесно, потрібно вміти програвати, слабкому потрібно допомогти, з сильним позмагатися.

Вчитель поруч з дітьми. Він вчить їх корисному, доброму, чесному. А ігри-спектаклі – то плавання на кораблі, то похід у ліс, то космічний політ і т.д. І вчитель паровоз, вчитель-капітан, вчитель-слідопит показує ковзний крок, лазіння через перешкоди, метання в ціль. Все у ролях.

Не тільки вправи вчитель вигадує, він вигадує нові ігри, розробляє сценарій, готує реквізит, а то і шиє, розподіляє ролі. Від душі, азартно – інакше діти не повірять, що так треба.

Щоб вимагати чогось від учня, потрібно вкласти в нього свої знання, вміння. Щоб вимагати добре, потрібно багато вкласти.

Особлива мова про оцінку учнів. Вчитель ніколи не підійметься на сходинку майстерності, якщо не усвідомлює у чому сенс оцінки „2”. Можна тільки обурюватися і дивуватися, коли вчитель виставляє ряд двійок. „Як вчив, те і тримав”. Саме час суворо спитати з самого себе: за їх невміння, за нерозуміння, за їх небажання.

Досвідчений, грамотний вчитель придивляючись до учнів, пізнаючи їх, намагається простежити динаміку їх росту і розвитку, що вмів учень в осені, що він вмів на весні. На контрольному році, приймаючи якийсь норматив, дуже корисно повідомити кожному учню його минулі результати. Вчитель бачить як просувається його наука. На скупіться на похвалу і добре слово. Підбадьорювати посмішкою і ласкавим словом.

Вчитель нашого предмету повинен вміти і знати багато.

Чи може він вимагати від учня точного руху, коли сам не може показати його не тільки точно, але і гарно, як приклад? Це вміння теж великий вклад в скарбничку „поваги учнів”.

Діти віддають свою любов тому вчителю, який в першому класі – перший вагон, а в старших класах – першим прокладає важку лижню і на уроці, і в поході.

Наш час ставить нас в жорстокі рамки, йде перевірка на міцність і не всі витримують шкільні умови. Але всі хто втримує допомагає любов. Любов до учнів, до своєї справи, до своєї професії. Ніякий червоний диплом не замінить її. Якщо немає її, не потрібно йти до школи, нічого доброго не вийде. Але якщо вибір зроблено правильно, якщо працюється з задоволенням – простір для творчості не обмежений. А творчість це постійний пошук нового, свого. Закоханий у свою справу вчитель маючи одну скакалку або звичайний стілець, може провести цікавий урок, відправити на пів години дітей у казку.

Ось і піднімається вчитель по драбинці досвіду і майстерності, своєї професійної зрілості. Якій нема обмеження і підйом буде легше, якщо вчитель постійно вчитиметься у інших: у колег, у своїх учнів, у їх батьків. У мудрої книги, у газетній чи журнальній статті, головне не зупинятися.

Особлива мова про найважливішу сторону фізичної культури: про виховання через вправи, ігри, взаємні дії головних етичних якостей людини – чесності, мужності, співчуття, взаємодопомоги. А крім того – акуратності, вміння цінити час, слідувати законам гігієни і фізіології. І це все теж в руках шкільного вчителя фізичної культури.

Закінчити хочеться такими словами: „Навколо квітучий сад. Де багато різних рослин, міцних дерев і квітучих кущів. Всі вони ріні і за віком, і за морозостійкістю, і за урожайністю, і за глибиною коренів. Як багато в цьому саду залежить від садівника! Кожну рослину потрібно вчасно посадити, укріпити, обласкати, допомогти розквітнути і принести плоди. А ще захистити від вітрів і негоди, від шкідників і ворогів. Своїм вмінням і добротою, своїм серцем”.

2. Інтерактивні вправи для визначення пріоритетних рис професіоналізму майбутнього фахівця з фізичного виховання і спорту ”Яким має бути спеціаліст із фізичного виховання і спорту”.

Вправа №1.

Студентам пропонується написати на листі, без прізвищ, що може заважати їм, як майбутнім учителям фізичної культури, у роботі, над чим потрібно працювати у подальші роки навчання. Потім складається загальний список якостей і аналізується викладачем разом із студентами.

Вправа №2.

Викладач пропонує студентам визначити якості і риси, що мають бути притаманні спеціалісту з фізичного виховання і спорту. Всі пропозиції викладач записує на дошці, а студенти – в зошитах. Після того, як складено повний перелік рис, студенти, розподілені на 4 групи, виокремлюють 7 найважливіших рис на думку всієї підгрупи. Потім одержані результати обговорюються, підбиваються підсумки.

Вправа №3.

Викладач пропонує студентам визначити, на думку студентів, мають бути притаманні спеціалісту з фізичного виховання і спорту. Всі пропозиції викладач

записує на дошці, а студенти – в зошитах. Після того, як складено повний перелік рис, студенти, розподілені на 4 групи, виокремлюють 7 найважливіших рис на думку всієї підгрупи. Потім одержані результати обговорюються, підбиваються підсумки.

3. Практичні поради майбутнім учителям фізичної культури щодо запобігання сором'язливості.

Слово „сором'язливість” означає різні проблеми стану і якостей особистості: труднощі в знайомстві з людьми, знаходити нових друзів, ускладнення з новими відносинами, негативний емоційний стан, тривожність, депресія і самотність, відсутність настирливості, труднощі у висловлюванні своєї точки зору, зайва стриманість, давати оцінку істинних якостей і здібностей іншої людини, труднощі спілкування і мислення в присутності інших людей і в колективі, надмірна рефлексія, зосередженість на самому собі. Невміння представити себе, спонукає людей вважати сором'язливу і стриману людину недобррозичливою, пихатою, не зацікавленою у спілкуванні з іншими.

Сором'язливість сковує дії людини. Опит з в'язнями і наглядачами. Людина легко вживається в роль, навіть якщо її цьому не вчили.

З дитинства сором'язливість – прихована особиста проблема, що набуває таких епідеміологічних масштабів – це соціальна хвороба. Тенденція до росту ізолюваності, конкуренції і самотності в нашому суспільстві змушують визнати, що в майбутньому положення погіршиться.

Сором'язливість перешкоджає зустрічі з новими людьми, заводити друзів, отримувати задоволення від потенційно приємного досвіду. Утримує людини від того, щоб висловлювати свої права і свою точку зору, усугубляє надмірну зосередженість на собі і своїй поведінці. Позбавляє можливості ефективно спілкуватися, супроводжується негативними переживаннями, самотністю, тривожністю, депресією.

Бути сором'язливим означає боятися людей, від яких виходить загроза: незнання людини, начальство, наділеної владою, представників іншої статі із за потенційної можливості інтимного контакту. Сором'язливість впливає на пам'ять. Сором'язливість частіше зустрічається у дівчат, ніж у хлопців.

У великої кількості людей виникає відчуття страху і незручності при зіткненні з певними обставинами, забруднення або неможливість сказати, що думаєш, зробити, що хочеш. Це середній рівень сором'язливості.

Відсутність соціальних навиків, недостатня впевненість в собі (незнання як почати розмову, як попросити прибавки до зарплатні). Це також середній рівень сором'язливості.

Хронічна сором'язливість – страх перед людьми не знає меж. Відчуває страх кожен раз, коли треба зробити щось привселюдно, безпомічні в цьому стані, вважають, що єдиний вихід для них це вбігти, сховатися. З віком це не проходить, залишається.

Найгірший випадок – форма неврозу, параліч свідомості, виражається в депресії і може привести до самогубства.

Позитивні оцінки сором'язливості – стриманість, скромність, врівноваження.

Як розпізнати за способом поведінки, фізіологічні симптоми – червоніє, обмеженість і само зосередженість. Мовчання характерне не тільки для сором'язливих людей. Це симптом тривожності. Сором'язливим значно частіше не вдається виявити себе.

Фізіологія – почастищення пульсу, серце колотиться, виступає піт, у шлунку відчуття пустоти. Сором'язливі люди зосереджуються на цих симптомах. Їм не потрібно виявлятися в ситуація, що провокують сором'язливість. Саме власний внутрішній світ і складає ту середу в якій живе сором'язлива людина. Найбільш характерна особливість сором'язливої людини – підвищення схильність до самоаналізу (стурбований власною персоною).

Нетовариськість і невміння себе вести, пов'язані з сором'язливістю, ускладнюють професійну кар'єру. Такі люди рідко стають лідерами.

Хронічно сором'язливі люди бувають надмірно стурбовані вибором. Для них велике значення має, будуть вони прийняті чи ні. Вони одразу уявляють всі можливі неприємності, пов'язані з спілкуванням, намагаються оцінити прихід-розхід у відношенні з коханою людиною, навіть у звичайних життєвих ситуаціях. Розцінюють свої дії неадекватно, прагнуть до усамітнення.

Як перемогти сором'язливість – формувати впевненість в собі. Обрати ті задачі, що вирішуються на протязі місяця. Вибрати одну і розділити її на декілька менших. Скласти план виконання кожної частини. Виконувати і нагороджувати себе. Насолоджуватися відчуттям успіху. Все, чого хочете досягти в житті розбийте на маленькі задачі і здійснійте їх крок за кроком. Відмовтесь від самоприниження – не думайте про себе погано. Контрміра: справа пишемо погане, зліва заперечуємо.

Гострий діалог – уявляти себе з людьми, що викликають у вас сором'язливість і програвати ситуацію спілкування з ними. Висловлюйте всі проблеми вашої з ними сором'язливості. Програвати ситуації, де ви сором'язливі і уявляти, що ні – позитивний образ. Що подобається в собі, уміти розслаблятися.

Основний принцип з розвитку впевненості в собі – це дії. Почати з малих цілей, досягти їх за допомогою малих дій. Спочатку ті ситуації, які найменше лякають і в яких сором'язливість ще не серйозна. Заздалегідь підготуйте сценарій, потім можна імпровізувати. Репетиція. Розвивати манеру мови, голос сильний і виразний. Розмова з незнайомцями – подзвонити кудись. Привітання, компліменти – вдалий початок розмови і спосіб створити гарний настрій у іншої людини. Навчитися з задоволенням приймати компліменти, не відкидати їх.

Зустрічаючись з як можна більшою кількістю людей, в приємних вам обставинах, з друзями, мати в лексиконі цікаві історії, думки, висловлювання.

Для продовження розмови – Як справи, як ви вважаєте? Бути активним слухачем. Риторика прощання – це успіх з подальшим продовженням розмови або кінець знайомства.

В дітях знайти гарне, зробити так, щоб діти відчували себе добре. Хваліть дітей, будьте щедрими на компліменти. Навчитися не упереджено бачити і чути те, що дитина робить і говорить. Аналізуйте, не довіряйте думці іншої людини, щодо дитини. Потрібно враховувати ситуацію, поведінку того чи іншого.

Тема лекції:
Фізична культура і спорт
як явище і галузь діяльності спеціаліста з фізичного виховання

План

1. Фізична культура як частина загальної культури людини.
2. Фізична культура як сукупність досягнень суспільства.
3. Роль фізичної культури в сучасному суспільстві.

1. Фізична культура як частина загальної культури людини.

Що таке культура?

В традиційному розумінні слово “культура” (від латинського culture) спочатку означало обробіток, обробку землі. Пізніше цей термін був перенесений римлянами на людину і став означати її виховання й освіту, тобто “обробку людини”. У зв’язку з розвитком суспільства поняття “культура” поповнилося новим змістом. В ході еволюції це поняття зазнало складних змін.

В зміст культури в широкому розумінні входять мораль, спорт, ідеологія, наука, мистецтво.

В загальновживаному понятті – визначають: 1) риси особистості (акуратність, освіта); 2) форми поведінки людини (ввічливість, самовладання); 3) форми суспільної діяльності (культура торгівлі, виробництва). Отже, сюди включаються не тільки видатні твори мистецтва, але і буденні рядові явища (культура побуту, дозвілля).

Це визначення є протилежністю статистичних визначень культури як системи, що впорядковує ідеї і почуття, або є “екраном” знань, “приймачем” інформації, що надходить ззовні. Сучасна наука розглядає культуру як життємистецтво, творчу діяльність з перетворення природи і суспільства, результатами якого є постійне поповнення матеріальних і духовних цінностей, вдосконалення всіх життєвих сил людини.

Слово “культура” вживається з різних причин і приводів. Захоплені талантом артиста, ми говоримо про високу культуру виконання, картоплю називаємо плодовою сільськогосподарською культурою, а молоду людину що уступила місце в транспорті, признаємо зразком культурної поведінки. Багатьом культура представляється системою правил, починаючи з пристойної мови і закінчуючи манерою поведінки за столом, тобто культура ототожнюється з етикетом. Особливо часто зустрічається слово “культура” в публіцистиці, засобах масової інформації, зазвичай воно означає щось добре, привабливе, але доволі невизначене. Часто його зводять до мистецтва або художньої культури, ототожнюють з музеями і бібліотеками.

Загального визначення культури немає і необхідно розглядати її з усіх сторін, сприймати її як динамічний творчий процес, синтез створених людиною матеріальних і духовних цінностей, гармонійних форм відносин людини з природою, суспільством.

Культура коштвна, а безкультур'я ще дорожче. У нас відбувається падіння рівня культури (забуваються безсмертні класичні твори, люди читають дешеві книжки, дивляться беззмістовні фільми).

Культуру можна уявити як величезну лабораторію, де створюється масштабна система цінностей, збираються в єдине ціле найвеличніші досягнення людства в галузях науки, літератури і мистецтва. Помиляється той, хто обмежує культуру приємним вечором, що проведений біля телевізора або на концерті, відвідуванням у вихідний картинної галереї або музею. Це неодмінно веде до примітивізації особистості. Культура - це синонім повноцінного і самостверджуючого життя людини.

Культура виступає чуттєвим сейсмографом життєвих подій. Від її стану, розвитку залежить інтелектуальний потенціал не тільки окремої особистості, але і всього людства. Її можна вподібнити загальноприйнятим цінностям, таким як здоров'я і розум.

2. Фізична культура як сукупність досягнень суспільства.

Культура – прозоріння суспільства, постійна умова і результат його існування. По ній можна судити про соціальний портрет суспільства, його духовне обличчя, внутрішні стимули його розвитку.

Тільки тоді суспільство стає цивілізованим, коли становить культуру на почесний п'єдестал і реально пропонує людині вільне право на культуру, можливість володіти нею, відчувати себе її творцем і господарем, самостверджуючи і розкриваючи себе.

Людські знання збільшуються, а культура зменшується. Відбувається дефіцит духовності.

Поняття “людина грамотна” або “людина освічена” значно відрізняється від поняття “людина культурна”. Вона може бути грамотною, освіченою, але здатною на нелюдський вчинок, на зраду істині. Тому цінність культури є у дотриманні правил, норм, вимог, що їх створила людина.

Культура – це найвища якість, процес матеріальної і духовної діяльності людей, який передбачає отримання результатів діяльності і відповідність моральним нормам, що випрацьовуються людиною. Культура завжди вимагає дотримання норм, вимог суспільства у відношенні до чогось.

Культура - це творча діяльність людини. Сьогодні збільшується цінність життя, здоров'я, активного довголіття і реалізації людської індивідуальності, вони все частіше розглядаються як критерії соціального прогресу суспільства.

Людина майбутнього - це перш за все здорова людина, розумна і гуманна, допитлива, діяльна, цілеспрямована. Це цілісна, всебічно розвинена особистість, яка втілює ідеал дійсної єдності сутнісних сил людини, її духовної і фізичної досконалості. Все це свідчить про надзвичайну значущість в ХХІ столітті культури і її частини – фізичної культури.

3. Роль фізичної культури в сучасному суспільстві.

Фізична культура - це складова частина загальної культури, тобто сукупність досягнень людини, що віддзеркалює рівень духовних і матеріальних цінностей, рівень фізичного розвитку, спортивних досягнень (показник

досягнень – рівень здоров'я, спортивної майстерності, система фізичного виховання, досягнення в області науки, матеріально-технічна база).

Фізична культура – сукупність досягнень суспільства:

- оздоровлення населення країни, рівень системи фізичного виховання;
- наявність спеціально підготовлених кадрів і ступень їхньої компетентності;
- наявність матеріально-технічної бази і рівень її застосування;
- рівень спортивних досягнень на світовій арені (кількість світових рекордів).

Присутність, точніше єдність духовного і фізичного початку і є сутність фізичної культури.

Фізична культура – сама є цінністю, виступає засобом задоволення інших потреб людини і суспільства (матеріальних, духовних, біологічних, соціальних).

Фактично фізична культура – це та ж сама загальна культура з переважанням її духовної сторони, але реалізується специфічним образом, через спеціальні засоби – фізичні вправи.

Фізична культура - це самостійна й особлива область культури, вона розвивалась одночасно із загальною культурою і є її частиною. В теперішній час не відбувається головного – привертання свідомості того, хто займається фізичною культурою (людини взагалі) до поняття і прийняття фізичної культури як життєво важливої цінності, системі, що сприяє збереженню, підвищенню рівня здоров'я, формуванню працездатності, вдосконаленню людини, її розвитку.

Фізична культура і культура особистості – єдині.

Культура особистості - це не тільки фізична досконалість людини, але і творче ставлення до своєї особистості, де духовна сторона відіграє пріоритетну роль.

Культурна особистість – всебічно розвинена особистість. Роль фізичної культури в формуванні особистості, розвитку її характеристик не завжди повною мірою відображалася з усіх боків: провідна роль, значущість фізичної культури визначалася лише медико-біологічними і педагогічними аспектами знань, пов'язаних з їх застосуванням, розвитком фізичних якостей, формування рухових вмінь тощо.

Зараз це поняття розкривається більш широко, тобто визначається провідна роль духовного початку. Вплив фізичних вправ, фізичного виховання на біологічну сферу людини, безпосередньо пов'язаний і з формуванням особистості.

В процесі фізичного виховання вирішуються завдання різного характеру (естетичні, розумові, світоглядні, культурні).

На жаль, фізична культура не стала потребою більшості людей, на досить низькому рівні знаходиться її функціонування в основних сферах життєдіяльності людини (освіта, праця, дозвілля).

Фізична культура розуміється як природа фізичних, творчих сил і рухових якостей людини, історичний рівень розвитку фізичних якостей. А щодо сфери рухової діяльності людини, то під культурою розуміється природа рухових

якостей людини, а також виховання, освіта і розвиток у процесі рухової діяльності. В цілому фізична культура являє собою конкретний, тобто руховий вид діяльності суспільства, а саме, галузь рухової діяльності людини. Як наука, фізична культура вивчає об'єктивні закономірності рухової діяльності, займається теоретичною систематизацією об'єктивних знань про рухову діяльність.

Значущість діяльності в формуванні людини доведена багатьма провідними психологами. Діяльність людини, вплив на навколишній світ, перетворює її, слугує засобом задоволення потреб. Духовний світ знаходить відбиття в рухових діях і в тому, що задоволення приносить не тільки прикінцевий результат їх засвоєння, але й саме відтворення цієї дії.

Треба підкреслити велике значення рухової активності, а саме – її задоволення.

Рухова активність – оптимальний рівень рухового режиму, необхідний для забезпечення працездатності і збереження здоров'я. Рух – засіб пізнання світу, необхідний для задоволення біологічних потреб підвищення функціональних можливостей. Норми рухової активності визначені загальним числом суб'єктивних рухів і тривалістю рухового компоненту в режимі дня, з віком вони збільшуються.

Для прикладу - в Україні біологічну потребу в рухах задовольняє лише 1% населення, в Японії систематично займаються спортом 80% населення.

В наш час відсутня державна політика з впровадження фізичної культури в життя населення. Погано функціонують засоби масової інформації, пропаганди ЗСЖ, фізичної культури тощо, занять спортом мало, вони проходять не на достатньому рівні. Відсутнє позитивне ставлення до занять спортом, фізичної культури. Чому так відбувається? Однією з причин є відсутність пропаганди цінностей, знань про фізичну культуру і ЗСЖ. Сьогодні не реалізується найголовніша потреба, що склалась історично-потреба в рухах. Це призводить до зниження рівня здоров'я населення, зниження рівня життя, економіки.

А найкращий показник – це тривалість життя. Вона неминуче скорочується. Смертність збільшується, молодіє.

Фізична культура – суспільна цінність, вона відбиває соціально-економічний стан суспільства.

Фізичну культуру необхідно використовувати як засіб оздоровлення. Вона повинна задовольняти потребу всіх верств населення в рухах.

Щоб вижити, суспільство повинно розвиватися, а розвиватися тільки через самовдосконалення людини (вона впливає на суспільство). Тому культурна діяльність (в тому числі і фізкультурна) набуває більш суспільного значення, адже її предметом, метою і головним результатом є сама людина, її розвиток.

Фізичне виховання – педагогічний процес, спрямований на вирішення оздоровчих і освітніх завдань із застосуванням системи фізичних вправ (освіта – вдосконалення рухових здібностей, оздоровлення – вдосконалення і зміцнення здоров'я, фізичного розвитку, формування всебічно розвиненої особистості).

Фізична культура, так як і інша культура, виникла разом з розвитком і виникненням людини, суспільства і вирішує такі завдання:

- 1) виховання гармонійної, всебічно розвиненої особистості, готової до праці й оборони країни;
- 2) постійне підвищення рівня здоров'я, фізичного і духовного розвитку населення;
- 3) сприяння економічному і соціальному прогресу суспільства;
- 4) затвердження міжнародного авторитету України.

Фізична культура створює і покращує резервні можливості людини. Рівень працездатності – біологічний, фізіологічний потенціал резерву здорової фізичної працездатності, характеризує здоров'я, характеризує фізіологічний резерв організму.

Резервні можливості серцево-судинної системи

№	Рухова активність	ЧСС		
		Спокій	Максимальне навантаження	Резерв
1	Люди, які не займаються фізичними вправами	70-80	120-130	50
2	Люди, які регулярно займаються фізичними вправами	60-70	140-160	90
3	Спортсмени	50-60	220-250	180

Необхідно знати свій організм, свій рівень рухової активності, свідомо виконувати фізичні вправи, все це є фундаментом здоров'я і життя.

Отже, фізична культура є базою і відбиває стан культури суспільства, сприяє зміцненню миру між народами, розвитку прогресу, вдосконаленню особистості, розвитку інтелекту і розумових здібностей дітей, розвитку спілкування між людьми, дозволяє “бачити” світ.

Спорт – є частиною фізичної культури і спрямований на досягнення високих спортивних результатів під час змагань.

Спорт – це суспільний фактор фізичної культури. Термін “спорт” затвердився в XIX ст. (відновлення олімпійських ігор). Виникнення слова: porter – від фр. носити, нести, держати в руках чи на плечах; desporter – кінець роботи, вільний час, дозвілля, розваги; disport – розважатися, забавлятися.

Спорт слід віднести до явища, необхідного на всі випадки життя і це не випадково, тому що йому під силу незвичайно широке коло обов'язків, починаючи з покращення стану здоров'я людей, відвернення молоді від

пагубного впливу вулиці, підвищення благополуччя найбільш спортивно обдарованих дітей, задоволення попиту на видовищність, захист честі всієї країни.

Сучасний спорт корінням уходить у давнину. Його прабатьками були мирні боротьба і змагальні ігри. Наші попередники повсюдно застосовували як засіб вирішення індивідуальних і групових конфліктів, що неминуче виникали серед родів, племен, співтовариств. Пізніше, коли усвідомили, що психофізіологічні й інтелектуальні можливості іноді піддаються тренуванню, виникло явище, що назвали спортом.

Вже в давні часи відкрилась важлива особливість спорту - великий інтерес глядачів, все більше зростаючий з підвищенням майстерності тих, хто змагається. Видовищність супроводжує процес спортивного протиборства, що є однією з високих соціальних потреб, що з'явилась у ході об'єднання людей в родоплемінні співтовариства. Цю потребу сьогодні називають самоствердженням, самовиразом або потребою в оцінюванні людей, що оточують. Саме вона зробила бажаною для тих, хто змагається, присутність глядачів. З іншого боку насиченість, неповторність і непередбачуваність ходу і підсумків спортивних змагань і ігор, як магніт притягує вболівальників на арені спортивної боротьби.

Тема семінарського заняття:

Визначення якостей, необхідних майбутнім фахівцям із фізичного виховання і спорту

План

1. Діагностування рівню самооцінки майбутніх фахівців із фізичного виховання і спорту.
2. Методика розвитку і визначення рівня сформованості уваги, швидкості читання, кругозору.
3. Інтерактивна вправа "Портрет спеціаліста з фізичної культури і спорту".

1. Діагностування рівня самооцінки майбутніх фахівців із фізичного виховання і спорту.

Відповідаючи на запитання, вкажіть, як часто ви таке відчуваєте за такою шкалою:

- дуже часто – 4 бали;
- часто – 3 бали;
- іноді – 2 бали;
- зрідка – 1 бал;
- ніколи – 0 балів.

1. Як часто ви хвилюєтесь даремно?
2. Мені хочеться, щоб мої друзі підбадьорювали мене.
3. Я боюся виглядати дурнем.
4. Я турбуюся за своє майбутнє.
5. Зовнішній вигляд інших, значно краще, ніж мій.

6. Нажаль, багато хто не розуміє мене.
7. Відчуваю, що я не можу як слід розмовляти з іншими людьми.
8. Люди очікують дуже багато.
9. Відчуваю себе скутим.
10. Мені здається, що зі мною повинна трапитися якась неприємність.
11. Мене турбує думка про те, як люди відносяться до мене.
12. Я відчуваю, що люди говорять про мене за мою спиною.
13. Я не відчуваю себе у безпеці.
14. Мені нема з ким поділитися своїми думками.
15. Люди не особливо цікавляться моїми досягненнями.

Потрібно скласти всі бали з затвердженнями.

Менше 10 балів. Вам потрібно позбутися відчуття переваги над оточуючими, зазнайства, вихваляння. Візьміть за правило принцип: будь-яка конфліктна ситуація виникла з іскри, яку ви висікли самі або допомогли розпалити.

Сума перевищує 30 балів. Ви недооцінюєте себе.

Від 10 до 30 балів. Свідчить про психологічну зрілість, яка проявляється перш за все в адекватності самовіджображення, тобто реалістичній оцінці своїх сил, можливостей, зовнішності. Вам до снаги серйозні справи.

2. Методика розвитку і визначення рівня сформованості уваги, швидкості читання, кругозору.

За найкоротший час треба вказати на цифри згідно з їх послідовністю в натуральному ряді. Швидке виконання завдання свідчить про Ваш високий рівень уваги, високу швидкість читання, широкий кругозір.

Таблиця визначення рівня сформованості уваги, швидкості читання, кругозору

3	9	20	2	7
8	14	5	11	13
17	1	24	22	16
6	25	15	10	19
12	21	18	23	4

Тема лекції:

**Зміст і організація професійно-педагогічної освіти
у вищих навчальних закладах**

План

1. Організація процесу навчання студентів вищих навчальних закладів.
2. Навчальний план, як основний документ, регламентуючий навчання у вузі.
3. Форми організації процесу навчання студентів.

1. Організація процесу навчання студентів вищих навчальних закладів.

Спеціалізація є характерною ознакою вищої освіти. Вже перші середньовікові університети Європи мали в своєму складі такі структурні підрозділи, як богословський, медичний, юридичний факультети.

В Києво-Могилянській академії (1615-1817 р.р.) спеціалізація не була визначена, хоча далеко не всі випускники готувались до релігійної діяльності.

В історії вузів Росії спеціалізація вищої освіти пов'язана з Московським університетом, заснованим у 1755 р. М.В. Ломоносовим. Університет поклав основу створення нових шкіл і спеціалізацій в системі вищої освіти.

В XVIII-XIX ст. в Росії виникають гірські, сільськогосподарські й інші профільні вузи. Проте на початку XX ст. вища школа Росії готувала енциклопедистів. Головна причина такого положення в тому, що в економіці держави переважали невеликі промислові підприємства, де не вистачало людей, знайомих зі спеціалізацією виробництва.

Суттєві зміни в цій сфері відбулися тільки наприкінці XIX ст., початку XX ст. (1903 р. – створення Московського вищого технічного училища).

З 1902 р. почали відкриватися вузи з сотнями нових для Росії спеціалізацій. В післявоєнні роки продовжувався процес зміцнення спеціальностей і розширення профілю підготовки спеціалістів. У другій половині 50-х років з ряду спеціальностей були виділені спеціалізації (270 спеціальностей, об'єднаних в 22 групи). Наприкінці 70-х років була зроблена спробу впровадити кваліфікаційні характеристики за спеціальностями, проте через суто формальний підхід до цієї важливої справи, вона потерпіла невдачу.

Курсова система освіти передбачає організацію навчального процесу за курсами, роками навчання і семестрами. Заняття при цьому будуються з урахуванням комплексного взаєморозуміння між циклами наук (загальнонаукові, суспільні, природні, загальноосвітні, профільні, загальнопрофесійні і спеціальні), а також між окремими дисциплінами. Кожний семестр закінчується заліково-екзаменаційною сесією. Відвідування занять, своєчасне виконання курсових і дипломних робіт, передбачених навчальним планом, є обов'язковим для всіх студентів, за виключенням тих, хто вчиться за індивідуальним графіком.

Студентам заочної форми навчання дозволено здавати екзамени і заліки, виконувати курсові й інші роботи впродовж усього навчального року за власним вибором, керуючись принципами предметно-курсової системи навчання.

Сучасний спеціаліст працює в умовах, які швидко змінюються. Причиною цього є високі темпи науково-технічної революції, постійне оновлення технологічних циклів в багатьох галузях виробництва. Наприклад, подвоєння світового об'єму інформації в галузі молекулярної біології здійснюється кожні 2-3 роки, а прикладні знання падають у ціні на половину орієнтовно за 5-6 років. Все це значно ускладнює роботу сучасного спеціаліста.

Виокремлення сфери професійної діяльності відповідає деяким галузям виробництва, науки, освіти. Профіль підготовки кадрів для кожної галузі в цілому визначається розділом роботи, яка склалась. Поняття профілю навчання має конкретний зміст і є одним з критеріїв, за якими здійснюється номенклатура

спеціальностей сучасної вищої школи розподіляється на групи. Таких груп спеціальностей в вищій школі сьогодні нараховується 22. вони об'єднують підготовку кадрів з більш ніж 400 спеціальностей і 1000 спеціалізацій.

2. Навчальний план, як основний документ, регламентуючий навчання у вузі.

Описання профілю дає можливість визначити загальну схему дисциплін (навчального плану), оволодіння якими є необхідним спеціалістам для успішної роботи у сфері професійної діяльності.

Складання навчального плану для конкретної спеціальності потребує перш за все наявності переліку і встановлення раціонального співвідношення дисциплін, які вивчаються, а також їх циклів.

Навчальні плани визначають діяльність вузу – це державний документ. Після його затвердження він стає законом держави з підготовки спеціалістів. Для їх оптимального виконання на факультетах складаються навчальні плани, а на кафедрах – робочі програми викладачів.

Навчальний план визначає кількість навчальних років, структуру навчального року, тобто кількість навчальних тижнів в кожному році навчання, порядок проходження теоретичних і практичних дисциплін, педагогічної і організаційно-тренувальної практики, державних екзаменів і канікул.

Рік поділяється на 2 семестри. В кожному навчальному році плануються навчальні заняття, заліки, екзамени й інші форми освітньої роботи, а також канікули – 2 тижні взимку, 2 місяці влітку.

3. Форми організації процесу навчання студентів.

Всі дисципліни розподіляються за курсами і семестрами. Кожній дисципліні визначена певна кількість годин: на лекції, семінари, лабораторні і практичні заняття, курсові роботи й інші види навчання. 60% всього навчального часу відводиться на вивчення теоретичних дисциплін.

Також у процесі навчання передбачається педагогічна практика.

Основною формою підсумкової перевірки знань випускників є державний іспит.

Сучасні вузи будують процес навчання студентів на базі поєднання різних форм його організації. Основні з них: лекції, семінарські заняття, практичні і лабораторні роботи, консультації, курсові і дипломні роботи, різні форми організації самостійної роботи, колоквиуми, заліки й екзамени, індивідуальна групова і колективна форми організації роботи зі студентами, наукові студентські семінари, конференції, конкурси.

В вузі прийнята лекційно-семінарська система навчання.

Лекція – у перекладі з лат. означає “читання”. У середньовіччі, коли книга була рідкістю, лекція була основним джерелом знань для студентів. Наряду з дисциплінами, вона відігравала провідну роль в навчальному процесі.

В XVIII-XX ст. була розповсюджена лекція в формі “зчитування з листа”. Проти такого типу лекцій боровся М.В. Ломоносов, який виступав за проведення практичних занять поруч із читанням лекцій. Тим часом практичні заняття, як і лабораторні роботи, посіли неабияке місце у навчальному процесі вищої школи, значно пізніше, лише наприкінці XIX ст., початку XX ст.

Практичні і лабораторні роботи в їх сучасному розумінні вперше використовувались одночасно з читанням лекцій у Петербурзькому університеті професором Ф.Ф. Петрушевським (1864 р.). в Московському університеті - професором О.Г. Столетовим (1872 р.), в Київському університеті - професором М.Г.Авенаріусом (1874 р.).

Лекція відіграє важливу роль в організації навчально-виховного процесу.

Немає офіційного положення з приводу того, чи записувати лекцію, але досвід підказує, що потрібно обов'язково конспектувати всю лекцію, адже це:

- 1) допомагає одночасно зробити декілька справ (розвиває увагу);
- 2) працює декілька аналізаторів.

Крім цього слід зазначити, що в пам'яті людини залишається 10% від того, що він чує, 50% від того, що бачить, 90% від того, що робить. Упродовж лекції засвоюється 20% матеріалу, а в процесі практичної діяльності - 90% інформації.

Один із варіантів запису лекції - "редагування" мови лектора, звільнення від зайвих слів, заміна деяких виразів іншими, більш лаконічними. Тезовий спосіб конспектування – окремі найбільш важливі положення, що викладаються у вигляді тез, системи фактів і підсумків.

Конспект повний краще, ніж повна його відсутність, "бездумна" присутність на лекції.

Голосом, інтонацією лектор виділяє найбільш важливі, суттєві моменти, висновки тощо.

З багатьох предметів немає підручників, або інформація для лекції зібрана з багатьох джерел – єдине джерело підготовки до екзамену або заліку. Конспект повинен мати поля, на яких студент може робити примітки.

Треба відпрацювати свій індивідуальний стиль запису лекції: раціонально скорочувати слова.

Робота з книгою – вміння, що визначає успіх навчання, вміння виділити головне у наукових поглядах різних авторів. Корисно знайомитись з думкою різних авторів із одного питання – це допоможе самостійно порівнювати їхні погляди, виводити свою думку, розвиває пам'ять, мислення.

Підготовка до практичних занять: принципове значення мають семінарські заняття для закріплення знань, виховання навичок науково-дослідницької роботи, вміння готувати доповіді, виступати перед аудиторією, працювати одночасно з кількома джерелами, узагальнювати матеріал. Семінари проводять після лекцій, тому вони можуть бути пов'язані за тематикою, бути продовженням лекції.

В давньогрецьких і давньоримських школах семінарські заняття проводилися в формі диспуту, повідомлення тим, хто навчається коментарів і підсумків викладачів. Певні форми і до теперішнього часу використовуються в навчальному процесі. Семінарські заняття з'явилися як заміна середньовікового диспуту. Вони означають дискусію з конкретної проблеми. Мета такої дискусії – навчити студентів риторики, вміння висловлювати свій довід.

В XVIII ст. семінарські заняття почали широко використовуватися в процесі підготовки філологів, з метою інтерпретації текстів, а в XIX ст. вони упроваджуються під час вивчення теософії і юриспруденції.

Поступово зароджується проблема взаємовідносин на семінарському занятті викладачів і студентів.

В умовах сучасної школи семінарські заняття разом із лекціями відносять до важливих форм організації навчального процесу, адже вони сприяють розвитку пізнавальної активності і самостійної діяльності студента, вчать вміння висловлювати й аргументувати свої думки, критично аналізувати аргументи опонентів, розвивають логічне мислення, спонтанну мову, сприяють засвоєнню фундаментальних знань, формуванню переконань.

Під час підготовки до семінару студенту необхідно: 1) ознайомитися з питаннями семінару, 2) дібрати літературу, 3) вивчити і законспектувати літературу, скласти текст виступу, 4) брати активну участь в проведенні семінару. На підготовку до семінару, як правило, надається 1-2 тижні.

Істина, яку слід засвоїти кожному студенту, полягає в тому, що найвимогливішим екзаменатором людини є саме життя, яке кожен день перевіряє її професійну майстерність, соціальну здатність і значущість, активність, вміння спілкуватися з людьми, розум і характер. Цей екзамен триває все життя. І саме у процесі нього виявляється істинна цінність людини. Тому готуватися до нього потрібно заздалегідь, чесно і сумлінно.

Контроль і оцінка знань студентів явище історичне. Як спеціально організована система, контроль навчальної роботи виник у XVIII ст. у вищій школі Німеччини. Почали вивішувати списки студентів, у яких напроти прізвища ставили крапки (1,2,3). Позначали розряди: I - найвищий, II – середній, III - найнижчий. Надалі середній розряд (II) поділили, у свою чергу, на три. З часом їх стало 12.

Заліки, екзамени, курсові і дипломні роботи вважались основними формами контролю навчальної роботи студентів. Кількість екзаменів, як правило, не повинна перевищувати п'яти, а кількість заліків за семестр шести (не більше двох диференційованих). За результатами заліків виставляються оцінки - “зараховано”, “не зараховано”; за результатами іспитів – “відмінно”, “добре”, “задовільно”, “незадовільно”.

Залік - це підсумкова форма перевірки результатів виконання студентами практичних, лабораторних, курсових робіт, засвоєння матеріалу семінарських занять, результатів практики тощо. Як правило, проводиться у вигляді бесіди викладача зі студентом. Залік може бути виставлено автоматично, коли студент плідно працював упродовж усього семестру.

Іспит складається за білетами, затвердженими кафедрою. На консультації перед екзаменом викладач знайомить студентів із екзаменаційними білетами.

Відмінникам іспит може бути виставлено автоматично.

Курсові проекти студенти захищають на засіданнях кафедр або перед спеціально створеними комісіями.

Державні випускні іспити приймає державна екзаменаційна комісія у заздалегідь визначеному і затвердженому складі. Крім державних іспитів студенти захищають дипломні проекти.

Тема лекції:
Види діяльності студентів

План

1. Види діяльності студентів:
 - а) аудиторні заняття;
 - б) самостійна робота;
 - в) СПВ;
 - г) заліки і екзамени;
 - д) суспільна робота.
2. Права й обов'язки студентів.

1. Види діяльності студентів.

Головний обов'язок і основне завдання студента – вчитися, накопичувати знання, розвивати мислення, вміння аналізувати різні факти, події, явища, здатність формувати висновки, робити узагальнення. Тому студент упродовж усього періоду навчання в університеті зайнятий збором і обробкою інформації, запам'ятовуванням і систематизуванням великої кількості пізнавального матеріалу.

Основними видами навчальної діяльності студентів є самостійна робота з книгами і конспектами, слухання і запис лекцій, підготовка до групових семінарів, лабораторних занять, пошук літератури, робота з каталогами в бібліотеках, консультації; підготовка і здача заліків, екзаменів; написання контрольних, курсових, дипломних робіт; педагогічна практика, суспільна робота тощо.

Аудиторні заняття, лекція. Що означає лекція? Її переваги? Як до неї готуватися? Чи потрібно? Як слухати і записувати?

Лекційний матеріал краще записувати після прослуховування, він краще запам'ятовується, якщо цей запис прочитати повторно: зміст лекції запам'ятовується на 70%, через три дні залишається 50% матеріалу, а через тиждень 10%.

Семінарські заняття мають неабияке значення для закріплення знань, формування вміння пов'язувати наукові знання з практичною діяльністю, відпрацювання елементарних навичок науково-дослідницької роботи, вміння готувати доповіді, виступати перед аудиторією, висловлювати і відстоювати свою думку (що виноситься на обговорення аудиторії), формування здатності працювати відразу з декількома літературними джерелами, аналізувати їх зміст, узагальнювати його. Всі ці якості, які виховуються, допоможуть в майбутньому відчувати себе більш впевненим.

Як готуватися до семінарських занять?

Активний, діяльний студент користується не тільки одним літературним джерелом, він консультується у викладача, вивчає матеріал самостійно, корегує

свої знання. Текст виступу на семінарі може бути складений за кожним питанням плану семінарського заняття, а з одного з них - найбільш широко. Доповідь студента не повинна перевищувати 10 - 20 хвилин.

Форми проведення семінару – дискусія, просте опитування, гра тощо. Найголовніший момент – активна участь в семінарі всіх його учасників із метою обговорення проблем і висловлення власної думки .

Практичні заняття – це безпосереднє виконання роботи, розрахунки (математична статистика, ТМФВ).

Консультації – проводяться за ініціативою викладача. Це надання допомоги студентам в їх самостійній роботі з дисципліни, в підготовці до семінару, до написання курсової і дипломної роботи, до екзаменів, а також відпрацювання боргів.

Заліки й екзамени – основна форма контролю й оцінки знань студентів.

Освітній процес може бути перервано академічною відпусткою, яка надається студентам:

- 1) спортсменам високої кваліфікації;
- 2) за хворобою;
- 3) по догляду за дитиною;
- 4) вагітним.

СПВ – спортивно-педагогічне вдосконалення (обраний вид спорту) . По закінченні вузу студент повинен мати I розряд з любого виду спорту і II суддівську категорію.

Високі вимоги до фізичного вдосконалення – це специфіка навчання студентів факультету фізичної культури. Необхідні регулярні заняття спортом, підготовка до практичних спортивних занять, досвід практичного зв'язку з фізичною культурою, фізичне здоров'я, вдосконалення себе.

Потрібно правильно розподілити свій час, навчитися долати перешкоди.

Курсові роботи – кожний студент пише три курсових роботи: 1) з ТМФВ; 2) зі спортивної спеціалізації; 3) зі спеціальності (вид спорту).

Далі, наприкінці навчання, пишеться дипломна робота.

Вимоги до курсових робіт надає відповідна кафедра на факультеті, яка керує написанням робіт.

Курсова робота – це частина науково-дослідницької роботи студента, його творча діяльність. В ній студент самостійно ставить завдання, робить огляд літератури з теми, шукає щось нове, порівнює або констатує, але завжди береться до уваги новизна роботи. Краще за все вибирати тематику курсової роботи з огляду на подальше її продовження в дипломній роботі (поступове ускладнення). Це велика допомога до дипломної роботи. Помилка багатьох студентів полягає в невідповідності теми курсової і дипломної роботи.

Курсова робота повинна мати невелике дослідження – невелику кількість досліджуваних.

Курсова робота захищається на кафедрі, перед комісією (викладачі кафедри). Захист відбувається у формі невеликого доповіді.

Дипломна робота – підсумок всієї навчальної діяльності. Вона більша за змістом і дослідницькою роботою і захищається перед державною комісією (професор, кандидат наук, старший викладач, керівники, голова комісії).

Робота над дипломною роботою охоплює літературний огляд, організацію дослідження, результати дослідження, висновки, перелік посилань.

Педагогічна практика – форма організації навчальної роботи, яка здійснює найсильніший вплив на процес формування особистості спеціаліста і його професійних якостей.

Педагогічна практика: а) організаційна практика 3 семестр (2 тижня); б) в школі 7 семестр (6 тижнів); в) переддипломна практика 8 семестр (6 тижнів); д) переддипломна практика 10 семестр (6 тижнів).

Випускники вузів мають гарну теоретичну підготовку, але слабо знають виробництво, не володіють розвиненим професійним мисленням і достатніми навичками організаційної, виховної роботи. Відрив занять від життя, практики, невміння застосувати ці заняття на практиці. Знання переважають над вміннями. В процесі практичної підготовки вирішуються тільки задачі закріплення знань, а не розвитку у майбутніх спеціалістів досвіду професійної діяльності, формування його особистості. Більшість студентів отримують знання не тому, що мають в них життєву необхідність, а тому, що їм треба встигнути здати екзаменаційну сесію.

Чи є єдиний підхід до визначення і формування завдань, змісту і будові уроку фізичної культури, технології планування і правильного оформлення документації?

В процесі практики студент навчається аналізувати не тільки свою діяльність, але і роботу своїх товаришів. Аналізуючи, він порівнює себе з іншими студентами.

Під час практики студентові потрібні знання щодо складання конспектів, хронометражу уроків, побудови фізіологічної кривої тощо. Типовими недоліками у роботі студентів – практикантів є незнання можливого різноманіття засобів навчання (фізичні вправи), особливостей поведінки учнів (як поведуть себе різні вікові групи учнів), оптимальних умов проведення уроків, прийомів роботи з тривожними, емоційно-збудженими, сором'язливими дітьми.

Самостійна робота поділяється на аудиторну і позааудиторну.

Під час аудиторних занять студент слухає лекції, конспектує їх, виконує практичні і лабораторні роботи, бере участь в дискусіях або просто в обговоренні питань під час семінарських занять. Позааудиторна робота менш регламентована, внаслідок чого й організація, керівництво і контроль пов'язані з працею. Самостійна робота в більшості випадків виступає єдиним засобом виховання самостійності в придбанні знань. Гегель писав: "Щоб навчитися плавати, потрібно увійти в воду". Це стосується і виховання самостійності, як риси особистості. Самостійність в придбанні знань проявляється лише завдяки власній діяльності, з появою внутрішньої потреби в знаннях, пізнавальних інтересів, захопленості. Самостійність можна формувати в процесі виховання.

Самостійність в придбанні знань передбачає оволодіння складними вміннями і навичками, а саме: бачити зміст і мету роботи, організувати власну самоосвіту, вміння по-новому підходити до рішення питань, пізнавальну і самостійну діяльність, здатність до мистецтва.

Науково-дослідницька робота студентів. Здатність до наукової роботи формується у студентів у процесі навчальної діяльності. Тому кожний студент, який виявляє бажання, настирливість, організованість, цілеспрямованість, має можливість отримати в вузі навички самостійного рішення наукових задач, придбати елементарний досвід у проведенні досліджень.

В період практики студенти займаються дослідницькою роботою, виконанням лабораторних, курсових, дипломних робіт. Можна надіслати свою наукову роботу на конкурс, що проводиться кожний рік. Як правило найбільш здібним студентам після закінчення університету рекомендують магістратуру, аспірантуру, залишають на кафедрах.

Коли ж починати цю діяльність? За планом - на другому курсі під час проходження педагогічній практиці. Проте потрібно починати її вже з першого курсу.

Якщо студента захопила цікава ідея, проблема – слід писати курсову роботу, потім дипломну, потім кандидатську, докторську дисертації. Це не тільки для науки. В наш час тренер, викладач повинні мати щось своє, постійно вивчати й узагальнювати новий матеріал, занурюватися в глибини наук, складних дисциплін (фізіології спорту, валеології, реабілітації тощо). Це підвищує рівень його професіоналізму.

Правильно обрана тема – основа успіху. Предметом дослідження можуть бути питання виховання, навчання, організації, планування, основи спортивного тренування, її завдання, зміст, процеси реабілітації, розвиток якостей і тощо.

В процесі науково-дослідницької роботи студенти освоюють педагогічні, медико-біологічні, спортивно-технічні методи дослідження, вчать застосовувати математичні й інші способи обробки матеріалу.

По закінченню навчання студенти складають державні іспити і захищають дипломну роботу.

Особливість праці вчителя фізичної культури передбачає облік загальної і моторної щільності уроку, адже об'єм фізичного навантаження, впливає на людину, змінює її структур і функції.

Викладач, тренер повинен володіти методами науково-дослідницької роботи, тому що є необхідність досліджувати результат кожного уроку і корегувати навантаження.

2. Права й обов'язки студентів.

Права студентів. На жаль не всі права, які записані у конституції України, реалізуються, зокрема, безкоштовна освіта. У Америці навчання коштує 50000 тисяч доларів. В Германії безкоштовне, але всі послуги – за гроші.

Отже, студент вузу має право відвідувати всі навчальні заняття, користатися бібліотекою, спортивними спорудами, аудиторіями, бути вибраним

у члени ради університету, відпочивати у профілакторії ЗДУ, на базі Азовського моря „Славутич”, отримати матеріальну допомогу, отримувати стипендію, лікуватись у студентській поліклініці.

Обов’язки студентів: найголовніша – вчитись (з грецької мови “усердно занимающийся”), скласти іспити і заліки, відвідувати заняття, виконувати правила внутрішнього розпорядку (належний зовнішній вид, не запізнюватися на заняття тощо).

Список використаних джерел

1. Формирование профессионально-педагогического мастерства студентов институтов физического воспитания в условиях непрерывной педагогической практики: Сб. науч. тр. ДООИФК им. П.Ф. Лесгафта. – Л., 1988 – 78 с.

Тема практичного заняття:

Розрахунок фізіологічної кривої, загальної і моторної щільності уроку фізичної культури

Фізіологічна крива уроку фізичної культури

Перевірка величини навантаження і пристосованості до тих або інших вправ здійснюється шляхом побудови фізіологічної кривої уроку.

ЧСС – є найбільш інформативним і доступним показником, який характеризує величину дії навантажень на організм. За її величиною можна судити:

1. Про стан організму перед заняттям (якщо ЧСС до початку уроку 100 уд/хв. і вище, учень не допускається до уроку і відсилається до лікаря).
2. Про максимально допустимі навантаження на організм (180-190 уд/хв. для дітей основної медичної групи).
3. Про оптимальні інтервали відпочинку між навантаженнями (зниження ЧСС до 120 уд/хв. є сигналом для початку чергового навантаження).
4. Про рівень тренуваності – за швидкістю відновлення пульсу після навантаження (чим швидше відновлюється, тим вище тренуваність).

Для побудови фізіологічної кривої уроку необхідно вести протокол.

ПРОТОКОЛ

обліку пульсових даних (ЧСС) на уроці фізичної культури

в _____ класі, школи № _____

ЗАВДАННЯ УРОКУ: 1. _____

2. _____

3. _____

Зміст діяльності учня	Час підрахунку ЧСС	ЧСС за 10 секунд	ЧСС за 1 хвилину	Зміна ЧСС у відсотках щодо початкової величини

ЧСС необхідно рахувати за 10 секунд за відрізками часу до початку, на початку і наприкінці кожної частини уроку, безпосередньо перед початком і відразу після закінчення виконання окремих фізичних вправ.

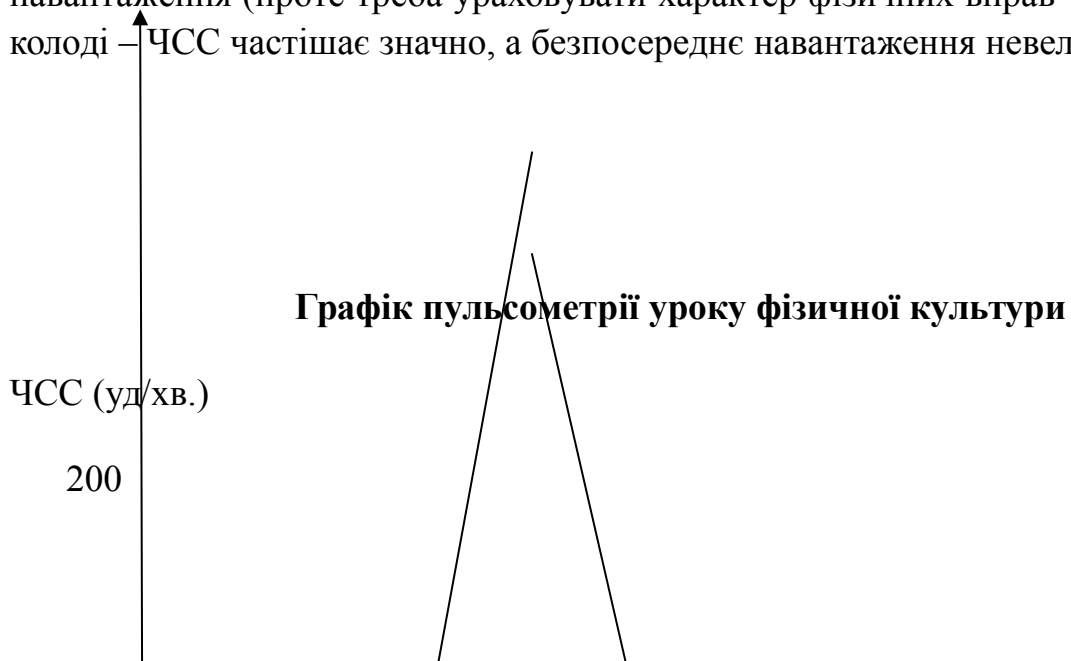
На підставі отриманих даних графічно зображують фізіологічну криву уроку, при цьому по горизонталі зазначається тривалість кожної частини уроку (підготовчій, основній, заключній) і окремих, найінтенсивніших вправ, а по вертикалі - реакція пульсу на навантаження – ЧСС уд/хв.

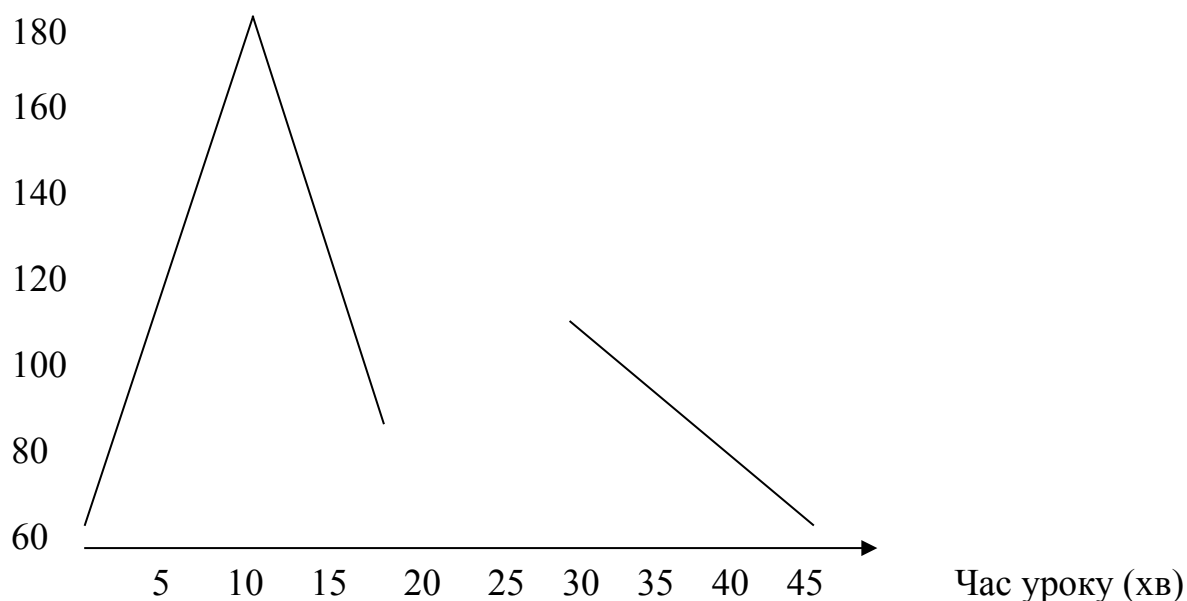
На основі отриманих результатів будується графік пульсометрії уроку за схемою:

Фізіологічна крива повинна являти собою висхідну лінію, що підіймається в основній частині уроку на 80-90% від початкової величини, має декілька зубців при найінтенсивніших вправах, потім помітно знижується до кінця уроку.

Незначний підйом і плоска форма кривої свідчить про недостатнє навантаження. Якщо пульс при виконанні окремих вправ не досягає 130-140 уд/хв., то не можна розраховувати на тренувальний ефект уроку.

В кожне заняття рекомендується включати 2-3 короткі “піки” навантаження тривалістю до 2 хвилин при ЧСС 90-100% від максимальної величини. Різке збільшення показника ЧСС і відсутність виразної тенденції фізіологічної кривої до зниження наприкінці уроку, вказує на непомірність навантаження (проте треба урахувати характер фізичних вправ – рівновага на колоді – ЧСС частішає значно, а безпосереднє навантаження невелике).





Невідновлення пульсу на 20-30% наприкінці уроку в порівнянні з початковою величиною вважається нормою.

Градація навантаження по ЧСС (за В.С. Фарфелем):

ЧСС до 130 уд/хв. – навантаження низької інтенсивності

ЧСС 140-160 уд/хв. – середньої інтенсивності

ЧСС 165-170 уд/хв. – великої інтенсивності

ЧСС 175 і вище – високій (верхня межа для тих учнів, які вчаться за основною мед. групою)

ЧСС 185-200 уд/хв. – максимальної інтенсивності (біг на 100, 200 м для тих учнів, які добре підготовлені).

Найважливішим показником фізичного навантаження на уроках фізичної культури є його об'єм і інтенсивність.

Об'єм фізичного навантаження – кількісний показник. Прийнято виражати в різних одиницях вимірювань (кількість повторень, в одиницях довжини відрізків – метрах, кілометрах, в одиницях часу – секундах).

Інтенсивність – якісна сторона фізичного навантаження виражається в одиницях вимірювання темпу рухів, швидкості одиночних рухів.

Наприкінці роботи проводиться аналіз динаміки фізичного навантаження.

Індивідуальні показники інтенсивності можуть бути виражені у відсотках від максимально можливих.

Методика визначення доступності і потужності тренувального навантаження по ЧСС

$$\text{ЧСС тренувального навантаження} = \text{ЧСС у спокої} + 60\% \times (\text{ЧСС максимальне} - \text{ЧСС у спокої})$$

ЧСС максимальне – максимально припустима ЧСС для учнів певного віку, які займаються фізичною культурою. Воно визначається за формулою:

ЧСС максимальне = 200 – вік

ЧСС у спокої – ЧСС перед заняттям.

Хронометраж уроку фізичної культури

Хронометраж уроку дає можливість визначити раціональний розподіл часу за частинами, окремими вправами і завданнями, розкрити послідовність чергування необхідної роботи і відпочинку, а також дати уявлення про загальну і моторну щільність уроку.

Загальною щільністю уроку називається відношення часу, використаного педагогічно виправдано, до всієї тривалості уроку. Моторна щільність уроку - це відношення часу, що затрачено безпосередньо на виконання фізичних вправ, до всієї тривалості уроку.

Методика проведення хронометражу

Необхідно підготувати відомість обліку хронометражу уроку.

ВІДОМІСТЬ

обліку даних хронометражу уроку, проведеного

в _____ класі, школи № _____

ЗАВДАННЯ УРОКУ: 1. _____

2. _____

3. _____

Зміст діяльності учнів	Час закінчення діяльності	Слухання вчителя, очікування черги тощо	Виконання вправ	Простий з вини вчителя
------------------------	---------------------------	---	-----------------	------------------------

Розділи, які повинні хронометруватися:

1. Частини уроку.
2. Зміст діяльності учнів.
3. Час початку і закінчення діяльності учнів.
4. Слухання вчителя, спостереження, обдумування завдань тощо.
5. Виконання завдань.
6. Очікування чергового виконання завдань.

7. Підготовка місця занять, інвентарю і його прибирання.
8. Простій з вини вчителя і спізнення до початку уроку школярів.

Загальна щільність уроку розраховується за формулою:

$$\text{ЗЩУ} = \frac{\text{Час витрачений на педагогічно виправдану діяльність}}{\text{Загальна протяжність уроку}}$$

За відсутності простоїв ЗЩУ становить 100%.

$$\text{МЩУ} = \frac{\text{Час витрачений на рухову діяльність}}{\text{Загальна протяжність уроку}}$$

Оцінка отриманих показників ЗЩУ і МЩУ здійснюється:

Показники ЗЩУ

Відмінно – 95-100%

Добре – 85-94%

Задовільно – 75-84%

Показники МЩУ

Л/а – 65-70%

Спортивні ігри – 60-70%

Гімнастика – 40-60%

Ритмічна гімнастика – 65-75%

Плавання – 70-80%

МЩУ можна визначати для кожної частини уроку.

Тема лекції:

Студентство, як соціальна група

План

1. Студентство, як соціальна група.
2. Адаптація студентів до навчання у вузі.
3. Побут студентів.
4. Характеристика юнацтва.

1. Студентство, як соціальна група.

Студент – з лат. той, “що старанно займається”. Сьогодні студентами називають учнів, які навчаються у вузах, опановують спеціальністю вищої кваліфікації, наділені певними правами і разом із тим обов’язками.

Студентство – це соціальна група поєднана єдиною метою – навчатися, однією віковою групою – 18-25 років. На Україні 2 мільйони студентів.

Студентство являє багаточисленний підрозділ молоді, якому притаманні певні риси, характерні для всієї молоді – наприклад, прагнення до ідеалів, бажання утвердити себе в ступені “дорослості”. Проте, це бажання у деяких молодих людей не підкріплене зрілістю духу, знаннями, рівнем культури. Процес формування “дорослості” людини з учорашнього підлітка затягується на певний час.

Студентство характеризується переходом з однієї соціальної групи в іншу.

Студентство визначають за віком, освітою. Однією з характерних рис студентства є бажання влаштувати світ по-новому, бажання чітко оцінювати

ситуацію, заперечення авторитетів, бажання новизни, заперечення всього. Притаманні студентству й переоцінка власних можливостей, інфантильність, Дитинство, що затягнулося, максималізм іноді проявляється в потворній формі.

Студентський колектив об'єднує загальна мета, що відрізняє його від іншого колективу молоді – отримання вищої освіти, стати спеціалістом вищої кваліфікації, тривалість періоду навчання, місце навчання, а іноді і місце проживання (гуртожиток), однаковий вік, рівень освіти. Проте є і деякі відхилення.

В процесі навчання студент, спортсмен знаходиться в стані спілкування (в групі, колективі, на факультеті). В процесі цього спілкування здійснюються особисті, побутові, спортивні і ділові зв'язки і відносини, формуються уявлення, складаються оцінки різних факторів і подій, закріплюються звички, проявляються схильності. Ступень позитивного впливу залежить від самої особистості перш за все, і від колективу.

Живучи в колективі, людина не може не відчувати симпатії або антипатії. В цей же час і сама вона викликає до себе певне ставлення. Індивідуальне сприйняття інших людей слугує стимулом подальшого особистого зближення, спільності смаків і захоплень, сприяє виникненню і розвитку дружби, любові або взаємної стійкої прив'язаності. Постійні духовно близькі контакти допомагають краще розуміти один одного, бути більш уважним і чуйним.

“Мікроклімат” колективу сприяє затвердженню правильних принципів і форм взаємовідносин між людьми, взаємопідтримки, розвитку ініціативи, принциповості.

Поступово зі студентської середвиокремлюються особистості, які здатні впливати на своїх товаришів, організовувати їх на якусь конкретну діяльність. Лідери: формальні (обрані чи призначені на посади – старости, керівника студентського ради), неформальні (внаслідок добре розвиненого почуття товариства і колективізму, вміння прихилити до себе оточуючих, силою волі, користуються великим авторитетом, визнанням товаришів і колективу).

Неформальне лідерство може носити негативний характер. Людина з сильною волею, іноді навіть груба, може бути лідером серед людей пасивних, імітаторів. Неформальне лідерство проявляється і в скритій формі, непомітно, воно може вступити в протисторство з формальним і заважати йому працювати, вносити в життя колективу елементи нервозності. Це відбувається в тих випадках, коли на роль офіційних лідерів висунуті люди, які не мають відповідних якостей, слабовільні, неавторитетні; або тоді, коли в колективі забагато людей соціально пасивних, байдужих, схильних до бездушного копіювання. Причиною такого явища може стати слабка організація суспільної роботи, низький рівень виховання, нездорові стосунки.

Духовне і правове багатство колективу, його суспільна цілеспрямованість і орієнтованість повинні сприяти розвитку студента як майбутнього організатора і вихователя, формувати його суспільно значущі життєві орієнтири.

Студенти мають свої організації, спілки, наукові, спортивні товариства – аж до міжнародних. Існує так званий обмін студентами, стажування в інших країнах, вузах тощо.

Завдання студентства:

- 1) отримання знань, умінь, навичок в обраній професії (вирішується тільки при активній участі самого студента);
- 2) розширення знань з культури, своєї професії, своєї країни;
- 3) вдосконалення, зміцнення, збереження здоров'я;
- 4) самоствердження студента в обраній професії;
- 5) формування особливого соціального строю інтелігенції.

Студенти, як правило, поділяються на такі три групи:

- ті, що активну реалізують свої здібності, отримують знання відповідно до своїх здібностей;
- ті, що навчаються за інерцією, вчаться відповідно до бажання батьків;
- навчатися не хочуть, але вважають, що потрібно десь навчатися, відійти від дорослих.

2. Адаптація студентів до навчання у вузі.

В процесі навчання відбувається процес адаптації колишніх учнів в студенти, життя. Для декого цей процес відбувається дуже болісно довгочасно. Швидкість звикання залежить від мотивів, які привели студентів вчитися. Невизначеність в життєвих планах і професійній орієнтації, відсутність в попередньому досвіді молодих людей прийомів і навиків систематичної розумової праці викликає у студента пасивне відношення до навчання, невміння володіти навчальним матеріалом і режимом праці.

Адаптація в соціальному розуміння – це залучення особистості до певних видів соціальної діяльності, до нових умов в конкретній соціальній сфері. Цей процес має особливе значення в розвитку і становленні особистості студента, бо в ході адаптації важливо мати правильну орієнтацію в системі поведінки і вміти швидко і безболісно пристосуватися до нової середовища, вимогам і соціальним функціям, до культури, нормам в професії.

Труд студента – це оволодіння комплексом навчально-наукових дисциплін, навчально-виробничої практики, творча робота, участь у суспільному житті, заняття спортом.

З перших днів навчання відбувається активний процес залучення вчорашнього школяра до специфіки вузівської діяльності. Вже на першому курсі студент повинен оволодіти навичками самостійної роботи. В цей період формується організованість, відповідальність за навчання, розвивається пізнавальний інтерес на рівні інстинктивних вимог.

Навчання в інституті має специфічні особливості – свідоме ставлення до навчання. Проте не кожний студент усвідомлює, що з першого дня навчання в вузі починається процес формування майбутнього спеціаліста, інтелігента, громадянина, озброєного знаннями і вміннями практичної роботи. Не кожний розуміє, що він повинен навчитися працювати з людьми, виховувати в собі організаційні здібності, необхідні для роботи в колективі, багато хто не вміє використовувати на практиці свої знання.

Деякі студенти довгий час недостатньо працюють над розвитком своїх власних задатків, творчих даних, не прагнуть до виконання складних

навчальних завдань, тим самим перетворюючи себе на сірих, непримітних людей.

Труднощі навчання в вузі: величезна кількість нових знань – об'єм, нові методи організації навчання, відсутність навиків самостійної роботи, загальний об'єм самостійної роботи, входження індивіда в нову сферу (умови життя, що оточують людей); норми поведінки в студентському колективі; незвичний режим діяльності; відсутність, на початку, добра налагоджених між особистісних відносин в групі, на курсі, факультеті; новизна, особливості самостійного життя, необхідність самостійно вести бюджет і подолання можливих матеріальних труднощів; невміння раціонально використовувати і розподіляти час; нерозуміння направленості обраної професії, її специфіки, правил; невміння поєднувати спортивну і навчальну діяльність, науково-дослідну.

Ці труднощі студент переживає і проходить процес адаптації. На третьому курсі адаптація закінчується, четвертий і п'ятий - в основному пов'язані зі вступом до браку, виникненням необхідності працювати.

3. Побут студентів.

Будинок відбиває обличчя господаря: його організованість, відповідальність, громадянську зрілість, акуратність. Все, що надається використанню безкоштовно потрібно берегти, примножувати. Про рівень культури можна судити з чистоти гуртожитку.

Студент повинен мати відповідний зовнішній вигляд. Його одяг повинен відповідати умовам навчання (як ходити в інститут, на екзамен).

Студент факультету фізичного виховання – приклад фізичного і духовного здоров'я. Режим життя, харчування такого студента відрізняється від студентів інших факультетів, тому що багато студентів займаються фізичною культурою та спортом.

Вступ до ЗНУ - новий етап в житті, крок в доросле життя.

4. Характеристика юнацтва.

Юнацький вік умовно поділяють на два періоди: раннє юнацтво (15-18 років) і пізнє (18, 23-25 років).

Головна особливість юнацького віку - це усвідомлення власної індивідуальності, неповторності, несхожості на інших. Наслідком цього усвідомлення може стати внутрішня напруга, яка породжує відчуття самотності, гостру потребу в спілкуванні й одночасне підвищення вибірковості. В цей період формується правильний характер. З унікальним характером, формування якого завершується в основному в юнацтві, людині доведеться прожити все життя. Це означає, що багато в чому у цей період людина закладає свою долю, свій життєвий шлях.

Характер стосується життєвого шляху, виступає його суб'єктивним показником, регулятором життєвого процесу.

Новоутворенням цього періоду є відкриття особистісного внутрішнього світу. Це важлива і радісна подія, але вона приносить багато тривожних і драматичних переживань, потім внутрішнє "я" може не співпадати з

зовнішньою поведінкою. Друге новоутворення – підвищення необхідності в досягненні духовної близькості з іншою людиною.

У зв'язку з розвитком самоусвідомлення в юнацтві виникає прагнення довірливих взаємовідносин з дорослими і однолітками. Велику роль в цей період відіграє дружба, яка дозволяє молодій людині виявити свої почуття, що її переповнюють, знайти підтримку, необхідну для самоствердження. Юнацтво значно частіше, ніж люди зрілого віку, відчуває себе самотньо. Однак це відчуття виникає не від зовнішньої ізольованості, а від неможливості розкрити у спілкуванні свої почуття. Однією з головних, часто несвідомих функцій дружби є підтримка самоповаги, а іноді це специфічна форма “психотерапії”. Вік друзів, яких обирає юнак, може бути орієнтиром його психологічних потреб. Орієнтованість в дружбі на однолітків є проявом прагнення до рівноправних відносин. Вибір друга, старшого за віком, свідчить про потребу в оцінюванні і керівництві. Вибір друга молодшого віку, може бути свідомим того, що вибір змушений, тобто відбиває психологічні труднощі (сором'язливість, невідповідність рівня вимог і можливостей).

В цей період руйнується рівновага внутрішнього світу молодої людини через необхідність самовизначення. Якщо підлітки, складаючи життєві плани, мало думають про реальність їх виконання, то юність вже вирішує як, якими шляхами можна досягти бажаного, які для цього є об'єктивні можливості. Юнацтво завжди орієнтоване на майбутнє. Переоцінка цінностей, розчарування в друзях і батьках, поява нових ідеалів – все це сприймається як освіта себе завтрашнього, як конструювання власного життєвого шляху.

Прийняття рішення про вибір професії означає відмову від інших видів діяльності, від інших можливостей, тобто пов'язане з самовпевненнями, які породжують внутрішню напругу, що посилюється особистісними конфліктами, властивими цьому віку. Все це призводить до появи конфліктів, що є типовими для юнацького віку.

Індивідуальна різниця в темпі психологічного розвитку дає можливість вважати, що конфліктні переживання виникають у деяких людей ще в підлітковому віці, але особливо розповсюдженні в юнацтві. За змістом головними конфліктами цього віку є ціннісні конфлікти – незалежно від того, усвідомлюються вони чи ні. Немає людини, яка б не переживала розрив між соціальним цінностями, що відбиті в нормах моралі і пропонуються їй оточуючим середовищем, цінностями і нормами малого оточення однолітків, з одного боку і основними цінностями, які складені сім'єю, родовою і індивідуальною історією становлення особистості з іншого.

Основні цінності орієнтації часто витісняється в сферу підсвідомості, оскільки вони закладаються на основі вражень раннього дитинства, формується комплекс несвідомого. За Фрейдом, сила прагнень, які задаються такими динамічними комплексами, є значно більшою, ніж зовнішня цензура суспільної моралі. Це означає, що саме ціннісні конфлікти будуть мати велике значення в подальшому етапі життєвого шляху людини.

Характеристикою пізнього юнацтва або початком дорослості (18, 23-25 років) є те, що людина вже доросла в соціальному плані. Суспільство бачить в

ній суб'єкт суспільно-виробничої діяльності, діяльність якого оцінюється за дорослими мірками. Соціально-психологічні якості залежать від соціально-професійної обстановки.

Юність пов'язують з обов'язковою участю людини в суспільному житті. Юність з соціальної точки зору – вік участі у виборах органів державної влади.

Дуже важливим є затвердження власного "я", усвідомлення власного "я" як цінності.

Важливими відносинами в юному віці є дружні стосунки. Дружба – це спосіб задовольнити свої потреби, знайти себе, затвердитися в суспільстві (потреба в інтеграції).

Першим проявом дружби є запрошення в дім. З другом можна усвідомити хто я є насправді. Другу іноді можна відкритися, але не родичам, не батькам, нікому, а тільки другу.

Дослідники дружби зазначають, що єдиний досвід, який люди хочуть і можуть використати, це досвід друга. Саме з ним можливо спілкування мовою правди, вона повідомляє точну емоційну й інтелектуальну інформацію про наше "я".

Дружба, як і всі міжособистісні стосунки, підвладна кризам, пов'язаним із втратою впевненості в іншій людині. У справжньої дружби є одна дивна якість – в ній ніколи не виникає потреби змінити іншу людину. Друг не руйнує позицію, він допомагає її усвідомити, подивитись на себе з іншого боку, допомагає бути справедливим у відношенні власного "я", власної позиції.

Дружба пробачає, як правило, до кінця. Це якість справжньої дружби. Дружба має етичну природу, одного разу втрачена довіра – вже не відновлюється ніколи.

Дивлячись на друзів людини, можна скласти об'єктивну картину етичного вигляду людини.

Саме в дружбі пізнається цілісність власного "я", відбувається пізнання своїх якостей за допомогою ідентифікації їх у друга, але постає завдання незалежного існування, прийняття самостійних рішень.

Зупинимось на моменті, характерному віковим особливостям прийняття рішень про кар'єру в юнацькому віці. Перш за все це необхідність прояснення для себе самого своєї власної мети, відповідність власного "я" тому соціальному простору, який передбачає обрана кар'єра. Невизначене майбутнє не дає можливості рухатися до нього.

Юнацький вік – вік зростання сили "я", його здібностей зберігати і проявляти свою індивідуальність, в цей час вже є основи для подолання страху втрати свого "я" в умовах групової діяльності або інтимної близькості, дружби. Саме в цих умовах "я" випробовує свою силу, через протистояння з іншими людьми. Юнаки знаходять чіткі кордони свого психологічного простору, що захищає їх від небезпеки руйнуючої дії іншого.

Небезпека цього періоду життя в тому, що відношення близькості, суперництва і боротьби переживаються з людьми, подібними до себе, з однолітками. Це народжує упередженість у відносинах, неприйняття самого себе і інших, це самотність, за нею – страх перед близькістю.

Список використаних джерел

1. Мистецтво життєтворчості особистості: Наук.-метод. посібник / В.М. Доній, Г.М. Несен, Л.В. Сохань та ін. – К., 1997. – Ч.1: Теорія і технологія життєтворчості. – 392 с.

Тема лекції:

Профілактика шкідливих звичок

План

1. Різновиди шкідливих звичок:
 - а) куріння;
 - б) алкоголь;
 - в) наркоманія;
 - г) токсикоманія;
2. Профілактика шкідливих звичок: причини і наслідки.

Різновиди шкідливих звичок. Профілактика шкідливих звичок: причини і наслідки.

Якими є причини виникнення такого соціального зла як шкідливі звички?

Причини виникнення шкідливих звичок є:

- 1) біологічні;
- 2) психологічні;
- 3) соціальні.

До біологічних належать:

- а) спадковість;
- б) погане засвоєння вуглеводів, особливо в підлітковому віці;
- в) адреналін виводиться з організму з запізненням, утворення його перевищує продукти розпаду.

Спадковість – схильність до шкідливих звичок може існувати на генному рівні. Наприклад, якщо навіть в 4 покоління були алкоголіки, то це посилюється, і за певного збігу обставин вірогідність захворювання на алкоголізм збільшується в 5 разів.

Відомо, що плід починає розвиватися після злиття двох клітин різної статі. Повноцінність майбутньої дитини залежить від повноцінності цих клітин. Такі шкідливі речовини, як алкоголь, нікотин, наркотики сильно впливають на ці клітини. Це найсильніші внутрішньоклітинні отрути.

Алкоголь добре розчиняється у жирах, а оскільки оболонки статевих кліток і внутрішніх утворень орієнтовно на половину складаються зі з'єднань жиру, алкоголь проникає в клітину, пошкоджує всі внутрішньоклітинні структури. Річ у тому, що в статевих клітинах, на відміну від інших, немає механізмів нейтралізації отрут. Якщо подивитися під мікроскопом, дія отрути руйнує оболонку, а отрута спрямовується до ядра – до хромосом, які містять спадкову інформацію. Кожне вживання цих отрут пагубно діє на статеві клітини. Ось чому це особливо шкодить дівчатам, адже яйцеклітина, з якої буде розвиватися дитина, закладається раз і на все життя при народженні. І все життя кількість їх

(яйцеклітин) і самі вони не змінюються. На відміну від чоловічих сперматозоїдів. Проте чоловічі сперматозоїди можуть втрачати свою активність, дієздатність. Алкоголь діє на чоловічі статеві клітини так: статеві залози вміщують 80-96% видозмінних сперматозоїдів. А їх кількість знижена до 32,4%, у тих, хто вживає шкідливі речовини регулярно на 56,2%. Зниження продукції статевих гормонів, андрогенів, призводить до імпотенції, стерильності.

На жаль, можна стати схильним до шкідливих звичок ще в ембріональному періоді формування. Тому жінкам категорично заборонено пити в період вагітності чи під час годування груддю, це може привести до страшного отруєння у дитини.

У всіх шкідливих звичок: алкоголю, наркотиків, куріння одна і та ж природа.

Вчені в групі наркотичних речовин виділяють три підгрупи: наркотики, токсичні речовини, алкоголь і нікотин.

В той же час зазначають і їх особливості:

- а) особлива руйнація;
- б) маніакальна характеристика звикання;
- в) специфічний характер підкріплення залежності – наркотичний ефект;
- г) зростаючий характер звикання стадії розвитку з одночасним збільшенням психологічної і фізичної шкоди, навіть до деградації особистості;
- д) особливий психічний стан.

До соціальним причин виникнення шкідливих звичок належать такі:

- 1) малій державі вигідно розповсюдження – нечувані цифри, грошові обороти;
- 2) за даними ООН в 1995 році на виробництво сигарет пішло 400 мільйонів доларів, на освіту – 6 млн.\$, на виробництво вина і пива – 245 млн.\$, на оздоровлення – 13 млн.\$, на рекламу 250 млн.\$, на забезпечення чистою водою – 9 млн.\$;
- 3) засоби масової інформації сприяють розповсюдженню – реклама, кіно, всі успішні люди палять, п'ють тощо;
- 4) низький рівень культури як особистості, так і загальний і суспільства;
- 5) сімейні традиції;
- 6) відсутність і поступова втрата культурного гуляння;
- 7) зниження вимогливості до поведінки молоді – більш розкута, вседозволеність, немає ідеалів, не прислухаються до порад дорослих.

Алкоголізм - це важка хвороба, яка розвивається за такими стадіями: психологічна залежність, фізична, алкоголізм.

Найбільш інтенсивно алкоголь впливає на ЦНС (на головний мозок особливо). Характер змін поведінки при сп'янінні може бути різним, бо це залежить від типу нервової систем, стану організму й інших факторів. Одну з форм послідовності стадій сп'яніння описав арабський письменник Абуль-Фараді (1226-1286 р.р.). Він повідомляє кожному, хто вживає алкоголь 4 якості: спочатку людина стає схожою на павича – вона пнеться, її рухи плавні і величні; потім людина стає схожа на мавпу – починає з усіма загравати і шуткувати; далі

вона уподібнюється леву – стає самонадіяною, гордою, впевненою в своїй силі; у кінці людина перетворюється в свиню – подібно до неї валяється у багнюці.

Алкоголь згубно впливає на організм людини. Навіть якщо обставини складаються благополучно, кинути пити буває досить важко, а без правильного підходу до завдання - майже неможливо. Якщо потрапляєш в залежність – це наркотик.

На початку алкоголь викликає стан ейфорії. Тобто покращення стану, безпечний емоційний фон, позитивні емоції. Природа людини така, що запам'ятавши ці позитивні емоції, вона хоче знов і знов їх відчутти, потім вже потрібно збільшувати дозу. Виникає потреба, яку необхідно задовольнити, знов і знов.

Якщо у людини вживання першої чарки не викликало рвотного рефлексу, вона потенційно схильна до алкоголізму. Кажуть, що алкоголь у малих дозах безпечний. Це неправда, адже розпад, утилізація спиртного в організмі відбувається за такою схемою: 10% виводиться з організму в незмінному вигляді з повітрям що видихається; потім з сечею. Проте, всмоктавшись у тканини, алкоголь фіксується там і виводиться з організму дуже повільно, на протязі 2-3 тижнів. Всмоктування відбувається в харчовій системі: 20% у шлунку, 80% у кишечнику. Через 5 хвилин алкоголь виявляється в крові.

Алкоголь знешкоджується в печінці. Якщо систематично вживати алкоголь, печінка перенавантажується, відбувається жирове переродження з утворенням сполучної тканини, цироз печінки.

В печінці при розпаді утворюється особливо небезпечна речовина – ацетальдегід (або оцтовий альдегід), оцтова кислота або ацетат. Ацетальдегід – найнебезпечніша отрута – в 10 разів більш токсична за алкоголь і в 6 разів активніша за наркотичною дією (прискорений процес звикання). Подальші стадії розпаду відбуваються в усіх тканинах організму. Якщо систематично вживати алкоголь, він накопичується в тканинах, руйнуються органи, це призводить до алкоголізму.

Перш за все алкоголь діє на ЦНС, нервові клітини. Вони складаються з паростків, йдуть імпульси. Потім за допомогою спеціального відділу імпульс переривається, гальмується процес. Під впливом алкоголю ці гальмівні процеси відключаються.

Спочатку алкоголь впливає на нервову систему заспокоюючи, подібно до героїну. На відсутність алкоголю першим реагують нервові клітини (нервовий стан, бажання випити ще). Якщо концентрацію алкоголю прийняти за 100%, то його розподіл в організмі буде таким: мозок 175%; спинномозкова рідина – 150%; печінка – 148 %; кишечник – 50 %; шлунок – 20%.

Після ейфорії настає депресія – розплата за ейфорійний ефект. Перше, що призводить до захворювання на алкоголізм – це побутовий алкоголізм. Але суть в тому, що як такої грані між побутовим алкоголізмом і алкоголізмом не існує. Ніхто точно не може сказати, чи стала людина алкоголіком.

У нас 17 мільйонів нервових клітин. В перше чергу алкоголь впливає саме на нервову систему – головний мозок, тут його всмоктування найбільше. Алкоголь розчиняє нервові клітини, багаті на ліпіди, руйнує їх. Одне сильне

сп'яніння – загибель декількох тисяч мозкових клітин. Мозок відключається під час сп'яніння.

У людей швидкість звикання до спирту різна:

- а) чим молодший організм, тим більша вірогідність захворювання на алкоголізм;
- б) слабкі адаптаційні механізми;
- в) невірноважені, не володіють витримкою;
- г) спадкове алкогольне обтяження;
- д) жінки в два рази швидше звикають до спиртного;
- є) перенесення нервово-психічних захворювань.

Пізніше людину вже тягне до самого ритуалу пияцтва, а його результат – сп'яніння. Тож, алкоголізм - це захворювання. Подолати його зусиллям волі майже неможливо.

Ознаки алкоголізму:

- 1) здатність переносити великі дози алкоголю – у здорової людини виникає рвотна реакція після перевищення норми;
- 2) втрата контролю над кількістю, постійне збільшення дози – постійно присутнє бажання і готовність випити;
- 3) характер сп'яніння – здорова людина: гарний настрій, емоційне розслаблення, контроль поведінки; алкоголік: похмурість, злобність, агресія, неадекватна реакція на зауваження, розлад нервової системи;
- 4) виникнення похмільного синдрому.

Причини виникнення алкоголізму взагалі:

- а) наслідування прикладу друзів, що поруч – мікросередовище;
- б) бажання повторного ефекту ейфорії;
- в) традиції;
- г) зняття напруги.

Чому люди пиячать?

- 1) для впевненості;
- 2) у конфліктних ситуаціях;
- 3) для гарного настрою;
- 4) негативний мікроклімат в родині;
- 5) п'є батько – дитячий алкоголізм.

Алкоголізм потрібно лікувати. Складність в тому, що алкоголіки себе хворими не вважають.

Негативні сторони:

- а) втрата здоров'я: хвороби печінки, харчової системи, нервової системи;
- б) етична сторона;
- в) розлад в родині;
- г) деградація особистості;
- д) вплив на дітей – 90% школярів вживають алкогольні напої.

Алкоголь впливає на спадковість: в першому поколінні - етична розбещеність, алкогольні надмірності; в другому – пияцтво в повному сенсі цього слова; в третьому – іпохондрія, меланхолія, схильність до вбивства і самовбивства; в четвертому – тупість, ідіотизм, безпліддя.

Пияцтво призводить до пошкодження всіх систем організму. Більш за все це стосується жіночого організму.

Причини і фактори вживання алкоголю:

- а) тяжкий моральний стан і алкоголізм у родині;
- б) низький рівень прагнень у підлітків;
- в) наявність проблем з навчанням;
- г) відсутність довгочасного прогнозу і звички планувати своє життя;
- д) низька відповідальність за свою поведінку.

Відтепер зупинимося на іншій шкідливій звичці – курінні.

- 1) Куріння шкідливо впливає на тих, хто не палить.
- 2) Звикання відбувається досить швидко (наркотик).

Якщо у дитини є схильність до паління, то навіть новонароджений заспокоюється коли його вносять в накурену кімнату. Навіть якщо тільки чоловік при вагітній дружині регулярно палить, то в майбутньому у дитини вже буде схильність до паління.

Сам курець пропускає через себе 20% смертоносних тютюнових газів, а 80 - віддає оточуючим. Відомо всім, що людина, яка викурила 22000 сигарет, добровільно дорівнює себе до робітника уранового руднику, бо тютюн має здатність опромінювати організм радіоактивними речовинами: цезієм, полонієм. Паління у всіх випадках призводить до раку легенів.

За результатами узагальнень великих науково-дослідницьких інститутів виявлено, що ні страшний руйнуючий вплив куріння на організм людини, ні соціально-економічні збитки, ні засоби і методи лікування курців – ніщо не заставить людину кинути палити. Більш того, в “паління” зараз повністю увійшли жінки і дівчата, навіть наша зміна – діти.

Палять всі: від мала до велика, від дівчини пристойної і непристойної поведінки до сивої жінки-матері, від ділового бізнесмена до бомжа.

Ах, як солодко, як приємно, як престижно: бо ж я зовсім дорослий, думає підліток, і схожий на своїх друзів і батька; знову неприємності на роботі, в сім'ї, закурю – полегшає, або як не закурити – таку справу влаштували, або хіба ж я відмовлюся від запропонованої сигарети на дурняк – і палять, палять, палять...

При викурюванні однієї сигарети отруєння організму дорівнюється до такої картини, якби людина працювала по 16 годин на автостраді великого промислового міста, наприклад Дніпропетровська чи Запоріжжя, дихаючи газами автомобілів.

Якщо викурити 100 сигарет, то це дорівнює годині роботи з токсичними речовинами. За одну годину паління в легенях, на дихальних шляхах, в організмі накопичується до 1 кілограму тютюнового дьогтю, отруйного концентрату, вмирають червоні кров'яні тільця.

За результатами ВОЗ кількість смертей, пов'язаних із курінням збільшується. Більша кількість приходить на Росію і Україну. Чому прийнято палити?

Всі ми, як правило, приємне ототожнюємо з корисним. Чому ж тютюновий токсикоман прагне з такою одержимістю до цього отруйного диму? В сигаретному димі немає нічого корисного. Взагалі існують різні фактори

бажання труїти свій організм отруйним димом: подобається сам процес, а головна причина – прагнення людини реалізувати курильну програму, що її заклало в голову людини суспільство. Низький рівень культури, низький рівень здоров'я – палять всі від мала до велика. Справа в тому, що реалізація цієї програми настирливо вимагає від людини іти на самознищення, а якщо спитати навіщо – ніхто не скаже. Чи не можна відмовитися? Виявляється ні. Спробуйте відмовитися від носіння штанів. Так і від паління: людині на протязі всього життя, з моменту народження, закладаються в голову протиприродні уявлення – чоловік повинен палити, розхвилювався закури, палити це модно престижно тощо.

Цей уявний друг дуже небезпечний. Хоча тютюн - це духмяна красива рослина в свіжому вигляді практично не шкідлива, бо основна речовина, що визначає залежність – нікотин, знаходиться в листі в поєднанні з іншими речовинами і стає небезпечною тільки при сушінні листя.

Як діє паління на різні органи людини?

Під дією нікотину на маленькі капіляри, тонкі кровоносні судини, потік крові уповільнюється. При цьому відбувається судорожне скорочення судин, воно зберігається після куріння ще близько 30-40 хвилин. Тобто, якщо людина викурює що півгодини по одній сигареті, вона безперервно тримає свої судини у спазмалітичному стані. Приток крові до шкіри уповільнюється і температура її знижується на 3 градуси. Крім цього відбувається подразнення нирок – виділяється адреналін, тобто речовина, що звужує судини і підвищує кров'яний тиск. Адреналін = атеросклероз = судини ламкі і крихкі.

В першу чергу вражаються судини головного мозку і серця. При палінні серце працює прискорено. У людини, що не палить 70-75 серцевих скорочень (близько 100000 на добу), а у курця за добу на 12000-15000 більше. Звідси і хвороби серцево-судинної системи – гіпертонія, ішемія, інфаркт, шлункові захворювання: язва, гастрит. Збільшується виділення шлункового соку з підвищеною кислотністю, в порожнині накопичується слиз.

Курець ковтає слину – посилена дія нікотину на шлунково-кишковий тракт. Зі слиною ковтає і радіоактивні речовини, що сприяють розвитку ракових пухлин (туберкульоз легенів).

Нервову систему і психіку людини нікотин збуджує, а потім пригнічує і паралізує. Порушується кровообіг мозку й обмін речовин в ньому (головні болі, запаморочення).

Паління впливає на здоров'я спортсмена.

Спорт багато вимагає від серцево-судинної системи. Під час фізичних вправ потреба організму в кисні значно збільшується, потік крові прискорюється, тиск в судинах і пульс теж прискорюються, робота серця ускладнюється (більше навантаження). Зношення судин – хвороби серця.

М'язам для їх роботи і збільшення сили потрібна кров, а при курінні судини знаходяться у звуженому стані. У людини під час руху кров тече у 20 разів швидше, ніж у спокої. При цьому використовується резерв крові в печінці, селезінці, а також капіляри. Великі навантаження у курців викликають біль у грудях, задиху.

Встановлено, що коли курити швидко, в дим переходить 40% нікотину, якщо повільно – 20%. Якщо докурювати сигарету до кінця, в організм потрапляє найбільша кількість шкідливих речовин.

Як правило курець – виглядає старше своїх років, запах від одягу, жовті плями на пальцях, шкіра рук суха (пори пропитуються нікотинном, що осідає на шкірі), шкіра землисто-сіра за кольором.

Сажа, тютюновий дьоготь, що утворюються при згоранні тютюну, руйнують зубну емаль, зуби темніють, втрачають природний блиск. Неприємний запах із роту, запалення ясен, порожнини роту. На слизовій оболонці роту білі плями – передраковий стан.

Як правило такі люди грубі, дратівливі, нетактовні, іноді цинічні. Фази куріння містять тверді частини: нікотин, смола або тютюновий дьоготь. Тверда фаза – практично вся таблиця Менделєєва – 12 збудників раку, 40 найменувань шкідливіших речовин. Викуривши 20 грамів тютюну, отримуємо 1 грам дьогтю. Фільтр затримує лише 20% шкідливих речовин.

Чому не слід курити? Наші доводи:

- а) шкідливо впливає на здоров'я оточуючих;
- б) на власне здоров'я;
- в) не етично;
- г) не економічно;
- д) нездорові діти = нація = ракові хвороби.

Зараз проблема наркоманії стала більш гострою, бо наркомани – основні переносники СНІДу. Це найбільш руйнівна сила для організму людини.

Звикання йде миттєво. Доведено, що після 3-х ін'єкцій 100% звикання. Наркоманія – це вир, з якого можна вибратися, але це надто важко. Відсоток тих, хто кинув невеликий, це - неминуча смерть. Наркоманія в першу чергу вражає молодь 13-25 років, а зараз перша цифра меншає.

Причини наркоманії: бажання відчувати дію наркотиків, цікавість притаманна юнацтву, прагнення відійти від тієї чи іншої проблеми. Тобто всі причини – це прояв слабкості людини.

Серед наркоманів багато людей невірноважених, які страждають на психічні аномалії, перенесли життєві стреси.

Особливо часто наркоманія зустрічається в підлітковому віці. Її причиною є бурхливе статеве дозрівання, самоствердження, бажання здаватися доросліше, бажання ризикнути.

Чого потрібно очікувати, боятися, якщо ступив на цю доріжку. Підлітки, самі не розуміючи, роблять це. У наркоманів з'являються страшні головні болі, розлад шлунку, внутрішні спазми органів, м'язів, сильна блювота, безсоння, відчуття тривоги, приступи істерії, людина не знаходить собі місця, не володіє собою.

Існує 3 стадії наркоманії:

1) психічна залежність настає в той момент, коли наркотик для організму це - єдина приємна і навіть корисна річ;

2) фізична залежність – необхідність прийняття наступної дози, неможливість обходитися без наркотиків;

3) виснаження, розпад особистості, коли наркоман починає шукати більш сильнодіючі наркотики, тому не рідкість - смертельний результат.

Руйнується серце, печінка, нирки, головний мозок, перш за все спостерігається захворювання внутрішніх органів, зниження імунітету, психічні і сексуальні розлади, хвороблива залежність, “ломка” (слабкість, болісні відчуття в різних частинах тіла, судомні скорочення м’язів, метушливість, роздратування змішане з люттю, пригнічений настрій, порушення сну).

Від опіуму і морфію “ломка” ще більш виражена: сльозотечіння, чхання, понос, відсутність апетиту, обтяжливий біль у м’язах, кістках і суглобах тощо.

Причиною вживання наркотичних речовин може стати:

- 1) тяжкий сімейний стан;
- 2) високий рівень домагань у підлітків;
- 3) наявність друзів, знайомих наркоманів;
- 4) низький контроль і відповідальність;
- 5) відсутність подальшого планування життя;
- 6) низький рівень інформації про шкідливий вплив.

На відсутність шкідливих звичок впливають:

- а) відсутність алкоголізму в родині і гарний родинний стан;
- б) добре навчання в школі;
- в) захоплення спортом і літературою;
- г) впевненість у шкоді алкоголю і наркотиків для розвитку інтелекту;
- д) висока відповідальність за свої вчинки.

Соціально-психологічні умови наркоманії: психологічний дискомфорт, вплив кримінальних структур.

В групі наркотичних речовин вчені виокремлюють 3 підгрупи: наркотики, токсичні речовини, алкоголь і нікотин.

В той же час виділяють їх особливості:

- а) особлива руйнівна дія;
- б) маніакальний характер звикання;
- в) специфічний характер підкріплення залежності – наркотичний ефект;
- г) зростаючий характер залежності, що проходить через декілька страшних фаз відношення до речовин із одночасним збільшенням психічної і фізичної шкоди аж до деградування особистості;
- д) суттєвий вплив, що характеризується особливим психічним станом людини, особливостями характеру.

Фактори, що сприяють виникненню наркоманії: соціальні, психологічні, біологічні.

Токсичні речовини – це речовини, що не відносяться до наркотичних (дібазол, димедрол тощо), технічні і побутові хімікати (бензин, клей, аерозоль тощо). Ці речовини приближені до наркотичних і є перехідною стадією до наркотичних.

Згідно з даними 90,4% підлітків вживали алкогольні напої. Приводом для вживання є: 79,7% - свята, наявність компанії – 28,6%, вдома у друзів – 41,1%, у себе вдома – 27,6%. Це ризик захворіти на алкоголізм. Ще ризик в тому, що

підлітки прагнуть змінити свій психічний стан: в конфліктних ситуаціях, відчуті себе повноцінною людиною, на зло всім, для настрою.

Близько 50% підлітків перебували в стані сильного алкогольного сп'яніння хоч раз в житті. Виявлено, що регулярна алкоголізація призводить до того, що у майбутньому орієнтація іде на менш престижні види діяльності. Знижується рівень прагнення досягти чогось в житті. Виявляється пряма залежність між підлітковим алкоголізмом і моральною атмосферою в родині (наявність або відсутність проявів алкоголізму у сім'ї).

Тема практичного заняття:

Запобігання шкідливих звичок, як одна з умов успішної діяльності фахівців із фізичного виховання і спорту

План

1. Діагностування рівня знань з теми "Профілактика алкоголізму".
2. Діагностування рівня знань з теми "Профілактика паління".

1. Діагностування рівня знань з теми "Профілактика алкоголізму".

1. Кого можна вважати алкоголіком?
2. Чи правда, що алкоголіки – вуличні волоцюги?
3. Як можна дізнатися, чи є в сім'ї алкоголік?
4. Як, будучи підлітком, можна сказати члену родини, що в нього є признаки алкоголізму?
5. Чи схильні ризику алкоголізму сильні духом люди?
6. Чи усуває алкоголь депресію, якщо людина знаходиться у пригніченому стані?
7. Якщо хто в родині п'є, чи збільшує це вірогідність для інших членів родини стати алкоголіком?
8. Чи можуть підлітки, дорослі, старі люди стати алкоголіком?
9. Як багато сімей з проблемою алкоголізму (%)?
10. Чому алкоголік небезпечний, особливо для молодих людей?
11. Які характерні ознаки алкоголізму?
12. Які виникають проблеми там, де є алкоголік?
13. Що можуть зробити діти, чиї батьки алкоголіки?
14. Чи слід ховати алкогольні напої від батьків?
15. Чи слід підлітку прикривати батьків-алкоголіків?
16. Чи слід просити кинути батьків заради дітей?
17. Яка найголовніша причина захворювання на алкоголізм?
18. Що, перш за все, вражає алкоголь в організмі людини?
19. Чи впливає алкоголь на здоров'я майбутніх дітей, якщо вагітна жінка вживає алкогольні напої, навіть періодично?
20. Перерахуйте захворювання пов'язані з алкоголізмом.
21. Де відбувається (в якому органі організму) розпад алкогольних речовин?
22. Побутовий алкоголізм – що це? Чи небезпечний він, які наслідки?
23. Чи впливає алкоголь на розумову діяльність?

24. Чи правда, що алкоголем можна вилікувати хвороби: захворювання пов'язані з шлунково-кишечним трактом.

25. Чи є алкогольні речовини наркотиком?

2. Діагностування рівня знань з теми "Профілактика паління".

Перелік питань (виконується письмово, або обговорюється).

1. При палінні ви вдихаєте відпрацьований газ, який міститься у автомобільних і вихлопних газах. Який це газ?

2. Скільки канцерогенів знаходиться в одній сигареті – 2, 40, 20?

3. Добре відомо, що паління негативно впливає на легені. На які органи ще впливає куріння?

4. Чи правда, що виконання фізичних вправ ліквідує генетичну схильність до куріння?

5. Що саме є головною причиною домашніх пожеж: електрика, газ, сигарети, інші причини?

6. Наскільки сильна психологічна залежність у починаючого курця?

7. Чи правильно те, що куріння сигарет аналогічне вживанню наркотиків?

8. Скільки смол знаходиться в легенях того, хто викурює 1 пачку сигарет в день, на протязі року?

9. Назвіть наслідки паління для вагітної жінки?

10. Скільки % намагалися кинути курити і відповідно кинули?

11. Скільки людей палять, з них підлітків?

12. Що таке пасивне паління?

13. Чи правда, що чим більше вам відомо про шкоду куріння, тим більша вірогідність, що палити ви не будете?

14. Назвіть три види діяльності, де неможливе поєднання з палінням?

15. Назвіть стадії залежності від куріння?

16. Назвіть причини, в зв'язку з якими не слід починати курити?

17. Назвіть проблеми, що виникають у дітей батьки яких палять?

18. Скільки цигарок потрібно викурити, щоб порушити діяльність легенів?

19. Чому спортсмен і сигарети поняття не сумісні?

20. Дівчата, що палять – які наслідки?

ПИТАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ

1. Історія створення, становлення і розвитку вищої школи, її організаційні основи і завдання.

2. Види ВНЗ України.

3. Форми навчання в університеті.

4. Задачі факультету "Фізичного виховання".

5. Дати характеристику 3-х ступеневої вищої освіти в Україні.

6. Провідні педагогічні здібності вчителя фізичної культури.

7. Комплекс спеціальних професійно-ділових здібностей майбутнього фахівця з фізичного виховання та спорту.
8. Фізична культура і спорт як частина загальної культури людства, як сукупність матеріальних та духовних цінностей суспільства для фізичного удосконалення людини.
9. Фізична культура у школі (сучасний погляд на проблему).
10. Зміст та організація навчання на факультеті "Фізичного виховання".
11. Основні види діяльності студентів.
12. Студентство як соціальна група.
13. Види шкідливих звичок, їх вплив на організм, наслідки та профілактика.
14. Особливості проведення хронометражу уроку фізичної культури.
15. Особливості побудови і аналізу фізіологічної кривої уроку фізичної культури за даними пульсометрії.

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна:

1. Алексюк А.М. Педагогіка вищої освіти України. - К.: Педагогіка, 1998. - 678с.
2. Выдрин В.М. Введение в специальность. - М.: Знание, 1980. - 124с.
3. Выдрин В.М., Зыков Б.К. Физическая культура студентов вузов: учеб. пособие. - Воронеж: ВГУ, 1991. - 128 с.
4. Самыгин С.И. Педагогика й психология высшей школы. - Ростов-на-

Дону: Феникс, 1998. - 544 с.

5. Станкин М.И. Профессиональные способности педагога: Акмеология воспитания и обучения. - М.: МИФК, 1998. - 368 с.
6. Коваленко Ю.О., Маковецька Н.В. Вступ до спеціальності „Фізичне виховання” .

Додаткова:

- 1.Абрамова Г.С. Возрастная психология: учеб. пособие. - К.: Здоровья, 1997.-602с.
2. Андреева Г.М., Донцова А.И. Межличностное восприятие в группе. - М.: МГУ, 1981. -294с.
3. Бальчуков А.Г. Призадумайся курильщик. - Запорожье: Коммунар, 1993. -53 с.
4. Бенюков В.М. Вред алкоголя, никотина и наркотиков. - К.: Рад, школа, 1989. -125 с.
5. Буянов М.И. Размышления о наркомании. - М.: Просвещение,1990.- 77 с.
7. Колесов Д.В. Преодоление алкоголизма у подростков и юношей: психофизиологические аспекты. - М.: Педагогика, 1987. - 112 с.
8. Левин Б.М., Левин М.Б. Наркомания и наркоманы. -- М.: Просвещение, 1991.-160с.
9. Маполова В.С. Пьют и курят родители - страдают дети. - К.: Здоровья, 1989.-56с.
10. Марищук В.Л. Методики психодиагностики в спорте: учеб. пособие. - М.: Посвещение. 1990. - 273 с.
11. Методические рекомендации по изучению темы «Профессия учителя. ”Педагогическая практика» (для студентов 5 курса) / Сост. С.И. Прус. - Запорожье: ЗГУ, 1990. - 22 с.
12. Пирогова Е.А., Ищенко Л.Я., Страпко Н.П. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека. - К.,: Здоровья,

1986.-152с.

13. Рязанцев В.А. Как предупредить алкоголизм? - К.: Здоровья,1988. – 104с.
14. Трикутько О.П. Куріння і здоров'я. - К.: Знання, 1991. - 32 с.
15. Чалкин А.В. Как избежать вредные привычки. - М.: Знание, 1980.- 64 с.

Навчальне видання

Коваленко Юлія Олексіївна
Маковецька Наталія Валеріївна

Вступ до спеціальності „Фізичне виховання”

Навчальний посібник

Рецензент

К.Л. Крутій, канд. пед. наук, зав. кафедрою
дошкільної освіти ЗОШПО

Відповідальний за випуск

Н.В. Маковецька, канд. пед. наук, доцент
кафедри теоретичних основ
фізичної культури ЗНУ

Коректор

С.Б. Парій