

ФІЗКУЛЬТУРНА ОСВІТА

НАВЧАЛЬНИЙ КУРС «СПОРТ: ХУДОЖНЯ ГІМНАСТИКА»

Бондаренко Т. В.

Харківська національна академія міського господарства

Анотація. Розроблена робоча програма навчального курсу «Спорт: художня гімнастика». Вона спрямована на керування професійною працездатністю фахівців у галузі міського господарства.

Ключові слова: студенти, професійна працездатність, художня гімнастика.

Вступ. Галузевий стандарт вищої освіти України, яким керуються освітяни вищої професійної школи, передбачає наявність освітньо-кваліфікаційної характеристики (ОКХ) кожного рівня підготовки за певним напрямом і кваліфікацією. Він поширюється на органи управління вищою освітою, вищі заклади освіти, а також міністерства, відомства, асоціації, підприємства, організації різних форм власності, де готуються або використовуються фахівці. Цей документ встановлює професійне призначення та умови використання випускників вищого навчального закладу певної спеціальності освітньо-кваліфікаційного рівня у вигляді переліку первинних посад, виробничих функцій і типових завдань діяльності; освітні та кваліфікаційні вимоги до випускників вищого навчального закладу у вигляді переліку здатностей та умінь вирішувати задачі діяльності; вимоги до атестації якості освітньої та професійної підготовки випускників вищого навчального закладу; відповідальність за якість освітньої та професійної підготовки.

Галузевий стандарт окреслює здатності випускника вищого навчального закладу, що вимагаються, і систему умінь, що їх відбиває. Відзначається, що забезпечувати необхідний рівень особистої фізичної підготовленості та психічного здоров'я зможе випускник вищу, який в умовах виробничої або побутової діяльності зможе:

- використовувати фізичні вправи з метою збереження та зміцнення власного здоров'я і забезпечення фахової дієздатності;
- використовувати різноманітні види фізичних вправ та психіфізичний тренінг для профілактики захворювань, зміцнення здоров'я та підвищення розумової і фізичної працездатності;
- використовувати засоби фізичної культури і спорту з метою покращення здоров'я та

рухової підготовленості як складових ефективної професійної діяльності;

- дотримуватись гігієнічних вимог в процесі оздоровлення і тренувань;
- використовувати природні чинники з метою зміцнення здоров'я, підвищення працездатності та стійкості до захворювань;
- володіти простими прийомами масажу і самомасажу з метою відновлення організму після психофізичних навантажень та запобігання передчасної втоми при інтенсивній розумовій і фізичній діяльності;
- за допомогою засобів фізичної культури і спорту та дотримання засад здорового способу життя формувати і підтримувати оптимальний рівень власної психофізичної стійкості для забезпечення дієздатності.

Для майбутнього спеціаліста при здійсненні безпечної та ефективної діяльності не менш важливо враховувати моральні переконання та смакові уподобання. Це можливо, якщо в умовах виробничої або побутової діяльності він вміє на основі аналізу джерел інформації, використовуючи ознаки моральних переконань та смакових уподобань, визначати тип етико-естетичної теорії; на основі аналізу результатів самоспостережень, використовуючи етико-естетичну теорію, встановлювати власні моральні переконання та смакові уподобання; на основі аналізу результатів власних спостережень, використовуючи етико-естетичну теорію, встановлювати моральні переконання та смакові уподобання учасників спільної діяльності та ін.; з урахуванням визначених моральних переконань та смакових уподобань знаходити компромісні рішення при здійсненні спільної діяльності.

В процесі підготовки фахівців за Болонською системою має місце проблемна ситуація. Одним з основних принципів європейської системи освіти є навчання упродовж всього життя (Life Long Learning). Реалізація цього принципу передбачає формування у студентів стійкої звички система-

тичної самостійної роботи, у тому числі навичок психофізіологічної саморегуляції. У той же час випускники шкіл, які стають студентами вишів, таких навичок і звичок не мають.

Наша **гіпотеза** така: якщо при підготовці фахівців народного господарства у технологіях, які формують здоров'я, використовувати методики професійно-прикладної спрямованості, мотивація студентів по їх використанню підвищуватиметься.

Мета роботи — в межах дисципліни «Фізичне виховання» розробити робочу програму навчального курсу «Спорт: художня гімнастика», спрямовану на керування професійною працездатністю майбутніх фахівців у галузі міського господарства.

Виклад основного матеріалу. Програма, яка розроблена нами, базується на концептуальних засідках Законів України «Про фізичну культуру і спорт», «Про освіту», Цільової комплексної програми «Фізична культура — здоров'я нації», Положенні про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України, Концепції фізичного виховання в системі освіти України, Державних вимогах до навчальних програм з фізичного виховання та інших документах Міністерств і відомств України.

У навчальному процесі ХНАМГ використовується кредитно-модульна система організації навчального процесу (КМСОНП) з усіх дисциплін, у тому числі з фізичного виховання. Вона ґрунтується

на поєднанні модульних технологій навчання і змістових освітніх одиниць — залікових кредитів. Українська КМСОНП відповідає вимогам Болонської декларації.

Заняття з курсу «Спорт: художня гімнастика» в рамках дисциплін «Фізичне виховання» і «Управління професійною працездатністю» проводяться відповідно до «Вимог з фізичного виховання при визначенні статусу вищих закладів освіти».

Мета курсу — сформувати оптимальний рівень професійного здоров'я студенток засобами художньої гімнастики (ХГ). Завдання вивчення модулів робочої програми:

- формувати стійкі мотивації у дівчат-студенток до здорового способу життя, систематичних занять фізичною культурою та спортом;
- сформувати систему знань, вмінь, навичок з художньої гімнастики, необхідних для життєдіяльності, навчання, роботи, сімейного фізичного виховання;
- зміцнювати здоров'я дівчат-майбутніх матерів, забезпечити профілактику захворювань;
- забезпечити набуття необхідних рухових умінь і навичок, необхідних для засвоєння масових розрядів з художньої гімнастики;
- формувати естетичну, музичну, рухову культуру студенток;

Таблиця 1.

Розподіл навчального часу на різні форми занять

Назва курсу дисципліни «Фізичне виховання»	Спрямованість курсу	Рік навчання	Семестр	Обсяг годин			Усього кредитів за семестр	Залік	
				Усього годин за семестр	Форма занять				
					Аудиторні	Самостійні			
«Спорт: художня гімнастика» (за вибором)	Соціально-культурологічний	1	1	144	108	36	4,0	+	
			2	112	96	16	3,0	+	
		2	3	144	108	36	4,0	+	
			4	112	96	16	3,0	+	
		3	5	112	96	16	3,0	+	
			6	90	60	30	2,5	+	
		4	7	90	60	30	2,5	+	
		Разом:			804	624	180	22	

Орієнтовний розподіл навчального часу на розділи програми

№ п/п	Розділи програми	Кількість годин за роками навчання				Усього	
		1	2	3	4	Годин	Кредитів
1	Теоретична підготовка	6	6	6	-	18	0,5
2	Методична підготовка	3	6	6	3	18	0,5
3	Художня гімнастика	154	139	108	45	446	12
4	Інші види спорту	72	72	46	24	214	6
5	Інструкторська практика	3	9	12	6	30	0,8
6	Суддівська практика	3	9	12	6	30	0,8
7	Участь у змаганнях	9	9	9	3	30	0,8
8	Підготовка до заліку	6	6	3	3	18	0,5
Усього	годин:	256	256	202	90	804	
	кредитів:	7	7	5,6	2,5		22

- розвивати творчі здібності, навички лідера-організатора, провідні якості керівника;
- виконати державні тести на рівні вимог освітньо-кваліфікаційних характеристик й освітньо-професійних програм спеціаліста відповідного профілю.

Запропонована робоча програма розроблена з урахуванням результатів опублікованих наукових досліджень [1, 2, 3, 4]. Ми враховували, що використання форм і видів фізичного виховання студентами повинно забезпечувати фізіологічно необхідний загальний обсяг індивідуальної рухової активності в середньому не менше 8 — 10 годин на тиждень. Це забезпечується розподілом навчального часу на різні форми занять (табл. 1), зміст яких деталізується у тих або інших розділах програми (табл. 2) і реалізується у темах модулів, які вивчаються.

Зміст модулів курсу

Модуль 1. Професійна діяльність і здоров'я (3 кредити / 108 годин)

Змістові модулі (ЗМ):

ЗМ 1.1. Медико-гігієнічні основи професійного здоров'я спеціаліста.

1. Теоретична підготовка: «Медико-гігієнічні основи професійного здоров'я спеціаліста».
2. Методична підготовка: «Діагностика рівня розвитку основних професійно необхідних психічних і фізичних якостей».
3. Практична підготовка: «Тести загальної і спеціальної фізичної підготовки з урахуванням потреб художньої гімнастики»
4. Систематичність відвідування аудиторних занять.

ЗМ 1.2. Керування фізичним і психічним здоров'ям людини засобами художньої гімнастики.

1. Теоретична підготовка: «Управління професійною працездатністю» як навчальна дисципліна.
2. Методична підготовка: «Основи методик оцінювання фізичного стану людини».
3. Практична підготовка: «Контрольні вправи загальної і спеціальної фізичної підготовки з урахуванням потреб художньої гімнастики».
4. Систематичність відвідування аудиторних занять.

Модуль 2. Традиційні й нетрадиційні системи керування професійною працездатністю (3 кредити / 108 годин).

ЗМ 2.1. Національні традиції культури способу життя, оздоровлення жінок, відновлення працездатності засобами фізичного виховання.

1. Теоретична підготовка: «Наукові основи традиційних систем підвищення розумової і фізичної працездатності».
2. Методична підготовка: «Методики контролю і самоконтролю за станом основних систем організму».
3. Практична підготовка: «Контрольні вправи загальної, спеціальної фізичної і технічної підготовки в художній гімнастиці».
4. Систематичність відвідування аудиторних занять, участь у змаганнях.

ЗМ 2.2. Нетрадиційні системи підвищення розумової і фізичної працездатності.

1. Теоретична підготовка: «Основи нетрадиційних систем підвищення розумової і фізичної працездатності з урахуванням потреб виду спорту».

2. Методична підготовка: «Нетрадиційні методи оздоровлення, рекреації та реабілітації».
3. Практична підготовка: «Контрольні вправи загальної, спеціальної фізичної і технічної підготовки в художній гімнастиці».
4. Систематичність відвідування аудиторних занять, участь у змаганнях.

Модуль 3. Адаптація як основна проблема взаємодії людини і довкілля (3 кредити / 108 годин).

ЗМ. 3.1. Адаптація як основа професійної надійності й працездатності.

1. Теоретична підготовка: «Адаптація і життєдіяльність людини, суспільства, цивілізації».
2. Методична підготовка: «Основи методики самостійних занять художньою гімнастикою».
3. Практична підготовка: «Контрольні вправи загальної, спеціальної фізичної і технічної підготовки в художній гімнастиці».
4. Систематичність відвідування аудиторних занять, участь у змаганнях.

ЗМ. 3.2. Керування процесом фізіологічної та психологічної адаптації засобами художньої гімнастики.

1. Теоретична підготовка: «Керування працездатністю з урахуванням особливості праці за допомогою психотехніки, раціонального харчування і засобів художньої гімнастики».
2. Методична підготовка: «Використання програмних видів спорту для керування процесом фізіологічної та психологічної адаптації».
3. Практична підготовка: «Контрольні вправи загальної, спеціальної фізичної і технічної підготовки в художній гімнастиці».
4. Систематичність відвідування аудиторних занять, участь у змаганнях.

Модуль 4. Професійне довголіття і здоровий спосіб життя (3 кредити / 108 годин).

ЗМ. 4.1. Психфізіологічні й соціально-педагогічні основи професійного довголіття.

1. Теоретична підготовка: «Психфізіологічні й соціально-педагогічні основи професійного довголіття».
2. Методична підготовка: «Гігієнічні основи розробки індивідуальних програм оздоровлення, рекреації та реабілітації осіб різного віку».
3. Практична підготовка: «Тести загальної, спеціальної фізичної і технічної підготовки в художній гімнастиці».
4. Систематичність відвідування аудиторних занять, участь у змаганнях.

ЗМ. 4.2. Формування морального і соціального здоров'я засобами художньої гімнастики.

1. Теоретична підготовка: «Роль вольової регуляції у вихованні особистості».
2. Методична підготовка: «Самооцінка фізичної працездатності, адаптаційного потенціалу, фізичного, психічного, морального й соціального здоров'я».
3. Практична підготовка: «Рольові й ділові ігри з елементами художньої гімнастики як засіб формування навичок лідера-організатора».
4. Систематичність відвідування аудиторних занять, участь у змаганнях.

Модуль 5. Фізична культура і спорт у системі формування соціально активної творчої особистості (3 кредити / 108 годин).

ЗМ. 5.1. Фізкультурно-спортивне удосконалення і самовиховання засобами художньої гімнастик.

1. Теоретична підготовка: «Використання вправ художньої гімнастики для удосконалення невербальних засобів комунікації».
2. Методична підготовка: «Використання художньої гімнастики для корекції поведінки, формування якостей лідера і організатора».
3. Практична підготовка: «Рольові й ділові ігри з елементами художньої гімнастики як засіб формування навичок самовдосконалення».
4. Систематичність відвідування аудиторних занять, участь у змаганнях.

ЗМ. 5.2. Морально-вольова підготовка фахівця — творчого робітника, надійного виконавця, керівника, лідера, організатора.

1. Теоретична підготовка: «Фізкультурно-спортивне удосконалення і самовиховання засобами художньої гімнастики».
2. Методична підготовка: «Методики тестування рівня нервово-психічної адаптації, зняття втоми, стресу».
3. Практична підготовка: «Рольові й ділові ігри з елементами художньої гімнастики як засіб формування навичок психоемоційної саморегуляції».
4. Систематичність відвідування аудиторних занять, участь у змаганнях.

Модуль 6. Охорона праці і здоров'я персоналу у різних умовах роботи (3 кредити / 108 годин).

ЗМ. 6.1. Правові засади охорони праці й здоров'я персоналу.

1. Теоретична підготовка: «Проблеми професійної адаптації та організації психофізичної допомоги у несприятливих і екстремальних умовах праці».
2. Методична підготовка: «Методика визначення стану психофізичного здоров'я персоналу».
3. Практична підготовка: «Рольові й ділові ігри з елементами художньої гімнастики як засіб

формування професійних навичок керівника по забезпеченню техніки безпеки, охорони праці й здоров'я персоналу».

4. Систематичність відвідування аудиторних занять, участь у змаганнях.

ЗМ. 6.2. Рекреація і реабілітація як чинник професійного довголіття.

1. Теоретична підготовка: «Законодавча база охорони професійного здоров'я».
2. Методична підготовка: «Особливості методики використання вправ художньої гімнастики для людей різного віку».
3. Практична підготовка: «Рольові й ділові ігри з елементами художньої гімнастики як засіб формування професійних навичок керівника щодо забезпечення техніки безпеки, охорони праці й здоров'я персоналу».
4. Систематичність відвідування аудиторних занять, участь у змаганнях.

Передбачається, що до вивчення курсу «Спорт: художня гімнастика» студент повинен мати необхідні попередні компетенції, а саме:

- знати в межах програми загальноосвітньої середньої школи основи фізіології людини — основні системи організму, реакції свого організму на психофізичне навантаження, рівень свого фізичного стану; основу техніки програмних видів спорту;
- вміти контролювати свій фізичний стан, виконувати нормативи державних тестів загальної фізичної підготовки, виконати запропоновані тести спеціальної фізичної підготовки не нижче оцінки DE (60 — 74 бали); мати здоров'я на рівні основної медичної групи.

Для цього використовуються традиційні й нетрадиційні форми та засоби навчання. Аудиторні форми занять — урок з груповим та індивідуальним методом організації (теоретичні, методичні, практичні заняття). Самостійні форми занять — під керівництвом викладача, самодіяльні за місцем проживання, тренування і змагання у спортивних секціях і клубах за інтересами, робота в бібліотеці, використання інформаційних технологій, робота з літературою, аудіо- і відеотехнікою. Позанавчальні форми занять — фізкультурно-спортивні заходи (свята, вечори, змагання, походи вихідного дня та ін.), студентські конференції й семінари. Основні засоби навчання: 1 група — фізичні вправи з різних видів спорту (основна група); 2 група — засоби відновлення, реабілітації та рекреації (основні — масаж, психофізична саморегуляція, сауна та інші спеціальні водні процедури, нетрадиційні засоби, фармакологічні препарати та ін.); 3 група — руховий режим і харчування; 4 група — сили природи, тобто сонце, повітря, вода (загартування, сонячні та повітряні ванни тощо).

Форми контролю студентки обирають самі: тестування, захист реферату, анотація до самостійно опрацьованих лекцій, методичних вказівок та ін., тези доповіді або виступ з доповіддю на студентській науковій конференції та ін. Передбачені такі види контролю — проміжний (оцінюється рівень засвоєння окремих блоків модуля), етапний (атестація засвоєння декількох блоків модуля), підсумковий (залік за результатами декількох атестацій).

Система оцінювання — накопичувальна. Кожний модуль оцінюється за внутрішньою 100-бальною шкалою оцінок. Максимально можлива кількість балів за увесь період вивчення модулю (1 — 7 семестри) складає 700 балів. Перехід від попереднього модулю до наступного здійснюється тільки за умов обов'язкового виконання залікових вимог і засвоєння запропонованих блоків (розділів) модулю. Рейтингова оцінка — кількість балів, які набрав студент у кожному окремому модулі, заноситься в індивідуальний план навчання студента.

Висновки. Масова художня гімнастика у межах програми «Спорт для усіх» може використовуватися як засіб керування професійною працездатністю студенток. Але для цього потрібні викладачі, які мали б достатні знання про майбутню професію своїх підопічних. Вони також повинні вміти самі й навчити студентів застосовувати засоби різних видів спорту для рекреації і профілактики можливих професійних захворювань, управляти професійною працездатністю спеціаліста конкретної професії протягом робочого дня і усього трудового життя.

Робота є результатом багаторічних досліджень, спрямованих на пошук зручних для практичного використання технологій диференційного підходу у фізичному вихованні студенток [4, 5, 6]. У подальших публікаціях будуть представлені цифрові дані, які свідчать про ефективність застосування розробленої технології.

Список літератури

1. *Бондаренко Т.В.* Индивидуализация физкультурно-оздоровительной работы с девушками на примере дифференцированного обучения в художественной гимнастике / Т.В. Бондаренко, В.П. Зайцев и др. // Высшее образование: опыт, проблемы, перспективы: сб. докл. Всерос. науч.-практ. конф. — Ч. IV. — Губкин: БГТУ, 2008. — С. 27 — 31.
2. *Бондаренко Т.В.* Проблемы внедрения дифференцированного обучения на кафедрах физического воспитания вузов / Т.В. Бондаренко, В.П. Зайцев, С.И. Крамской и др. // Современные процессы развития физической культуры, спорта и туризма: сб. матер. междунар. симпозиума / Сибир. гос.аэрокосм. ун-т. — Красноярск: РИО СФУ, 2008. — Ч. 1. — С. 251 — 253.

3. *Бондаренко Т.В.* Художня гімнастика як засіб керування професійною працездатністю: метод. вказівки для практичних занять з дисциплін «Фізичне виховання» і «Управління професійною працездатністю» / Т.В. Бондаренко. — Х.: ХНАМГ, 2009. — 44 с.
4. *Зайцев В.П.* Здоровьеформирующие технологии в контексте гендерного подхода: коллективная монография / В.П. Зайцев, Н.А. Олейник и др.; под ред. Н.А.Олейника, В.П.Зайцева. — Х.: ХГАФК, 2009. — 226 с.
5. *Олейник Н.А.* Физическая культура в алгоритме здоровьесформирующих технологий (Теоретические и педагогические взгляды): коллективная монография / Н.А. Олейник, Т.В. Бондаренко, В.П. Зайцев, С.И. Крамской; под ред. В.П. Зайцева. — Х.: ХГАФК, 2008. — 180 с.
6. *Крамской С.И.* Здоровьеформирующие технологии в учебном процессе по дисциплине «Физическая культура»: учебное пособие / С.И. Крамской, В.П. Зайцев, Н.А. Олейник и др.; под ред. С.И. Крамского, В.П. Зайцева. — Белгород: Изд-во БГТУ, 2009. — С. 126—169.

Надійшла до редакції 11.10.2009 р.

Бондаренко Т. В. Учебный курс «спорт: художественная гимнастика»

Разработанная рабочая программа учебного курса «Спорт: художественная гимнастика». Она направлена на управление профессиональной работоспособностью специалистов в отрасли городского хозяйства.

Ключевые слова: студенты, профессиональная работоспособность, художественная гимнастика.

Bondarenko T. V. Educational course is «sport: calisthenics»

Developed executable code of educational course «Sport: calisthenics». It is directed on the management by the professional capacity of specialists in industry of city economy.

Keywords: students, professional capacity, calisthenics.

Нова книжка



Гогін О.В.

Г58 Легка атлетика: Навчальний посібник. — Харків: «ОВС», 2009. — 395 с.
ISBN 966-7858-57-X.

В основу навчального посібника покладено системно-структурний підхід, який в найбільшій мірі дозволяє вирішити їх цільову направленість. Наведені матеріали тісно пов'язані зі змістом інших навчальних дисциплін, які вивчаються на факультеті фізичного виховання.

Для студентів факультетів фізичного виховання педагогічних навчальних закладів.