

5. Каданев В. А. Влияние физических нагрузок и естественноредовых факторов на физическую и умственную работоспособность студентов : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / В. А. Каданев. – Майкоп, 1999. – 24 с.
6. Козлов Р. С. Формирование физической культуры личности студентов вузов на занятиях и в секции по общей физической подготовке : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Р. С. Козлов. – Майкоп, 2006. – 23 с.
7. Кудрицкий В. Н. Некоторые подходы к формированию здорового образа жизни у студенческой молодежи / В. Н. Кудрицкий, В. А. Цапенко // Здоров'я і освіта: проблеми та перспективи : III Всеукр. наук.-практ. конф. – Донецьк, 2004. – С. 279–280.
8. Кузь В. І. Основи національного виховання / В. І. Кузь. – К., 1999. – С. 121–128.
9. Марчук С. А. Экзаменационный стресс как один из факторов развития близорукости у студенческой молодежи / С. А. Марчук, В. А. Марчук // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 5. – С. 52–55.
10. Щербатых Ю. В. Экзамен и здоровье / Ю. В. Щербатых // Высшее образование в России. – 2000. – № 3. – С. 53–56.

Отримано 30.03.2012. ХДУХТ, Харків.

© І.О. Кудряшов, А.В. Артюгін, Н.Б. Максимова, 2012.

УДК 796.011.3

Л.І. Петрова, доц.

М.О. Левченко, ст. викл.

САМОСТІЙНІ ЗАНЯТТЯ СТУДЕНТІВ ХДУХТ ЯК ОДИН ІЗ ШЛЯХІВ ОПТИМІЗАЦІЇ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Розглянуто питання підвищення ефективності організації самостійної роботи студентів з фізичного виховання як важливого освітнього процесу, що дає можливість усебічної фізичної підготовки.

Рассмотрен вопрос повышения эффективности организации самостоятельной работы студентов по физическому воспитанию как важнейшего образовательного процесса, дающего возможность всесторонней физической подготовки.

It has been considered a question about performance increase of organized independent students work in physical education as mostly important education process that gives an opportunity of comprehensive physical preparation.

Постановка проблеми у загальному вигляді. Фізична культура – важлива частина щоденної культури життя сучасної людини, яка крокує у третьому тисячолітті.

Сьогодні змінює вимоги до фізичної підготовки студентів, спонукає до визначення та усвідомлення ролі фізичної культури, як складової частини загальної культури, та необхідності вирішення проблем пов'язаних із здоров'ям [3].

Нині в Україні склалась критична ситуація станом здоров'я населення, особливо молоді. Спостерігається процес депопуляції. Загальна тенденція динаміки смертності населення країни характеризується надзвичайно високою смертністю людей працездатного віку.

Значно скоротилась кількість здорових студентів. Спостерігається високий відсоток фізично нездорових і не задоволених своїм фізичним станом студентів, а також зневага до здорового способу життя разом із вираженою гіподинамією [6].

Але і до занять фізичними вправами треба підходити обережно, не виконання таких принципів фізичного виховання: свідомості, активності, індивідуалізації, послідовності та систематичності призводить до небажаних наслідків. Раптові зміни звичного стилю життя є небажаними. Краще і легше впроваджувати фізичні навантаження поступово. Особам, які протягом тривалого часу були пасивними до фізичних навантажень або просто їх ігнорували, дуже важко розпочати систематичні тренування. Це відбувається через слабку мотивацію або через те, що не спостерігається швидке набуття бажаних результатів [7].

Студенти не повністю усвідомлюють та не сприймають фізичну культуру як життєво важливу цінність [5].

Щоб викликати правдиву потребу у заняттях фізичними вправами, слід усвідомити всі позитивні впливи, які дає систематична рухова активність, і всі негативні наслідки рухової бездіяльності. Необхідно змінити власну думку щодо цієї проблеми, підійти до її розуміння з позитивної точки зору. На початку не слід вимагати від себе абсолютної дисципліни і приймати фізичну активність, як прикрий обов'язок, бо це викликає додатковий стрес; треба намагатись її полюбити. Цього можна навчитись, обираючи таку форму фізичної активності, таке місце для проведення тренування і таке товариство, які до вподоби. Після певного часу виявиться, що фізичне навантаження, яке колись було мукою, викликає задоволення, стає стійкою звичкою [9].

Дворазових занять на тиждень за розкладом недостатньо для розвитку фізичних якостей та підтримки фізичного стану студентів як основної, так і спеціальної медичних груп. Необхідно впроваджувати додаткове самостійне виконання фізичних вправ за завданням викладача, але, у першу чергу, необхідно сформувати у студентів звичку до занять фізичними вправами [1].

Звичка до занять фізичними вправами повинна формуватись через освітні програми та високий рівень мотивації. На практичних заняттях із фізичного виховання необхідно паралельно надавати теоретичні знання та методологію виконання фізичних вправ, що підвищить освітній рівень студентів і мотивацію до занять [2].

Важливу роль у підвищенні продуктивності праці студентів, під час самостійної роботи відіграє методичне забезпечення навчального процесу [4].

Наразі особливого значення набуває процес розробки та впровадження в педагогічну практику досконалішої методики навчання, що забезпечує підвищення якості навчальної роботи, активізацію пізнавальної діяльності студентів, розвиток їх розумових здібностей. У вирішенні цієї проблеми значна роль відводиться формуванню у них умінь і навичок самостійної роботи. Необхідно навчити студентів самостійно набувати знання з різних джерел інформації та оволодівати великою різноманітністю видів самостійної праці [9].

Однією з проблем процесу підготовки студентів є низький рівень самостійності студентів в оволодінні і застосуванні знань, неміцність придбаних навичок, умінь. Як свідчить практика вищої школи, на етапі самостійного вивчення нового матеріалу є недостатньою лише перевірка отриманих знань, умінь і навичок [9].

Необхідно вимагати від студентів самостійного аналізу інформації, уміння обґрунтовувати свої практичні дії [8].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У багатьох наукових дослідженнях розглянуто проблеми вивчення фізичного стану студентів (І.Р. Бондар, В.В. Романенко, Є.М. Доценко та ін.); пошуку шляхів формування у студентської молоді потреби до занять фізичними вправами впродовж усього життя (К.П. Козлова, О.С. Куц, Т.Ю. Круцевич). Але проблема зниження рівня фізичної підготовленості та погіршення стану здоров'я молоді залишається не вирішеною.

Провідні фахівці в галузі фізичного виховання та спорту, такі як Р. Раєвський, С. Канішевський, А. Домашенко, Ю. Канішевський, вважають, що існуюча система фізичного виховання не вирішує в повному обсязі проблему фізичного вдосконалення студентської

молоді й потребує корекції. Цю думку підтверджують також результати опитування більш ніж 30 тис. викладачів вищих навчальних закладів України.

Удосконалення навчального процесу повинно передбачати планомірний перехід від обов'язкових форм до процесу фізичного самоудосконалення студентів. На думку Л.І. Лубишевої, такий шлях зумовлює посилення освітньої та методичної спрямованості педагогічного процесу, засвоєння студентами фізкультурних знань, які дозволяють самостійно та раціонально здійснювати фізкультурно-спортивну діяльність

Леко Б. – один із співавторів авторської програми з фізичного виховання вважає, що потрібно формувати у студентів валеологічне мислення, навички здорового способу життя; забезпечувати шляхом занять фізичними вправами рекреацію після власних важких розумових навантажень, що є необхідної ланкою загальної культури особистості; формувати знання з теорії й методики фізичного виховання з метою їх подальшого використання, розвивати мотивацію до занять фізкультурно-спортивною діяльністю.

Фізичне виховання, як і система виховання взагалі, сьогодні відмовилось від ідеалів, сформованих у радянській період, але поки не виробило нових, адекватних вимог нинішнього й майбутнього етапів розвитку суспільства.

Дані наукових досліджень свідчать про необхідність активізувати пошук шляхів оптимізації професійної підготовки в аспекті розробки теоретичних положень, принципів розвитку та самоорганізації навчальної діяльності студентів із фізичного виховання у площині системного підходу. Це, на думку В. Григоренка, В. Пристинського, Б. Шеремета, сприятиме більш ефективному управлінню процесом індивідуалізованого розвитку у студентів мотивації, адекватної самооцінки, забезпечуватиме їх адаптацію до реальних умов майбутньої професійної діяльності.

У зв'язку з цим виникла необхідність у дослідженні відповідно до індивідуальних особливостей студентів, умов занять із фізичного виховання й умов проживання студентської молоді; пошуку напрямків оптимізації навчального процесу з фізичного виховання студентської молоді. Це дасть можливість сформулювати практичні рекомендації щодо оптимізації процесу фізичного виховання студентів ХДУХТ, раціонального використання засобів і методів фізичної культури.

Мета та завдання статті. Вивчити процес організації самостійних занять студентів фізичними вправами. Визначити шляхи підвищення ефективності самостійних занять студентів фізичними

вправами. Залучення студентів університету до фізичної культури в умовах дозвілля.

Виклад основного матеріалу дослідження. За результатами анкетування та педагогічного дослідження, лише 28,8% студентів ХДУХТ займаються фізичними вправами та спортом у вільний час (більше запланованих 4 годин на тиждень занять із фізичного виховання), а 71,1% студентів під час дозвілля віддають перевагу іншим заняттям (художня самодіяльність, клуби за інтересами) або, що частіше, не займаються нічим.

Дослідженнями також виявлені найбільш значущі чинники, що впливають на формування мотивації й активне відношення студентів до фізкультурно-спортивної діяльності.

Так, 58,3% опитуваних вважають, що найбільший вплив на формування інтересу до фізкультурно-спортивної діяльності має необхідність поліпшення якості фізкультурних знань. На брак вільного часу вказали 26,7% студентів, бажання підвищити свою фізичну підготовленість – 35,2%, підвищення фізичної працездатності й зняття розумового напруження – 15,6% респондентів.

Опитувані нами студенти рідко пов'язують заняття фізичними вправами з розвитком морально-вольових якостей, творчості, що пояснюється слабкою освітньо-виховною спрямованістю навчального процесу, домінуванням у ньому нормативного підходу, недооцінкою ними ролі фізичної культури як чинника духовного й естетичного розвитку.

Частина студентів, неправильно оцінюючи роль фізкультурних знань як важливого чинника збереження та зміцнення здоров'я, віддають перевагу пасивним формам дозвілля, оскільки мають слабку орієнтацією щодо рухової діяльності, пов'язаної зі зміцненням здоров'я, та недооцінюють роль фізичної культури як чинника духовного розвитку.

Самостійна робота студентів – це їх діяльність у процесі навчання в позааудиторний час, виконувана завдань викладача, під його керівництвом, але без його безпосередньої участі.

Основними ознаками самостійної роботи студентів є: наявність практичного завдання й особливого часу на їх виконання; самостійна активність студентів у процесі вирішення поставлених завдань; володіння навичками самостійної роботи.

Однією з умов успішної організації самостійної роботи студентів є активне сприйняття матеріалу. Існує велика різноманітність прийомів, способів активізації сприйняття матеріалу. Такими прийомами є: розкриття практичного значення виконання фізичних вправ; конкретизація мети заняття; фізіологічний зв'язок між

фізичними вправами; зв'язок професійно-прикладних фізичних якостей з майбутньою спеціальністю.

Практика підтверджує, що організація самостійної роботи студентів відбувається успішніше, якщо студент усвідомлює значення виконання тієї чи іншої фізичної вправи, її вплив на організм та прикладне застосування набутих навичок і фізичних якостей.

Сприйняття матеріалу буде ефективнішим, свідомим у тому випадку, якщо студент буде в ньому зацікавлений.

Вищесказане підтвердилось педагогічним експериментом, в якому брала участь група студентів із 24 осіб. Експеримент проводився протягом усього навчального року. Студенти були поділені на дві групи контрольну та експериментальну по 12 осіб.

Основним показником дієвості самостійних занять були зміни у фізичному розвитку студентів, які підтверджувались складанням контрольних нормативів із фізичної підготовки.

Динаміка фізичного розвитку студентів, яким було запропоновано виконання самостійних завдань була вищою, ніж у студентів, які відвідували лише заняття з фізичного виховання за розкладом (2 рази на тиждень по дві години).

Висновки. Самостійні заняття студентів – один із потужних засобів підвищення фізичної підготовленості, покращення фізичного розвитку і, як наслідок, оптимізації навчального процесу з фізичного виховання. Самостійні заняття сприяють розвитку освіченості, ерудиції, творчості, самостійності; сприяють підвищенню гуманістичних культурологічних цінностей фізичної культури студентів.

Список літератури

1. Боднар І. Р. Теорія, методика і організація фізичного виховання учнів спеціальної медичної групи : навч.-метод. посіб. / І. Р. Боднар. – Львів : Українські технології, 2005. – С. 121.

2. Васильков А. А. Теория и методика физического воспитания / А. А. Васильков. – К. : Феникс, 2008. – 384 с.

3. Гущина С. В. Воспитание ценностного отношения школьников к физической культуре // Олімпійський спорт і спорт для всіх : ІХ Міжнар. наук. конгрес – К., 2005. – С. 127.

4. Кірсанов В. В. Рекреаційні вимоги до організації спортивного дозвілля // Вісник КНУКіМ. Сер. Педагогіка. – 2001. – № 3. – С. 26–34.

5. Петрова І. В. Специфіка дозвіллевої роботи з дорослими / І. В. Петрова // Педагогічний вісник. – 2004. – № 4. – С. 82–89.

6. Пристинский В. Н. Гуманистические ценности физической культуры и спорта как средство формирования нравственной и эстетической культуры человека / В. Н. Пристинский, Т. Н. Пристинская // Педагогіка, психологія

та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : монографія / за ред. проф. С. С. Єрмакова. – Х. : ХДАДМ, 2008. – № 11. – С. 48–52.

7. Пристанський В. М. Історичні та філософсько-гуманістичні аспекти формування валеологічного світогляду в навчально-виховному процесі / В. М. Пристинський, Т. М. Пристинська // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : монографія / за ред. проф. С. С. Єрмакова. – Х. : ХДАДМ, 2007. – № 11. – С. 246–249.

8. Рибковський А. Г Системна організація рухової активності людини / А. Г. Рибковський, С. М. Канішевський. – Донецьк : ДонНУ, 2003.

9. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры по дисциплинам предметной подготовки : учеб. пособ. / под ред. И. М. Туревского. – М. : Академия, 2003. – 320 с.

Отримано 30.03.2012. ХДУХТ, Харків.

© Л.І. Петрова, М.О. Левченко, 2012.

УДК 796.011.3 – 057.87

А.М. Пляшешник, ст. викл.

В.В. Москальов, ст. викл.

ТЕОРЕТИЧНА ПІДГОТОВКА З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЯК ШЛЯХ ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТА

Розглянуто питання підвищення ефективності теоретичної підготовки студентів із фізичного виховання як важливого чинника впливу на формування фізичної культури особистості.

Рассмотрен вопрос повышения эффективности теоретической подготовки студентов по физическому воспитанию как важного фактора формирования физической культуры личности.

This article describes the questions of increasing effectiveness of theoretical training of the students on athletic education as the important factor of forming of a person.

Постановка проблеми у загальному вигляді. За останні роки в Україні відбулося чимало якісних змін у ділянці розвитку правових,