

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ, МОЛОДІ І СПОРТУ УКРАЇНИ
ОЛІМПІЙСЬКА АКАДЕМІЯ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ



ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ В КОНТЕКСТІ СУЧАСНОЇ ОСВІТИ

Матеріали VI регіональної науково-методичної конференції
23-24 червня 2011 р.

Київ 2011

УДК 378.037 (082)

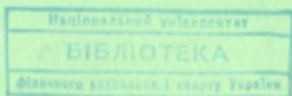
ББК ч 517

Фізичне виховання в контексті сучасної освіти: Матеріали VI регіональної науково-методичної конференції. За заг. ред. І.І Вржесневського. – К.: НАУ, 2010. – ~~126~~ с.

148 с.

Затверджено методично-редакційною радою Гуманітарного інституту НАУ (протокол № 9 від 15 червня 2011 р.)

Містить матеріали щодо організації і методики викладання фізичного виховання у вищих навчальних закладах в умовах інформаційного суспільства. Розглянуті актуальні питання розвитку рухових якостей студентів в умовах навчальних і позанавчальних занять; питання організації занять зі студентами спеціальних медичних груп та висвітлює проблеми непрофільної фізкультурної освіти студентів.



295360

Організаційний комітет:

Н.І. Турчина – завідувач кафедри спортивної підготовки НАУ;

І.І. Вржесневський – вчений секретар кафедри спортивної підготовки НАУ;

Е.Г. Черняев – професор кафедри спортивної підготовки НАУ;

Поверніть книгу не пізніше зазначеного терміну

		295360		
		7.3		

НАУ;
вки НАУ.

і авіаційний
ситет, 2011

<i>Коротя В.В., Наконечний В.Н., Совгіря Т.М.</i> Засоби та методи розвитку концентрованої уваги в процесі занять настільним тенісом.....	92
<i>Кравцов В.П.</i> Мотивация к занятиям физической культурой и спортом студенческой молодежи.....	93
<i>Крупина Н.В., Львовская Е.И., Тренева М.В.</i> Мотивация и ценностные ориентации на здоровый образ жизни в системе физического воспитания	95
<i>Лукашова И.В., Тищенко Л.Ф.</i> Самостоятельная форма занятий физической культурой как средство поддержания двигательной активности студентов	98
<i>Орленко Н.А., Тимошкін В.М.</i> Аналіз фізичної підготовленості майбутніх пілотів НАУ	101
<i>Орленко Н. А., Турчина Н. І.</i> Педагогічні умови вдосконалення системи фізичної підготовки майбутніх пілотів	103
<i>Панченко В.Ф.</i> Проблеми організації та методики викладання рукопашного бою курсантам вищих військових навчальних закладів	105
<i>Пепа Ю.В.</i> Психологічна підготовка шахістів до змагань.....	109
<i>Сенченко Д. В., Тимошкін В.М., Шин Л. А.</i> Аналіз типів темперамента у студентів I-IV курсов, займаючихся в сборных командах НАУ	111
<i>Смага Д.В.</i> Вплив різних видів обов'язкових занять з виховання на фізичне здоров'я студенток ВНЗ.....	112
<i>Старостіна К.В., Черняев Е.Г.</i> Характеристика стану прикладних рухливих навичок у студентів НАУ	116
<i>Филиппов М.М.</i> Из опыта организации вузовского физкультурно-образовательного процесса	119
<i>Фотинюк В.Г.</i> Проблеми формування професійно-прикладної фізичної готовності студентів в умовах фахової підготовки в авіаційно-технічному ВНЗ.....	122
<i>Харун О.С., Хачатрян В.В.</i> Общие принципы построения хореографии в аэробике	125

*Акимова В.А.,
Вржесневский И.И.,
Вржесневская О.И.*

РЕЖИМ ДНЯ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЁЖИ ВО ВРЕМЯ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

Становление постиндустриального общества и соответствующие трансформации украинского социума сопровождается негативными изменениями в здоровье учащейся молодёжи (Круцевич Т.Ю., 2005; Турчина Н.И., 2009).

В процессе учебной деятельности занимающиеся испытывают продолжительные психические нагрузки, перманентное умственное утомление, на фоне существенных ограничений в двигательной активности. В этом контексте оптимальное соотношение труда и отдыха в период обучения в вузе являются ключевыми для сокращения высокой работоспособности и здоров'я занимающихся. По данным исследований проведенных среди студентов КПИ и НАУ (КМУЦА) в 1995 году учебная деятельность (вместе с самостоятельной работой) занимала 9-12 часов в сутки, а нормальная продолжительности сна 7-8 часов присутствовала только у 18 % студентов (Щербина В.А., Операйло С.И., 1995).

Мы поставили перед собой цель – определить в суточном режиме рабочего дня время, отведенное на учебную деятельность и сон у студентов НАУ II курса в 2010-2011 учебном году и сравнить с приведенными выше данными. Для этого в разработанную «карту регистрации двигательной активности» были включены данные по продолжительности ночного сна и учебной деятельности. В исследовании принимали участие 76 студентов института международных отношений и факультета компьютерных систем НАУ.

По полученным нами данным более 67 % студентов имели нормальную продолжительность сна (больше 7 часов), 19,35 % (от общего числа опрошенных) более 9 часов. Средняя продолжительность ночного сна в учебный день была у студентов 475 мин.

Разброс в продолжительности учебной деятельности у наблюдаемых студентов был более значительный – от 4 часов до

ИЗ ОПЫТА ОРГАНИЗАЦИИ ВУЗОВСКОГО ФИЗИКУЛЬТУРНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Последние десятилетия характеризуются потерей интереса студентов к занятиям двигательной активностью. В тоже время рассматриваются подходы к организации физического воспитания (ФВ), ориентированные на формирование валеологических ценностей на базе использования адекватных средств и методов физической культуры, структурно-функциональных моделей теоретико-методического обеспечения ФВ, учете индивидуальных интересов.

Нормативные требования к организации ФВ в вузе, не соответствуют современным требованиям профессиональной подготовки будущих специалистов. ФВ, основанное на обязательно-принудительном посещении занятий, не учитывает интересы и возможности обучающихся. Содержание учебных занятий не может ситуативно учитывать возможности и ограничения учебной базы вуза.

Проблемность ситуации усложняется тем, что при длительных учебно-теоретических занятиях вынужденное постоянство позы и движений концентрирует нервное возбуждение в коре больших полушарий головного мозга, что сопровождается комплексом соматических изменений. Это, в свою очередь, требует понимания происходящих процессов и наличия специальных знаний, позволяющих самостоятельно оценивать функциональные изменения в организме, и строить соответствующие программы и алгоритмы использования средств и методов формирования и коррекции функционального состояния организма соответственно предъявляемым требованиям профессии.

Многолетний опыт руководства и управления процессом ФВ в Национальных авиационном и медицинском университетах Украины позволяет представить апробированные нами наработки практического и образовательного аспекта организации вузовского ФВ.

Нам представляется, что организация таких занятий должна иметь свои особенности, которые бы включали выполнение учебной программы, учет функциональных возможностей, специфичность форм учебно-методической и организационной работы. Поэтому, мы разработали нетрадиционный

образовательный организационно-деятельностный подход, который был теоретически обоснован и апробирован при организации специальной физической и психофизиологической подготовки лётного состава в гражданском вузе. Он включает последовательное, поэтапное формирование воспитательных и образовательных компонентов путём совместной деятельности преподавателя и студента, использование нетрадиционных подходов ФВ.

Приведем пример организации процесса ФВ, адаптированный к условиям Национального медицинского университета им. А.А. Богомольца Украины.

Процесс ФВ основан на совместной работе преподавателя и студента и осуществляется в трех учебных отделениях: основном, специальном и спортивном.

В основном отделении преимущественной формой проведения занятий является индивидуально-групповой метод. В специальном – используется как индивидуальный, так и групповой. В спортивном – в основном групповой метод, но заключительная часть занятия может быть и индивидуальной.

Независимо от того, в какое учебное отделение определены студенты, они проходят через четыре основных этапа процесса ФВ. Так, на первом, в процессе учебных занятий, кроме базовой физической подготовки, знакомятся с основными сведениями о механизмах жизнедеятельности и влиянии физических нагрузок на физиологические функции; на втором, когда они уже имеют представления и знания о методах и средствах ФВ, приступают к разработке индивидуальных программ по использованию физических упражнений, что фиксируется в дневниках (в специальном медицинском отделении студенты готовят рефераты). На третьем этапе – оценивается способность регулировать свое функциональное состояние, использовать и дозировать физические упражнения, оценивать их влияние на организм. Это осуществляется разными способами: путем коллективного обсуждения, индивидуальных бесед, проведения рефлексии и т.д. Четвертый этап – завершающий, он характеризуется тем, что студенты самостоятельно организуют свою двигательную активность, контролируют и учитывают изменения в своем функциональном состоянии и уровне физической

подготовленности. Этим этапом завершается обязательная программа процесса ФВ (конец 2-го курса).

На последующих курсах для студентов предусмотрена факультативная форма организации ФВ (элективный курс), которая включает как проработку теоретических вопросов физической культуры, так и более глубокое овладение отдельными упражнениями и приёмами (например, разновидностям дыхательной гимнастики, способам рекреации и релаксации, приёмам массажа, овладению методикой идеомоторной тренировки и т.д.). Теоретическое содержание элективного курса включает такую тематику:

- здоровье и его компоненты (структурные, функциональные, биохимические, психофизиологические), адаптационные резервы организма;

- здоровый способ жизни (уровень, качество, стиль) как воплощение социальных, психических, физических возможностей и способностей;

- изменения в организме в процессе физических нагрузок (механизмы развития и компенсации гипоксии нагрузки и др.), а также под влиянием постоянных занятий оздоровительным спортом (показатели тренированности в состоянии покоя и при выполнении физической работы), проблемы формирования потребности в физическом совершенствовании (физическое здоровье и его обеспечение);

- способы самоконтроля функционального состояния и физической работоспособности (самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями);

- современные морально-нравственные и социально-экономические проблемы физической культуры; двигательная активность, питание, гигиена оздоровительного спорта (кодекс физического здоровья и его положения);

- стресс и двигательная активность как главный способ профилактики состояния организма; валеология как медицина здоровья (потенциал здоровья, гармония, красота, здоровые потребности и т.д.);

- кодекс моральности и его значение для развития общества и прогресса (сообщность и сотрудничество как способ выживания, конкуренция как путь развития);

– другие важные вопросы и проблемы обеспечения человеческой жизнедеятельности.

Для студентов с нарушениями осанки разработана специальная технология ФВ, которая включает выполнение упражнений на специальных устройствах и тренажерах, что обеспечивает формирование сознательно-чувственной памяти путем идентификации ощущений акцентированных мышечных напряжений, связанных со структурой правильной осанки.

Таким образом, осуществляется постепенное осмысление роли физических упражнений в жизнедеятельности человека, формируются специальные знания и навыки, повышается физкультурно-образовательный уровень будущих специалистов.