

## САМОСТІЙНА РОБОТА ЯК ШЛЯХ МІНІМІЗАЦІЇ АУДИТОРНИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВИЩОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ

**Огнистий А.В.** Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка

**Бірюков О.В.** Управління з фізичного виховання і спорту Тернопільської області

**Анотація.** У публікації зроблена спроба розкрити шляхи оптимізації навчального курсу „фізичне виховання” через мінімізацію аудиторних занять. Розглядаються варіанти впровадження самостійної роботи студентів, оцінка спортивної діяльності в умовах кредитно-трансферної системи організації навчального процесу, розподіл навчального навантаження.

**Ключові слова:** фізичне виховання, спорт, самостійна, аудиторна, індивідуальна навчальна діяльність.

**Актуальність.** Особливої гостроти набуває стан здоров'я молодшої генерації, яка продовжить будівництво незалежної Української держави.

Занепокоєння викликає те, що майже 60% випускників вищих навчальних закладів унаслідок низького рівня здоров'я та фізичної підготовленості не готові працювати з належною самовіддачею, яка необхідна в сучасних умовах виробництва.

Сумна та тривожна статистика говорить, що:

- 9 із 10 студентів мають відхилення у стані здоров'я;
- на 100 студентів припадає до 95 і більше захворювань різної етіології;
- до 50% студентів перебуває на диспансерному обліку;
- кожний 5 студент (а на гуманітарних факультетах навіть кожний 2—3) зарахований до підготовчої, спеціальної медичної групи або взагалі звільнений за станом здоров'я від фізичних навантажень [2].

Важливу роль у вирішенні зазначених проблем відводиться модернізації вищої освіти. Дискусійним на сьогоднішній день є питання вузівського фізичного виховання. Історично сформований в Україні навчально-виховний процес з викладання фізичного виховання у вищому навчальному закладі (ВНЗ) щодо реалій сьогодення потрібно узгоджувати з вимогами Болонської декларації, з технологією викладання, її змістом. Відсутність аналогічної за змістом дисципліни в окремих університетах ближнього і дальнього зарубіжжя не є підставою для вилучення фізичного виховання з навчальних планів вищих навчальних закладів України. Копіювання навчальних планів провідних Європейських університетів, ігнорування рівня матеріально-технічного забезпечення наших ВНЗ може не тільки зашкодити розвитку фізичного виховання у вищій школі, а й дис-

кредитувати в Україні ідею загальноєвропейського освітнього простору [1].

Метою вузівського фізичного виховання в першу чергу має стати досягнення високого рівня фізичної культури кожного, повинна бути сформована відповідна культура життя [2].

Аналіз науково-методичної літератури говорить про те, що за останні 10—15 років в Україні захищена значна кількість дисертаційних робіт за напрямком фізичного виховання студентської молоді. Останнім часом з'являються наукові доробки, що стосуються реформування вузівського фізичного виховання в умовах кредитно-трансферної системи організації навчального процесу, проводяться наукові конференції (Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, 28—30 травня 2008 р., Львівський національний університет імені Івана Франка, жовтень 2008 р.), та симпозиуми (Одеський національний політехнічний університет, Одеса, 23—25 вересня 2008 р.) присвячені даній проблемі.

Поряд з цим, невирішеною залишається проблема узгодження навчальних планів, їх змісту не лише із закордонними партнерами, але і всередині держави. Особливої гостроти набувають питання узгодженості різних форм занять (аудиторні, самостійні) та об'єднання їх в одну цілісну педагогічну систему фізичного вдосконалення та гартування.

У своїй науковій публікації ми поставили за мету дослідити проблему мінімізації аудиторної роботи з фізичного виховання студентів за рахунок самостійних занять.

Для реалізації поставленої мети ми вирішували наступні завдання:

1. Дослідити ймовірність мінімізації аудиторних занять з фізичного виховання за рахунок самостійних занять.

Перелік інтерактивних навчально-методичних комплексів з фізичного виховання

Назва інтерактивного навчально-методичного комплексу	Автор	Електронна адреса
Головна сторінка. Розміщені посилання на ІНМК з фізичного виховання	Кафедра фізичного виховання	<a href="http://www.tspu.edu.ua/php1/index.php?page=resurs/kurs/evk3.php&amp;vupad=yes&amp;kaf=fv">http://www.tspu.edu.ua/php1/index.php?page=resurs/kurs/evk3.php&amp;vupad=yes&amp;kaf=fv</a>
Фізичне виховання студентів психолого-педагогічного факультету	Дзюбановський А.Б.	<a href="http://www.tnpu.edu.ua/kurs/442/">http://www.tnpu.edu.ua/kurs/442/</a>
Фізичне виховання студентів хіміко-біологічного факультету	к.н.з фіз.вих. спорту Мосійчук Л.В.	<a href="http://www.tnpu.edu.ua/kurs/441/">http://www.tnpu.edu.ua/kurs/441/</a>
Фізичне виховання студентів спеціально-медичного відділення	Семчук Л.І.	<a href="http://www.tnpu.edu.ua/kurs/269/">http://www.tnpu.edu.ua/kurs/269/</a>
Фізичне виховання студентів віднесених за станом здоров'я до спеціально-медичного відділення	доц. Шандригось В.І.	<a href="http://www.tnpu.edu.ua/kurs/275/">http://www.tnpu.edu.ua/kurs/275/</a>
Фізичне виховання студентів індустріально-педагогічного факультету	Дзюбановський А.Б.	<a href="http://www.tnpu.edu.ua/kurs/272/">http://www.tnpu.edu.ua/kurs/272/</a>
Фізичне виховання студентів філологічного факультету	Скалько С.І.	<a href="http://www.tnpu.edu.ua/kurs/271/">http://www.tnpu.edu.ua/kurs/271/</a>
Фізичне виховання студентів фізико-математичного факультету	Козарецький В.Т.	<a href="http://www.tnpu.edu.ua/kurs/267/">http://www.tnpu.edu.ua/kurs/267/</a>
Фізичне виховання студентів факультету підготовки вчителів початкових класів	доц. Огнистий А.В., доц. Огніста К.М.	<a href="http://www.tnpu.edu.ua/kurs/266/">http://www.tnpu.edu.ua/kurs/266/</a>
Всі ІНМК, що стосуються фізичного виховання учнів та студентів	Факультет фізичного виховання	<a href="http://www.tspu.edu.ua/php1/index.php?page=resurs/kurs/evk3.php&amp;vupad=yes&amp;bbk=75">http://www.tspu.edu.ua/php1/index.php?page=resurs/kurs/evk3.php&amp;vupad=yes&amp;bbk=75</a>

2. Виробити шляхи удосконалення вузівського фізичного виховання.

Дані завдання вирішувались через використання комплексу методів: аналізу і синтезу, вивчення і узагальнення літературних джерел та нормативних документів, узагальнення педагогічного досвіду.

**Розкриття проблеми.** Варто зазначити, що самостійна робота студента є основним засобом оволодіння навчальним матеріалом у час, вільний від обов'язкових навчальних занять.

У процесі занять фізичними вправами діяльність вважається самостійною, якщо студент виявляє максимум рухової активності, робить необхідні спостереження, узагальнення, самостійно перевіряє правильність і міцність знань, умінь і навичок, а також оцінює рухи які виконує він і його товариші по навчанню.

Регламентція навчального часу, відведеного для самостійної роботи студента з фізичного виховання, повинна становити не менше 1/3 та не більше 2/3 загального обсягу навчального часу студента, відведеного на вивчення даної дисципліни [3].

Зауважити, що коли ми говоримо про навчальну дисципліну «фізичне виховання», то самостійна робота в першу чергу повинна бути спрямована на засвоєння програмового матеріалу.

У цьому випадку орієнтація на самостійну роботу за рахунок аудиторної роботи сьогодні не є прийнятною, оскільки розвитку фізичних якостей та формування рухових навичок можливо досягнути тільки шляхом систематичних занять на відповідних спортивних спорудах, а зробити це без викладача або інструктора не можна [1].

Даний вид самостійної роботи доцільно називати індивідуальними заняттями під керівництвом викладача. На цих заняття деталізується інформація про розділи які вивчаються на основному аудиторному занятті. Вивчаються теми елективного компоненту. Студенти виконують індивідуальні навчально-дослідні завдання. Кращі студенти приймають участь у змаганнях із видів спорту, як учасники чи судді. Покращується рівень фізичної підготовленості.

Цей напрямок самостійної роботи з фізичного виховання повинен забезпечуватися системою навчально-методичних засобів: підручником, навчальними та методичними посібниками, конспектом лекцій тощо. Все це об'єднується в інтерактивний навчально-методичний комплекс (ІНМК).

Даний ІНМК повинен бути розроблений з врахуванням специфіки проходження навчального матеріалу в залежності від напрямку підготовки.

Змістові модулі з предмету «фізичне виховання»

Модуль I	Аудиторна робота (заняття з фізичного виховання (практичні, лекції, семінарські))	ЗМ <sub>1а</sub>	Теоретичний (базовий) компонент з фізичного виховання
		ЗМ <sub>2а</sub>	Методичний (базовий) компонент з фізичного виховання
		ЗМ <sub>3а</sub>	Ведення паспорта здоров'я
		ЗМ <sub>4а</sub>	Фізична підготовленість
		ЗМ <sub>5а</sub>	Перевірка відвідування занять
Модуль II	Індивідуальна робота (індивідуальні заняття з фізичного виховання в позанавчальний час під керівництвом викладача)	ЗМ <sub>1і</sub>	Теоретичний (елективний) компонент з фізичного виховання
		ЗМ <sub>2і</sub>	Методичний (елективний) компонент з фізичного виховання
		ЗМ <sub>3і</sub>	Участь у змаганнях
		ЗМ <sub>4і</sub>	Фізична підготовленість
		ЗМ <sub>5і</sub>	ІНДЗ
Модуль III	Самостійна робота (самостійні заняття з фізичного виховання)	ЗМ <sub>1с</sub>	Теоретичний (базовий, елективний) компоненти з фізичного виховання (опрацювання додаткової літератури)
		ЗМ <sub>2с</sub>	Методичний (базовий, елективний) компоненти з фізичного виховання
		ЗМ <sub>3с</sub>	Фізкультурно-оздоровчі заняття

У Тернопільському національному педагогічному університеті імені Володимира Гнатюка зроблена спроба запровадити в навчальний процес з фізичного виховання даний вид методичного забезпечення (табл. 1).

Для підтримання належного рівня власного здоров'я, високої працездатності руховий режим студентської молоді повинен становити 8—12 годин на тиждень. Якщо взяти весь навчальний рік (36 навчальних тижнів, по 18 тижнів в семестр), то мінімальна річна кількість годин на рухову активність студента за період навчання повинна становити мінімум 288 годин, а максимальна 432 години. Якщо з цієї кількості годин вирахувати обов'язкові заняття з фізичного виховання в обсязі 4 години на тиждень (144 години на рік), то на самостійну роботу залишається 144—288 годин в рік.

Чотирирічний досвід роботи ТНПУ ім. В. Гнатюка, який є регіональним центром з переходу педагогічної освіти на засади Болонської конвенції, може бути корисним для інших вузів у плані організації фізичного виховання.

Вирішення завдань поставлених навчальною програмою з фізичного виховання здійснюється через аудиторну (модуль №1) та самостійну види робіт. Самостійна робота в свою чергу поділяється на індивідуальну роботу під керівництвом викладача (модуль №2) і самостійну роботу студента (модуль №3).

Дані види робіт включають в себе змістові модулі (табл. 2).

Рекомендований розподіл годин на один рік навчання представлений у табл. 3.

Основними принципами, що необхідно покласти в основу фізичного виховання, враховуючи специфіку навчальної роботи та побуту студентів, повинні стати гнучкість та варіативність. Моніторинг, завдяки якому можна визначити, чим хоче займатися студент, виявити його бажання і запропонувати заняття в групах за інтересами.

Ми пропонуємо наше бачення на формування навчальних відділень для занять фізичним виховання. У відповідності до наказу Міністерства освіти і науки України № 4 від 11.01.2006 «Про затвердження Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах», а саме пункту 3.6. — Організація практичних, семінарських занять, консультацій з фізичного виховання: підпункту 3.6.2. — Дані, які необхідні для комплектування навчальних відділень кафедри фізичного виховання, можуть бути отримані шляхом анкетування студентів [3].

Кафедра фізичного виховання розробила анкету та щорічно проводить опитування студентів з метою формування навчальних груп та їх дидактичної спрямованості. Студентам пропонується вибрати навчальне відділення за напрямком проведення занять з фізичного виховання.

Результати анкетування засвідчують, що із загальної кількості опитаних студентів основної групи, більше половини студентів (57,3%) мають бажання, щоби у процесі їх фізичного виховання використовувались загальні засоби фізичного виховання та спорту (табл. 4). Весь процес фізичного виховання носив напрямок формування особистої фізичної культури.

Таблиця 3

Орієнтовний розподіл годин дисципліни фізичне виховання (на навчальний рік)

Навчальні заняття	Кількість годин відведених на:			
	Аудиторна робота		Самостійна робота	
	Лекції	Практичні заняття	Самостійна робота студента	Індивідуальна робота під керівництвом викладача
Навчальний рік (36 тижнів, 4 кредити)	4	68	36	36

Поставте позначку	Напрямок занять навчальних відділень
	Відділення №1 — формування особистої фізичної культури через традиційні засоби фізичного виховання та спорту (спортивні та рухливі ігри, гімнастика, легка атлетика та ін.) використання рекреаційних засобів фізичного виховання (відновлювальні вправи, коригуюча гімнастика, прогулянки, туризм та ін.), спортивно-масові заходи.
	Відділення №2 — заняття з професійно-прикладною спрямованістю. Використовуються засоби фізичного виховання, через які формується професійний компонент за напрямком навчання (професійно-прикладна фізична культура вчителя, професійно-прикладна фізична культура фахівців інших напрямів підготовки (переклад, туризм, журналістика та ін.). Дані уміння і знання будуть необхідні (згодяться) у процесі майбутньої професійної діяльності.

Таблиця 4

Результати опитування студентів, щодо вибору ними напрямку фізичного виховання та формування навчальних відділень

Загальна кількість опитаних студентів основної групи (2508)	Відділення	%	сума
	Загальної фізичної культури	57,3	1439
	Професійно-прикладної фізичної культури	42,7	1069

Самостійна робота студентів також повинна формуватись згідно вибраного напрямку навчального відділення.

Важливе місце у структурі навчальної дисципліни займає студентський спорт, який є одним з основних компонентів фізичного виховання у вузі. Болонська система висуває до спорту зовсім інші вимоги, щодо організації занять, змагань, діяльності спортивних клубів та обліку спортивних результатів.

Особливого підходу вимагає облік спортивної діяльності студентів. Переймаючи досвід Європейських вищих навчальних закладів, а саме університетів педагогічної спрямованості Польщі, пропонуємо наступний варіант організації фізичного виховання студентів. У відповідності до нормативних документів, фізичне виховання повинно проходити в об'ємі 4 години на тиждень. Ми пропонуємо дві години на тиждень проводити у режимі академічних занять за навчальною програмою і 2 години за спортивною спрямованістю. Спортивний напрямок фізичного виховання може передбачати відвідування секцій у вищому навчальному закладі та спортивну діяльність поза ним. Облік відвідуван-

ня секційних занять поза межами вузу здійснюється за записами в індивідуальній картці, де відмічається місце занять, час тренувального заняття та тренер який провів заняття. Студенту потрібно за навчальний рік відвідати спортивні чи фізкультурно-оздоровчі заняття обсягом 72 години.

Поряд з цим пропонується окремо облік участі студентів у змаганнях різного рангу.

Кафедрою фізичного виховання, спільно з кафедрою теорії і методики олімпійського та професійного спорту, розроблено шкалу оцінки та нарахування додаткових кредитів студентам, що приймають участь у спортивних змаганнях (табл. 5).

**Висновки.** Підводячи підсумок вищевикладеного, ми можемо визначити, що фізичне виховання як навчально-виховний процес повинен займати одне з провідних місць в підготовці фахівців у вищих навчальних закладах України. Поряд з цим, вимагає реформування система розподілу годин за різними видами навчального навантаження студента. З одного боку мінімізація аудиторного навантаження повинна призвести до покращення самостійної роботи, а з іншого — вимагає розроблення нових

Кількість кредитів, що зараховуються в залежності від рангу змагань та зайнятого місця

Змагання різного рангу	Кількість кредитів	Оцінка в балах за зайняті місця			
		1—3 місце	4—6 місце	7—10 місце	участь
Міжнародні змагання*	3,0	100 балів	75 балів	50 балів	40 балів
Всеукраїнські змагання**	2,0	75 балів	50 балів	40 балів	30 балів
Змагання обласного рівня***	1,0	50 балів	40 балів	30 балів	20 балів

\* — Олімпійські ігри, чемпіонати (першості, кубки) світу і Європи, континентів, всесвітні універсиади.

\*\* — чемпіонати (першості, кубки) України з видів спорту, студентські універсиади.

\*\*\* — чемпіонат і першість області.

методичних підходів щодо індивідуальної роботи студента під керівництвом викладача, як необхідної умови успішного засвоєння навчального матеріалу та збереження життя і здоров'я студента.

### Список літератури

1. *Вакарчук І.* Стан, проблеми, перспективи розвитку фізичного виховання і спорту у ВУЗах України (концепція міністерства освіти і науки України) «Освіта України» № 21—22, 19 березня 2008 р.
2. <http://www.mon.gov.ua/> Виступ міністра освіти і науки України Івана Вакарчука на спільній із Міністерством охорони здоров'я України та Міністерством України у справах сім'ї, молоді та спорту колегії з питань реформування фізичної культури, збереження здоров'я учнівської та студентської молоді у навчальних закладах України 11 листопада 2008 р.
3. <http://www.mon.gov.ua/main.php?query=education/sport> Про затвердження Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах наказ Міністерства освіти і науки України № 4 від 11.01.2006 р.

Надійшла до редакції 20.01.2009

**Огнистий А.В., Бирюков О.В.** Самостоятельная работа как путь минимизации аудиторных занятий по физическому воспитанию в высшем учебном заведении.

В публикации сделана попытка раскрыть пути оптимизации учебного курса «физическое воспитание» через минимизацию аудиторных занятий. Рассматриваются варианты внедрения самостоятельной работы студентов, оценка спортивной деятельности в условиях кредитно-трансферной системы организации учебного процесса, распределение учебной нагрузки.

**Ключевые слова:** физическое воспитание, спорт, самостоятельная, аудиторная, индивидуальная учебная деятельность.

**Ognystyy A.V., Biryukov O.V.** Of physical education auditory classes in higher educational establishment.

The state of health of young generation which is to prolong formation of the independent Ukrainian state in three-five years is very important.

In our scientific publication we aimed to research the problem of minimization of physical education auditory classes due to self work

**Keywords:** physical education, sport, independent, audience, individual educational activity.