

## **ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В СИСТЕМІ ГУМАНІТАРНОЇ ОСВІТИ**

*Національний університет харчових технологій, м. Київ*

Ситуація, що склалася сьогодні, характеризується погіршенням фізичного, психічного і духовного здоров'я, особливо молодого покоління і на думку учених обумовлена способом життя людини, пов'язаним з відривом від природи, гіподинамією, курінням, систематичним вжитком алкоголю і інших наркотиків. Саме на фізичному вихованні потрібно активізувати роботу по зміцненню здоров'я студентів і формуванню у них здорового способу життя.

Фізичне тренування сприяє збереженню здоров'я, підвищує стійкість організму до несприятливих факторів навколишнього середовища (інфекцій, радіації, коливань температури, атмосферного тиску, змісту кисню в повітрі тощо), збільшує резервні сили організму, що дозволяють переносити більш значні фізичні та психічні навантаження.

Процес фізичного виховання студентів в системі гуманітарної освіти здійснюється на навчальних та поза-навчальних заняттях.

Неабияку роль у фізичному вихованні студентської молоді відіграє організація, і проведення фізкультурно-оздоровчих заходів. Це такі спортивні свята, які приурочені «Дню працівників фізичної культури та спорту», «Дню захисника Вітчизни», «Міжнародному жіночому дню», «Всесвітньому Дню здоров'я».

**Форми і методи фізичного виховання студентів.** Основною формою фізичного виховання студентів в системі гуманітарної освіти є обов'язкові навчальні заняття, передбачені в навчальних планах з усіх спеціальностей та введені до загального розкладу занять.

При вихованні фізичних якостей бажано дотримуватись певного порядку. Спочатку це переважно вправи для розвитку швидкості; пружкості, моторності, потім для розвитку сили і, нарешті, витривалості.

З метою підвищення емоційного стану студентів та інтенсифікації прояву фізичних якостей на поурочних заняттях можна рекомендувати такі методи як ігровий та змагальний. Ігровий метод полягає у виконанні рухових дій в умовах гри, з певними правилами. Змагальний метод передбачає безпосередньо змагальну діяльність, яка організовується, з метою підвищення ефективності занять.

**Рівень розвитку сили та витривалості у студентів.** Розвиток сили і силової витривалості студентів проводиться за допомогою вправ атлетичної гімнастики, фізичних вправ з обтяженням та на гімнастичних приладах.

З метою розвитку загальної витривалості застосовують різноманітні фізичні вправи та їх компоненти: ходьбу, біг, стрибки через скакалку тощо. При їх виконанні

здіянні майже всі м'язи й активізується діяльність провідних функціональних систем організму.

Під час виконання силових вправ значну увагу потрібно приділяти ритмічному диханню.

Для збільшення м'язової сили студентів рекомендується виконувати атлетичні вправи. Кожна виконана вправа повторюватися 6-8 разів, тривалість відпочинку між серіями становить 1,5-3,0 хв.

Під час виконання силових вправ велика увага приділялася ритмічному диханню. У більшості вправ видих рекомендувався під час зусилля.

Потрібно зауважити, що комплекси силових вправ потрібно чергувати з оптимальними циклічними і позиційними вправами, що має хороший ефект для розвитку витривалості.

### **Типова структура урочного заняття.**

#### *А. Підготовча частина (розминка)*

Підготовка якою займаються до вирішення головних завдань заняття потрібна для бадьорого настрою, підготовки рухового апарату й посилення функцій внутрішніх органів. Вирішення всіх цих завдань виробляють майже одночасно. І тому у підготовчій частині використовуються деякі стройові і порядкові вправи, ходьба зі звичайною чи підвищеною швидкістю, біг помірною швидкою тривалості, спеціально організовані вправи на увагу, усякі гри, загальне твердження розвиваючими вправами і предметами (на лиці, набивання м'яча, скакалки).

Підбір вправ та його дозування мають забезпечувати хороше розігрівання, яке захищає від травм.

Щоб забезпечити активність підготовчої частини урочного заняття, проводити її без пауз. Доцільно чергувати вправи, щоб забезпечити навантаження на різні частини тіла, групи м'язів. Повільні вправи слід чергувати з швидшими і різкими.

Тривалість підготовчої частини при занятті 90 хвилин становитиме приблизно від 15 до 25 хвилин, у випадках її тривалість може варіюватися у бік зростання. Тривалість розминки залежить також від температури повітря, оскільки при низьких температурах потрібне триваліше розігрівання.

#### *Б. Основна частина.*

В основну частину урочного заняття включається : вивчення і удосконалення спортивних навичок; розвиток фізичних якостей (сила, спритності, швидкості, витривалості); виховання вольових якостей; поліпшення функцій органів дихання; кровообігу й інших у цілях зміцнення здоров'я, підвищити рівень фізичного розвитку підготовки.

Виховання вольових якостей забезпечується щодо рухових навичок та формування фізичних якостей, і навіть шляхом створення більш важких умов — виконання вправ більш складною становищі, гра проти набагато краще підготовленої команди, і т.п.

Застосовуючи ігри, смуги перешкод, навчальні змагання із супротивниками різної сили, і навіть проводячи заняття в неоднакову погоду, викладач систематично дає змогу студентам застосовувати засвоєні навички, знання, набуті якості у різних можливих обставинах.

При використанні вправ в основній частині заняття треба керуватися такими положеннями:

1. Вправи чи ті, які потрібно вивчити на даному занятті, мають бути першими, тобто, відразу після підготовчої частини заняття. Відомо, що якість засвоєння вправ на початку заняття буде найвищим.
2. Вправи, що створені для розвитку швидкості чи потребують скоординованої діяльності окремих частин тіла, слід вивчати теж па початку заняття.
3. Вправи, виконання яких супроводжуються різким підвищенням емоцій та інтенсивності фізіологічних процесів, наприклад ігри, що робляться із бігом, стрибками; подолання смуги перешкод, краще здійснювати на кінці заняття.
4. Вправи, пропоновані в цілях загального фізичного розвитку, можна виконувати в різний час, зазвичай всередині заняття. Коли на занятті переслідується мета, переважно, загального фізичного розвитку, то спеціальні вправи на силу, гнучкість, витривалість слід давати відразу ж після підготовчої частини. На заняттях, суть яких полягає в оволодінні руховими навичками чи тактичними вміннями, спеціалізовані вправи виконання якостей краще виконати наприкінці. При іншому розташуванні розвиваються явища перевтоми, що негативно позначаються на праці студента.
5. Перед окремими видами вправ( якщо вирішуються завдання оволодіння спортивними навичками), слід виконувати вправи спеціальної розминки. Тобто, на занятті необхідно мати кілька спеціальних розминок.
6. Для вивчення техніки виконання вправ необхідно застосовувати вправи на гнучкість (розтягування). Їх доцільно використовувати перед вивченням деяких видів вправ (бар'єрний біг, акробатичні вправи, різні стрибки). Тривалість застосування вправ на гнучкість зазвичай — 6-8 хвилин.

#### *В. Заключна частина (розслаблююча)*

Заняття має організованно закінчуватися. Після завершення більшості занять наявне істотне нервово порушення, підвищення частоти пульсу, дихання, підвищення тону мускулатури. Завершення заняття має забезпечити добре самопочуття студентів, відчуття бадьорості та бажання займатися далі.

У заключній частині доцільно використовувати вправи середньої інтенсивності, за характерним протилежні попереднім. Це відповідає вимогам активного відпочинку. Такими вправами будуть деякі ігри, легкий біг, вправи окремих частин тіла з великою амплітудою.

Добре закінчити заняття вправами, що знижують м'язову напругу, діяльність органів подиху і кровообігу. Після цього потрібно провести розбіг роботи студентів на занятті. Потрібно направити увагу на успіхи і недоліки минулого заняття й примусити Подумати над рішенням майбутніх завдань. Заняття здебільшого закінчується розбором зробленого і постановкою завдань надалі. Після закінчення заняття доцільно прийняти душ.

**Висновки.** Найбільш значущими чинниками, які впливають на формування мотивації й активне відношення до фізкультурно-оздоровчої діяльності в умовах дозвілля, є необхідність поліпшення якості фізкультурних занять. Діяльність дозвілля, орієнтована на створення культурного простору в соціумі з притаманним йому стійкістю й рухливістю, дозволяє приєднувати можливості особистісної автономності, Свободи вибору, самовизначення з педагогічно доцільним втручанням.

Фізичне виховання з акцентом на освітню спрямованість в умовах дозвілля підвищує гуманістичні й культурологічні цінності фізичної культури студентів в системі гуманітарної освіти.

Велике значення у розробці програм фізкультурно-оздоровчих занять студентів необхідно приділяти розвитку сили та витривалості, оскільки встановлено, що люди з оптимальним рівнем цих якостей значно менше піддаються серцево-судинним захворюванням, хворобам легень, ожирінню, діабету. Слід особливо відзначити, що використання ігор і фізичних вправ у вузі на заняттях фізичної культури значною мірою сприяє залученню уваги студентів до занять фізичною культурою. Крім рішення вказаних задач та проблем фізичного вдосконалення молодого покоління, ігри допоможуть вирішити низку важливих соціальних проблем, таких як зміцнення сім'ї внаслідок спільної організації родинного дозвілля і т.д. Використання в педагогічному процесі по фізичному вихованню ігор надають викладачу можливість суттєво розширити педагогічний арсенал і етичне вдосконалення студентів, виховує національну самосвідомість студентів, розширює коло спілкування.

Здійснення освіти по зміцненню здоров'я передбачає корінне покращання організації освітнього процесу; зміцнення здоров'я студентів, нормалізація учбового навантаження. Для цього необхідно стимулювати виконання програм; а також розвиток системи валеологічної підготовки, підвищення кваліфікації викладачів в питаннях охорони здоров'я і фізичного розвитку студентів.

### **Список використаних джерел**

1. Гунько П.М Заняття силової спрямованості як засіб підвищення фізичної підготовленості студентів / П М Гунько // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту (зб. наук. пр. за ред. С.С. Єрмакова. Харків : ХДАДМ (П), 2008. - № 25. — С.35-38.194
2. Данченко І.П Фізичне виховання студентів,- М: МГУ,1990. "Кірсинів В.В. Редакційні вимоги до організації спортивного дозвілля// Вісник КНУКіМ Серія «Педагогіка». — 2001. -.Л8 3. — С. 26-34. С. В. Паномарьов, О. П. Безгребельна