

ШЛЯХИ АКТИВІЗАЦІЇ ТЕОРЕТИЧНОЇ І МЕТОДИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ДЛЯ УДОСКОНАЛЕННЯ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

Григорій ГРИБАН, Дмитро ДЗЕНЗЕЛЮК

Державний агроекологічний університет (Житомир)

Фізичне виховання студентів нерозривно пов'язане з теоретичною підготовкою в галузі фізичної культури і спорту. Засвоєння теоретичних знань про функції життєдіяльності організму, гігієнічних вимог до режиму дня, основ здорового способу життя, методики спортивного тренування і удосконалення, професійно-прикладної фізичної підготовки, медичних аспектів занять фізичними вправами, техніки видів спорту і інших питань сприяє організації освітньої функції фізичної культури.

У наш час студенти вищих навчальних закладів на заняттях з фізичного виховання основну свою увагу концентрують на бездумному виконанні контрольних нормативів, залікових вправ і державних тестів з оцінки фізичної підготовленості, розраховуючи на успішну здачу заліку в період сесії. Частина, більше фізично підготовлених, студентів (46,1-73,6%) спроможна виконати необхідний ліміт, інша (8,9-42,1%) з великими зусиллями досягають до цієї межі, решті (11,8-24,3%) ця межа недосяжна.

Причинами низької фізичної підготовленості студентської молоді є недостатня увага до питань фізичного виховання в сім'ях, середніх загальноосвітніх, професійних навчально-виховних і вищих навчальних закладах. Нинішня система фізичного виховання в Україні не задовольняє природну біологічну потребу дітей, учнівської і студентської молоді в руховій активності. Як наслідок понад 80% дітей і підлітків мають різні відхилення у фізичному розвитку, а кожний четвертий юнак у останні роки за станом здоров'я не призивається на військову службу.

Другим важливим моментом який негативно впливає на свідому активність студентів до самостійних занять фізичними вправами є зосередження викладачів кафедр фізичного виховання на виконанні тільки тестів з фізичної підготовки, а процес

досягнення цих результатів, розвиток особистості студента, його активність в навчальному процесі, початкові дані фізичного розвитку і фізичної підготовленості дуже часто взагалі не враховуються. Такий підхід породжує у студентів відношення до фізичного виховання як до предмета, з якого необхідно отримати залік. В результаті короткочасного інтенсивного тренування (не завжди корисного), в основному під впливом викладача, студенти "підтягнувши" відстаючі фізичні якості, здають тести, які від них вимагають. Після цього у них залишаються негативні враження від таких занять, які в подальшому породжують відчуження від фізичних вправ, а в цілому і від свого фізичного удосконалення.

Вагомою причиною низької фізичної активності студентської молоді є також недостаток інформації про важливість фізичних вправ і рухів, про шляхи які долають відомі спортсмени для досягнення спортивного "олімпі", їх життєвий шлях, соціальне положення і початковий рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості тощо.

При існуючій організації і плануванні навчального процесу з фізичного виховання викладачі, в більшості, використовують директивний, авторитарний стиль управління, приймають всі основні рішення в організації процесу фізичного виховання, досить мало звертають уваги на освітньо-виховну роль фізичних вправ, тобто максимальну психолого-педагогічну направленість усіх використаних методів, на виховання і формування моральної, організаторсько-управлінської і фізкультурно-спортивної активності студентів. Ставлення студентів до фізичного виховання складається у відповідності до проведеного заняття, але якщо практична сторона обумовлює лише підготовку студентів до здачі контрольних нормативів в кінці семестру, то і відношення до занять з фізичного виховання буде відповідним.

Для вивчення шляхів поліпшення рівня теоретичної і методичної підготовки студентів у галузі фізичного виховання і залучення їх до самостійного удосконалення свого фізичного розвитку і фізичної підготовленості було проведено анкетування студентів Державного агроєкологічного університету (м. Житомир). В якому прийняло участь 536 студентів (309 жінок, 227 чоловіків), I-IV курсів, віком від 18 до 24 років, з яких 71,4% проживають в сільській місцевості, а 28,6% в місті. Основною задачею дослідження було виявлення причин, які заважають студентам активно займатися фізичними вправами і спортом в процесі навчальних і самостійних занять, а також виявити найбільш популярні види спорту і фізичної культури серед студентської молоді.

Найбільш важливими причинами, які заважають студентам самостійно займатися фізичними вправами, спортом і поліпшувати рівень фізичної підготовленості і стан здоров'я є: відсутність бажання, нестача часу, соромливість, захворювання, низький рівень теоретичної і методичної підготовки, відсутність матеріальної бази за місцем проживання та інші (табл. 1).

Найбільш популярними видами фізичної культури і спорту серед студентської молоді є аеробіка, спортивні ігри, оздоровча (жіноча) і атлетична гімнастика, плавання, легка атлетика, боротьба (табл. 2).

Для вирішення цієї мети слід збільшити кількість годин для теоретичного і методичного навчання студентської молоді, залучити її в спільне управління навчально-виховним процесом. При цьому необхідно виходити з того, що студенти владні самі вибирати вид фізкультурно-спортивних занять для розвитку і удосконалення як фізичних, так і духовних якостей, які відповідають їхнім нахилам, інтересам та вимогам майбутньої професійної діяльності, надати можливість у вузі самостійно займатися фізичними вправами і видами спорту за бажанням.

Таблиця 1

Причини, які заважають студентам самостійно підвищувати рівень фізичної підготовленості (в %)

Причини	Чоловіки	Жінки
Відсутність бажання	27,5	38,3
Нестача часу	19,3	18,9
Соромливість	16,2	23,6
Захворювання	14,4	17,1
Рівень теоретичної підготовки	22,8	26,9
Відсутність бази	9,5	12,7
Відсутність душа	33,7	42,8

Таблиця 2

Найбільш популярні види фізичної культури і спорту серед студентської молоді (в %)

Види спорту	Чоловіки	Жінки
Аеробіка	6,7	37,8
Спортивні ігри	27,5	18,4
Жіноча і атлетична гімнастика	13,8	9,2
Плавання	15,6	13,4
Легка атлетика	7,3	5,8
Боротьба	6,7	5,2

В вищих навчальних закладах України спортивного профілю навчальний план включає великий обсяг не тільки практичних, а і теоретичних занять з різних дисциплін спеціального спрямування (анатомія, спортивна фізіологія, лікувальна фізична культура, біомеханіка, теорія і методика обраного виду спорту, спортивна психологія, біохімія, олімпійський і професійний спорт, спортивні ігри, легка атлетика, лижний спорт, плавання та ін.). Оволодіння знаннями, вміннями і навиками таких предметів несе за собою великі затрати фізичних сил і емоцій, а зміст теоретичного матеріалу побудований таким чином, що дозволяє майбутньому спеціалісту вільно володіти різними аспектами не тільки спортивного удосконалення, а і в галузі оздоровчої і лікувальної фізичної культури.

В той же час програма кафедр фізичного виховання спрямована на практичні заняття, а теорія включає в себе досить мало інформації про загальні і спеціальні знання в галузі спортивного удосконалення і організації самостійних занять фізичною культурою.

На основі проведених досліджень можна зробити висновок, що сучасні соціально-економічні та побутові умови, а також низький рівень теоретичного світогляду в галузі здоров'я і оздоровчої фізичної культури негативно впливають на стан здоров'я, рівень фізичної підготовленості студентської молоді і в цілому на процес фізичного виховання у вузі.

Опитування студентів показує, що більше половини з них в тій чи іншій мірі не задоволені системою організації, методами, що застосовуються, і формами проведення навчальних занять, їх змістом і направленістю, а це, в свою чергу, негативно впливає на відношення до самостійних занять фізичними вправами в позанавчальний час.

Тому для підвищення ефективності фізичного виховання у вузі і залучення студентів до самостійних занять перш за все необхідно створити всі умови для організації освітньої ролі фізичної культури, гуманізації навчально-виховного процесу на кафедрах фізичного виховання.

У підвищенні освітнього рівня студентської молоді можна виділити два підходи. Перший - інформаційний, у відповідності з яким викладач повідомляє і наказує студенту запам'ятати відомості, які необхідні для виконання теоретичних вимог навчальної програми. Другий підхід - розвиваючий, суть якого полягає в тому, щоб поставити студента в умови, які б викликали внутрішню потребу в необхідних знаннях, активізували прагнення добувати їх всіма можливими засобами. При другому підході завдання викладача полягає в цілеспрямованому керуванні самостійною пізнавальною діяльністю особистості студента.

При розробці робочої програми з фізичного виховання необхідно враховувати єдність морального і фізичного виховання, єдність цілей і направленості навчальних і позанавчальних занять.

В навчальних заняттях основну увагу слід направляти на методику розвитку фізичних якостей, виховання моторних вмінь і навичок, акцентувати зусилля на освоєння знань і вмінь самовиховання необхідних навичок використання фізичних вправ в повсякденному житті. При цьому слід враховувати, що виховує не сама по собі спортивна діяльність, а насамперед відношення, в які вступають в процесі цієї діяльності студенти. Залікові вимоги повинні враховувати приріст індивідуальних показників фізичної підготовленості, активність студентів в різних формах спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Важливим кінцевим результатом занять з фізичного виховання є не тільки стан фізичної підготовленості, на який орієнтована традиційна система фізичного виховання, а також відношення студентів до цього виду діяльності, рівень сформованої мотивації, потреба в заняттях фізичними вправами в подальшому житті.

THE WAYS OFACTIVIZATION OF THE THEORETICAL AND METHODICAL PREPARATIYH OF THE STUDENTS FOR IMPROVING PHYSICAL TRAINING.

Grigory GRIBAN, Dmitro DZENZELUK

The State Agroecological University of Ukraine (Zhytomyr)

The reasons that prevent the students to improve their health and the level of physical training are opened. The most popular kinds of sports and exercises among the student's youth are the quoted. The recommendations for improving of the level of the theoretical and methodical preparation of the students in the physical culture education.
