УДК 796.035 – 057.875

ЗАСОБИ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ТЕОРЕТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТОК У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Тетяна СИЧОВА

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

Анотація. У статті розкривається рівень теоретичної підготовленості студенток з дисципліни «Фізичне виховання» за результатами тестування теоретичних знань. На підставі даних констатувального експерименту було запропоновано впровадження в навчальний процес з фізичного виховання студенток «пізнавальних пауз» з використанням інтерактивного та модульного навчання. У статті подано порівняльну характеристику застосування різних засобів підвищення рівня теоретичних знань студенток з фізичного виховання. Результати досліджень підтвердили ефективність запропонованих методик.

Ключові слова: студенти, теоретична підготовленість, знання, інтерактивне навчання, фізичне виховання, модульне навчання, вищий навчальний заклад.

Постановка проблеми. Формування знань про фізичну культуру – неодмінна умова свідомого оволодіння студентами руховими вміннями та навичками. Практика свідчить, що чим більше у студентів знань про фізичну культуру, чим більше розвивається в них розумовий компонент рухової діяльності, тим вищі результати в освоєнні умінь і навичок, вихованні рухових здібностей, прищепленні інтересу до занять фізичною культурою і спортом, формуванні потреби в них. Відсутність розуміння такої єдності є в цей час однією з причин низької фізкультурної активності студентської молоді та відсутності належного її прояву в їхньому способі життя. У зв'язку з цим, виникає необхідність формування в молодого покоління відповідних знань [1].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В.І. Лях і Г.Б. Мейксон та ін.[5] констатують, що формування знань на заняттях з фізичного виховання найчастіше зводиться до механічної передачі готової інформації, але здебільшого навіть такий спосіб не використовується, і тому процес фізичного виховання зводиться лише до оволодіння руховими навичками й до розвитку фізичних якостей. Передача теоретичної інформації не сприяє формуванню пізнавального інтересу у студентів для оволодіння всією сукупністю знань.

На жаль, теоретичні аспекти освіти у сфері фізичної культури в загальноосвітній та вищій школах мають лише декларативний характер і залишаються лише на сторінках програмних документів. У той же час для випускників вищих навчальних закладів настає момент у житті, коли для вирішення особистих і професійних завдань необхідно використовувати запаси знань у галузі фізичної культури [6].

Найважливішим завданням викладання й засвоєння знань є забезпечення загальної освіти у сфері фізичної культури, створення в того, хто займається, цілісного уявлення про це явище як елементу загальної культури людини й суспільства.

Відсутність у студентів теоретичних знань з фізичного виховання різко знижує ефективність навчання й виховання, зменшує інтерес до занять фізичними вправами, заважає прищеплюванню студентам позитивного ставлення й потреби в систематичних самостійних заняттях фізичною культурою.

Значення теоретичного матеріалу обумовлене і тим, що він хоча і не має прямого й безпосереднього впливу на фізичне вдосконалення людини, проте, сприяє суттєвому підвищенню цілеспрямованості та ефективності процесу фізичного виховання.

Однією з особливостей знань з фізичної культури є їхній високий ступінь прикладності. Знання покликані допомогти студентам раціонально застосовувати практичні вміння і навички для зміцнення здоров'я, розвитку фізичних якостей, освоєння різноманітних рухових дій. Поряд із цим, вони також сприяють підвищенню рівня загальної освіченості та ерудиції студентів [2, 3].

Велика роль знань у формуванні щиро зацікавленого ставлення до занять фізичними вправами, у правильному розумінні й оцінювання соціальної значущості фізичної культури

© Сичова Т., 2012

як суспільного явища. Завдяки знанням інструктивно-методичного характеру, студенти отримують можливість грамотно, враховуючи особливості й можливості власного організму, організовувати самостійні заняття фізичними вправами.

Роль теоретичного матеріалу є незамінною в справі формування мотиваційно-ціннісних орієнтацій і переконань, без яких неможливе дійсно ефективне використання засобів фізичної культури. Разом з тим питанню засвоєння теоретичного матеріалу з фізичного виховання у вищій школі довгий час не приділялося належної уваги. До тепер не розроблено ефективну й загальноприйняту методику формування знань з цієї дисципліни. Цьому, зокрема, сприяла і наявність низки об'єктивних причин, які істотно ускладнюють процес викладання та засвоєння теоретичного матеріалу, головними з яких є неоднорідність навчального матеріалу, приналежність до різних сфер наукового знання (гігієна, соціологія, історія, фізіологія, анатомія, теорія і методика фізичної культури та ін), різнорівнева складність, різний ступінь прикладного значення.

Усе це вимагає реалізації різних форм і методів, які найбільшою мірою відповідають особливостям того чи іншого конкретного матеріалу [4].

Мета – підвищити рівень теоретичної підготовленості студенток за допомогою засобів інтерактивного та модульного навчання для формування самосвідомості, мотивації та інтересу до занять фізичною культурою і спортом.

Завдання дослідження:

1. Виявити вихідний рівень теоретичної підготовленості студенток.
2. Науково обґрунтувати та визначити ефективність застосування засобів підвищення рівня теоретичної підготовленості.

Методи та організація досліджень:

- аналіз науково-методичної літератури;
- тестування теоретичних знань студенток з дисципліни «Фізичне виховання»;
- методи математичної статистики.

У дослідженнях взяли участь 84 студентки І курсу Придніпровської державної академії будівництва та архітектури (ПДАБА). Під час дослідження студенток розподілили на три групи по 28 чоловік – дві експериментальні та одна контрольна. Дослідження проводилися впродовж другого семестру 2010 – 2011 навчального року.

Результати досліджень та їх обговорення. Для визначення рівня теоретичних знань студенток була розроблена анкета, яка містила 44 тестові питання з основ здорового способу життя, застосування фізичних вправ, планування фізичних навантажень при самостійних заняттях фізичними вправами, нетрадиційних засобів фізичного виховання та ін.

Результати досліджень показали низький рівень теоретичних знань студенток з фізичного виховання (табл.1). Середні показники вихідного рівня теоретичної підготовленості студенток відповідають 1 балу за розробленою 5-бальною системою оцінювання. 1 балові відповідають кількість правильних відповідей від 1 до 9; 2 балам – від 10 до 18 правильних відповідей, 3 балам – від 19 до 27 правильних відповідей, 4 балам – від 28 до 35 правильних відповідей та 5 балам – від 36 до 44 правильних відповідей.

Отримані дані свідчать про недостатність теоретичної підготовки впродовж 4 годин на семестр за програмою вищого навчального закладу. Необхідне посилення ролі теоретичної підготовки на заняттях з фізичного виховання. Ми запропонували додати розгляд теоретичних тем до кожного заняття з фізичного виховання і здійснювати їх у вигляді «пізнавальних пауз» – п`ятнадцятихвилинок наприкінці заняття. До розгляду зі студентками був запропонований навчальний матеріал за напрямками:

- здоров’я та його компоненти;
- основи здорового способу життя;
- організація самостійних занять фізичними вправами;
- нетрадиційні методи оздоровлення.

Окрім цього, навчальний матеріал «пізнавальних пауз» мав прикладний характер: вивчалися різні методики дихальної гімнастики, прийоми масажу та самомасажу, вправи для

очей, поліпшення слуху, м'язів обличчя, хребта, здійснювалося вимірювання показників функціонального стану різних систем організму.

Таблиця 1

Середні показники теоретичної підготовленості студенток до та після експерименту

Статистичні характеристики	Кількість правильних відповідей					
	ЕГ1		ЕГ2		КГ	
	до експерименту	після експерименту	до експерименту	після експерименту	до експерименту	після експерименту
$\bar{x}$	9,93	39,68	6,36	32,04	5,79	8,21
σ	5,45	2,42	3,16	6,25	3,14	2,77
V	54,90	6,10	49,78	19,52	54,34	33,71
m	1,14	0,51	0,66	1,31	0,66	0,58
ρ	<0,05		<0,05		<0,05	

В основу розробленої методики для експериментальної групи 1 (ЕГ1) покладено ігровий метод, який використовувався і як засіб підвищення емоційності занять, і як метод активного навчання.

Використання педагогічних ігор у навчальному процесі з фізичного виховання студенток передбачало цілеспрямоване формування у студенток системи знань, умінь і навичок у галузі фізичної культури і спорту.

Суть інтерактивного навчання полягала в тому, що навчання відбувалося шляхом взаємодії всіх, хто навчалися. Педагог виступає як організатор процесу навчання, лідера групи студентів. Інтерактивні методи навчання найбільше відповідають особистісно зорієнтованому підходу до навчання. У процесі інтерактивного навчання, як правило, моделюються реальні життєві ситуації, пропонуються проблеми для спільного вирішення, застосовуються рольові ігри. Навчальний процес організований так, що всіх учасників залучено до процесу пізнання, формування висновків, створення певного результату, де кожен робить індивідуальний внесок, обмінюється знаннями, ідеями, способами діяльності. Відбувається цей процес в атмосфері доброзичливості та взаємопідтримки. Це дозволяє не тільки отримати нові знання, а й розвиває пізнавальну діяльність, переводить її у вищі форми кооперації та співробітництва.

Тому інтерактивне навчання найбільше сприяє формуванню у студентів умінь і навичок, виробленню особистих цінностей, створює атмосферу співробітництва, творчої взаємодії в навчанні.

Були дібрані такі засоби для підвищення рівня теоретичної підготовленості студенток: робота в малих групах, навчально-педагогічні ігри («Коло ідей», «Велике коло», «Акваріум», «Дебати», «Інтелектуальний хокей», «Ряд чемпіонів», «Щасливий випадок», «Ланцюжок», «Джигсоу», «Займи позицію (шкала думок)», ПОПС – формула, «Мозковий штурм» та ін.), рольова гра «Я – інструктор» та ін.

Результати тестування теоретичної підготовленості після експерименту свідчать про ефективність запропонованої методики. Середній показник ЕГ1 тепер становить 39,68 правильних відповідей, що відповідає 5 балам за системою оцінювання (див. табл. 1). Бальна оцінка теоретичної підготовленості (табл.2) свідчить про високий рівень знань студенток після експерименту. Всі студентки поліпшили свій рівень теоретичної підготовленості з 1 та 2 балів (50% та 46,42% відповідно) до 4 та 5 балів (3,61% та 96,42% відповідно).

Теоретичний розділ для експериментальної групи 2 (ЕГ2) представлений у вигляді модульного навчання. Структурною одиницею такого виду навчання є модуль – відносно самостійна частина навчального процесу, яка інтегрує кілька близьких за змістом і фундаментальних за значенням понять, законів, принципів. Освоєння модуля починається з оглядової лекції. За нею йдуть індивідуальна самостійна навчальна робота, консультації, кілька тьюторських занять, які у своїй сукупності і становить зміст модуля. Тьюторські заняття передбачає

семінарські та лабораторні роботи. Кожне таке заняття включає в себе три-чотири види навчальної роботи: дискусію за змістом вивчених першоджерел, аналіз ситуацій, рішення проблемних завдань, рольову та ділову гру.

Таблиця 2

Бальна оцінка теоретичної підготовленості студенток до та після експерименту, %

Етап експерименту		Бали				
		1	2	3	4	5
		Кількість правильних відповідей				
		1-9	10-18	19-27	28-35	36-44
ЕГ1 (n=28)	до	50% (n=14)	46,42% (n=13)	3,58% (n=1)	0	0
	після	0	0	0	3,58% (n=1)	96,42% (n=27)
ЕГ2 (n=28)	до	89,29% (n=25)	10,71% (n=3)	0	0	0
	після	0	0	21,43% (n=6)	32,14% (n=9)	46,43% (n=13)
КГ (n=28)	до	92,86% (n=26)	7,14% (n=2)	0	0	0
	після	42,86% (n=12)	32,14% (n=9)	14,29% (n=4)	10,71% (n=3)	0

Суть модульного навчання полягає в тому, що студент цілком самостійно (або з певною дозою допомоги) досягає конкретної мети навчально-пізнавальної діяльності в процесі роботи з модулем. Модуль – це цільовий функціональний вузол, у якому об'єднано навчальний зміст і технологію оволодіння ним системи високого рівня цілісності. Модульне навчання засновано на такій основній ідеї: студент повинен вчитися сам, а викладач зобов'язаний здійснювати управління його вченням: мотивувати, організовувати, координувати, консультувати, контролювати.

У рамках розробленої методики використовувався американський підхід до створення технології модульного навчання (Дж. Рассел, С.М. Постултуайт), який визначає модуль як завершене 15- або 20-хвилинне заняття для великих, середніх і невеликих груп студентів за індивідуальною навчальною програмою. Кожен модуль має цілісний дидактичний зміст і характеризується організаційною різноманітністю.

Ми розробили модулі за темами «Здоров’я та основи здорового способу життя», «Організація самостійних занять фізичними вправами» та ін., де студенткам пропонувалось на основі вже отриманих від викладача знань самостійно знайти матеріал з теми, доповнити їх та пройти контроль теоретичної підготовки.

Ця методика також є ефективною, оскільки результати тестування свідчать про підвищення рівня теоретичної підготовленості з 1 та 2 балів (89,29% та 10,71% відповідно) до 3, 4 та 5 балів за системою оцінювання (21,43%, 32,14% та 46,43% відповідно), а середній показник правильних відповідей становить 32,04, що відповідає 4 балам.

Відмінною рисою запропонованих методик є те, що в інтерактивному навчанні відбувається взаємодія всіх учасників навчального процесу при оволодінні необхідними знаннями, а модульне навчання передбачає майже самостійне вивчення теоретичного матеріалу студентками.

Контрольна група (КГ) вивчала теоретичний розділ за програмою фізичного виховання, яку розробила кафедра фізичного виховання і спорту ПДАБА, упродовж 4 годин на семестр. Середній показник теоретичної підготовленості до експерименту становить 5,79, а після 8,21, що відповідає 1 балу. Бальна оцінка теоретичної підготовленості свідчить про незначне поліпшення результатів. Найбільша кількість правильних відповідей до та після експерименту

відповідає 1 балу (92,86% та 42,86% відповідно). Найменша кількість правильних відповідей після експерименту відповідає 3 та 4 балам (14,29% та 10,71% відповідно).

Результати тестування свідчать про достовірність отриманих даних до та після експерименту. Розрахункове значення t-критерію Стьюдента для ЕГ1 дорівнює 26,09, для ЕГ2 $t_{розрах.} = 19,16$, для КГ $t_{розрах.} = 3,02$ (при $t_{табл.} = 2,01$).

Порівнюючи міжгрупові показники, можна зробити висновок, що найбільші зміни теоретичної підготовленості відбулися в ЕГ1. Середній показник підвищився на 29,75 правильних відповідей. Таким чином, можна констатувати, що інтерактивне навчання є ефективнішим для підвищення теоретичної підготовленості студенток, ніж модульне та традиційне навчання.

Висновки.

1. Результати оцінювання вихідного рівня теоретичної підготовленості студенток свідчать про її низький рівень. Найбільша кількість правильних відповідей відповідає 1 балові системи оцінювання. Це свідчить про необхідність посилення теоретичної підготовки студенток.
2. Отримані під час констатувального експерименту дані дали змогу розробити експериментальні методики, які сприяють підвищенню рівня теоретичної підготовленості студенток. Експериментальну методику для ЕГ1 засновано на використанні інтерактивного навчання при наданні теоретичних знань, вона базується на застосуванні ігрового методу. Експериментальна методика для ЕГ2, в основу якої покладено модульне навчання, передбачає в більшості самостійне засвоєння студентами системи теоретичних знань.
3. Дані, отримані після проведення педагогічного експерименту, свідчать про ефективність запропонованих методик і є статистично достовірними. Окрім того, можна зробити висновок про більшу ефективність експериментальної методики, розробленої для ЕГ1, оскільки в цій групі спостерігається найбільший приріст результатів.

Список літератури

1. *Безбородкин П. В.* Формирование знаний у учащихся начальных классов на уроках физической культуры : дис….канд. пед. наук .: 13.00.04 / Безбородкин Павел Владимирович. – СПб., 2000. – 239 с.
2. *Карпюк І.* Формування знань студенів на заняттях фізичним вихованням / І. Карпюк // Спортивний вісник Придніпров`я. – 2004. – № 7. – С. 115 – 117.
3. *Лейфа А. В.* Содержание и способы формирования теоретических знаний и методико-практических умений в области физической культуры у студентов, будущих специалистов по социальной работе / А. В. Лейфа. – Режим доступа: http://www.nbuv.gov.ua/portal/soc_gum/phvsts/2009_3/09lavssw.pdf
4. *Лукьяненко В. П.* Физическая культура: основы знаний : учеб. пособ. – Ставрополь : Изд-во СГУ. – 2001. – 224 с.
5. *Лях В. И.* Физическое воспитание учащихся 8-9 классов : пособ. для учителя / Лях В. И., Мейксон Г. Б., Копылов Ю. А. и др. – М. : Просвещение, 1998. – 146 с.
6. *Присяжнюк С.* Критерії оцінювання успішності студентів з предмета «Фізичне виховання» / Станіслав Присяжнюк // Фізичне виховання в школі. – 2003. – №2. – С. 35 – 38.

ЗАСОБИ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ТЕОРЕТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТОК У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Тетяна СИЧОВА

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

Аннотация. В статье раскрывается уровень теоретической подготовленности студенток по дисциплине «Физическое воспитание» по результатам тестирования теоретических знаний. На основании данных констатирующего эксперимента было предложено внедрение в учебный процесс по физическому воспитанию студенток

«познавательных пауз» с использованием интерактивного и модульного обучения. В статье дается сравнительная характеристика применения различных средств для повышения уровня теоретических знаний студенток по физическому воспитанию. Результаты исследований подтвердили эффективность предложенных методик.

Ключевые слова: студентки, теоретическая подготовленность, знания, интерактивное обучение, физическое воспитание, модульное обучение, высшее учебное заведение.

MEANS OF THEORETICAL QUALIFICATION DEVOLOPMENT OF STUDENTS IN PHYSICAL EDUCATION PROCESS

Tetyana SYCHOVA

Dnipropetrovsk state institute of physical culture and sport

Annotation. The article reveals the level of students` theoretical qualification in the discipline physical education according to the result of testing knowledge the introducing of "cognitive pauses" using interactive and modular education has been proposed. The article gives a comprehensive analysis of various means to improve students' theoretical knowledge in physical education. Research results confirmed the effectiveness of the proposed methods.

Key words: students, theoretical preparedness, knowledge, interactive education, physical education, modular education, higher education institution.