



УДК 796:378.147

PHYSICAL EDUCATION - DISCIPLINE OF STUDENTS 'CHOICE AS A COMPONENT OF THE VARIABLE PART OF THE EDUCATIONAL PROGRAM

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ - ДИСЦИПЛІНА ЗА ВИБОРОМ СТУДЕНТІВ ЯК КОМПОНЕНТ ВАРІАТИВНОЇ ЧАСТИНИ ОСВІТНЬОЇ ПРОГРАМИ

Zyuz V.N. / Зюзь В.Н.

Associate Professor, PhD in Physical Education and Sport, /
доцент, кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
ORCID 0000-0002-3399-5476,

Balukhtina V.V. / Балухтіна В.В.

Art. Teacher, Department of Physical Education and Sport
ORCID 0000-0002-1217-4281

Babich T.M. / Бабич Т.М.

Art. teacher Department of Physical Education and Sport
ORCID 0000-0002-9321-9655

SHEE «Priazovskyi State Technical University»,
Mariupol, Ukraine Ukraine str. University, 7, Mariupol, Donetsk region, 87500/
ДВНЗ «Приазовський державний технічний університет»,
вул. Університетська, 7, м Маріуполь, Донецька обл., 87500

Анотація. Дисципліни за вибором здобувачів є одним з компонентів варіативної частини освітньої програми. Викладання дисциплін за вибором – один із засобів індивідуалізації навчання, розвитку ініціативи і самостійності здобувачів, які навчаються. У число дисциплін за вибором включаються курси, що поглиблюють і розширюють основу освітньої програми.

Фізичне виховання у вищому навчальному закладі є невід'ємною частиною формування загальної і професійної культури сучасного спеціаліста. Як навчальна дисципліна, обов'язкова для усіх спеціальностей, вона забезпечує профільну фізичну готовність, є одним із засобів формування всебічно розвинутої особистості, фактором зміцнення здоров'я, оптимізації фізичного і психічного стану студентів у процесі професійної підготовки.

Навчальна програма з «Фізичного виховання» є організаційно-програмним документом, що визначає зміст фізичного виховання як процесу оволодіння знаннями теорії та методики фізичного виховання; формування фізичної підготовленості студентів, вмінь та навичок в окремих спортивних дисциплінах (волейбол, баскетбол, тощо); виховання патріотизму, колективізму та загальнолюдських цінностей.

Освітня програма має проектуватися створюючи умови для формування індивідуальних траєкторій навчання та спрямовані на розширення можливостей особи щодо працевлаштування та подальшого навчання із вищим рівнем автономності, сприяти розвитку певного набору корисних і необхідних для академічної, професійно-технічної сфери компетентностей, яка допомагає своєчасно адаптуватися до вимог ринку праці та професійних потреб осіб, які навчаються.

Викладання дисциплін за вибором на навчальних заняттях за інтересами фізичної активності, дозволить зробити заняття з фізичного виховання нестандартними і цікавими, що відповідає всім вимогам сучасного педагогічного процесу, розвитку ініціативи і самостійності студентів що навчаються, покликано розвивати компетенції, що формуються в процесі викладання дисциплін інших компонентів освітньої програми, поглиблювати знання, вміння і навички.

Ключові слова: дисципліна за вибором, фізичне виховання, навчальні заняття, обрані види активності, студенти, інноваційна форма.



Вступ.

Сучасна система фізичного виховання є пріоритетною у формуванні фізичної культури молоді, але, на жаль, результати досліджень показують, що ця система не в усіх випадках сприяє збереженню здоров'я. У зв'язку зі зменшенням кількості годин занять фізичною культурою, ще більше знижується ефективність процесу фізичного розвитку.

Дисципліни за вибором покликані розвивати компетенції, що формуються у процесі викладання дисциплін інших компонентів освітньої програми, поглиблювати знання, вміння і навички. У своїй основі фізичне виховання у вузі має доцільну рухову діяльність у формі фізичних вправ, що дозволяють ефективно формувати необхідні вміння та навички, фізичні здібності, оптимізувати стан здоров'я і працездатність.

Нестандартність існуючих проблем освіти, необхідність пошуку нетривіальних способів їх вирішення вимагають відмови від принципів класичної теорії і переходу на сучасну інноваційну базу, засновану на системному підході. У своїй основі фізичне виховання у вузі має доцільну рухову діяльність у формі фізичних вправ, що дозволяють ефективно формувати необхідні вміння та навички, фізичні здібності, оптимізувати стан здоров'я і працездатність.

Студент ставить перед собою мету долати певні труднощі, тобто має певний рівень фізичної підготовленості, який повинен бути адекватним його реальним можливостям. Якщо рівень занижений, то це може сковувати ініціативу і активність особистості у фізичному вдосконаленні; завищений рівень може призвести до розчарування в заняттях, втрати віри у свої сили.

Індивідуальні освітні траєкторії навчання здобувачів вищої освіти у ДВНЗ «ПДТУ» розроблено відповідно до вимог Закону України «Про вищу освіту» та рекомендацій Міністерства освіти та науки України. Затверджений вченою радою Університету Каталог вибіркових навчальних дисциплін розміщується на сайті ПДТУ для загального ознайомлення. У робочому навчальному плані кожної освітньої програми з видів фізичної активності зазначають обсяги та семестр вивчення дисциплін на наступний навчальний рік. Це Положення визначає порядок включення дисциплін по вибору здобувачів в індивідуальний навчальний план і порядок організації навчального процесу.

Дисципліна «Фізичне виховання» є одним із обов'язкових компонентів варіативної частини освітньої програми. Її вибір студент здійснює з урахуванням власних потреб та уподобань щодо майбутньої фахової діяльності. Вибрані здобувачами види фізичної активності за вибором включаються у навчальний план і є після цього для нього обов'язковими, тобто підлягають освоєнню в загальному порядку, встановленому в Університеті. Вивчення соціальних функцій фізичного культури у вузі дозволить глибше зрозуміти зміст навчальної дисципліни «Фізична виховання» для ЗВО відповідно до державного освітнього стандарту.

Основними критеріями для формування вибіркової навчальної дисципліни є: кадрове забезпечення; навчально-методичне забезпечення; інформаційно-дидактичне забезпечення; матеріально-технічне забезпечення.



Вибрані здобувачами види фізичної активності за вибором включаються у навчальний план і є після цього для нього обов'язковими, тобто підлягають освоєнню в загальному порядку, встановленому в ПДТУ..

Основний текст.

Мета дослідження: проаналізувати сучасні засоби, форми і методи навчального процесу з фізичного виховання студентів; підвищити мотивацію до предмету за допомогою видів фізичної активності за вибором студентів; запропонувати необхідні знання, підхід і вміння ефективно використовувати види фізичної активності.

Використовувалися наступні методи й організація дослідження: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; педагогічний експеримент.

Нестандартність існуючих проблем освіти, необхідність пошуку нетривіальних способів їх вирішення вимагають відмови від принципів класичної теорії і переходу на сучасну інноваційну базу, засновану на системному підході. Будь-яке освітня установа зараз розглядається як відкрита система: основні причини його результативності відшуковуються як всередині, так і поза ним.

Функції фізичного виховання студентів найбільш повно реалізуються в системі, спрямованій на вирішення основних завдань: всебічний розвиток фізичних здібностей на основі зміцнення здоров'я і забезпечення високої працездатності відповідно до обраної руховою активністю, і вимогами обраної професії; оволодіння технікою рухових дій обраного виду спорту; оволодіння спеціальними знаннями, формування потреби систематично займатися фізичними вправами; освоєння організаторських умінь і навичок з проведення самостійних форм занять за обраним видом фізичної активності

На основі рішення ректорату, деканатів у ДВНЗ «ПДТУ» дисципліна «Фізичне виховання» є одним із обов'язкових компонентів варіативної частини освітньої програми. На початку поточного навчального року (до 30 жовтня) кафедрою, пропонуються навчальні програми за вибором для загальноуніверситетського вибору, надають до навчального відділу анований перелік відповідних видів фізичної активності. До початку весняного семестру Каталог вибіркового навчальних дисциплін, що затверджений вченою радою Університету розміщується на сайті Університету для загального ознайомлення. У робочому навчальному плані кожної освітньої програми з видів фізичної активності зазначають обсяги та семестр вивчення дисциплін на наступний навчальний рік.

Навчальні дисципліни за вибором здобувача включають до індивідуального навчального плану, їх вибір здобувач здійснює з урахуванням власних потреб та уподобань щодо майбутньої фахової діяльності. Використання традиційні технологій спортивної діяльності, ми спробували зацікавити студентів, вивчаючи традиційні види спортивної активності, використовуючи елементи нового, які оживляють і роблять заняття різноманітними. стимулюють прояв позитивних емоцій, підвищує емоційне сприйняття навколишнього світу. Естетичні емоції дають можливість здійснити більшу кількість повторень різних вправ не помічаючи втому, що дає значний



тренувальний ефект на серцево-судинну і дихальну системи.

На кафедрі були розроблені та запропоновані навчальні програми з видів фізичної активності з урахуванням кадрового забезпечення, матеріально-технічної бази та спортивних споруд університету: спортивні ігри; гімнастика, акробатика; кросфіт, загальна фізична підготовка (ЗФП); види фітнесу; ППФП, паркур, воркаут. За вибором здобувачів (анкетування) з урахуванням власних потреб та уподобань щодо майбутньої фахової діяльності вид фізичної активності включають до індивідуального навчального плану на семестр, сутність якого відображає цілеспрямоване виконання рухових дій, як моторно-виконавчих, так і пізнавальних, проектно-сміслових і емоційно-оціночних аспектів. При формуванні групи перевага віддається студентам з кращим відвідуванням занять. Кафедрою формуються групи з видів фізичної активності у терміни:

- до 01 вересня поточного навчального року – 1 курс;
- до 15 квітня поточного навчального року на 2 курс наступного навчального року.

Також можливі електронні варіанти заяв, що забезпечують викладання виду фізичної активності, обраною здобувачем. Перехід з групи в групу дозволений тільки з обміну студентів з групи в групу один раз на семестр після 1 і 3 атестацій.

Списки студентів по групах кафедра фізичного виховання було сформовано і затверджено деканами факультетів.

Навчальні заняття за вибором фізичної активності – основна організаційна форма фізичного виховання у ЗВО, включають практичну та теоретичну підготовку студентів у галузі фізичної культури і спорту. Академічні навчальні заняття передбачаються в навчальних планах, в обсязі чотирьох годин на тиждень на 1-2 роках навчання у відповідності до навчальної програми «Фізичне виховання».

Необхідно, щоб на заняттях з фізичного виховання студенти освоїли прикладні способи, а завдяки цьому й підготувалися до успішного оволодіння спортивною технікою та подальшої трудової діяльності. Таким чином, функції фізичної культура студентів найбільш повно реалізуються в системі фізичного виховання, спрямованого на вирішення таких основних завдань:

- всебічний розвиток фізичних здібностей і на цій основі зміцнення здоров'я і забезпечення високої працездатності відповідно до обраної руховою активністю, і вимогами обраної професії;
- оволодіння технікою рухових дій обраного видів спорту;
- оволодіння спеціальними знаннями, формування потреби систематично займатися фізичними вправами;
- освоєння організаторських умінь і навичок з проведення самостійних форм занять за обраним видом фізичної активності.

Види фізичної активності запропоновані кафедрою ФВтаС студентам для вибору:

✓ **Спортивна гімнастика та акробатика** сприяє правильному фізичному розвитку й зміцненню організму. Заняття спрямовані на виховання



організованої, гармонійно розвинутої особистості.

✓ **Кросфіт. Загальна фізична підготовка.** Заняття сприяють прояву максимальних силових зусиль за рахунок розвинутою м'язової маси, підвищенню працездатності, зміцненню здоров'я, побудови красивої статути. Особливе значення приділяється підготовці студентів до роботи у сфері майбутнього виробництва, та виробляє навички та якості, які сприяють досягненню об'єктивної готовності до успішної професійної діяльності.

✓ **Спортивні ігри (футбол, баскетбол, стрітбол, бадмінтон, волейбол, настільний теніс).** Емоційність ігрових ситуацій значною мірою поліпшує проблему дозування фізичного навантаження, а різноманітність рухових дій та їх виконання за лімітований відрізок часу пред'являє суттєві вимоги до розвитку фізичних якостей.

✓ **Фітнес. Різновиди аеробіки.** Вирішує оздоровчі та профілактичні завдання. Розвиває витривалість, координацію, гнучкість, рівновагу, сенсоріку. Удосконалює пам'ять, увагу, цілеспрямованість мислення. Фітнес має форми: коригуючи аеробіка, танцювальна аеробіка, стретчинг, оздоровча гімнастика, фітбол, скакалка, бодіфлекс.

✓ **Обрані види спорту та професійна-прикладна фізична підготовка.** Заняття сприяють прояву максимальних силових зусиль за рахунок розвинутою м'язової маси, підвищенню працездатності, зміцненню здоров'я, побудови красивої статути. Кросфіт являє собою набір високоінтенсивних вправ, що виконуються сетами, один за одним, з максимальною віддачею. Впровадження колового тренування з елементами кросфіту для удосконалення фізичної підготовки студентів як одна з форм побудови занять з розвитку силової витривалості студентів.

✓ **Смуга перешкод.** Виховання молоді з використанням смуги перешкод у прикладній фізичній культурі (ПФК) є одним із напрямів державної політики у системі фізичної культури та спорту, що дозволить виробити стратегію розвитку сфери фізичної культури і спорту в цілому. Подолання смуги перешкод належить до числа найбільш ефективних прикладних навичок у процесі фізичної підготовки студентів.

Висновок

Використання на заняттях з фізичного виховання обраного виду фізичної активності дозволило більш дієво забезпечити гармонійне поєднання розумових, фізичних й емоційних навантажень, загальний комфортний стан студентів, дати заряд позитивних емоцій, зняти негативний настрій після проходження попередніх пар.

Аналізуючи результати роботи, слід зазначити, що впровадження вибору видів фізичної активності дозволило вирішувати такі завдання:

- підвищити інтерес студентів до занять фізичним вихованням у ВНЗ і мотивацію до дотримання здорового способу життя;
- підвищити успішність з предмету;
- підвищити динаміку зростання фізичної підготовленості студентів і рухову активність при дефіциті часу;
- поліпшити психологічний стан;



➤ розвиток самостійності та винахідливості.

При складанні навчальної програми слід застосовувати наступні рекомендації: пам'ятати про оптимальне дозування кожної вправи, темп виконання вправ, амплітуду і правильне виконання рухів.

Правильно підібрані й чітко дозовані вправи сприяють удосконаленню фізичних якостей (сили, швидкості, гнучкості, витривалості, координації, спритності) в комплексі. Для правильного сприйняття навчання і вдосконалення використовуються різні вправи з видів спорту.

Литература

1. Бальсевич В.К. Физическая активность человека. / В.К. Бальсевич, Е.А. Запорожанов // - Киев.: Здоров'я, 1987. 223 с.
2. Аношкина О.Б. Интересы студентов вуза в сфере физкультурно-спортивной деятельности. / О.Б. Аношкина. Г.В. Вагапова, В.А. Мартынова // Современные проблемы науки и образования. – 2019. – № 5.;
3. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. — 448 с.
4. Физическое воспитание студентов в техническом вузе: Учебное пособие / Под ред. О.Ю. Малозёмова. – Екатеринбург: УГЛТУ; Изд-во АМБ, 2015. – 464 с.
5. Теорія і методика фізичного виховання / Методика фізичного виховання різних груп населення. Підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту/Під ред. Т.Ю. Круцевич. К.: НУФВСУ «Олімпійська література», 2008. –Т-2. - С. 155 -319.

Abstract. Annotation. *Disciplines chosen by applicants are one of the components of the variable part of the educational program. Teaching elective subjects is one of the means of individualization of learning, development of initiative and independence of students. Elective courses include courses that deepen and expand the basis of the educational program.*

Physical education in higher education is an integral part of the formation of general and professional culture of a modern specialist. As a discipline that is mandatory for all specialties, it provides specialized physical fitness, is one of the means of forming a fully developed personality, a factor in promoting health, optimizing the physical and mental condition of students in the process of training.

The curriculum on "Physical Education" is an organizational and program document that defines the content of physical education as a process of mastering the knowledge of the theory and methods of physical education; formation of students' physical fitness, skills and abilities in certain sports (volleyball, basketball, etc.); education of patriotism, collectivism and universal values.

The educational program should be designed creating conditions for the formation of individual trajectories of learning and aimed at empowering people for employment and further education with a higher level of autonomy, promote the development of a set of useful and necessary for academic, vocational competencies that will help adapt to market demands. labor and professional needs of students.

Teaching elective subjects in classes based on physical activity, will make physical education classes non-standard and interesting, which meets all the requirements of the modern pedagogical process, development of initiative and independence of students, designed to develop competencies formed in the teaching of other components educational program, deepen knowledge, skills and abilities.



Key words: *elective discipline, physical education, classes, selected activities, students, innovative form.*

*Научный руководитель: Зюзь Владимир Николаевич,
доцент, кандидат наук по физическому воспитанию и спорту.*

Статья отправлена: 16.09.2021 г.