

РОЗВИТОК РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ВУЗІВ ТА ПТУ З РІЗНИМ РІВНЕМ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ

П. Ф. Рибалко, к. пед. н., доцент кафедри ТМФК СумДПУ імені А.С. Макаренка, інститут фізичної культури, та доц. кафедри фізичного виховання Сумського національного аграрного університету

С. В. Хоменко, завідувач кафедри фізичного виховання, Сумський національний аграрний університет.

Постановка проблеми. Зміст фізичного виховання студентів, стратегія пріоритетних напрямів його вдосконалення схильні до активного впливу соціально-економічних чинників. Державна політика в області вищої освіти визначає соціальне замовлення на майбутнього фахівця і ступінь його фізичної готовності. Істотний недолік змісту фізичного виховання сучасної студентської молоді – безперечний її консерватизм, унітарність і виражена деперсоналізація (нездатність людини до особистого самовираження у відносинах з іншими людьми). Тому під час переходу вузів України на багаторівневу систему освіти гостро встала проблема пошуку нових нетрадиційних підходів, що дозволяють підвищити її ефективність [3].

Значення, мета і завдання фізичного виховання студентів. Роки перебування у вузі, професійно-технічному освітньому закладі — важливий етап формування особи майбутнього фахівця. Велика роль в комплексній системі учбово-виховного процесу належить фізичному вихованню [2].

Закони України "Про фізичну культуру і спорт" (1993 р. № 3805-ХП, "Про вищу освіту" (2002 р. № 2984- III) дозволяють переосмислити цінності фізичної культури студентів, в новому аспекті освітити її освітні, виховні і оздоровчі функції.

Стратегія розвитку фізичної культури студентів, що намітилася, виявляється у відході від унітарної концепції, лібералізації і послідовної гуманізації педагогічного процесу, — гарант формування фахівця нової формації.

Структура фізичної культури студентів включає три відносно самостійних блоки: фізичне виховання, студентський спорт і активне дозвілля [1, 5].

Таким чином, створюються об'єктивні передумови до подолання однобічності і фрагментарності підготовки фахівців у вищому учбовому закладі, доданню педагогічному процесу комплексного, цілісного характеру. Об'єктивний критерій ефективності цього концептуального підходу — істотне скорочення термінів соціально-психологічної адаптації студентів до навчання у вузі, підвищення їх соціальної активності, учбово-пізнавальної продуктивності і духовності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Аналіз спеціальної літератури свідчить, що до вивчення проблеми фізичного вдосконалення студентів зверталось багато авторів [2, 4,]. Однак зустрічаються різні думки щодо застосування засобів фізичного виховання. Ряд авторів рекомендують в основу занять ввести один із видів рухової активності [2], інші [1, 3, 5] — використовувати технічні засоби (тренажери), або їх поєднання з традиційними засобами (атлетичною гімнастикою, легкою атлетикою, спортивними іграми).

Формування системи навчальної діяльності студентів відображується в працях Л.Б. Ітельсона (1972), І.І.Ільсова (1986), В.Я. Ляудіс (1989), А.К.Маркової (1993), Т.В.Габай (1995), однак завдання вивчення особливостей системи навчальної діяльності студентів з різним рівнем фізичної підготовленості до цього часу не знайшло свого рішення.

Ю.М.Шкрєбтій вказує, що на відміну від попередньої системи, яка передбачала підготовку фахівців двох рівнів (із середньою спеціальною та з вищою освітою) і не обумовлювала рівнів після закінчення ними певного навчального закладу, нова система має багатоступеневу побудову, яка забезпечує відповідність між рівнем фахівця і профілем майбутньої роботи, на яку він може претендувати.

На думку А.Й.Капської, готовність до професійної діяльності - це стійка характеристика особистості, яка проявляється і формується в процесі діяльності і входить до неї як складова частина.

Мета дослідження: обґрунтувати комплекс організаційно-педагогічних заходів, спрямованих на вдосконалення процесу фізичного виховання студентів ВУЗів та ПТУ.

Об'єкт дослідження: фізична підготовка студентів ВУЗів та ПТУ.

Предмет дослідження: методика роботи зі студентами ВУЗів та ПТУ на заняттях з фізичного виховання.

Завдання дослідження:

1. Дослідити стан вивчення проблеми фізичного виховання студентів ВУЗів та ПТУ.
2. Дати загальну характеристику особливостям диференційованого підходу до студентів ВУЗів та ПТУ з різним рівнем фізичної підготовленості.
3. Розробити рекомендації, щодо організації роботи зі студентами ВУЗів та ПТУ з різним рівнем фізичної підготовленості.

Виклад основного матеріалу. Закон України "Про фізичну культуру і спорт" визначає зміст фізичної культури студентів як самостійну сферу діяльності в соціокультурному просторі, виділяючи при цьому її освітні пріоритети. Сьогодні перед студентською молоддю суспільством поставлено глобальне соціально-економічне завдання по інтеграції вітчизняного культурного потенціалу в світову спільноту. Проте її реалізація під силу тільки фахівцям нової формації, що відповідають по цілому комплексу професійних і особових якостей сучасним вимогам. Крім глибоких професійних знань по вибраній спеціальності такий фахівець повинен володіти високими фізичними кондиціями і працездатністю, особистою фізичною культурою, духовністю, неформальними лідерськими якостями. Він повинен не боятися конкуренції, уміти ухвалювати самостійні рішення, тобто бути творчо мислячою, активною і високоморальною особою. Стратегія розвитку фізичної культури студентів, що намітилася, виявляється у відході від унітарної концепції, лібералізації і послідовної гуманізації педагогічного процесу, — гарант формування фахівця нової формації.

В останній час спостерігається тенденція до погіршення рівня здоров'я та низки показники фізичної підготовленості більшості студентської молоді [4].

Дослідження проводилося в три етапи на базі Сумського національного аграрного університету та Сумського вищого професійного училища архітектури та дизайну. В експерименті взяло участь 240 студентів з різним рівнем фізичної підготовленості.

На першому етапі був проведений аналіз літературних джерел, що дало змогу сформулювати мету роботи, робочу гіпотезу, завдання. На основі цього були визначені методи роботи з молоддю. Проведено тестування студентів, відповідно до результатів якого було створено дві групи - контрольна та експериментальна, в яку увійшло рівна кількість осіб (по 120). Групи були сформовані рівнозначно: врахований рівень фізичної підготовленості.

Другий етап включав в себе педагогічне спостереження, який передбачав вивчення впливу навантаження під час заняття. В цей же час був проведений формуючий експеримент, метою якого було вивчення особливостей організації занять.

Вихідною передумовою ефективності навчальної діяльності по фізичному вихованню студентів є їхня готовність до навчання. Вивчаючи ставлення і основні

потреби та інтереси студентів до фізичного виховання, можна визначити їх готовність до навчання і ввести корективи у навчальний процес. З цією метою було проведено анкетування студентів.

Аналіз відповідей показав, що 54,6 % студентів мають проблеми у стані здоров'я (відмічають поганий настрій, швидку втомлюваність тощо). Анкетування виявило високий рівень студентів зі скаргами на зниження працездатності (12,8 %), болі та втому рук, ніг, поперекового відділу хребта (31,76 %), зниження настрою, головний біль (10,2 %).

Свій рівень фізичної підготовленості, як задовільний оцінили 19,2 % студентів, 48,6 % вважають рівень своєї фізичної підготовленості добрим, 13,2 % затрудилися з відповіддю на це питання, 19 % відмітили відмінний рівень (рис 1.).

Аналіз даних анкетування показав, що більшість студентів (63,3 %) вважають, що заняття фізичною культурою і спортом допоможуть їм зміцнити своє здоров'я, а 36,7 % - підвищити фізичний розвиток і фізичну підготовленість, що є вихідною передумовою для організації фізкультурно-спортивної діяльності і конкретизації рухової активності.

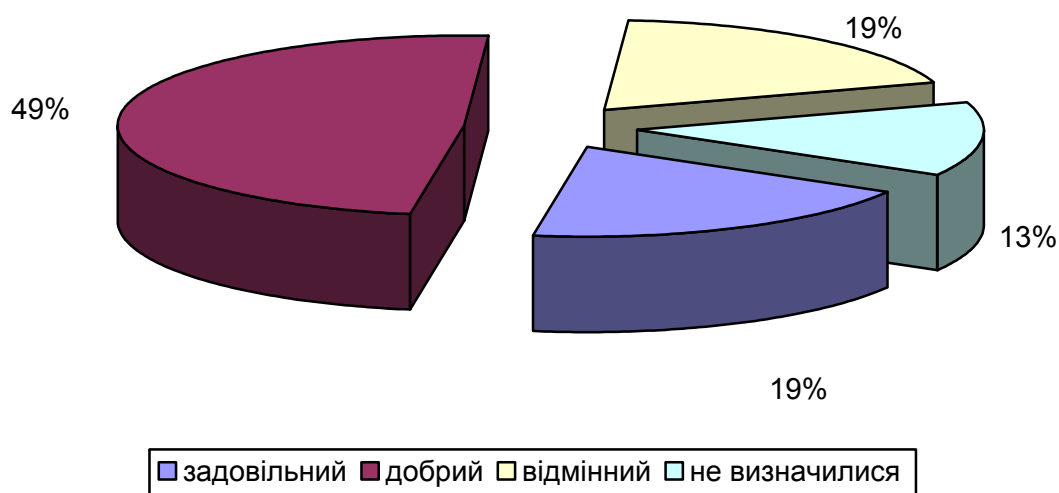


Рис. 1. Самооцінка рівня фізичної підготовленості студентів (%)

Аналіз даних анкетування показав, що більшість студентів (63,3 %) вважають, що заняття фізичною культурою і спортом допоможуть їм зміцнити своє здоров'я, а 36,7 % - підвищити фізичний розвиток і фізичну підготовленість, що є вихідною передумовою для організації фізкультурно-спортивної діяльності і конкретизації рухової активності.

При аналізі анкет про види спорту чи фізичних вправ, яким вони віддають перевагу найбільш популярними серед студентів виявилися атлетичні вправи – 42,2 %, спортивні ігри – 31,9 %, легка атлетика – 12,4 %; плавання -10,1 %; східні единоборства – 4,4 % (рис 2).

Проведене нами тестування допомогло визначити спрямування фізичних вправ, якими найбільше цікавляться студенти і на основі цього побудувати програму занять фізичними вправами у експериментальній групі.

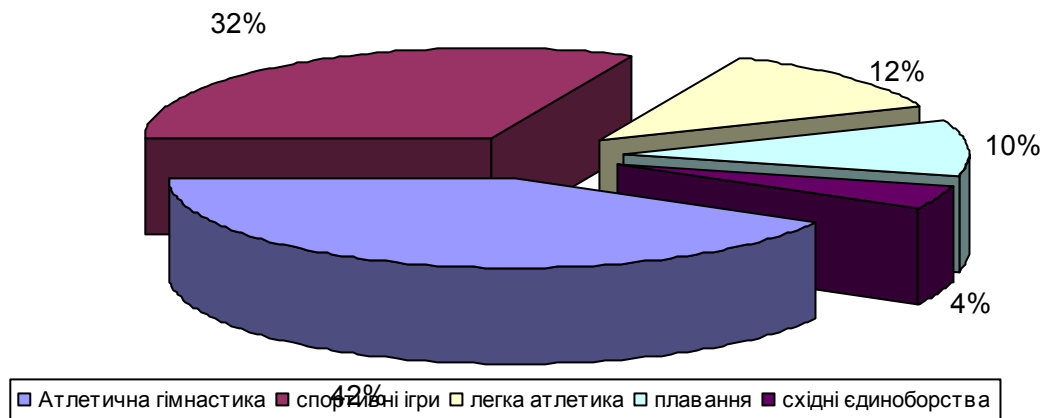


Рис. 2. Види спорту якими бажають займатися студенти (%).

Необхідно відмітити, що самостійно займаються фізичними вправами 20 % опитаних. Основні причини які заважають студентам займатися фізичними вправами: відсутність сили волі та бажання, відсутність місця для занять, нестача вільного часу.

Висновки.

Аналіз літературних джерел свідчить про те, що до сих пір ведеться пошук ефективних методів організації фізичного виховання зі студентами з різним рівнем фізичної підготовленості. Існує багато вказівок що до побудови роботи, але в той же час не має конкретних визначень їх ефективності.

Комплексний план фізкультурно-оздоровчої роботи спрямований на підвищення фізичної підготовленості студентів підготовчої групи під час занять з фізичної культури повинен бути направлений на максимальне залучення таких студентів до активного рухового режиму.

Основними напрямками фізкультурної освіти в Україні передбачено "збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді, всебічний гармонійний розвиток особистості", з метою вирішення вищеназваних задач у процесі створення експериментального дослідження була розроблена експериментальна програма з фізичного виховання для студентів з різним рівнем фізичної підготовленості.

Література.

1. Бигар Л.І., Звезда І.С. Фізичне виховання студентів ВНЗ у спеціальних медичних групах/ Л. І. Бигар, І. С. Звезда// Навч.- метод, посібник / Чернівецький національний ун-т ім. Юрія Федьковича. - Чернівці: Рута, 2007.- 93с.
2. Бушуєв Ю.В. Тенденція ризику захворювань та рівень здоров'я студентів/Ю.В. Бушуєв // Мат. наук.-практ. конф. з між народ, участю "Медична валеологія: перші досягнення та перспективи розвитку", 22-23 листопада 2005 р.-К., 2005-С 11-13.
3. Воробйов М. І. Практика в системі фізкультурної освіти / М. І. Воробйов, Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2006. – 192 с.
4. Державні тести і нормативні оцінки фізичної підготовленості населення України / За редакцією М. Д. Зубалія. – К. : 1997. – 36 с.
5. Рибалко П. Ф. Сучасні підходи до організації фізкультурно-оздоровчої роботи в закладах освіти /П. Ф. Рибалко, С.В. Гвоздецька, Л.І. Прокопова // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. – Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2016, № 3 (57). – С. 156-161.
6. Теория и методика физического воспитания / За ред. Т.Ю. Круцевич. – К. : Олимпийская литература, 2003. – Т. 1. – 423 с.

Відомості про авторів:

а)прізвище, ім'я, по батькові: Рибалко Петро Федорович

б)посада: доцент

в) місце роботи: інститут фізичної культури СумДПУ імені А.С. Макаренка, кафедра ТМФК; СНАУ, кафедра фізичного виховання

г) адреса для листування: 40000, м. Суми, вул. Герасима Кондратьєва 160, кафедра фізичного виховання

а)прізвище, ім'я, по батькові: Хоменко Сергій Васильович

б)посада: завідувач кафедрою фізичного виховання

в) місце роботи: СНАУ, кафедра фізичного виховання

г) адреса для листування: 40000, м. Суми, вул. Герасима Кондратьєва 160, кафедра фізичного виховання