

ФІЗКУЛЬТУРНА ОСВІТА В УКРАЇНІ

ПІДХОДИ ДО РОЗРОБКИ ОСОБИСТІСНО-ОРІЄНТОВАНОЇ СИСТЕМИ ВИКЛАДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

Попрошаєв Олександр Володимирович

Національна юридична академія України імені Ярослава Мудрого

Анотація. У статті проаналізовано рівень соматичного здоров'я (за експрес-методикою Г.Л. Апанасенка) і встановлено, що у більшості студентів рівень соматичного здоров'я «нижче середнього», або «низький». Тому необхідно в рамках навчальної дисципліни «Фізичне виховання» розробити науково обґрунтовану методикою особистісно-орієнтованої системи викладання фізичного виховання, яка б передбачала формування у студентів стійкої потреби до фізичного самовдосконалення та оволодіння методами зміцнення стану власного здоров'я.

Ключові слова: фізичне виховання, студенти-юристи 1-го року навчання, методика кількісної експрес-оцінки рівня соматичного здоров'я за Г.Л. Апанасенком.

Вступ. Процес формування вищої юридичної освіти відповідно вимог Болонської декларації спрямований передусім на підвищення якості навчання майбутніх фахівців, здатних до плідної багаторічної творчої праці у галузі юриспруденції України. Одним із невід'ємних атрибутів інтеграції до загальноєвропейського інтелектуально-освітнього простору на засадах Болонської конвенції є оновлення змісту освіти та впровадження особистісно-орієнтованої системи викладання навчальної дисципліни за кредитно-модульною системою, яка дозволяє чітко визначити структуру та обсяги виконаних студентом видів робіт, передбачених навчальними програмами. Суттєвою складовою цього процесу є введення перманентного об'єктивного педагогічного контролю знань і вмінь на підставі рейтингової технології оцінювання поточної та підсумкової успішності студентів.

Особливе місце у національній освіті займає блок гуманітарних наук, до складу якого входить також і навчальна дисципліна «Фізичне виховання». Формування фізично загартованої особистості, яка володіє знаннями, вміннями та навичками використовувати засоби фізичної культури і спорту задля оздоровлення, підвищення розумової та фізичної працездатності, має допомагати студентам успішно адаптуватися до нових умов життя і навчання у вищій школі.

Слід наголосити, що досі залишається не достатньо вивчена специфічність методики викладання програмного матеріалу з фізичного виховання для студентів саме за Європейською системою. Крім того, варто підкреслити, що «Фізичне виховання», як обов'язкова для всіх студентів ВНЗ України навчальна дисципліна гуманітарного спрямування, не

має аналогів у Західних університетах, що ускладнює розробку сучасної методикою її викладання. До речі, цим пояснюється відсутність іноземних джерел інформації за цією тематикою [3–6].

Робота виконана за планом науково-дослідницької роботи кафедри фізичного виховання Національної юридичної академії України ім. Ярослава Мудрого на 2008 р.

Мета дослідження. На підставі аналізу показників соматичного здоров'я студентів сприяти розробці особистісно-орієнтованої системи викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання», що базується на формуванні мотиваційної потреби до фізичного самовдосконалення та навчання засобами і методами зміцнення стану власного здоров'я.

Для досягнення мети були визначені наступні завдання:

1. Провести аналіз існуючих авторських програм з фізичного виховання студентів ВНЗ України, які готують фахівців різного профілю.
2. Провести інформаційний пошук і відбір сучасних методик використання засобів фізичної культури і спорту з метою спрямованого розвитку психофізичних якостей студентів.
3. Відібрати найінформативнішу та просту у практичному використанні методикою, яка дозволяє визначити рівень індивідуального здоров'я студентської молоді.
4. Визначити рівень соматичного (індивідуального) здоров'я студентів-юристів 1-го року навчання.

Для розв'язання поставлених завдань у роботі використовувалися загальноприйняті методи дослідження:

Продовження на сторінці 37

- теоретичний аналіз та узагальнення матеріалів науково-методичної літератури;
- методика кількісної експрес-оцінки рівня соматичного здоров'я за Г.Л. Апанасенком;
- педагогічний експеримент;
- методи математичної статистики.

Методика дослідження. Дослідження проводилося у Національній юридичній академії України імені Ярослава Мудрого. Обстежена група складалася зі студентів першого курсу які займаються на четвертому факультеті.

Обрання із багатьох існуючих методики кількісної експрес-оцінки рівня соматичного здоров'я за Г.Л. Апанасенком обумовлено тим, що вона дає можливість комплексно визначити функціональний стан організму за показниками кардіореспіраторної та м'язової системи, які формалізовані у кількісних одиницях (балах) і пов'язуються з рівнем індивідуального здоров'я. Ця методика складається з визначення антропометричних і функціональних показників та їхніх індексів [1, 4].

Вимірювання антропометричних та фізіометричних показників таких як: довжина тіла, маса тіла, життєва ємність легень та сила м'язів кисті проводиться за загальноприйнятою методикою [2].

Методика тестування соматичного здоров'я студентів, яку ми використовували, була розроблена та випробувана в НаУКМА та описана у роботах Зеленюк О.В. [4, 5]. Перш за все, готується набір інструментів та приладів, до якого входять медичні ваги, спірометр, тонометр, секундомір, ростомір.

Процедура проведення тестування соматичного здоров'я студентів має таку послідовність:

- вимірювання антропометричних показників (довжина та маса тіла, ЖЕЛ, кистьова динамометрія);

- визначення функціональних показників серцево-судинної системи (пульс у стані спокою, артеріальний тиск);
- проведення функціональної проби з дозованим фізичним навантаженням (20 присідань за 30 с).

Тестування рівня соматичного здоров'я першокурсників проводилось протягом першого тижня практичних занять, приділивши йому до 40 хв. часу. Такий розподіл часу двох перших практичних занять педагогічно виправданий, адже студенти ще не звикли до 1,5 годинного фізичного навантаження, передбаченого навчальною робочою програмою.

Результати дослідження та їх обговорення. Результати тестування соматичного здоров'я студентів-юристів відображені на рис.1.

Графічне відтворення кількісної характеристики рівня соматичного здоров'я студентів-юристів (за експрес-методикою Г.Л. Апанасенка) свідчить про те, що абсолютна більшість студентів-першокурсників має рівень соматичного здоров'я не вище середнього (86 %). Відповідно: високий (4 %), вище середнього (10 %), середній (20 %), нижче середнього (41 %) та низький (25 %). Це говорить про низький рівень індивідуального здоров'я студентів вже на першому курсі та обумовлює доцільність застосування диференційного підходу до оцінювання результатів складання контрольних нормативів з фізичної підготовленості вже на прикінці першого семестру. Такий підхід відповідає сучасним вимогам щодо методичного забезпечення навчального процесу з фізичного виховання, яке базується на засадах його індивідуалізації та гуманізації.

У зв'язку з цим необхідно у студентів-юристів формувати стійкі потреби до фізичного самодосконалення з метою зміцнення стану власного

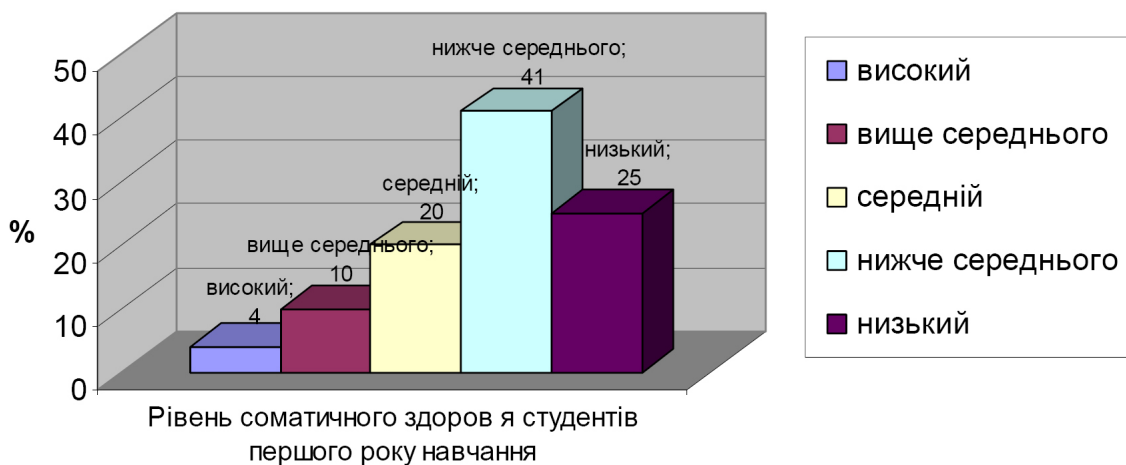


Рис. 1. Характеристика рівня соматичного здоров'я студентів-юристів першого року навчання

здоров'я. Тому необхідно в рамках навчальної дисципліни «Фізичне виховання» розробити науково обґрунтовану та особистісно-орієнтовану систему викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання», що базується на формуванні мотиваційної потреби до фізичного самовдосконалення та навчанні засобам і методам зміцнення стану власного здоров'я, для того щоб підвищити конкурентоспроможність майбутніх фахівців на сучасному ринку праці.

Висновок. Встановлено, що у більшості студентів-юристів рівень соматичного здоров'я (за експрес-методикою Г.Л. Апанасенка) не вище середнього (86 %). А якщо врахувати, що на «Фізичне виховання» у навчальній програмі відводиться 4 години на тиждень, а науково доведено, що оптимальний руховий режим здорової людини становить не менш 6 годин на тиждень, тому необхідно в рамках навчальної дисципліни «Фізичне виховання» розробити науково обґрунтовану методику особистісно-орієнтованої системи викладання фізичного виховання, яка б передбачала формування у студентів стійкої потреби до фізичного самовдосконалення та оволодіння методами зміцнення стану власного здоров'я.

Перспективи подальших розвідок у даному напрямку. У подальшому перспектива розвідок у даному напрямку може торкатися питань динаміки показників соматичного здоров'я студентів 1—5

курсів з метою формування у них стійкої потреби до фізичного самовдосконалення та оволодіння методами зміцнення стану власного здоров'я.

Список літератури

1. Апанасенко Г.Л. Физическое развитие детей и подростков. — К.: Здоровье, 1985. — 80 с.
2. Бунак В.В. Антропометрия: Практ. курс: Пособие для ин-тов. — М.: Учпедгиз, 1941. — 368 с.
3. Грачев О.К. Физическая культура: Учебное пособие / Под ред. доцента Е.В.Харламова. — М.: ИКЦ «Март»; Ростов н/Д: Издательский центр «Март», 2005. — 464 с.
4. Зеленюк О.В. Індивідуалізація навчального процесу фізичного виховання на підставі комплексного оцінювання рухової підготовленості та рівня соматичного здоров'я студентів: Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту / Харківська державна академія фізичної культури. — Х., 2004. — 21с.
5. Зеленюк О.В. Методика самостійних занять фізичними вправами: Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. України. — К.: Вид. дім «КМ Академія», 2001. — 85 с.
6. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания. — К.: Олимпийская литература, 1999. — 230 с.

Надійшла до редакції 29.05.2008

Попрошаев А.В. Подходы к разработке личностно-ориентированной системы преподавания учебной дисциплины «Физическое воспитание».

В статье проанализирован уровень соматического здоровья (за экспресс-методикой Г.Л. Апанасенко) и установлено, что у большинства студентов уровень соматического здоровья «ниже среднего» или «низкий». Поэтому необходимо в рамках учебной дисциплины «Физическое воспитание» разработать и научно обосновать методику личностно-ориентированной системы преподавания физического воспитания, которая бы предусматривала формирование у студентов стойкой потребности к физическому самосовершенствованию и овладению методами укрепления состояния собственного здоровья.

Ключевые слова: физическое воспитание, студенты-юристы 1-го года обучения, методика количественной экспресс-оценки уровня соматического здоровья за Г.Л. Апанасенко.

Poproshaev O.V. The exploitation with individual-oriental system of teaching study object «Physical education».

In this article analyzed their somatic health (of the express-methodic of Opanasenko) and exposed that the majority has level is lower than average or low. So, it's nessesary in the frames of physical education develop and scientifically substantiate the method of individual-oriental system of teaching physical education which include the form of great need to physical selfeducation and capture in the methods of fortifying their own health.

The key words: Physical education, the first-year lawyer-students, the methodic of the numerals express- marked the level of the somatic health.