

## ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ У ТЕХНІЧНОМУ ЛІЦЕЇ

Лобач О.В.<sup>1</sup>, Афанасьєв В.В.<sup>2</sup>, Щербаченко В.К.<sup>2</sup>

Технічний ліцей Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут»<sup>1</sup>  
Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут»<sup>2</sup>

**Анотація.** Впродовж останніх років, внаслідок високого навчального навантаження в середньому навчальному закладі, у більшості підлітків відзначається дефіцит рухової активності в режимі дня, що обумовлює появу гіпокінезії. Цей фактор може викликати ряд серйозних змін в організмі підлітка. Проблема гіпокінезії є ще більш актуальною для учнів ліцеїв, що відносяться до певних вищих учбових закладів, і мають ретельно готуватися до вступу в них. Необхідною умовою гармонійного розвитку особистості ліцеїста є його достатня рухова активність впродовж навчання. У статті аналізується викладання дисципліни «Фізичне виховання» у Технічному ліцеї НТУУ «КПІ».

**Ключові слова:** активність, вуз, здоров'я, ліцей, навантаження, підліток, фізичне виховання.

**Анотация.** Лобач Е.В., Афанасьев В.В., Щербаченко В.К. **Физическое воспитание во время обучения в Техническом лицее.** В течение последних лет, вследствие высокой учебной нагрузки в среднем учебном заведении, у большинства подростков отмечается дефицит двигательной активности в режиме дня, который обуславливает появление гипокинезии. Этот фактор может вызвать ряд серьезных изменений в организме подростка. Проблема гипокинезии является еще более актуальной для учеников лицеев, которые относятся к определенным высшим учебным заведениям, и должны тщательно готовиться к поступлению в них. Необходимым условием гармоничного развития личности лицеиста является его достаточная двигательная активность во время обучения. В статье анализируется преподавание дисциплины «Физическое воспитание» в Техническом лицее НТУУ «КПИ».

**Ключевые слова:** активность, вуз, здоровье, лицей, нагрузка, подросток, физическое воспитание.

**Annotation.** Afanasyev V.V., Lobach O.V., Scherbachenko V.K. **Physical training during education in Technical Lyceum.** The majority of teenagers have the deficiency of impellent activity in mode of day during the last few years. It takes place in consequence of high educational loading in secondary school and caused by appearance of hypokinesia. This factor can cause a number of serious changes in organism of a teenager. The problem of hypokinesia is even more urgent for school youth of Lyceums, which concern to certain Higher educational institutions and should carefully prepare for entering to them. The sufficient impellent activity during education is necessary condition of harmonious development of lyceum youth. The teaching of "Physical education" in Technical Lyceum NTUU "KPI" is analyzed in the clause.

**Key words:** activity, health, high school, loading, lyceum, physical education, teenager.

### Вступ.

Від того, як і скільки ми рухаємося, у значній мірі залежить стан нашого здоров'я. Крім того, вплив рухової активності на наш настрій і розумову працездатність часто буває більше, ніж це здається на перший погляд. Стаціонарне положення за партою або робочим столом відображається на функціонуванні багатьох систем організму ліцеїста через недолік рухів – особливо на серцево-судинній й дихальній системах. При тривалому сидінні подих стає менш глибоким, при цьому знижується обмін речовин, відбувається застій крові у нижніх кінцівках, що веде до зниження працездатності всього організму та особливо головного мозку: знижується увага, послабляється пам'ять, порушується координація рухів та збільшується час розумових операцій. Створюються передумови до формування слабкого, нетренованого організму та пов'язаного з цим подальшого розвитку недостатності серцево-судинної системи, також негативні наслідки гіпокінезії проявляються через недостатній опір молодого організму простудним й інфекційним захворюванням. Гіпокінезія при переїданні з великим надлишком вуглеводів і жирів у денному раціоні може вести до ожиріння [1, 6].

Викладачі фізичного виховання ліцею надають учням знання, уміння й навички самостійних занять фізичною культурою й спортом, зміцнюють здоров'я учнів, підвищують їх фізичну та спортивну підготовленість. Заняття фізичною культурою й спортом у ліцеї також повинні впливати на формування світогляду й характеру майбутнього студента, сприяти вихованню активних молодих людей, що володіють високими якостями [4].

Дослідження виконувалось за планом науково-дослідної роботи Кафедри фізичного виховання Міжуніверситетського медико-інженерного факультету НТУУ «КПІ» і Технічним ліцеєм НТУУ «КПІ».

### Формулювання цілей роботи.

*Мета дослідження* – аналіз програми проведення занять з дисципліни «Фізичне виховання» у Технічному ліцеї НТУУ «КПІ».

### Результати дослідження.

Роки перебування в ліцеї є важливим етапом формування особистості майбутнього студента, повноцінного члена вищого учбового закладу. Велика роль у комплексній системі навчально-виховного процесу належить і фізичному вихованню – формуванню позитивних якостей ліцеїстів. Технічного ліцею сприяє фізичне виховання впродовж їх навчання. Регулярні навчальні заняття з фізичного виховання, активна тренувальна підготовка у позаучбовий час, численні масові змагання з видів спорту між класами (у Технічному ліцеї «клас» замінено на

«група») – все це створює передумови для фізичного вдосконалення майбутніх вчених, інженерів та керівників. Разом з тим підготовка (як під час занять, так і самостійні заняття) й, особливо, змагання виховують у ліцеїстів почуття відповідальності за свій клас (групу) та товариство у спортивній боротьбі [2, 5].

Під час підготовки до учбового року завідувач кафедри фізичного виховання Технічного ліцею складає та затверджує План роботи кафедри фізичного виховання. Учбовий розклад занять з дисципліни «Фізичне виховання» складається у відповідності до розкладу занять з інших дисциплін. Готується інша учбова документація, яка є необхідною впродовж учбового року та під час проведення занять.

Заняття з фізичного виховання Технічного ліцею проводяться на спортивній базі Національного технічного університету «КПІ», що дає змогу ліцеїстам легше адаптуватися до майбутнього студентського життя. При цьому, співробітниками кафедри фізичного виховання Технічного ліцею здійснюється підготовка місць учбових занять та остаточна перевірка спортивного обладнання [3].

Проведення учбових занять з фізичного виховання здійснюється викладачами кафедри фізичного виховання Технічного ліцею згідно розкладу занять. Завідувач кафедри фізичного виховання та відповідальна особа адміністрації ліцею здійснюють контроль за проведенням учбових занять з фізичного виховання та організують заміну викладачів у разі необхідності.

До початку учбового року адміністрація ліцею сумісно з завідувачем кафедри організують спортивні секції з навчання плавання, аеробіки, легкої атлетики, настільного тенісу та інших видів спорту (за проханням батьків ліцеїстів) для самостійної роботи ліцеїстів під наглядом викладача.

Декілька разів впродовж учбового року керівництво Технічного ліцею організовує та проводить спортивні змагання з видів спорту серед ліцеїстів. Наприкінці учбового року проводиться Спартакіада Технічного ліцею НТУУ «КПІ». Контроль за проведенням Спартакіади та спортивних змагань доручається викладачам кафедри фізичного виховання та адміністрації Технічного ліцею.

Медична частина Технічного ліцею та кафедра фізичного виховання організують спеціальне медичне відділення з метою збереження та покращення стану здоров'я ліцеїстів з певними відхиленнями.

Завідувач та викладачі кафедри фізичного виховання впродовж учбового року проводять заняття згідно плану, позаучбові заняття та тестування ліцеїстів. Виконують керівництво проведенням практики студентів на учбових заняттях учнів Технічного ліцею та сприяють налагодженню взаємозв'язку між Університетом та Технічним ліцеєм.

Адміністрація Технічного ліцею разом з завідувачем кафедри систематично проводять засідання кафедри фізичного виховання, методичні заняття з фізичного виховання та відповідають за роботу по забезпеченню учбового процесу з дисципліни «Фізичне виховання» спортивним інвентарем та обладнанням.

Наприкінці учбового року завідувачем кафедри готуються звіт про діяльність кафедри фізичного виховання за поточний учбовий рік.

#### **Висновки.**

Єдина можливість нейтралізувати негативне явище, що виникає у ліцеїстів під впливом тривалої і напруженої розумовій праці – це високоякісно організована фізична діяльність під час учбових та самостійних занять, проведення змагань та активного відпочинку, організованої фізичної діяльності.

Існує необхідність подальшого аналізу проведення занять з фізичного виховання у ліцеях з метою вдосконалення їх відповідності до учбового процесу з «Фізичного виховання» на першому курсі вузу.

#### **Література**

1. Андрусишина И.Н., Луценко Л.И. Изменение показателей умственной работоспособности под влиянием различных видов учебной нагрузки // Всесоюзная конф. Физиологические проблемы утомления и восстановления, Черкассы, 4-6 сент. 1985 г. – Киев-Черкассы, 1985. – Ч.І. – С. 21-23.
2. Білосова В.О. Життєві та етичні цінності старшокласників: Цінності освіти і виховання: наук.-метод. збірник / За заг. ред. О.В. Сухомлинської ред. П.З. Ігнатенко, Р.П. Сеульського – К, 1997. – 22 с.
3. Державна національна програма «Освіта» («У країна ХХІ століття»). – К.: Райдуга, 1994. – 61 с.
4. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / За ред. М.Д. Зубалія. – Вид. 2-ге, перераб. і доп. – К., 1997. – 36 с.
5. Круцевич Т.Ю., Воробьев М.И. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей. – Киев: НУФВСУ, 2005. – 195 с.
6. Лаптев А.П., Минх А.А. Гигиена физической культуры и спорта. Учебник для институтов физической культуры – М.: Физическая культура и спорт, 1979. – 288 с.

Надійшла до редакції 30.10.2008р.