

*Мартинов Ю. О., Добровольський В. Е., Голубева В. А.
Національний технічний університет України «КПІ імені Ігоря Сікорського»,
Україна, Київ*

КОМП'ЮТЕРНІ ПРОГРАМИ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОЇ САМОПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ТЕХНІЧНИХ ВНЗ

Однією з основних завдань навчання студентів у технічних ВНЗ є збільшення запасу рухового досвіду, підвищення рівня спортивної майстерності, пізнання властивих фізкультурно-спортивної діяльності емоційних станів, які безпосередньо впливають на процес освоєння професійної діяльності майбутніми фахівцями. Стан загальної та спеціальної підготовки студентів в завжди було предметом суперечок і суперечливих оцінок. З одного боку, в них навчаються в основному спортсмени, для яких участь у тренувальному процесі є природним явищем. З іншого боку, велике кількість студентів, котрі прагнуть до підвищення спортивної майстерності. При цьому число останніх має тенденцію до збільшення від курсу до курсу. Виходячи з вищевикладеного, вивчення питання, пов'язаного з 40 визначенням ефективності існуючої системи фізичного і рухового вдосконалення студентів і пошуку шляхів її подальшого розвитку, в умовах технічних вузів, становить значний науково прикладний інтерес.

З огляду на значення даного розділу підготовки студентів, багато в чому впливає на процес професійного становлення майбутніх фахівців, необхідно вести постійну роботу щодо його вдосконалення, з використанням передових педагогічних технологій, адекватних сучасним умовам навчання у вищій школі. В умовах фінансових труднощів, організація додаткових занять по вдосконаленню фізичної підготовки студентів, в рамках навчального плану, не реально. Безперспективність такого підходу обумовлена ще й тим, що в умовах, що склалися навчання, передбачений навчальним планом курс СПС (спортивно-педагогічне вдосконалення), спрямований на забезпечення активізації фізкультурно-спортивної діяльності студентів, себе не виправдовує. Дане твердження засноване на результатах проведених досліджень, в процесі яких була встановлена тенденція до зниження рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості у студентів НТУУ «КПІ ім.Ігоря Сікорського» на завершальному етапі навчання (III-IV курси). Тому пошук резервних можливостей вдосконалення даного розділу підготовки студентів треба шукати за межами навчального плану, акцентуючи увагу на самостійних заняттях студентів. У процесі вирішення цієї проблеми, використовуючи метод анкетування студентів ($n = 420$), нами було встановлено, що більшість респондентів (69,5%) усвідомлюють необхідність підтримки своєї фізичної форми на належному рівні. При цьому багато (56,0%) вважають, що краще цього добиватися на самостійних заняттях. Однак, як з'ясувалося, даний процес проходить безсистемно, безконтрольно, спонтанно. З числа опитаних, 73,0% не мають чіткого графіка самостійних занять, 88,0% здійснюють підбір вправ інтуїтивно, частота занять становить в середньому 1-2 рази на тиждень, а їх тривалість не регламентується. Багато опитаних (79,6%) не знають своїх можливостей за основними показниками, які характеризують рівень фізичної підготовленості. Можна припустити, що причиною такого становища є, перш за

все, відсутність методичного забезпечення, системи оперативного зворотного зв'язку, методичних рекомендацій з організації самостійних занять. З огляду на те, що реалії сучасного життя вимагають широкого впровадження в усі сфери життєдіяльності, в тому числі і в освіті, передових технологій, що передбачають широке використання сучасних технічних засобів, нами була розроблена комп'ютерна програма індивідуального користування, що виконує діагностичну, діагностично-рекомендаційну і керуючу функції. Надалі ця програма лягла в основу експерименту, завданням якого було визначення ефективності використання комп'ютерних програм в системі фізичної самопідготовки студентів. Програма з урахуванням введеної і зберігається в пам'яті комп'ютера інформацію про конкретного користувача, на підставі експрес- оцінки його фізичної підготовленості, пропонує варіанти рухового режиму, в 25 виді комплексів спеціальних фізичних вправ і їх індивідуальної дозування. Студенти на свій розсуд вибирають найбільш прийнятний для них варіант. При цьому вони наочно можуть бачити динаміку змін, що відбуваються в рівні своєї фізичної підготовленості, яка може бути представлена на екрані монітора (або роздрукована) у вигляді цифрових даних, малюнків, графіків. Використання комп'ютерної програми дозволяє створити умови, при яких з'являється можливість психологічного впливу на людину. Виникає ефект "дзеркала", при якому користувач програми може бачити свій профіль фізичної підготовленості. Відомо, що кожна людина маючи інформацію про себе, прагнути до самовдосконалення. Це стосується здоров'я, фізичного розвитку, фізичної підготовленості, інших властивостей і якостей особистості. Як було визначено в ході проведених досліджень, одним з основних чинників низької зацікавленості студентів НТУУ «КПІ ім. Ігоря Сікорського» в фізичному вдосконаленні є відсутність інформації про власний фізичний стан. Експериментальні умови дозволили змінити це положення і вже після трьох місяців занять за запропонованою програмою всі учасники експерименту могли точно оцінювати свої можливості по основним контрольним вправ, що характеризує їх фізичну підготовленість. При цьому кожен з них мав чітке уявлення про динаміку змін, що відбуваються в рівні фізичної підготовленості. Забезпечивши можливість спілкування студентів з комп'ютером, використовуючи систему тестування, вдалося змінити мотиваційну сферу, зацікавленість і ставлення студентів до самостійних занять з фізичного самовдосконалення. В результаті студенти з експериментальної групи (n = 42) поліпшили результати у всіх тестових вправах (p < 0,01), перейшовши з середнього рівня на рівень вище середнього, за інтегральним показником фізичної підготовленості. При цьому у них спостерігається вирівнювання результатів у всіх видах випробувань, яке вказує на всебічність фізичного розвитку в процесі самостійних занять, яке досягається шляхом корекції і зміщення акцентованого впливу на відстаючі в своєму розвитку якості. У процесі експериментальних досліджень було також встановлено, що у студентів експериментальної групи спостерігається стабільність, систематичність і усвідомленість в організації та реалізації даного процесу. Так, наприклад, 95,2% вказали на регулярність занять, 42,9% займалися 3 рази в тиждень, 57,1% - два рази на тиждень, 83,3% дотримувалися рекомендацій комп'ютерної програми, все могли точно оцінити свої

можливості по тестовим вправ і вказати на недоліки в окремих видах підготовки. Таким чином, застосування комп'ютерних програм індивідуального користування, в організації фізичної самопідготовки студентів дозволяє не тільки підвищити рівень їх загальної фізичної підготовленості та ефективно розвивати відстаючі фізичні якості, але і підвищити зацікавленість, усвідомленість, систематичність самостійних занять. А це, в свою чергу, сприятиме підвищенню рівня професійної підготовки майбутніх фахівців.