Про ефективність розробленої нами експериментальної системи свідчать результати тесту «Піднімання в сід». Так, хлопці і дівчата ЕК додали відповідно 6,44 (17,4%) і 6,93 раза (20,5%). У їх одноліток результати приросту значно менші і становлять у хлопців 0,53 раза (1,5%), а у дівчат 1,6 раза (5,0%).

Результати тесту «Нахил тулуба вперед із положення сидячи» хлопців ЕК збільшились на 0,5см (6,2%), а в КК на 0,94см (9,6%).У дівчат прогресивні зміни гнучкості в кульшових суглобах відбувались дещо швидше. В ЕК амплітуда нахилу збільшилась на 1,29 см (12,1 %), а в КК на 2,13 см (18,2%).

Середній результат у бігу на 60 м школярів дослідних класів дещо збільшився. Відносний приріст – 2,6% (хлопці) та 3,1 %(дівчата) у швидкості бігу в учнів КК дещо вищий проти 2,4 % (хлопці) та 2,2 (дівчата) учнів ЕК.

Порівнюючи показники приросту у розвитку окремих фізичних якостей виявили, що школярі ЕК мають кращі результати приросту ніж їхні однолітки з КК у більшості тестів, за виключенням тесту «Нахил тулуба вперед» і «Біг на 60 м»

ВИСНОВКИ

Таким чином, кращий відносний приріст загального рівня фізичної підготовленості у хлопців і дівчат ЕК вказує на кращу ефективність системи туристичної роботи у процесі фізичного виховання школярів

ЛІТЕРАТУРА

1. Вяткин Л.А. Туризм и спортивное ориентирование: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Л.А. Вяткин, Е.В. Сидорчук, Д.Н. Немытов. – М.: Академия, 2004. – 208 с.
2. Дехтяр В.Д. Основи спортивно-оздоровчого туризму: Навчальний посібник для закл.осв. / В.Д. Дехтяр. – К.: Наук. світ, 2003. – 203 с.
3. Никишин Л.Ф. Туризм и здоровье / Л.Ф. Никишин, А.А. Коструб. – К., 1991. – 198 с.
4. Щур Ю.В. Спортивно-оздоровчий туризм. Навчальний посібник / Ю.В. Щур, О.Ю. Дмитрук. – К.: Альтерпрес, 2003. – 232 с.
5. Булашев А.Я. Спортивно-оздоровительный туризм / А.Я. Булашев, В.И. Нечаев, А.С. Ровний – Харьков, 2003. – 192 с.

УДК 37.037.1:378

ОРГАНІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВИЩОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ

Троценко В.В., к.пед.н., доцент

Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет ім. Г. Сковороди

Стаття розкриває питання пошуку оптимальних шляхів підвищення самовдосконалення особистості студентів шляхом оптимізації системи фізичного виховання.

Ключові слова: фізичне виховання, студенти, мотивація до занять, фізичне навантаження.

Троценко В.В. ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ / Переяслав-Хмельницкий государственный педагогический университет им. Г. Сковороды, Украина.

Статья раскрывает вопрос поиска оптимальных путей повышения самоусовершенствования личности студентов путем оптимизации системы физического воспитания.

Ключевые слова: физическое воспитание, студенты, мотивация к занятиям, физическая нагрузка.

Trotsenko V.V. ORGANIZATION OF PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION IN HIGHER EDUCATIONAL ESTABLISHMENT / Pereyaslav-Khmelnitsky state pedagogical university of the name of H. Skovorodi, Ukraine.

Article exposes the question of search of optimum ways of increase of self-perfection of personality of students by optimization of the system of physical education.

Key words: physical education, students, motivation to employments, physical loading.

ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ. АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ І ПУБЛІКАЦІЙ

Сучасні умови життя вимагають від вищих навчальних закладів забезпечення кваліфікованими кадрами, які мають високий рівень спеціальних знань, умінь та навичок і значний потенціал загальної і спеціальної працездатності [1, 4].

Проблема сучасної системи вищої освіти полягає в пошуку оптимальних шляхів підготовки висококваліфікованих фахівців з високим рівнем конкурентоспроможності в умовах ринкової економіки. З огляду на це молоді фахівці повинні адаптовуватися до нових умов праці, удосконалюючи власні професійні знання, розвиваючи високу працездатність, фізичне здоров'я.

Тому удосконалення змісту фізичного виховання в педагогічних вищих навчальних закладах - важлива вимога часу. За результатами цього дослідження встановлено, що звичні буденні заняття з фізичного виховання мають низьку мотивацію для більшості студентів. Тому викладачам фізичного виховання, насамперед, варто звертати увагу на виховну роботу з неактивними студентами, використовувати практику читання лекцій з фізичної культури, а не лише безпосередньо виконувати фізичні навантаження. Окрім того, в Україні відсутня єдина базова навчальна програма з фізичного виховання для навчальних закладів третього та четвертого рівнів акредитації [2, 3].

Традиційні заняття з фізичного виховання не сприяють самовдосконаленню особистості, і на це існують об'єктивні причини.

Метою є теоретичне обґрунтування умов формування в студентів інтересу до систематичних занять фізичними вправами.

Завдання:

1. Деталізувати рівень «фізкультурної освіченості» студентів;

2. Виявити соціально-психологічні чинники, що визначають ефективність процесу фізичного виховання.

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

З огляду на те, що ефективність процесу фізичного виховання визначається не лише виконанням нормативно встановлених вимог (це інструкції, положення, нормативи), але й значною мірою обліком соціально-психологічних чинників, у нашому дослідженні вивчено ставлення студентів до організації і змісту процесу фізичного виховання у вищому навчальному закладі.

Встановлено, що лише 37% студентів (31% дівчат, 43% хлопців) не зовсім задоволені заняттями (42% хлопців і 50% дівчат), що є великим резервом в удосконаленні організації і змісту фізичного виховання. Крім того, частина студентів (6%) негативно ставляться до занять, організованих кафедрою фізичного виховання.

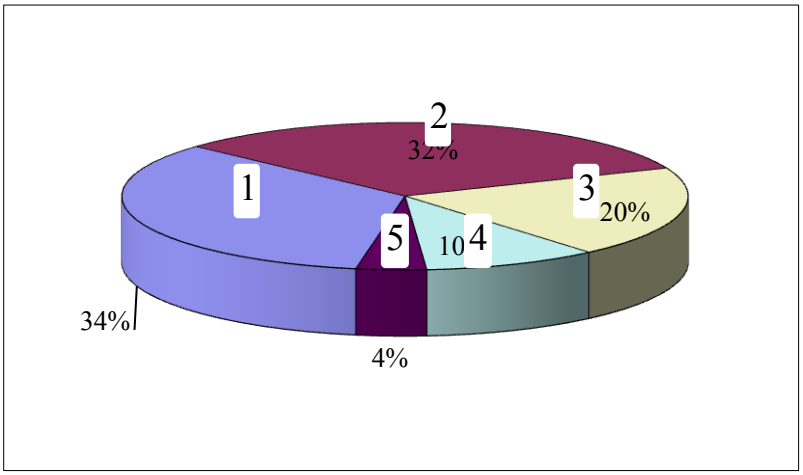

Рис. 1. Оцінка занять з фізичного виховання у вищому навчальному закладі: чи подобаються Вам заняття з фізичного виховання у Вашому навчальному закладі?

Примітки: 1 - іноді; 2 - загалом "так"; 3 - так; 4 - ні; 5 - загалом "ні".

Організація занять з фізичного виховання безпосередньо стосується тих студентів, які зацікавлені цими заняттями (рис. 1).

Так, більшості студентів (32%) в основному подобаються проведені заняття, 20% студентів цілком задоволені заняттями. У той же час 34% студентів лише іноді схвалюють проведені заняття, 10% загалом підтримують спосіб проведення занять і 4% не цікавляться перебігом занять. Таким чином, 48% студентів не знаходять реалізації своїх оздоровчих соціально-психологічних інтересів на заняттях, що є підставою для розроблення більш ефективної системи фізичного виховання.

Про недостатню ефективність спланованих занять з фізичного виховання свідчать відповіді студентів на питання про їхні враження від занять і самопочуття після занять.

Виявлено, що третина студентів (33%) після занять з фізичного виховання мають негативні відчуття - "невлаштованість" - 22% (24% дівчат і 19% хлопців), дратівливість (4%), пасивність (7%) й інше.

Водночас 44% студентів відчувають приємну втому після занять, що стимулює інтерес до наступних занять. Здебільшого це почуття притаманне хлопцям (49%), аніж дівчатам(41%, $p<0,05$). Незначна кількість студентів стають бадьорими (9%) і активними (5%) після занять.

Усе це також дає підстави для реформування існуючої системи фізичного виховання, одним з компонентів якої є наповнення навчальних груп. Цікаво, що дівчата виявили велику зацікавленість в проведенні занять у кількісно великих групах - 16-25 осіб і більше 25 осіб (13% дівчат, 7% хлопців).

Однак більшість студентів (31%) виявили бажання займатися в групах чисельністю 6-15 осіб, що є меншим показником, аніж встановлений нормативними документами. Тому, щоб встановити таку кількість студентів у кожній спортивній групі, треба збільшити кількість викладачів з фізичного виховання. Реально втілити цю вимогу студентів у межах існуючих положень можливо лише у випадку реорганізації фізичного виховання і більш чіткої диференціації студентів відповідно до їхнього рівня здоров'я і фізичної підготовленості. Зрозуміло, що ефективним буде поділ студентів на такі групи: основну, підготовчу, спеціальну медичну і відділення спортивного удосконалення.

ВИСНОВКИ

Таким чином, завдяки проведеним соціологічним дослідженням виявлено соціально-психологічні чинники, що визначають ефективність процесу фізичного виховання.

Виявлено недостатній рівень "фізкультурної освіченості студентів, тобто в студентів відсутнє правдиве розуміння сутності здоров'я і здорового способу життя, ролі рухової активності у формуванні здорового способу життя.

Під час дослідження встановлено мету, якої студенти досягають, відвідуючи заняття з фізичного виховання. Зазначено моменти, коли студенти не можуть повною мірою реалізувати власні побажання, що є резервом для подальшого удосконалення організації і змісту фізичного виховання студентів вищого навчального закладу.

ЛІТЕРАТУРА

1. Вацеба О.М., Герцик А.М. Сучасні тенденції та актуальні проблеми розвитку освіти і науки в галузі фізичного виховання та спорту в Україні // II всеукраїнська науково-практична конф. "Здоров'я і освіта: проблеми та перспективи". – Донецьк, ДонНУ. – 2002. – С. 127-131.
2. Тимофеев А.А., Плыгань Г.А. Дифференцированный подход к проведению занятий по физическому воспитанию первокурсников // Тез. докл. межд. науч.-практ. конф. "Актуальные проблемы физ. воспитания и спорт. тренировки студенческой молодежи". – Минск. – 1995. – Ч.1. – С. 37.
3. Ткач П.М. Фізичне виховання студентів вузів. – Луцьк: Надстир'я, 1996. – 180 с.
4. Хоружев А.П., Усков Г.В. Динамика физической работоспособности и физического развития студентов за период обучения в ВУЗе // Теория и практика физ. культуры. – 1993. - №2. – С. 33-39.