

держ. пед. ун-т імені Т. Г. Шевченка ; гол. ред. М. О. Носко.– Чернігів, 2009. – Вип. 69. – С. 115–118. – (Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт).

6. Пилюян Р.А. Многолетняя подготовка спортсменов — единоборцев : учеб.пособие / Р.А.Пилюян, А.Д.Суханов ; МГАФК. — Малаховка 1999. — 98 с.

7. Рудман Д.Л. Самбо [Текст] / Д.Л. Рудман. — М.: "Тера спорт", 2000. — 385с.

8. Троянов К. В.: Методика начальной подготовки по борьбе самбо в процессе физического воспитания студентов: дис. канд. пед наук: 13.00.04 / Константин Викторович Троянов. – Москва, 2002. - 170 с.

9. Фирсов А.Г., Акцентированная скоростно-силовая подготовка борцов-самбистов 17-19 лет и ее влияние на кумулятивный эффект тренировки дис. канд. пед наук: 13.00.04 / Александр Георгиевич Фирсов. – Москва, 2007. - 133 с.

УДК 37.015.31:796

Бондар Т.К.

Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова

ПЕРСПЕКТИВНІ НАПРЯМКИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТОК ПЕДАГОГІЧНОГО ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

У статті проаналізовано сучасний стан рівня здоров'я та фізичної підготовленості студенток НПУ імені М.П. Драгоманова; розглядаються причини недостатнього інтересу студенток до занять з фізичного виховання; виявлено рівень зацікавленості до занять фізичною культурою за для гармонійного розвитку та збереження потенціалу здоров'я. Здійснюється пошук шляхів вирішення даних проблем з метою покращення стану здоров'я студенток. Розглядаються пріоритетні мотиви студенток до занять з фізичного виховання, виявлено найбільш привабливі для них види занять.

Ключові слова: студентки, здоров'я, фізичне виховання, рухова активність, мотивація.

Бондар Т.К. Перспективные направления совершенствования физического воспитания студенток педагогического высшего учебного заведения. В статье проанализировано современное состояние уровня здоровья и физической подготовленности студенток НПУ имени М.П. Драгоманова; рассматриваются причины недостаточного интереса студенток к занятиям по физическому воспитанию; выявлен уровень интереса к занятиям физической культурой по для гармоничного развития и сохранения потенциала здоровья. Осуществляется поиск путей решения данных проблем с целью улучшения состояния здоровья студенток. Рассматриваются приоритетные мотивы студенток к занятиям по физическому воспитанию, выявлены наиболее привлекательные для них виды занятий.

Ключевые слова: студентки, здоровье, физическое воспитание, двигательная активность, мотивация.

Bondar T. Perspective Directions of Female Students Physical Training Improvement in Pedagogical Institutes of Higher Education. The paper examines the current state of health and physical fitness of female students of NationalDrahomanovPedagogicalUniversity. It discusses the reasons for lack of interest of female students to physical training classes. It was found out that for the harmonious development and preservation of health potential it is necessary to show certain level of interest in physical training. The ways to solve these problems, in order to improve the health of students, is being done. The priority motives of female students to physical education classes are considered, and the most attractive forms of training shown.

Key words: student, health, physical education, physical activity, motivation.

Постановка проблеми В результаті інтенсифікації навчального процесу останнім часом спостерігається тенденція до зниження обсягу рухової активності студентської молоді, що негативно позначається на показниках їхнього фізичного стану. У зв'язку з цим особливої соціальної значущості набувають питання формування, збереження та зміцнення здоров'я. В сучасній Україні гармонійний розвиток, здоров'я молоді є серед пріоритетів державної політики. Важливим напрямком діяльності вищих навчальних закладів є пошук нових форм зміцнення здоров'я студенток у процесі їх навчання і виховання, впровадження здоров'язберезувальних технологій у навчально-виховний процес, охоплення студенток заняттями фізичною культурою та спортом, формування у них умінь оздоровчої

діяльності. Важливість цієї проблеми не підлягає сумніву, оскільки питання про гармонійний розвиток особистості тісно пов'язаний з забезпеченням конкурентоспроможністю в майбутній професійній діяльності, особливо це стосується саме майбутніх учителів. Важливим сьогодні є збагачення теоретичної обізнаності студенток у галузі фізичної культури, здоров'я та способів його вдосконалення; забезпечення інтеграції теоретичної і практичної складових навчально-виховної роботи з метою посилення мотивації студентів до рухової активності.

Метою та основні завдання дослідження – проаналізувати рівень здоров'я студенток НПУ імені М.П. Драгоманова; виявити рівень зацікавленості до занять фізичною культурою за для гармонійного розвитку та збереження потенціалу здоров'я.

Методи дослідження: бесіди та анкетування, статистичні методи.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У сучасній педагогічній науці розробляється значна кількість різноманітних концепцій виховання, виховні програми і методики, які мають на меті забезпечити успішність формування гармонійно розвиненої особистості, активно обговорюються загальні питання здоров'я студентської молоді та її способу життя, досліджується вплив різних факторів на формування здорового способу життя, вивчається рівень знань студентів з даної тематики [1, 3, 4]. Реформування процесу фізичного виховання студентів науковці вбачають у зміні підходів і пріоритетних напрямків, впровадженні ефективних форм, методів і засобів фізкультурно-оздоровчої діяльності [6, 7].

Так, Д. В. Бойко звертає увагу на недостатній рівень здоров'я та фізичної підготовленості студентів. Науковець визначає основні причини цьому явищу: «низький рівень фізичної підготовленості і здоров'я випускників шкіл; зниження інтересу та мотивації у студентів до традиційної форми організації занять; відсутність диференційованого підходу у процесі фізичного виховання; недостатнє різноманіття форм організації фізичного виховання; умови навчання у ВНЗ, які супроводжуються зниженням рухової активності та збільшенням навчального навантаження; шкідливі звички та інші» [2]. На низький рівень фізичної підготовленості студентів звертають увагу також Г. Ю. Куртова (2011). А дослідження А.І. Драчук, свідчать про те, що вирішення проблеми підвищення фізичної підготовленості у ВЗО не може відбуватися лише завдяки використанню традиційних засобів фізичного виховання [7]. Е.О. Косинський, В.М. Ходінов, О.П.Хриплук, А.С.Крот вважають, що «успіхи у фізичному вихованні студентів значною мірою залежать від того, наскільки активно і свідомо молодь бере участь у навчальному процесі, що успішне засвоєння навчальної програми з фізичного виховання в значній мірі залежить від свідомого ставлення студентів до процесу фізичного виховання, а дані соціологічних досліджень свідчать, що фізкультурно-спортивна активність студентів у більшості визначається структурою їх інтересів, потреб, мотивів та ціннісних орієнтацій» [9].

Фізична культура – навчальна дисципліна, яка навчає молодь зберігати і зміцнювати своє здоров'я, підвищує фізичну підготовленість, розвиває і удосконалює психофізичні здібності, необхідні в майбутній професійній діяльності [11].

З основних причин зниженого інтересу студентської молоді до занять з фізичного виховання, відмічають науковці Н. В. Костогриз-Куликова та О. В. Чорнуцька, «можна назвати відсутність пропаганди здорового способу життя в сім'ях, а також недостатню відповідність навчально-методичного забезпечення та застарілі форми, засоби, методи підготовки викладача фізичного виховання навчального закладу» [9].

Л.Л. Головіна, Т.В. Іваненко, та Ю.А. Копилова розглядають поняття «оздоровча діяльність» як систему реалізації природних здібностей і адаптаційних можливостей організму людини, функціонування якої спрямована на зміцнення сил і покращення стану здоров'я особистості [6]. На думку Т.В. Іваненко «позитивно ціннісне ставлення студенток університету до оздоровчої діяльності» розглядається як складний психологічно-педагогічний феномен, який мотивує молодих дівчат спрямовувати свої зусилля на виконання фізичних вправ з метою зміцнення здоров'я, підвищення фізичної підготовленості, покращення функціонального стану організму, необхідного для повноцінної індивідуальної життєдіяльності [8].

Науковці Я.І. Олексієнко, О.І. Гармаш акцентують увагу на «нагальній потребі розробки нових науково обґрунтованих шляхів удосконалення організації фізичного виховання у ВНЗ з метою

запобігання подальшому погіршенню стану здоров'я та фізичної підготовленості студентської молоді, формування стійкої мотивації та поглиблення їхнього інтересу до занять з фізичного виховання» [13]. Н. О. Опришко вважає, що «пріоритетним завданням оздоровчої роботи зі студентками ВНЗ повинно стати виховання позитивного ставлення і формування потреби до систематичної рухової активності, а також сприяння усвідомленню необхідності покращення свого фізичного стану [14].

Виклад основного матеріалу дослідження. Нами було проведено анонімне анкетування закритого типу та бесіди з студентками інститутів: Природничо-географічної освіти та екології, Іноземної філології, Української філології, Історичного, Корекційної педагогіки та психології, Інституту мистецтв, Педагогіки та психології та Інституту мистецтв Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. У дослідженні взяли участь 302 респондентки.

Аналіз відповідей студенток виявив, що не дотримуються здорового способу життя – 5%. Зростання свідомості майбутніх педагогів виявляється у тому, що 50,6% опитаних дотримуються здорового способу життя, а намагаються його дотримуватись – 44,4%.

Більша частина опитаних (69,4%) оцінили свій фізичний стан як середній, 22% мають підстави вважати рівень свого фізичного стану вище за середній та 8,6% визнали його низьким.

Формальне відношення до занять з фізичного виховання (тільки для отримання позитивної оцінки) виявилось у 20,8% опитаних, бажають покращити самопочуття лише 18,2%, а тих, хто відвідує заняття з метою підтримання фізичної форми – 50 %. Визнали однаково важливими всі варіанти – 10,9% респонденток. Важливим є той факт, що 75% опитаних визнають, що фізична активність є складовою гармонійного розвитку особистості.

Аналіз відповідей на запитання анкети щодо здійснення додаткової рухової активності (малося на увазі організовані заняття під керівництвом фахівця з фізичного виховання: спортивні секції, заняття у фітнес клубах, танцювальні заняття) показав, що 76,4% проанкетованих дівчат її не мають; а 1,16% відмовляються від самостійних занять фізичними вправами за браком вільного часу.

Переважна більшість опитаних (84%) зазначили, що займаються самостійно фізичними вправами, використовуючи найпростіші форми рухової активності: вечірні пробіжки та ранкову зарядку. Респондентки відмічають, що обрання елементарних форм рухової активності пояснюються браком теоретико-методичних знань з фізичної культури.

У результаті опитування, також з'ясовано, що 79,2% студенток взагалі не знають сучасних напрямків фітнесу, але хотіли б ознайомитись хоча би з їх основними.

ВИСНОВКИ

Проведене нами дослідження виявило:

- достатньо високий рівень інтересу до занять з фізичного виховання як засобу збереження здоров'я і підтримання фізичної форми;
- наявність сформованої звички до рухової активності яка реалізується через самостійні заняття елементарними фізичними вправами у вільний час;
- обирають простих форм рухової активності через необізнаність щодо сучасних напрямків фітнесу;
- бажання розширити свої теоретичні знання про вплив різних напрямків фітнесу для можливості використання їх у самостійних заняттях.

Отже такі дані вказують на наявність стійкої потреби як до фізичного навантаження, так і до удосконалення змісту форм і методів фізичного виховання. Пріоритетним завданням оздоровчої роботи зі студентками ВНЗ гуманітарного профілю повинно стати підтримання позитивного ставлення та формування потреби до систематичної рухової активності, а також сприяння усвідомленню необхідності покращення свого фізичного стану засобами аквафітнесу.

ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ. Розробити програму комплексного використання системи аквафітнесу для оздоровчо-профілактичного спрямування, яка забезпечить належні умови для формування потреби до систематичної фізичної активності студенток НПУ імені М.П. Драгоманова.

ЛІТЕРАТУРА

1. Антонова Т. В. Педагогические условия валеологического саморазвития студента в процессе физического воспитания [Текст] : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. / Т. В. Антонова. – Чебоксары. – 2005. – 20 с.
2. Бойко Д. В. Сучасний стан та перспективні напрямки вдосконалення фізичного виховання студентів ВНЗ України III-IV рівнів акредитації / Д. В. Бойко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. праць [за редакцією проф. С. С. Єрмакова]. – Харків : ХДАДМ (ХХПІ), 2012. – № 1. – С. 22-25.
3. Виленский М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: уч. пос. / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – М.: Гардарики, 2007. – 218 с.
4. Волошин О. Формування здоров'язбережувальних мотивацій до занять фізичними вправами у студентів вищих навчальних закладів педагогічного напрямку / Олена Волошин // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: Збірник наукових праць. – Вінниця, 2012. – Вип.14. – С. 173-178.
5. Гладощук О.Г. Педагогічні умови вдосконалення культури зміцнення здоров'я студентів в системі фізичного виховання у вищому навчальному закладі: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.02 «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)» / О.Г. Гладощук. – К., 2008. – С. 24.
6. Гребік О., Савчук С. Формування стійкого інтересу студентів I курсу ЛДТУ до занять із фізичного виховання та спорту / Олег Гребік, Сергій Савчук // Фізичне виховання, спорт, культура здоров'я у сучасному суспільстві: Збірник наукових праць, 2008. – Т.2. – С. 64-66.
7. Драчук А.І. Оптимізація фізичного виховання студентів вищих закладів освіти гуманітарного профілю: Автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту./ А.І. Драчук - ЛДІФК, Л. 2001. – 20 с
8. Іваненко Т.В. Формування позитивно ціннісного ставлення студенток університету до оздоровчої діяльності : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Спец.: 13.00.07 - теорія і методика виховання / Т.В. Іваненко. Запоріжжя. 2011. – 20 с.
9. Косинський Е.О. Фізкультурно-спортивні інтереси студентів у процесі занять фізичним вихованням / Косинський Е.О., Ходінов В.М., Хрипчук О.П., Крот А.С. // – Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. праць [за редакцією проф. С. С. Єрмакова]. – Харків : ХДАДМ (ХХПІ), 2013. – № 8. – С. 46–50.
10. Костогриз-Куликова Н. В. Фактори формування спортивних інтересів у студентів ВНЗ / Н. В. Костогриз-Куликова, О. В. Чорнуцька // Вісник Черкаського університету. Серія «Педагогічні науки». – Черкаси, – 2011. – Вип. 9. – Ч. 1. – С. 144-148.
11. Котов Є. О. Підготовка студентів вищих закладів освіти до самостійних занять фізичними вправами: Автореф. дис... канд. пед. наук: 24.00.02. / Є. О. Котов // Харк. держ. акад. фіз. культури. – Харків, 2003. – 23
12. Куртова Г.Ю. Дослідження способу життя та стану здоров'я студентів факультету фізичного виховання / Г. Ю. Куртова // Проблеми фізичного виховання і спорту № 4 – 2011. – С. 101–103.
13. Олексієнко Я.І. Актуальні проблеми фізичного виховання студентів внз та пошук шляхів їхнього вирішення / Я.І. Олексієнко, О.І. Гармаш . [Інтернет ресурс]. Режим доступу: http://asconf.com/rus/archive_view/68
Назва з екрану.

УДК 373.091.313:796

Гармаш В. В.

ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»

ІНТЕРАКТИВНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ УЧНІВ

В даній статті висвітлена проблема застосування інтерактивних технологій в процесі навчання учнів фізичній культурі. Автором було визначено основні закономірності цього процесу, де головну роль відіграє застосування певного технологічного підходу, який передбачає точне інструментальне управління навчальним процесом і гарантоване досягнення поставлених навчальних цілей.

Ключові слова: інтерактивні технології, інтерактивні методи, методичний прийом, технологічний підхід, фізична культура.