

Ключевые слова: синдром «первого курса», психофизическая тренировка, студенты, физическое воспитание, плавание.

APPLICATION PEDAGOGICAL TOOLS PHYSICAL EDUCATION STUDENTS IN ORDER TO OVERCOME THE SYNDROME OF "FIRST COURSE"

Igor Himich

National Technical University of Ukraine "Kyiv Polytechnic Institute"

The article describes and analyzes the causes of the syndrome of "first course" students. The conditions for the application and a list of physical education for solving negative impacts on the range of psycho-emotional state of students of universities.

Key words: the syndrome of "first course" psychophysical training, students, physical education, swimming.

РІВЕНЬ ВИКОНАННЯ ВИМОГ З ДИСЦИПЛІНИ «ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ» СТУДЕНТАМИ ЛДУФК

Галина Чорненька, Мирослав Павлось

Львівський державний університет фізичної культури

Постановка проблеми. Студенти ВНЗ фізкультурного профілю повинні бути добре фізично підготовленими, володіти практичними навичками, мати теоретичні знання та методичні вміння з усіх профілюючих дисциплін, зокрема з «Теорії і методики легкої атлетики». Види вимог для оцінки успішності студентів розподіляються на: відвідування занять, виконання контрольних нормативів та письмове тестування. У навчальній програмі зазначається відповідна кількість балів за певні види контролю. Однак невідомим є факт оволодіння студентами матеріалом з легкої атлетики в цілому, а саме виконання вимог з даної дисципліни.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В статті Вільчковського Е. [2] висвітлено результати опитування випускників факультетів фізичного виховання та фізкультурних ВНЗ. Він вважає, що для кращого володіння своєю спеціальністю слід збільшити обсяг практичних занять з тих спортивних дисциплін, які входять до шкільної програми (легка атлетика, спортивні ігри, гімнастика та ін.). Навчальна програма повинна скеровуватись на методику навчання техніки різних видів спорту. Важливе значення відіграє планування розкладу занять, в якому нераціональним є послідовне розташування трьох практичних занять (у спортивній залі, басейні на стадіоні) або за вісім академічними годинами (чотири заняття) в день. Демократичний стиль у стосунках зі студентами створює необхідний позитивний психологічний клімат під час академічних занять. Технічні засоби навчання та комп'ютерна техніка повинна широко застосовуватися на лекціях, семінарських і практичних заняттях. Матеріальна база ВНЗ для проведення академічних занять, зокрема, зі спортивних дисциплін повинна повністю забезпечувати вимоги навчального процесу. Контроль за відвідуванням навчальних занять студентами всіх курсів – основа організації навчального процесу.

Пірус О. [3] обґрунтовано технологію формування професійних компетентностей з наголосом на інтерактивне навчання у процесі викладання дисципліни «Теорія і методика легкої атлетики», а також розроблено критерії та доповнено систему показників, що визначають і дають змогу оцінити рівень сформованості професійної компетентності та визначити готовність до майбутньої професійної діяльності.

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Ашаніним В.С. [1] наведено результати впровадження комп'ютерних програм тренування індивідуальних когнітивних здібностей студентів різних спортивних спеціальностей Харківської державної академії фізичної культури. Проведено порівняльний аналіз рівня розвитку когнітивних здібностей студентів-спортсменів різних спортивних і неспортивних спеціальностей.

У статті [6] зазначено основні підходи до навчання техніки легкоатлетичних вправ на заняттях з дисципліни «Теорія і методика легкої атлетики» («ТіМЛІА») у фізкультурному ВНЗ. Результатами дослідження доведено, що максимальна акрофаза точності диференціювання фізичних вправ припадає на час найбільших фізичних навантажень впродовж дня. Постійне проведення занять в один і той же час сприяє швидкому сприйняттю матеріалу та його тривалому збереженню в пам'яті.

На жаль, проведені дослідження не вирішують проблеми виконання вимог студентами з дисципліни «Теорія і методика легкої атлетики» як майбутніх фахівців з фізичної культури. Однак є відомості [5] про певні результати студентів з різних видів легкої атлетики. Проте вони розглядаються в іншому контексті та не розкривають суті вимог з дисципліни «ТіМЛІА».

Мета дослідження полягає у визначенні рівня виконання вимог студентів ЛДУФК з дисципліни «Теорія і методика легкої атлетики».

Завдання дослідження:

1. Вивчити стан проблеми виконання вимог студентами фізкультурних ВНЗ з дисципліни «Теорія і методика легкої атлетики».
2. Визначити рівень виконання вимог студентами ЛДУФК з дисципліни «Теорія і методика легкої атлетики».

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, тестування, методи математичної статистики.

Організація дослідження. Дослідження проводилося з вересня 2012 року по грудень 2013 року. У дослідженні брало участь 107 студентів факультету фізичного виховання та 86 студентів факультету спорту ЛДУФК. Студенти дисципліну «ТіМЛІА» у ЛДУФК вивчали на 1 та 2 курсах впродовж 3 семестрів. Навчальна програма з дисципліни «ТіМЛІА» містила такі вимоги до студентів: 1-відвідування занять; 2-виконання контрольних нормативів; 3. письмове тестування. Максимальна кількість балів кожного виду вимог – 20. Виконання контрольних нормативів у 2 семестрах складається з трьох видів легкої атлетики, в 3 семестрі – з 2 видів легкої атлетики. З рештою видів легкої атлетики відбувалося ознайомлення у вигляді питань в лекціях та на практичних заняттях.

Перший семестр включав тестування з таких видів легкої атлетики: спортивна ходьба, біг на 800 м (жінки), біг 1500 м (чоловіки), штовхання ядра. Другий семестр: біг на 100 м, стрибок у довжину способом «зігнувши ноги», метання гранати. Третій семестр: стрибок у висоту та метання списа. Кожен результат тестування був розподілений за шкалою оцінок на: 5, 10, 15 та 20 балів.

Теоретичні знання студентів вивірялися за допомогою трьох письмових тестувань, де студенти відповідали на питання з пошуком правильної відповіді. Теми письмового тестування стосувалися питань історії розвитку легкої атлетики, аналізу та методики навчання техніки пройдених видів легкої атлетики.

І. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

Результати письмового тестування та відвідування занять оцінювалися за аналогічною бальною системою в оцінці складання контрольних нормативів. Найвищим показником виконання вимоги є 20 балів, а найнижчим – 5 балів.

Таким чином, отримання студентом 20 балів з будь-якого виду вимог відповідало високому рівню виконання завдання, 15 балів визначало середній рівень, 10 балів – достатній рівень, а 5 балів – низький рівень.

Результати досліджень та їх обговорення. На рис. 1 представлено рівень виконання вимог студентами з дисципліни «ТіМЛІА». Високий рівень представлено найбільшими відсотками студентів зі складання контрольних нормативів: стрибок у висоту способом «переступання» - 53, штовхання ядра – 43, метання гранати – 32. Решта виконання вимог на високому рівні студентів коливалося в межах від 7 відсотків в письмовому тестуванні №1 до 24 відсотків у метанні списа.

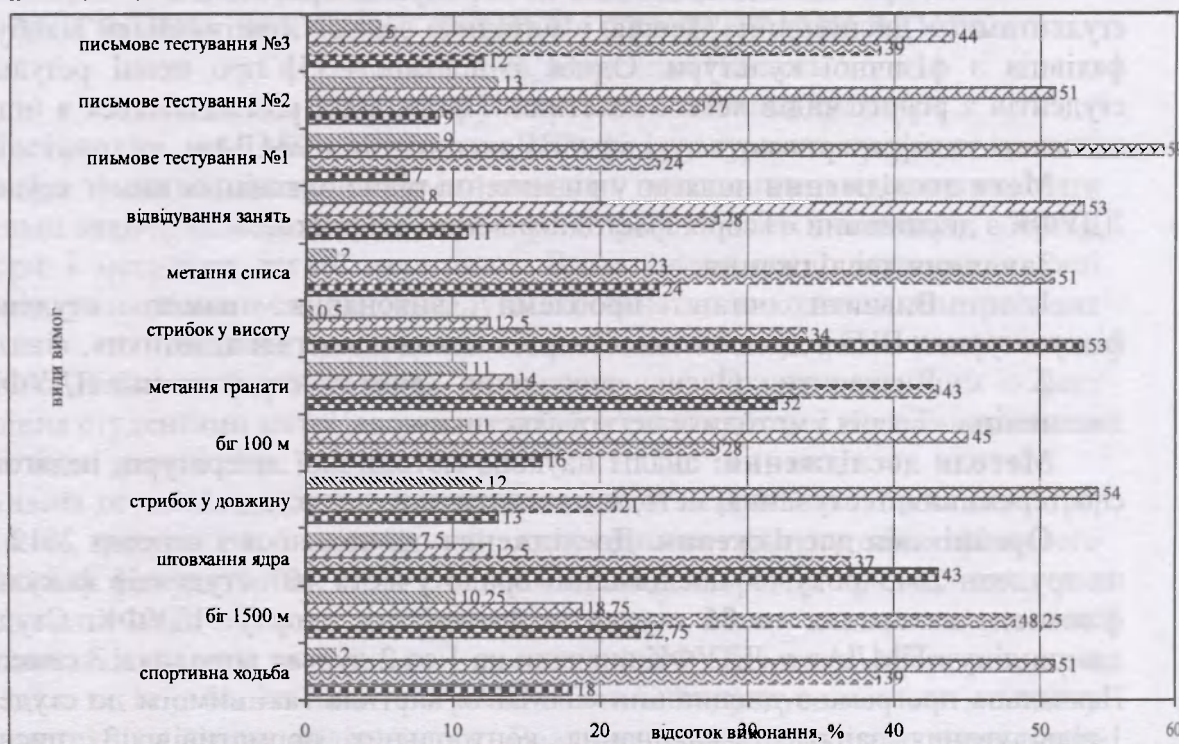


Рис. 1. Рівень виконання вимог студентами з дисципліни «ТіМЛІА»

Середній рівень репрезентовано найбільшими відсотками студентів у складанні контрольних нормативів: метання списа – 51, біг 1500 м – 48,25, метання гранати – 43. Виконання студентами решти вимог на середньому рівні знаходилося в межах від 21 відсотка в стрибках у довжину способом «зігнувши ноги» до 39 відсотків в спортивній ходьбі та письмовому тестуванні №3.

Достатній рівень відображено найбільшими відсотками студентів у письмовому тестуванні №1 – 59, складанні контрольного нормативу в стрибках у довжину – 54, відвідуванні занять - 53. Виконання студентами решти вимог на достатньому рівні лежало в межах від 12,5 в штовханні ядра способом «зі стрибка» до 51 в спортивній ходьбі та письмовому тестуванні №2.

Низький рівень продемонстровано найбільшими відсотками студентів у письмовому тестуванні №2 – 13, у складанні контрольних нормативів: стрибка у довжину способом «зігнувши ноги» - 12, бігу на 100 м та метанні гранати – по 11. Виконання студентами решти вимог на низькому рівні помічено в межах від

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

0,5 в стрибках у висоту способом «переступання» до 10,25 відсотків студентів у бігу на 1500 м.

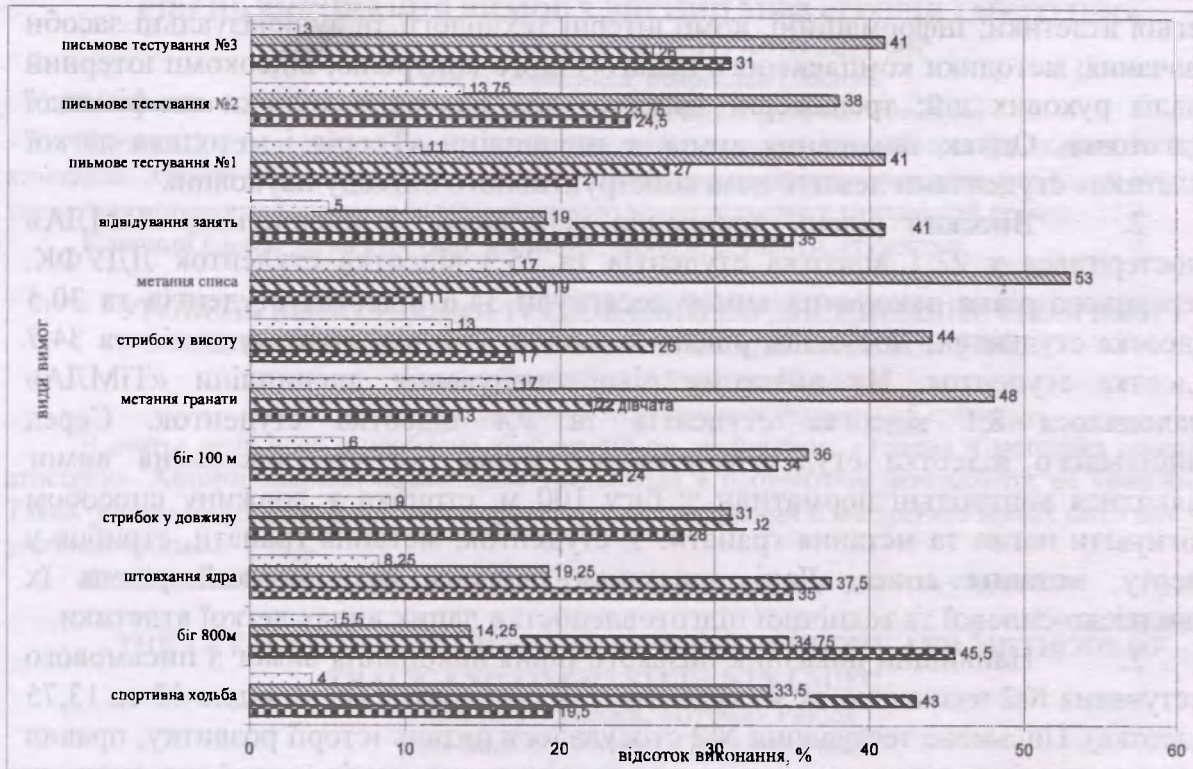


Рис. 2. Рівень виконання вимог студентками з дисципліни «ТіМЛА»

На рис. 2 відображено рівень виконання вимог студентками з дисципліни «ТіМЛА». Високий рівень спостерігався у 45,5 відсотків студенток в бігу на 800 м, 35 відсотків – у відвідуванні занять та штовханні ядра, 31 відсоток – у письмовому тестуванні №3. Решта виконання вимог на високому рівні студенток знаходилася в межах від 11 відсотків у метанні списа до 28 відсотків у стрибках у довжину способом «зігнувши ноги».

Середній рівень продемонстровано найбільшими відсотками студенток у складанні контрольних нормативів: спортивна ходьба – 43, 41 відсоток – у відвідуванні занять, 37,5 відсотків – у штовханні ядра. Виконання студентками решти вимог на середньому рівні знаходилося в межах від 19 відсотків у метанні списа до 34,75 відсотків в бігу на 800 м.

Достатній рівень репрезентовано найбільшими відсотками студенток у складанні контрольного нормативу зі штовхання ядра – 53, в метанні гранати – 48, у стрибках у висоту - 44. Виконання студентками решти вимог на достатньому рівні помічено в межах від 14,25 в бігу 800 м до 41 відсотка студенток в письмових тестуваннях №1 та №3.

Низький рівень відображено найбільшими відсотками студенток у складанні контрольних нормативів: метанні гранати та метанні списа – по 17, у письмовому тестуванні № 2 – 13,75, у стрибках у висоту – 13 відсотків. Виконання студентками решти вимог на низькому рівні лежало в межах від 3 відсотків у письмовому тестуванні №3 до 11 відсотків у письмовому тестуванні №1.

Висновки

1. Проблеми навчання на факультетах фізичного виховання та фізкультурних ВНЗ широко досліджувалися вітчизняними науковцями. В наукових працях представлено розробки модульно-рейтингової системи;

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

проекти інноваційних технологій для формування професійно важливих якостей; методики визначення фізичної підготовленості студентів на заняттях з легкої атлетики; інформаційні, комп'ютерні технології та аудіовізуальні засоби навчання; методики комплексного педагогічного контролю; відеокомп'ютерний аналіз рухових дій; тренажерні пристрої для навчання техніки та фізичної підготовки. Однак, виконання вимог з дисципліни «Теорія і методика легкої атлетики» студентами лежить поза конструктивного підходу науковців.

2. Високий рівень виконання усіх вимог з дисципліни «ТіМЛА» спостерігався у 22,1 відсотка студентів та 25,3 відсотка студенток ЛДУФК. Середнього рівня виконання вимог досягнули 34,6 відсотка студентів та 30,5 відсотка студенток. Достатній рівень показали 35,2 відсотка студентів та 34,7 відсотка студенток. На низькому рівні опанування дисципліни «ТіМЛА» знаходилося 8,1 відсотка студентів та 9,4 відсотка студенток. Серед найбільшого відсотка студентів низького рівня під час виконання вимог виявилися контрольні нормативи з: бігу 100 м, стрибка у довжину способом «зігнувши ноги» та метання гранати. У студенток: метання гранати, стрибок у висоту, метання списа. Дані показники свідчать про низький рівень їх швидкісно-силової та технічної підготовленості в даних видах легкої атлетики.

3. Найвищий показник низького рівня виконання вимог з письмового тестування №2 визначено як у студентів, так і студенток (відповідно 13 та 13,75 відсотка). Письмове тестування №2 стосувалося питань історії розвитку, правил змагань, аналізу та методики навчання техніки таких видів легкої атлетики, як бігу на 100 м, стрибка у довжину та метання гранати.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку стосуються розробки та впровадження нових підходів до вимог з дисципліни «ТіМЛА» для студентів ЛДУФК.

ЛІТЕРАТУРА

1. Апанин В. С. Информационные технологии тестирования индивидуальных когнитивных способностей студентов спортивных специализаций / В. С. Апанин // Физ. воспитание студентов творческих специальностей. – Харків, 2008. – №3. – С. 3–9.
2. Вільчковський Е. Самооцінка професійної підготовки студентами-випускниками факультетів фізичного виховання університетів та фізкультурних ВНЗ України та Польщі / Едвард Вільчковський, Володимир Пасічник // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова : зб. наукових праць. – К, 2008. – №8. – С. 27–33.
3. Пірус О. А. Формування професійних компетентностей майбутніх фахівців сфери фізичної культури і спорту : автореф. дис ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Ольга Анатоліївна Пірус. – Івано-Франківськ, 2012. – 20 с.
4. Сергієнко В. М. Інноваційна технологія викладання легкої атлетики на факультетах фізичної культури вищих навчальних закладів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Сергієнко Володимир Миколайович. – Львів, 2007. – 21с.
5. Чорненька Г. В. Ефективність оволодіння технікою легкоатлетичних вправ студентами-спортсменами при різній побудові навчального розкладу / Чорненька Г. В. // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова : зб. наукових праць. – К., 2011. – Вип. 11. – С. 502–506.
6. Чорненька Г. В. Оптимізація процесу навчання рухових дій в легкій атлетиці на академічних заняттях у вищих навчальних закладах (ВНЗ) фізкультурного профілю [Текст] / Г. В. Чорненька, В. Горбенко, В. Новіков // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2007. – №1. – С.41–44.

РІВЕНЬ ВИКОНАННЯ ВИМОГ З ДИСЦИПЛІНИ «ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ» СТУДЕНТАМИ ЛДУФК

Галина Чорненька, Мирослав Павлось

Львівський державний університет фізичної культури

У статті йдеться про проблему виконання вимог з дисципліни «Теорія і методика легкої атлетики». Автори оцінили виконання вимог у відсотковому еквіваленті за рівнями. Такий підхід сприятиме коректуванню вимог та впровадженню нових підходів у навчальний процес.

Ключові слова: легка атлетика, навчання, вимоги, студенти, студентки.

УРОВЕНЬ ВЫПОЛНЕНИЯ ТРЕБОВАНИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ» СТУДЕНТАМИ ЛГУФК

Галина Чорненька, Мирослав Павлось

Львовский государственный университет физической культуры

В статье речь идет о проблеме требований по дисциплине «Теория и методика легкой атлетики». Авторы оценили выполнение требований в процентном эквиваленте по уровням. Такой подход будет способствовать корректировке требований и внедрению новых подходов в учебный процесс.

Ключевые слова: легкая атлетика, обучение, требования, студенты, студентки.

THE LEVEL COMPLIANCE THE DISCIPLINE "THEORY AND METHODS OF TRACK AND FIELD" STUDENTS LSUFC

Galina Chornenka, Myroslav Pavlos

Lviv State University of Physical Culture

The article refers to the problem of meeting the requirements of the subject "Theory and Methods of track and field." The authors evaluated the requirements in percentage terms by levels. This approach will facilitate updating requirements and implementation of new approaches in the educational process.

Key words: track and field, education, requirements, students, girls students.

ЗБЕРЕЖЕННЯ І ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ШЛЯХОМ ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Оксана Швець

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Постановка проблеми. Аналіз науково-методичних джерел з теми дослідження показав, що збереження і зміцнення здоров'я є одним із завдань найважливіших напрямків розвитку оздоровчої фізичної культури. В останні роки з'явилось багато літературних даних, що свідчать про зниження рівня здоров'я студентів в процесі навчання [6, 9].

В силу високого навчального навантаження в університеті та підготовки до занять вдома у більшості студентів відзначається дефіцит рухів в режимі дня. Малорухлива ситуація відбивається на функціонуванні багатьох систем організму студента, особливо серцево-судинної і дихальної, що веде до зниження працездатності всього організму й особливо центральної нервової системи: знижується увага, послаблюється пам'ять, порушується координація рухів, збільшується час розумових операцій [10].

Програма по фізичному вихованню вищих навчальних закладів недостатньо забезпечує збереження і зміцнення здоров'я студентів, підвищення рівня їх функціональної і фізичної підготовки [4].

Саме це стало темою наших досліджень, пошук нових форм її організації у вузах із включенням великого кола заходів, що збільшують як загальний обсяг