14. Лукавенко А. В. Ефективність експериментальної програми диференційованої корекції психофізичного стану студентів у процесі фізичного виховання / А. В. Лукавенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. виховання і спорту. – 2013. – № 5. – С. 37–44.
15. Мірошніченко В. М. Застосування фізичних тренувань різного спрямування для вдосконалення фізичного здоров'я дівчат з урахуванням соматотипу : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.02 "Фізична культура, фіз. виховання різних груп населення" / В. М. Мірошніченко. – Львів, 2008. – 16 с.
16. Мосейчук Ю. Ю. Корекція емоційно-поведінкових порушень у студентів засобами фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.02 "Фізична культура, фіз. виховання різних груп населення" / Ю. Ю. Мосейчук. – Львів, 2009. – 20 с.
17. Навчальна програма для вищих навчальних закладів України III–IV рівня акредитації. Затверджено : наказ Міністерства освіти і науки України від 14.11.2003 р., № 757 – К., 2004. – 148 с.
18. Никитюк Б. А. Интеграция знаний в науках о человеке (интегративная анатомическая антропология) : монография / Б. А. Никитюк. – М. : СпортАкадемПресс, 2000. – 440 с.
19. Пильненький В. В. Організаційно-методичні основи оздоровчого тренування студентів з низьким рівнем соматичного здоров'я : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.02 "Фізична культура, фіз. виховання різних груп населення" / В. В. Пильненький. – Львів, 2005. – 20 с.
20. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2013. – 624 с.
21. Родионов А. В. Практическая психология физической культуры и спорта / А. В. Родионов. – Махачкала : Юпитер, 2002. – 158 с.
22. Роль среды и наследственности в формировании индивидуальности человека : монография / [под ред. И. В. Равич-Щербо]. – М. : Педагогика, 1988. – 336 с.
23. Савчук С. А. Корекція фізичного стану студентів технічних спеціальностей в процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.02 "Фізична культура, фіз. виховання різних груп населення" / С. А. Савчук. – Рівне, 2002. – 18 с.
24. Юрчишин Ю. В. Технологія залучення студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості у процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.02 "Фізична культура, фіз. виховання різних груп населення" / Ю. В. Юрчишин. – К., 2012. – 20 с.
25. Bouchard C. Genetics of fitness and physical performance / Bouchard C., Malina R. M., Peruse L. – updated 2-nd edition.– Champaign, IL. : Human Kinetics, 2007. – 400 p.
26. Yli-Piipari S. Relationships between physical education students motivational profiles, enjoyment, state anxiety, and self-reported physicalactivity / S. Yli-Piipari, A. Watt, T. Jaakkola // Journ.of Sports Science and Medicine. – 2009.– N 8.– P. 327–336.

Рецензент: канд. наук з фіз. вих., доц. Випасняк І. П.

УДК 796.01: 378
ББК 75.1: 74.58

Іван Петренко, Володимир Петренко, Григорій Засік

РОЛЬ СУЧАСНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ

В статті представлено систематизовані дані про особливості використання сучасних інноваційних технологій у процесі фізичного виховання студентів. Висвітлюються перспективні напрямки удосконалення фізичного виховання студентської молоді.

Ключові слова: *студенти, інноваційні технології, фізичне виховання.*

В статье представлены систематизированные данные об особенностях использования современных инновационных технологий в процессе физического воспитания студентов. Освещены перспективные направления физического воспитания студенческой молодежи.

Ключевые слова: *студенты, инновационные технологии, физическое воспитание.*

Presented systematic data about the features of the use of advanced innovative technologies in the process of physical education students.Highlight promising areas of physical education students.

Keywords: *students, innovational technologies, physical education.*

© Петренко І., Петренко В., Засік Г., 2013

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. У сучасних умовах реформування системи вищої освіти, при зміні підходів до методів та засобів навчання, суттєвого значення набуває система вивчення закономірностей використання сучасних інноваційних педагогічних технологій у фізичному вихованні студентської молоді [2, с.86; 3, с.16–34; 6, с.5–13].

Наукові дослідження в галузі фізичної культури і спорту свідчать про те, що якісно нові досягнення у фізичній підготовці студентів вищих технічних навчальних закладів залежать не тільки від модернізації практики фізичного виховання, але й від процесу навчання в цілому [1, с.3; 4, с.47–49; 7, с.116].

Мета дослідження – вивчити роль новітніх технологій в ефективності фізичного виховання студентів вищих технічних закладів освіти.

Методи досліджень. Для вирішення поставлених завдань використовувались такі методи досліджень: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел, педагогічні методи.

Результати дослідження та їх обговорення. Досвід роботи та результати останніх досліджень свідчать про те, що вирішувати проблеми сьогодення вчорашніми методами неможливо. І якщо в минулому нормативний метод приносив багато позитивного в фізичному вихованні студентів, то на сучасному етапі він є не ефективним, не виправдовує себе, що зумовлює необхідність побудови нових моделей фізичної культури та фізичного виховання студентів технічних ВНЗ.

Методом анонімного анкетування та колективного інтерв'ю було встановлено, що переважна більшість викладачів фізичного виховання (92% опитаних) оцінюють позитивно ідею оновлення фізичного виховання в вищих навчальних закладах і що реформа, в першу чергу, повинна торкнутися перегляду фінансування, зміцнення матеріальної бази, покращення підготовки кадрів для вищої школи. Більше 61% опитаних стверджують, що в вузах існують резерви для впровадження сучасних технологій, для посилення навчальної і спортивно-оздоровчої роботи зі студентами. Однак, готові прийняти активну участь в оновлені фізичного виховання в вузі тільки 62% опитаних нами спеціалістів, у 22% виникали складнощі з оцінкою своєї готовності щодо перетворень, 16% – відповіли, що не готові прийняти участь в інноваційних процесах.

Слід зазначити, що не всі викладачі фізичного виховання мають достатню теоретичну і практичну підготовку для організації навчальної і фізкультурно-оздоровчої роботи зі студентами. Однак, більше 24% опитаних вважають, що займатися такою роботою не тільки доцільним, але й "просто необхідним".

Встановлено, що не завжди викладачі досконало володіють навчальним матеріалом, хоча ця якість є основою професіональної діяльності. Володіння сучасними педагогічними технологіями формує той фундамент, на якому повинні базуватися та будуватися педагогічна майстерність, а також компетентність спеціаліста. Причому, оцінюючи цю якість, нами встановлено, що у 9% викладачів вона практично відсутня; у 18,0% викладачів ця якість проявляється частково; для 48% – ця якість притаманна; у 25% – якість виявляється практично завжди.

Представляють інтерес відповіді студентів щодо їх оцінки організації занять фізичною культурою. На прохання вказати свої пропозиції щодо вдосконалення навчального процесу 48% студентів виразили побажання із впровадження нових методів навчання, на другий план 40% студентів поставили необхідність "зацікавленості викладачів в успіху студентів", що засвідчує про необхідність особисто-орієнтованого підходу до освітньої діяльності студентів з використанням освітніх технологій, основою яких має бути педагогічна співпраця.

Якість викладання навчальних дисциплін, на думку студентів, знаходиться на достатньо високому рівні – кожний третій респондент повністю задоволений цією стороною організації навчально-виховного процесу, а 60% – частково, 48% – пропонують впроваджувати нові методи навчання, 41% – покращення організації спортивно-масової роботи, 39% – створення умов для самостійних занять фізичною культурою за інтересами.

Причини, які знижують їх інтерес до занять фізичною культурою студенти розділили на три групи. Це причини організаційного, методичного характеру та частина причин особистого характеру. Серед причин методичного характеру 32% опитаних виділили невідповідність запропонованих навантажень фізичним можливостям. Серед особистих причин 28% опитаних називають низький рівень особистої фізичної підготовки. Однією із основних причин організаційного характеру називають відсутність занять за інтересами – 40%.

При виборі методів педагогічного впливу ми виходили із положення, що виділена нами сукупність причин може бути вирішена шляхом впровадження в практику індивідуально-диференційованого підходу до фізичного виховання студентів.

Проведене нами анкетування слухачів курсів підвищення кваліфікації показало, що всі викладачі знайомі з індивідуальним підходом у фізичному вихованні студентів. Але, на їх думку, даний підхід має базуватися на врахуванні рівня фізичного розвитку і рухової підготовленості студентів.

Враховуючи це, на заняттях ми використовуємо індивідуально-груповий спосіб організації занять. В кожну групу входять студенти одного типу будови тіла [5, с.45–54]. Так, студентам астеноїдно-торакального типу будови тіла пропонували вправи які вони люблять: повільний та тривалий біг, виконання роботи тривалий час у зоні помірної і великої потужності. Студенти м'язового типу із задоволенням виконують швидкісну, силову роботу. Режим діяльності – у зоні максимальної потужності з акцентом на максимальну силу і швидкість. Студенти дегистивного типу будови тіла – вправи з обтяженнями. Режим діяльності – у зоні помірної потужності з акцентом на загальну витривалість.

Для підвищення фізичних можливостей студентів, пропонуємо виконувати комплекси фізичних вправ, які спрямовані на удосконалення найбільш розвинутих для студентів певного типу будови тіла рухових якостей. Причому, об'єм фізичних вправ спрямованих на розвиток провідних рухових якостей, склав у середньому 60% від загального навантаження. І одним із інноваційних введень стали музично-ритмічні вправи. Музика знімає небажані емоції, створює сприятливі можливості для підвищення рухової активності студентів. Підбираємо такі музичні твори, які до вподоби студентам та відповідають структурі фізичних вправ.

Інноваційною є і система оцінки якості освіти з фізичного виховання і спорту. Для досягнення повної успішності, відвідування і підвищенні рухової активності на заняттях з фізичного виховання ми використовуємо рейтингову (бальну) систему оцінювання студентів. Її суть зводиться до наступного: студент за певний період (місяць, четверть, семестр, навчальний рік) набирає певну кількість балів, яка відповідає тій чим іншій оцінці діяльності. Такий підхід в оцінюванні грає велику стимулюючу роль. На основі розроблених нами критеріїв, студенти самі можуть об'єктивно оцінити свої досягнення. А навчити студентів самооцінюванню та взаємооцінюванню – важлива умова підготовки їх до самостійних занять. В якості основного критерію підсумкової оцінки успішності з дисципліни вибрано відвідування занять, які орієнтовані, перш за все на індивідуальні темпи розвитку рухових здібностей студентів, а не на виконання середніх навчальних нормативів. Як показало опитування, 68% студентів нашого вузу підтримують таку систему оцінки успішності, 12% – проти, і 20% вагалися з відповіддю.

Рейтинг ми розглядаємо як ефективний метод систематичного підходу до оцінки фізичних можливостей студентів. Вони отримують чудову можливість оцінювати себе на початку, в середині, кінці навчального року. Процес порівняння результатів дозволяє робити адекватні висновки про свою фізичну форму і свої можливості в досягненні поставленої мети. З допомогою викладача студент складає індивідуальну картку, яка містить розділи: "Мій особистий розвиток", "Моя фізична підготовка", "Мої знання". На кожному занятті викладач зі студентом виставляють оцінки у відповідні розділи, причому особиста оцінка студента передує оцінці викладача. Таким чином індивідуальна картка дає можливість отримати достовірну інформацію про те, як проявив себе студент на заняттях і оцінив свою роботу. Треба відзначити, що в 90% випадків із 100%, оцінки викладача співпадали з самооцінкою студентів.

Досягти великих успіхів у фізичному вихованні студентської молоді неможливо без використання комп'ютерних технологій. В нашому університеті для студентів розробляється банк даних, який дасть можливість систематизувати інформацію про рівень фізичної підготовленості та розвитку студентської молоді. Розробляються комп'ютерні програми навчальної дисципліни "Інформаційні технології у фізичному вихованні студентів", "Параметри тренувальних навантажень для самостійних занять фізичними вправами" тощо.

В нинішньому часі викладач вищої школи є носієм не тільки знань і професійних умінь, але й організатором між особистих стосунків, тонким психологом з діалектичним типом мислення. Розроблена нами нова форма взаємодії "Викладач-студент" вимагає від нього перебудувати своє педагогічне мислення, ставлення до студента, як об'єкта педагогічного впливу.

Майстерність викладача, при цьому, – в умінні організувати такий стиль стосунків, при якому ретельно підтримується атмосфера повної взаємодовіри і взаємоповаги. Важливим фактором є опосередкований вплив на особистість студента через організацію ділових ігор, використання проблемних ситуацій, залучення студентів до проведення підготовчої і заключної частин академічного заняття чи фрагменту тренувального заняття в групі спортивного вдосконалення того чи іншого виду спорту.

Висновок

Результати досліджень вказують на те, що в нових умовах значну роль відіграє:

- науково-методичне забезпечення процесу фізичного виховання студентів;
- фізичне виховання студентів з урахуванням особливостей будови тіла;
- комп'ютеризація контролю рівня фізичної підготовленості, фізичного розвитку і знань студентів;
- рівень особистих і професійних якостей викладача фізичного виховання вищої школи, уміння творчо застосовувати педагогічні технології, які опираються на навчальне співробітництво, яке забезпечує взаємодію "Викладач-студент".

Подальші дослідження вбачаємо в пошуку нових ефективних форм та методів проведення занять, які сприятимуть підвищенню ефективності фізичного виховання студентської молоді.

1. Боришевський М. Й. Системний підхід до формування особистості громадянина / М. Й. Боришевський // Педагогічна газета. – 2000. – № 1. – С. 3.
2. Булич Э. Г. Здоровье человека. Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стабилизации / Э. Г. Булич, И. В. Муравьев. – К. : Олимпийская література, 2003. – 424 с.
3. Виленский М. Я. Построение процесса физичевского воспитания студентов на основе личностно-развивающего похода / М. Я. Виленский // Культура физическая и здорове. – Воронеж, 2006. – № 2. – С. 16–34.

4. Вольчинський Ф. Я. Формування активного відношення студентів до фізичної культури і спорту / Ф. Я. Вольчицький // Фізична культура та активний спосіб життя: зб. наук. праць // Міжнародна науково-практична конференція. – Вінниця : Бар. – 1996. – С. 47–49.
5. Дарская С. С. Техника определения типов конституции у детей и подростков / С. С. Дарская // Оценка типов конституции у детей и подростков. – М., 1975. – С. 45–54
6. Лубышева Л. И. Здоровье формирующая технология физического воспитания младших школьников на основе использования традиционного каратэ / Л. И. Лубышева, А. Н. Кондратьев // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 3. – С. 5–13.
7. Петров Н. Л. Физическое воспитание студентов и учащайся молодежи / Петров Н. Л., Соколов В. А. – Минск : Полымя. 1998. – 256 с.

Рецензент: канд. наук з фіз. вих., доц. Ковальчук Л. В.

УДК: 378.016
ББК: Ч 48

Роман Файчак

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТОК РІЗНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

У статті подана характеристика фізичної підготовленості студенток різних спеціальностей Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника та характер її змін протягом двох років навчання.

Ключові слова: *студенти, фізична підготовка, здоров'я.*

В статье раскрыто состояние физической подготовленности студенток различных специальностей Прикарпатского национального университета имени Василия Стефаника и показано характер ее изменений в течении двух лет обучения.

Ключевые слова: *студенты, физическая подготовка, здоровье.*

The state of physical preparedness of freshmen of separate specialities of Prikarpatskogo of national university of the name of Vasiliy Stefanika is exposed in the article. And change of indexes physical preparedness during two years of studies.

Keywords: *students, physical preparation, health.*

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Одним із важливих показників, що визначають стан соматичного здоров'я людини є показники фізичної підготовленості [3,4].

Навчання у вищих навчальних закладах потребує важких і напружених розумових зусиль в умовах дефіциту часу та зниження рухової активності. Особливо треба відмітити першокурсників, на яких додатково впливає адаптація до колективу та підвищення кількості стресових ситуацій. З огляду на це важливим стає більш якісний процес фізичного виховання у вищих навчальних закладах [1, 2, 6].

Фізичне виховання, як навчальна дисципліна, передбачає засвоєння студентами знань про функціонування свого організму, основ гігієни та методики занять фізичними вправами, оволодіння професійними уміннями і навиками [4, 8].

Слід також зауважити, що фактори фізичної підготовленості мають важливе значення для розвитку професійних здібностей майбутнього фахівця будь-якого профілю. Адже відомо, що міцне здоров'я і різнобічна фізична підготовка – основа будь-якої професії [2, 3, 4].

Тому фізичне виховання у вищому навчальному закладі має сприяти зміцненню здоров'я студентів і розвитку рухових здібностей. Для вирішення цих завдань необхідно досліджувати рівень фізичної підготовленості студентів, і на основі отриманих результатів, враховуючи індивідуальні особливості, проводити ефективні заняття з фізичного виховання [4, 5, 8].

© Файчак Р., 2013