

11. Мамонова Ю.Н. Программа краеведческо-туристской деятельности в детском саду / Ю.Н. Мамонова // Отечество. – М., 1995. – С.39.

REFERENCES

1. Yakovleva L.V. Fizicheskoye razvitiye i zdorov'ye detey 3-7 let / Yakovleva L.V., Yudina R.A. – М.: VLADOS, 2003. – 320 s.
2. Ditina v doshkil'ni roki / Nauk. kerivnik K.L. Krutiy. – Zaporizhzhya: LIPS Ltd, 2000. – 268 s.
3. Vil'chkovskiy Ye.S. Kriterii otsinyuvannya stanu zdorov'ya, fizichnogo rozvitku ta rukhovoї pidgotovlenosti ditey doshkil'nogo viku / Vil'chkovskiy Ye.S. – К.: Oriyani, 1998. – 62 s.
4. Bocharova N.I. Organizatsiya krayevedo-turistskoy deyatel'nosti starshikh doshkol'nikov: Metodicheskiye rekomendatsii / Bocharova N.I. – М.: TSDYUT RF, 1991. – 44 s.
5. Vodolazhskaya I.A. Programma zanyatiy kruzhka «Min vokrug nas» dlya podgotovitel'nykh grupp detskogo sada / I.A. Vodolazhskaya // Turistsko-krayevedcheskaya deyatel'nost' doshkol'nikov i mladshikh shkol'nikov. Obrazovatel'nyye programmy. – 1996. – Vyp. 1. – S. 23-25.
6. Skorynina G. Yunyy turist / G.Skorynina // Doshkol'noye vospitaniye. – 1999. – №6. – S. 61-64.
7. Gritsishina T. Malen'ki turisti (kraeznavstvo doshkil'nikam) / T. Gritsishina // Dityachiy sadok. – 2002. – №40(184). – S. 5/
8. Zav'yalova G. Turistyata. Programma dvigatel'noy i poznavatel'noy deyatel'nosti s ispol'zovaniyem sredstv turizma / G. Zav'yalova // Doshkol'noye vospitaniye. – 2003. – №8. – S. 50-53.
9. Bukovskaya G.V. Igry, zanyatiya po formirovaniyu ekologicheskoy kul'tury mladshikh shkol'nikov / Bukovskaya G.V. – М.: VLADOS, 2002. – 192 s.
10. Bulygina I.I. Igra kak naiboleye effektivnoye vospitatel'noye sredstvo turanimatorskoy raboty pri organizatsii detskogo dosuga / I.I. Bulygina // Aktual'nyye problemy turizma'99. - М.: RМАТ, 1999. – S.2.
11. Mamonova YU.N. Programma krayevedchesko-turistskoy deyatel'nosti v detskom sadu / YU.N. Mamonova // Otechestvo. – М., 1995. – S.39.

УДК 375.5:331.548

ВИКЛАДАННЯ МЕДИКО-БІОЛОГІЧНИХ ОСНОВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ У ВИЩОМУ УЧИЛИЩІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Павлова А.В., *Васильєва Н.О., *Болдирєва О.О.

73000 Херсонське вище училище фізичної культури, вул. Чекистів, 2-а, Україна

**73000 Херсонський державний університет, вул. 40 років Жовтня, 27, Україна*

nataliavasi@rambler.ru

Стаття присвячена шляхам і засобам впровадження профільних предметів у навчальний процес загальноосвітньої школи спортивного профілю. Розкрито особливості викладання дисципліни «Медико-біологічні основи фізичної культури і спорту». Метою її курсу є надання можливості учням спортивного профілю для розвивати системні уявлення щодо спортивних навантажень, зацікавленості в спорті та створення теоретичної бази для усвідомлюваного вибору спортивної спеціалізації. Курс за вибором здійснює ряд завдань, таких як: здатність до навчання, компетентне ставлення до здоров'я (розуміння концепції "здорового способу життя"), комунікативна компетентність (вміння спілкуватися на професійному рівні), соціальна і професійна компетентність (здатність зосередитися на ринку праці та організувати власну кар'єру) та інформаційної

компетентності. Інтеграція теоретичних і методологічних знань, форм і методів фізкультурно-оздоровчих заходів спрямована на поглиблене вивчення основних предметів і забезпечує більш глибоке оволодіння учнями обраної спортивної спеціалізації. Спеціалізоване навчання розглядається як одна з форм диференційованого навчання, яке бере до уваги освітні потреби та створює умови для навчання учнів відповідно до їхнього професійного самовизначення, цей процес визначається змінами в цілях, змісті та структурі підготовки.

Ключові слова: спортсмени, профільне навчання, загальноосвітня школа спортивного профілю, медико-біологічні основи фізичної культури і спорту

ПРЕПОДАВАНИЕ МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИХ ОСНОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ВЫСШЕМ УЧИЛИЩЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Павлова А.В., *Васильева Н.О., *Болдырева О.О.

73000 Херсонское высшее училище физической культуры, ул. Чекистов, 2а, Украина

**73000 Херсонский государственный университет, ул. 40 лет Октября, 27, Украина*

nataliavasi@rambler.ru

Статья посвящена путям и средствам реализации основных предметов в учебный процесс школы спортивного профиля, а также особенностям преподавания "Медико-биологических основы физической культуры и спорта". Целью курса является развитие системы представлений о спортивных нагрузках, представляющих интерес в определенном виде спорта и теоретической основе для осознанного выбора спортивной специализации. Курс по выбору осуществляет ряд задач, таких как: способность к обучению, компетентное отношение к здоровью (понимания концепции "здорового образа жизни"), коммуникативная компетентность (умение общаться на профессиональном уровне), социальная и профессиональная компетентность (способность сосредоточиться на рынке труда и организовать собственную карьеру) и информационной компетентности. Интеграция теоретических и методологических знаний, форм и методов физкультурно-оздоровительных мероприятий направлена на углубленное изучение основных предметов и обеспечивает более глубокое овладение учениками выбранной спортивной специализации. Специализированное обучение рассматривается как одна из форм дифференцированного обучения, которое принимает во внимание образовательные потребности и создание условий для обучения студентов в соответствии с их профессиональным самоопределением, этот процесс определяется изменениями в целях, содержании и структуре подготовки.

Ключевые слова: спортсмены, профильное обучение, специализированное учреждение спортивного профиля, медико - биологические основы физической культуры и спорта.

TEACHING MEDICAL AND BIOLOGICAL BASES OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN HIGHT SCHOOL PHYSICAL EDUCATION

Pavlova A., *Vasilyeva N., *Boldireva E.

73000 Kherson Higher School of Physical Culture, Chekistov st.,2-a, Ukraine

**73000 Kherson State University,40 years October str., 27, Ukraine*

nataliavasi@rambler.ru

The article is devoted to ways and means of implementing core subjects in the educational process school sports profile. The features of teaching "Medico - biological basis of physical culture and sports" goal of the course which is to enable students to college sports profile for the development of the system of ideas about sports loads of interest in the sport and a theoretical framework for a realized choice of sports specialization. Support the learning process of the profile of items provide opportunities to students for college sports profile of systemic ideas about sports loads of interest in the sport and create a theoretical framework for conscious choice of sports specialization . Decided there are a number of tasks, such as: the ability to learn, competent attitude to health (understanding the concept of "healthy lifestyle") communicative competence (the ability to communicate at a professional level), social and occupational competence (the ability to focus on the labor market and to organize own career) and information competence . Integrating theoretical and methodological knowledge, forms and methods of sports and recreation activities aimed at in-depth study of core subjects and provide a deeper mastery of selected sports specialization students. Specialized training are considered as a form of differentiated instruction, which takes into consideration the educational needs and creating conditions for teaching students according to their professional self that is provided by changes in the objectives, content and structure of training.

Key words: sportsmans, specialized education, specialized agency of sport profile, medical - biological basis of physical culture and sports.

ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ

Проблема творчого розвитку особистості в сучасному світі є надзвичайно важливою. Великі можливості для творчої самореалізації школярів відкриває профільна освіта, яка спрямована на розвиток здібностей, задоволення їхніх інтересів. Створення сприятливих умов для розвитку особистості в період передпрофільного та профільного навчання є однією з найважливіших цілей модернізації освіти. Готуючись до вирішення основних освітніх завдань, педагог виходить з певного розуміння особистості учня як конкретної людини, наділеної індивідуальними особливостями, що змінюються від класу до класу під дією навчання і виховання. Питання якості освітніх послуг, результативності навчання і підвищення рівня засвоєння знань учнями загальноосвітньої школи продовжують залишатися актуальними завданнями і на сьогодні [5].

Особливості організації навчання в закладах спортивного профілю, а саме - навчання учнів-спортсменів, передбачають вирішення складних завдань, пов'язаних з формуванням особистості успішного спортсмена з високим рівнем домагання, тобто прагненням до досягнення цілей того ступеня складності, на який він вважає себе здатним. Якщо аналізувати допрофільне та профільне навчання в умовах спеціалізованого закладу спортивного профілю, слід зазначити, що домінуючою цінністю для учнів-спортсменів є успіхи в спорті. І тому при формуванні робочого навчального плану закладу, враховуючи потреби учнів, їх спеціалізацію, передбачається поглиблене вивчення профільних предметів [4].

Прийняття Концепції профільного навчання школярів в Україні (2003 р.), у якій визначено спортивний напрям профілізації, має важливе соціальне значення у зв'язку з проблемою збереження здоров'я населення країни й потребою у висококваліфікованих спеціалістах для її вирішення [1].

АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ І ПУБЛІКАЦІЙ

Котова О.В. [3] зазначає, що профільні предмети вивчаються поглиблено й забезпечують прикладну спрямованість навчання за рахунок інтеграції знань, рухових умінь та навичок, розвитку фізичних якостей, притаманних гімнастичному навчальному профілю, та надають можливість визначити свої схильності для застосування їх у різних сферах діяльності, зокрема й професійній. У процесі профільного навчання за спортивним напрямком значне місце посідають курси за вибором. Це навчальні курси, які спрямовані на поглиблення й розширення змісту профільних предметів. Модель профільного навчання має різні форми організації, і в цьому аспекті зосереджує увагу на тому, що якщо профільні курси необхідні для поглибленого вивчення предметів, то курси за вибором спрямовані на забезпечення індивідуальних потреб кожного школяра з метою отримання додаткових знань, формування стійкого інтересу до предмета, розвитку відповідних здібностей і орієнтацій на професійну діяльність, де використовуються одержані знання, рухові вміння й навички.

Окреслення змісту та форм навчання спортивного профілю знайшли відображення в працях Л. Іванової (2004), В. Єрмолової зі співавторами (2008), М. Зубалія (2008). Дослідження щодо кадрової підготовки висвітлили у своїх роботах Т. Ротерс (2008), І. К. Латипов (2009). Розробкою спецкурсів спортивного напрямку профілізації займалися О. Аксьонова ("Фізична культура та географія" (2004)), Т. Ротерс ("Аеробіка" (2008)), І. П. Масляк і Т. М. Балла ("Основи черлідінгу" (2008)), А. П. Андросова ("Плавання" (2010)), І. К. Латипов ("Основи обраного виду спорту", "Основи анатомії та фізіології", "Основи теорії та методики фізичного виховання" (2009), П. Хоменко "Біомеханіка" (2009)). Програмно-нормативні, методичні аспекти профільного навчання за спортивним напрямом висвітлили у своїх дослідженнях М. Зубалій (2008), Л. Іванова (2006), В. П. Лук'яненко (2007–2008) та ін. Узагальнення діяльності навчальних закладів спортивного профілю обґрунтовано в працях О. В. Молчанова зі співавторами (2009), С. Родака (2009) [1, 8].

МЕТА ДОСЛІДЖЕННЯ

Розкрити зміст профільного навчання та показати створення можливості учням загальноосвітньої школи спортивного профілю для розвитку системних уявлень щодо спортивних навантажень, зацікавленості в спорті та створення теоретичної бази для усвідомлюваного вибору спортивної спеціалізації.

ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ

За Статутом загальноосвітньої школи Херсонського вищого училища фізичної культури є спеціалізованою школою II-III ступенів із поглибленим вивченням фізичної культури. Навчальний процес у школі організується за шестиденним робочим тижнем і здійснюється на основі двох навчальних планів:

- робочого навчального плану загальноосвітньої школи на поточний навчальний рік;
- навчального плану з видів спорту на поточний навчальний рік.

Робочий навчальний план загальноосвітньої школи на поточний навчальний рік складається на підставі рекомендацій листа Міністерства освіти і науки України «Про навчальні плани загальноосвітніх навчальних закладів та структуру навчального року», на основі Типових навчальних планів загальноосвітніх навчальних закладів. Навчальний план з видів спорту орієнтований на підготовку спортсменів вищих досягнень – членів, кандидатів та резерву збірних команд України – складається на підставі Типового навчального плану з видів спорту для спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю на 2012-2016 роки, затвердженого наказом Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України від 02.08.2012 №875.

Прийом до загальноосвітньої школи здійснюється на конкурсній основі виключно з числа перспективних спортсменів, які пройшли попередню підготовку в дитячо-юнацьких спортивних школах і відзначаються високими морфо-функціональними показниками фізичного розвитку, добрим здоров'ям та здатні переносити щоденні інтенсивні тренувальні навантаження за планами і програмами підготовки в спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю.

Враховуючи спеціалізацію закладу, відповідно до статутної діяльності комплексу, з метою формування стійкого інтересу до предмета «Фізична культура», пізнання шляхів зміцнення свого здоров'я засобами обраного виду спорту, а також орієнтації на майбутню професію розподіл годин фізичної культури (8-11 класи) здійснюється через інваріантний модуль (теоретико-методичні знання, загальна фізична підготовка) та варіативний модуль (обраний вид спорту).

Курси за вибором і факультативи поглиблюють та розширюють основний курс предметів відповідно до профілю навчання, надають можливості для організації творчої роботи учнів через систему індивідуальних завдань професійної спрямованості, забезпечують індивідуальні інтереси кожного учня, а саме:

- поглиблене та розширене вивчення профільних предметів у старших класах;
- формування індивідуальної освітньої траєкторії школярів, орієнтацію на усвідомлений та відповідальний вибір майбутнього профілю навчання, а в подальшому і професії;
- сприяють вивченню непрофільних предметів і зорієнтовані на вид діяльності поза профілем навчання;
- забезпечують учням умови для здобуття якісної середньої освіти [10].

Враховуючи побажання батьків, фахову підготовку педагогічних кадрів, матеріальну базу кабінетів школи, згідно з Порядком конкурсного приймання дітей до закладу, навчання у 10-11 класах організується за спортивним профілем, який передбачає вивчення

загальноосвітніх предметів на рівні стандарту. Тому з метою підготовки учнів до режиму спортсмена, набуття практичних навичок для прийняття рішень у нестандартних ситуаціях під час тренувань і змагань, формування гігієнічних навичок і засад здорового способу життя, збереження і зміцнення фізичного та психічного здоров'я введено курси за вибором:

- «Психологія» – 11 клас по 1 годині на тиждень;
- «Основи медичних знань» – 8 клас по 0,5 годин на тиждень;
- «Основи олімпійських знань» – 8 клас по 1,5 години на тиждень, 10 клас – по 1 годині на тиждень, 11 клас – по 0,5 години на тиждень;
- «Медико-біологічні основи фізичного виховання та спорту» – 10-11 класи – по 1,5 години на тиждень.

На вивчення обов'язкового інваріантного модуля «Основи знань з фізкультурно-спортивної діяльності» відводиться теоретичний урок у кожному класі, що дозволяє учням засвоїти знання основних положень теорії фізичного виховання, оволодіти інтегрованою системою анатомо-фізіологічних, психолого-педагогічних та гігієнічних вимог до фізичного виховання, поглибити свій освітній рівень для продовження навчання у вищих навчальних закладах спортивного профілю (таблиця 1).

Таблиця 1 – Погодинний розподіл за класами при вивченні курсу «Основи знань з фізкультурно-спортивної діяльності»

Розділ програми	7 клас	8 клас	9 клас	10 клас	11 клас
Основи знань з фізкультурно-спортивної діяльності	17 годин - 0,5 год /тиждень	17 годин - 0,5 год /тиждень	17 годин - 0,5 год /тиждень	35 годин – 1 год /тиждень	35 годин – 1 год /тиждень

Варіативний модуль програми – змінна складова, що відображає спеціалізовану підготовку, яка базується на одному з видів спорту, обраному учнями та їхніми батьками.

Складовими цього розділу є фізична підготовка, спеціальна підготовка, до якої входить технічна, тактична та інші види підготовки, притаманні цьому виду фізкультурної діяльності, інструкторська і суддівська практика (таблиця 2).

Таблиця 2 – Погодинний розподіл за класами предметів варіативного модулю

Розділ програми	7 клас	8 клас	9 клас	10 клас	11 клас
Варіативні модулі (види спорту). Способи фізкультурної діяльності.	87 годин/ 2,5 години на тиждень	87 годин/ 2,5 години на тиждень	87 годин/ 2,5 години на тиждень	140 годин/ 4 години на тиждень	140 годин/ 4 години на тиждень

Вивчення варіативних модулів здійснюється під час навчально-тренувальних занять з видів спорту та оформлюється вчителями фізичної культури в окремих журналах.

Із метою вирішення завдань профілізації освіти, вивчення методів вдосконалення спортивних тренувань, принципів раціоналізації харчування, особливостей біохімічних процесів, введено профільний навчальний курс за вибором «Основи біохімії» в 11 класах по 1,5 години на тиждень.

Науки медико-біологічного спрямування не тільки становлять основу раціонального фізичного виховання населення і розвитку спорту в Україні, але і забезпечують програму оздоровлення, функціональної та психолого-фізіологічної реабілітації учнів Держави. Гармонійний духовний і фізичний розвиток підростаючого покоління та можливість вагомих

спортивних досягнень значною мірою обумовлені залежністю від ряду соціально-економічних та медико-біологічних чинників [11].

На даний час спортивні досягнення обмежені функціональними можливостями біологічних систем організму спортсмена, перевищення яких призводить до їх фізіологічного пригнічення та втрат функціональних резервів організму. Тому молодий спортсмен повинен знати: компенсаторні та адаптаційні можливості свого організму; засоби реабілітаційної та стаціонарної терапевтичної допомоги, які розкривають теоретичну і практичну оцінку функціонального здоров'я; вплив на функціональні системи організму різних токсичних комплексів; індивідуальні біофізичні особливості власного організму; загальну концепцію здоров'я та його збереження; електромагнітну відкритість біологічної системи та її підпорядкованість біоритмам; інноваційні технології реабілітації та перспективу професійної придатності і т.д.

Курс за вибором «Медико-біологічні основи фізичної культури і спорту» ведено з 2012 року за рахунок годин варіативної складової робочого навчального плану ЗОШ Херсонського вищого училища фізичної культури. Ця дисципліна являє собою синтетичний експериментальний курс, що базується на одержаних знаннях з анатомії, фізіології та біохімії людини.

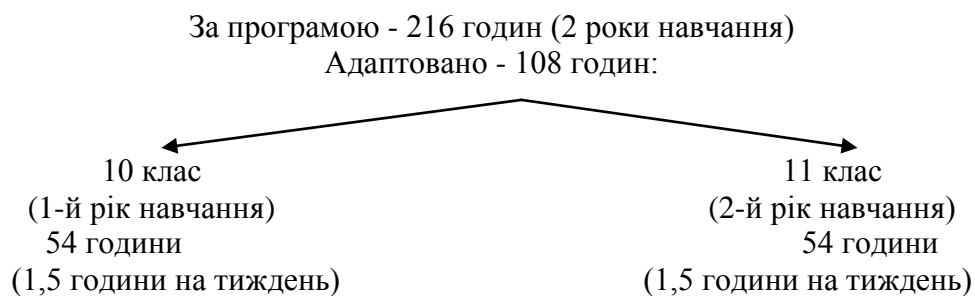
Метою курсу є: надання можливості учням для розвитку системних уявлень щодо спортивних навантажень, зацікавленості в спорті та створення теоретичної бази для усвідомлюваного вибору спортивної спеціалізації.

Завдання курсу:

1. Уміння вчитися (у тому числі самостійно опановувати визначені теми).
2. Компетентне ставлення до свого здоров'я (розуміння поняття «здоровий спосіб життя»).
3. Комунікативна компетентність (здатність спілкуватися на професійному рівні).
4. Соціально-трудова компетентність (уміння орієнтуватися на ринку праці і організувати власну трудову діяльність).
5. Інформаційна компетентність (уміти користуватися різними джерелами інформації для власного розвитку) [7].

Факультативний курс розрахований на 2 роки навчання (216 годин). За рішенням навчального закладу програму факультативу було адаптовано під програму курсу за вибором. Вивчення курсу «Медико-біологічних основ фізичної культури і спорту» передбачено у 10 і 11 класах.

Враховуючи змістове наповнення навчальної програми, вирішено питання щодо перерозподілу годин та ущільнення навчального матеріалу при вивченні тих чи інших тем в порівнянні з передбаченими навчальною програмою та робочим навчальним планом закладу (схема).



З урахуванням рівня базових знань учнів, систематичності та послідовності в накопиченні навчального матеріалу було виділено 7 основних розділів, послідовність яких враховує логіку освітнього процесу.

У сучасних умовах і спортсмен, і тренер зобов'язані володіти певним обсягом медичних знань. Це дозволяє їм професійно розуміти суть лікарських рекомендацій, науково

обґрунтувати навчально-тренувальні програми, не дозволяти розвиватись патологічним станам. При сучасній інтенсивності тренувальних програм навіть незначне відхилення у стані здоров'я може бути причиною серйозного захворювання спортсмена, інвалідності і навіть загибелі. Постійні фізичні та психічні перевантаження створюють умови для гострих і хронічних захворювань внутрішніх органів. Постійний контакт із великою кількістю людей сприяє розповсюдженню інформаційних захворювань. Тому розділ «Основи загальної патології» починає навчальний курс і знайомить майбутнього спеціаліста із вченням про здоров'я та хвороби, основними ознаками і симптомами найбільш розповсюджених захворювань (інфекційних, кишкових, венеричних). Розглядаються процеси, загальні для багатьох захворювань (розлади кровообігу, тканинного травлення, запальні процеси, розлади терморегуляції) [7].

Таблиця 3 – Розподіл годин на вивчення основних тем курсу в 10 класі

Назва розділу і теми	Години	
	За програмою	Адаптовано
Розділ I. Основи загальної патології	58	33
Тема 1.1 Основи вчення про здоров'я і хворобу	14	12
Тема 1.2. Вчення про імунітет	12	10
Тема 1.3. Основні види патологічних порушень	16	6
Тема 1.4. Основні групи захворювань	14	5
Розділ II. Анатомо-морфологічні основи спорту	14	7
Тема 2.1. Морфологічна адаптація скелетних м'язів	6	3
Тема 2.2. Морфологічна адаптація кісткової тканини	4	2
Тема 2.3. Адаптивні процеси в організмі при спортивних навантаженнях	4	2
Розділ III. Харчування спортсменів	20	10
Тема 3.1. Основи енергозабезпечення м'язів	6	2
Тема 3.2. Основні групи поживних речовин	6	4
Тема 3.3. Раціональне харчування	8	4
Розділ IV. Основи статевого виховання	16	4
Тема 4.1. Особливості періоду статевого дозрівання	6	1
Тема 4.2. Вагітність	6	2
Тема 4.3. Безпліддя	4	1
Разом	108	54

Приділяється увага вивченню програм, що є основою спортивної адаптації, та факторам, що сприяють розвитку стадії виснаження в спорті. Знання анатомії, фізіології і біохімії людини є фундаментом для вивчення біохімічних механізмів спортивної адаптації. Цим питанням присвячені два розділи: «Анатомо-морфологічні основи спорту» та «Біологічні механізми спортивної адаптації». У 10 класі розглядаються питання морфологічної адаптації, а на у 11 класі наголос робиться на вивченні впливу екологічних, метеорологічних і внутрішніх факторів на адаптивні процеси в організмі спортсмена. У сучасному спорті важливішою проблемою є проблема харчування спортсмена. Особливості енергозабезпечення м'язових навантажень, великі відмінності у фізичному розвитку і функціональному стані організмів у різних видах спорту потребують науково обґрунтованого підходу до складання раціону і режиму харчування, використання додаткових спеціалізованих продуктів. Усі ці питання розглядаються в розділі «Харчування спортсменів». П'ятий розділ «Травми і патологічні стани у спортсменів» присвячений не тільки питанням спортивного травматизму, а й вченню про надання першої допомоги при різних ушкодженнях, а також про причини і профілактику

різних гострих станів у спортсменів, стану перетренованості, проблему допінгів і заборонених препаратів [7].

Основна форма навчальних занять з цього предмету – лекційно-семінарська. Також введено три обов'язкові лабораторні і практичні заняття. Цей перелік розширюється, оскільки матеріально-технічна база училища має для цього всі можливості. Кількість годин на вищеперераховані теми була розподілена таким чином (табл. 3 і 4).

Таблиця 4 – Розподіл годин на вивчення основних тем курсу в 11 класі

Назва розділу і теми	Години	
	За програмою	Адаптовано
Розділ 1. Травми й патологічні стани у спортсменів	40	18
Тема 1.1 Види спортивного травматизму	16	7
Тема 1.2. Перша лікарська допомога	12	6
Тема 1.3. Гострі стани у спортсменів	12	5
Розділ 2. Біологічні механізми спортивної адаптації	26	14
Тема 2.1. Основи біоритмології	4	3
Тема 2.2. Вплив метеорологічних факторів на спортивну працездатність	8	6
Тема 2.3. Вплив екологічних факторів на спортивну працездатність	6	1
Тема 2.4. Біохімічні основи адаптації	8	4
Розділ 3. Основи лікувально-педагогічного контролю в спорті	42	22
Тема 3.1. Методи лікарського контролю	12	5
Тема 3.2. Дослідження функціонального стану організму	18	10
Тема 3.3. Вікові й статеві особливості лікарсько-педагогічного контролю	12	7
Разом:	108	54

Спортсмен повинен знати основні методи досліджень провідних систем організму – нервової, нервово-м'язової, серцево-судинної, дихальної та вміти використовувати результати цих досліджень для вирішення практичних питань методики тренувальних програм, визначення індивідуальних навантажень тощо. Наприклад, стан тренуваності спортсмена визначається багатобічно (функціонально, технічно, тактично, психологічно) і може бути оцінений тільки спільними зусиллями лікаря, тренера, психолога. Тому в навчальний курс внесено розділ «Основи лікарсько-педагогічного контролю у спорті». Увага приділяється також віковим особливостям протікання фізіологічних процесів під час м'язових навантажень. Розділ «Основи статевого виховання» завершує навчальний матеріал першого року. Він розглядає питання збереження здоров'я репродуктивної системи організму, а також особливості тренувальних програм з урахуванням статевих відмінностей [7].

Також встановлено мінімум контрольних робіт. Обов'язковими є 2 контрольні роботи (одна у першому семестрі, друга – у другому семестрі) і для 10, і для 11 класу.

Оцінювання проводиться за 12-бальною системою. Індивідуальні завдання для самостійної пошукової роботи учнів розробляються згідно з видами спорту, а саме: бокс, вільна боротьба, важка атлетика, веслування академічне, веслування на б/к, гандбол, гімнастика спортивна, дзюдо, легка атлетика, стрибки на батуті, стрільба кульова, теніс настільний.

ВИСНОВКИ

1. Забезпечення навчального процесу предметами профільного рівня надають можливості учням загальноосвітньої школи спортивного профілю для розвитку системних уявлень щодо спортивних навантажень, зацікавленості в спорті та створення теоретичної бази для усвідомлюваного вибору спортивної спеціалізації.

2. Вирішеними є низка завдань, а саме: уміння вчитися, компетентне ставлення до свого здоров'я (розуміння поняття «здоровий спосіб життя»), комунікативна компетентність (здатність спілкуватися на професійному рівні), соціально-трудова компетентність (уміння орієнтуватися на ринку праці і організувати власну трудову діяльність) та інформаційна компетентність.
3. Інтеграція теоретико-методичних знань, форм і методів фізкультурно-оздоровчої роботи спрямована на поглиблене вивчення профільних предметів і забезпечує глибше опанування вибраною спортивною спеціалізацією учнів.
4. Профільне навчання розглядаємо як вид диференційованого навчання, який передбачає врахування освітніх потреб, створення умов для навчання школярів відповідно до їхнього професійного самовизначення, що забезпечується за рахунок змін у цілях, змісті і структурі організації навчання.

ЛІТЕРАТУРА

1. Войтович І. Мотивація старшокласників профільних спортивних класів до занять фізичною культурою / І. Войтович, Т. Гнітецька // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. – Вип. 12. – Т. 1. – Вінниця, 2011. – С. 116–121.
2. Горашчук В. П. Формирование культуры здоровья школьников (теория и практика). / В.П. Горашчук. – Луганск: Альма-матер, 2003. – 376 с.
3. Котова О.В. Профільне навчання в старшій школі за спортивним напрямком, його сутність та проблеми / О.В. Котова // Вісник Запорізького національного університету. – 2012. – № 1(7). – С. 48-53.
4. Липова Л. А. Профілізація навчання: теорія і практика / Л.А. Липова, В.В. Малишев, Т.І. Паламарчук // Освіта і управління. – К., 2007. – Т. 10. – С. 50–55.
5. Лікарчук І. Л. Проблема профілізації навчання в старшій школі та шляхи її розв'язування / І.Л. Лікарчук // Директор школи. – 2003. – № 20. – С. 23–25.
6. Мильнер Е.Г. Пути повышения эффективности оздоровительной тренировки / Е.Г. Мильнер // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 9. – С. 43–45.
7. Навчальна програма факультативу (гуртка, секції) для загальноосвітніх навчальних закладів «Медико-біологічні основи фізичної культури і спорту» 10-11 класи: збірник програм факультативної, гурткової та секційної роботи фізкультурно-оздоровчого напрямку. – Донецьк: Витоки, 2011. – 268 с.
8. Ротерс Т.Т. Профільне навчання за спортивним напрямком – сучасна модель реформування системи фізичного виховання школярів / Т.Т. Ротерс // Вісник ЛНУ ім. Т. Шевченка. – 2010. – № 17 (204). – Ч. II. – С. 182–187.
9. Тамбовцева Т.С. Составляющие предпрофильной подготовки / Т.С. Тамбовцева, Л.П. Евстигнеева // Директор школи – 2004. – № 8. – С. 66-70.
10. Хлебунова С.Ф. Управление современной школой. – Профильное обучение: новые подходы / С.Ф. Хлебунова, Н.Д. Тараненко. – Р-н-Д.: Учитель, 2004. – Вып. 4. – 96 с.
11. Щурова Н. В. Усвідомлення потреби бути здоровими у старшокласників за спортивним профілем навчання / Н.В. Щурова // Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. – 2012. – № 22. – С. 187–193.

REFERENCES

1. Voytovich Í. Motivatsíya starshoklasnikív profil'nikh sportivnikh klasív do zanyat' fizichnoyu kul'turoyu / Í. Voytovich, T. Gnítets'ka // Fízichna kul'tura, sport ta zdorov'ya natsíí : zb. nauk. pr. – Vip. 12. – T. 1. – Vínitsya, 2011. – S. 116–121.
2. Gorashchuk V. P. Formirovaniye kul'tury zdorov'ya shkol'nikov (teoriya i praktika). / V.P. Gorashchuk. – Lugansk: Al'ma-mater, 2003. – 376 s.

3. Kotova O.V. Profil'ne navchannya v starshiy shkoli za sportivnim napryamkom, yogo sutnist' ta problemi / O.V. Kotova // *Visnik Zaporiz'kogo natsional'nogo universitetu*. – 2012. – № 1(7). – S. 48-53.
4. Lipova L. A. Profilizatsiya navchannya: teoriya i praktika / L.A. Lipova, V.V. Malishev, T.I. Palamarchuk // *Osvita i upravlinnya*. – K., 2007. – T. 10. – S. 50–55.
5. Likarchuk I. L. Problema profilizatsii navchannya v starshiy shkoli ta shlyakhi ii rozv'yazuvannya / I.L. Likarchuk // *Direktor shkoli*. – 2003. – № 20. – S. 23–25.
6. Mil'ner Ye.G. Puti povysheniya effektivnosti ozdorovitel'noy trenirovki / Ye.G. Mil'ner // *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury*. – 2000. – № 9. – S. 43–45.
7. Navchal'na programa fakul'tativu (gurtka, seksii) dlya zagal'noosvitnikh navchal'nikh zakladiv «Mediko-biologichni osnovi fizichnoi kul'turi i sportu» 10-11 klasi: zbirk program fakul'tativnoi, gurtkovoї ta seksiynoї roboti fizkul'turno-ozdorovchogo napryamu. – Donets'k: Vitoki, 2011. – 268 s.
8. Roters T.T. Profil'ne navchannya za sportivnim napryamom – suchasna model' reformuvannya sistemi fizichnogo vikhovannya shkolyariv / T.T. Roters // *Visnik LNU im. T. Shevchenka*. – 2010. – № 17 (204). – CH. II. – S. 182–187.
9. Tambovtseva T.S. Sostavlyayushchiye predprofil'noy podgotovki / T.S. Tambovtseva, L.P. Yevstigneyeva // *Direktor shkoli* – 2004. – № 8. – S. 66-70.
10. Khlebunova S.F. Upravleniye sovremennoy shkoly. – Profil'noye obucheniye: novyye podkhody / S.F. Khlebunova, N.D. Taranenko. – R-n-D.: Uchitel', 2004. – Vyp. 4. – 96 s.
11. Shchurova N. V. Usvidomlennya potrebi buti zdorovimi u starshoklasnikiv za sportivnim profilem navchannya / N.V. Shchurova // *Visnik Lugans'kogo natsional'nogo universitetu imeni Tarasa Shevchenka*. – 2012. – № 22. – S. 187–193.

УДК 796.011.1:796.011.3 – 057.87

ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНИХ ЗНАНЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ СТУДЕНТОК ЗАПОРІЗЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

Рибалка О.І., Гурєєва А.М., Єсіонова Г.О.

69600 Запорізький національний університет, вул. Жуковського, 66, Україна

olga.rybalka.72@mail.ru

Розглядається дослідження рівня теоретико-методичних знань з фізичної культури та спорту студенток Запорізького національного університету. Визначається актуальність цієї проблеми. У дослідженні взяли участь студентки 1-3 курсів Запорізького національного університету (300 осіб). Із них 120 студенток першого курсу, 84 студентки другого курсу та 96 студенток третього курсу історичного факультету, факультету іноземної філології та фізичного факультету ЗНУ. Усі студентки відносилися до основної групи здоров'я. У дослідженні використано дані проведеного тестування для з'ясування рівня оволодіння теоретико-методичних знань студенток з фізичної культури та спорту. Розглядаються засоби, які б сприяли підвищенню ефективності процесу фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів, а саме: бесіди, завдання для індивідуальної та самостійної роботи з фізичного виховання студенток. Тестування показало: високий рівень теоретико-методичних знань мають 261 (87%) студентка, середній рівень знань мають 35 студенток університету - 11,7%, низький рівень виявили у 4 (1,3%) студенток. Наведено результати аналізу публікацій з питання формування теоретико-методичної підготовки студентів на заняттях з фізичного виховання студенток у вищих навчальних закладах. Показані перспективні напрями подальшого дослідження - розробка методичних рекомендацій з теорії та методики фізичної культури для студентів 1-3 курсів Запорізького національного університету та впровадження їх у навчально-виховний процес.

Ключові слова: рівень теоретико-методичних знань, фізична культура, студентки.