



Шляхи ефективності розвитку фізичних якостей для студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості

Тихонов А.І., Даниленко О.М., Дідюков А.Б.

Харківський національний аграрний університет імені В.В.Докучаєва

Анотація. Стаття присвячена підвищенню якості фізичного виховання студентів аграрного університету. Обґрунтовано оптимальні методи і форми диференціації процесу фізичного виховання та самотренування студентів-аграріїв на базі створення адаптованої програми для студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості.

Ключові слова: фізичне виховання, адаптована програма, студент, педагогічний контроль.

Вступ. Враховуючи значення фізичної культури і спорту для сучасної людини багато фахівців направляють свої дослідження на проблему фізичного виховання студентської молоді. Першочергове значення вони надають вдосконаленню навчального процесу і підвищенню фізичних якостей студентів [1, 2, 3, 4, 5, 6].

Фізичне виховання є невід'ємною частиною виховання сучасного фахівця. Воно гармонійно поєднує в собі духовне багатство, моральну чистоту і фізичну досконалість. Між тим ряд чинників обумовлює гостру необхідність підвищення якості і ефективності фізичного виховання студентів. Нестримність потоку нової інформації і переоцінка старих цінностей неминуче призводить до ущільнення й ускладнення навчальних програм, що в свою чергу веде до збільшення об'єму матеріалу, що вивчається студентом, і напруженості його розумової праці. Усе це нерідко призводить до обмеження рухової активності студента [7].

Тривале обмеження рухів призводить до зниження точності рухових дій, до погіршення тимчасової і просторової координації не лише складних, але і простих рухових навичок. Недолік м'язової активності є однією з головних причин важких хронічних захворювань [7].

Мета, завдання та методи дослідження: Метою нашої роботи була розробка й впровадження у навчальний процес з фізичної культури ХНАУ ім. В. В. Докучаєва адаптованої програми і методики проведення академічних занять для студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості.

Відповідно до мети використовувалися наступні методи дослідження: аналіз нормативних документів по темі дослідження, аналіз науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, тестування фізичної підготовленості студентів.

Результати власних досліджень. Багаторічний досвід педагогічної роботи в аграрному університеті й результати наукових досліджень [1, 2, 5, 6] свідчать про низьку фізичну підготовленість абітурієнтів і студентів перших курсів. Тут слід зазначити, що кількість годин, що відводяться на навчальні заняття з фізичної культури у нас в університеті залишаються незмінними (4 години на тиждень). А це, на думку багатьох фахівців, не може вирішити усі питання, що стоять сьогодні перед фізичним вихованням студентської молоді в аграрних вишах [2, 6].

Як показує аналіз існуючих нормативних документів, зміст галузевої навчальної програми з фізичної культури для студентів аграрних ВНЗ не враховує рівень фізичної підготовленості студентів, а існуючі методики проведення занять не орієнтовані на студентів з низьким рівнем розвитку фізичних якостей і рухових здібностей.

Результати власних спостережень показують, що намітилася певна недооцінка комплексного педагогічного контролю студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості. Таким чином, виникає необхідність створення педагогічного контролю, що розробляється на базі комп'ютерних технологій [3,4], який би сприяв диференціації педагогічних завдань і їх рішенню в процесі фізичного виховання кожного окремо студента.



Викладачами кафедри фізичного виховання ХНАУ ім. В. В. Докучаєва була розроблена і впроваджена в навчальний процес адаптована програма з фізичної культури й методика рангового розподілу фізичних якостей студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості. Програма передбачає розподіл їх в групи різної спрямованості за результатами тестування фізичних якостей:

- 1 - група - з акцентом на швидкісні якості;
- 2 - група - на силові здібності;
- 3 - група - на витривалість.

Аналіз навчальної програми свідчить про те, що наявність запланованих дворазових занять на тиждень з фізичної культури при відносно малому об'ємі навантаження, а також тривалі перерви в навчальному процесі, пов'язані із зимовими і літніми канікулами, екзаменаційними сесіями, не створюють належних умов для послідовного функціонального вдосконалення нервово-м'язового апарату молодої людини і енергетичного забезпечення функцій організму. Отже, виникає гостра необхідність в систематичних самостійних заняттях фізичними вправами, що прискорює процес фізичного вдосконалення, збільшує працездатність організму й сприяє більш ефективній підготовці до вдосконалення фізичних якостей.

В ході обґрунтування експериментального змісту програми були визначені її структурні компоненти. Вони конкретизувалися процесуальними засобами вираження. Змістовний матеріал був орієнтований на актуалізацію мотиваційно-особистісного відношення студентів до цінностей фізичної культури, освоєння прийомів фізичного саморозвитку, способів самопізнання і самоконтролю. Навчальний матеріал усіх розділів програми об'єднувався навколо провідної ідеї - формування фізичної культури особистості студента-аграрія [2, 6]. Зміни, які вносилися в її структуру були спрямовані на збагачення її змісту:

- розроблялися диференційовані нормативи для оцінки рівня розвитку фізичних якостей;
- засоби фізичного розвитку окремих рухових якостей, необхідних для конкретного студента підбиралися з урахуванням його індивідуальних характеристик і стали доступнішими (здійсненими);
- посилювався варіативний компонент змісту навчальної програми;

- здійснювалось обов'язкове включення рухових компонентів до складу своїх професійних компетенцій;

- стимулювалася пізнавальна і рухова активність студентів у межах позааудиторної діяльності.

Особлива увага приділялася самостійним заняттям фізичними вправами [5, 6]. Вони повинні стати обов'язковою складовою частиною здорового способу життя студентів, тому, що заповнюють дефіцит рухової активності й сприяють більш ефективній підготовці до вдосконалення фізичних якостей й до складання залікових нормативів.

Самостійні заняття необхідно проводити з переважним розвитком швидкісно-силових якостей, витривалості й спритності. Самостійні заняття мають велике виховне значення, вони викликають інтерес до спортивної діяльності, виховують ініціативу, самовладання, критичне відношення до своїх успіхів і недоліків. В процесі цих занять підвищується активність і дисциплінованість студентів, тому, що вони займаються по завчасно розробленій і погодженій з викладачем фізичної культури "індивідуальній програмі вдосконалення".

Як проказує практика проведення самостійних навчально-тренувальних занять у ХНАУ ім. В.В.Докучаєва найбільше поширення придбали заняття спортивними іграми, атлетичною гімнастикою, фітнес-аеробікою і оздоровчим бігом. Останнім часом у студенток нашого вишу зростаючою популярністю стали користуватися ритмічна гімнастика (аеробіка) і шейпінг. Розроблена методика проведення цих занять сприяла розвитку фізичних якостей і вдосконаленню рухових здібностей дівчат.

Висновки. В ході проектування і реалізації адаптованої програми з фізичного виховання визначалися і обґрунтовувалися організаційно - педагогічні умови змісту освітнього процесу студентів-аграріїв. Це, зрештою, дало можливість довести ефективність її використання для студентів з низькою фізичною підготовленістю. В сукупності теоретичні, методичні і практичні заняття створювали єдиний дидактичний комплекс навчально-пізнавальної, методико-практичної і самостійної діяльності студентів. Визначальними факторами ефективності цієї діяльності були: позитивна динаміка розвитку фізичних якостей, підвищення інтересу до занять фізичними вправами і спортом, включення студентів у процес саморозвитку й самовдосконалення.



Литература:

1. Волков В.Л. Спрямованість засобів тренувального впливу в процесі фізичної підготовки першокурсників гуманітарних факультетів / В.Л.Волков // Збірник наукових праць з галузі фізичної культури та спорту «Молода спортивна наука України», 2006. – Вип. 10, т. 1. – С. 191–196.
2. Грибан Г.П. Физическое воспитание студентов аграрных высших учебных заведений: монография / Г.П. Грибан. – Житомир: Изд-во «Рута», 2012. – 514 с.
3. Гринченко І.Б. Використання активних методів і інтерактивних технологій при підготовці майбутніх учителів фізичного виховання / І.Б.Гринченко, М.А.Вакслер, А.О.Тихонова // материалы VIII Международной научной конференции «Здоровьесберегающие технологии, рекреация и реабилитация», посвященной памяти профессора В.П.Зайцева, 23-24 декабря 2015 года: – Харьков, 2015. – №1. – С.17–20.
4. Козина Ж.Л. Применение информационных технологий при изложении здоровьесберегающих дисциплин (на примере курса "Организация краеведческо-туристической деятельности" на факультетах физического воспитания педагогических вузов / Ж.Л. Козина, Н.А. Коломиец, О.В. Антонов // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб.научн.трудов под ред.проф. Ермакова С.С. – Харьков: ХДАДИ (ХХПИ), 2008. – № 6. – С. 20-26.
5. Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи/ За заг. ред. М. Лук'янченко, Ю. Шкрібт'я, Е. Болеха, А. Матвєєва – Дрогобич: Коло, 2005. – С. 124 .

6. Тищенко В.А. Управление процессом физического воспитания студентов аграрного профиля // Физическое воспитание студентов / Под ред. проф. С.С. Ермакова. – Харьков, ХООНОКУ-ХГАДИ, 2010. №6.– С.67-71.

7. Євстратов П. І. Рівень здоров'я в залежності від рухової активності студентів / П. І. Євстратов // Буковинський науковий вісник. – Чернівці, 2005. – С. 209–211.

Информация об авторах:

Тихонов А.І. - старший викладач, Харківський національний аграрний університет імені В.В.Докучаєва

Даниленко О.М. - старший викладач, Харківський національний аграрний університет імені В.В.Докучаєва

Дідюков А.Б. - старший викладач, Харківський національний аграрний університет імені В.В.Докучаєва

Поступила в редакцию 16.03.2016