

I. Науковий напрям

Таким чином проведені дослідження дозволяють констатувати, що оздоровча аеробіка залишається одним з найпопулярніших видів фізкультурно-оздоровчої діяльності студенток ВНЗ. Фізичне виховання студенток на основі поглибленого вивчення фітнес-аеробіки забезпечує істотне підвищення функціональної і фізичної підготовленості їх організму, рівня розвитку психомоторних здібностей, сприяє формуванню інтересу до занять фізичною культурою в цілому і фітнес-аеробікою зокрема.

Висновки:

1. Застосування фітнес-аеробіки у процесі занять забезпечує підвищення показників функціонального стану організму, а також фізичної підготовленості тих, що займаються; дозволяє сформуванню стійкого усвідомленого інтересу студенток ВНЗ до фізичного виховання; стимулює засвоєння ними цінностей фізичної культури і спорту та їх застосування для підвищення культури життєдіяльності.

2. У результаті дослідження виявлено, що відношення студенток ВНЗ до занять оздоровчою аеробікою в цілому позитивне. На думку опитаних оздоровча аеробіка покращує самопочуття, рівень здоров'я, покращує фізичну підготовленість, розвиває координаційні і музичні здібності, розвиває відчуття ритму, виховує культуру рухів, створює гарний настрій.

3. Основними мотивами, які спонукають студенток займатись оздоровчою аеробікою є: корекція фігури, підтримання спортивної форми, та зміцнення здоров'я засобами аеробіки.

Література:

1. Андрюшенко Л. Б. Ритмическая гимнастика в процессе физического воспитания студентов вуза / Л. Б. Андрюшенко., И. В. Лосева., Т. Г. Велкина // Теория и практика физической культуры, 2004. – № 5. – С. 22–25.

2. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учеб. пособие для студентов вузов физической культуры / под ред. Е. Б. Мякинченко и М. П. Шестакова. – М.: Дивизион, 2006. — 80 с.

3. Білоус Т. Л. Оптиміальний розвиток фізичної підготовленості студентів в процесі занять з фізичного виховання / Т. Л. Білоус // Теорія та методика фізичного виховання, 2008. – № 2. – С. 15–17.

4. Гумен В. „Шейпінг” як система фізичного вдосконалення особистості / В. Гумен, М. Линець // Молода спортивна наука України. Зб. наук. пр. – Львів : ЛДІФК, 2002. – Випуск 6. Том 1 – С. 205–208.

5. Павленко Т.В. Визначення рівня мотивації та ставлення студентів до занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 10 – С. 50-53. doi:10.6084/m9.figshare.775330.

МЕТОДИ ФОРМУВАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНИХ УМІНЬ ТА ЇХ ДІАГНОСТИКА

Краснобаєва Тетяна, Галайдюк Микола Черниш Михайло

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Анотація:

Основною формуювання рухової функції у навчально-педагогічному процесі є формуювання рухових умінь на заняттях з фізичного виховання. У статті розкриті методи формуювання фізкультурно-спортивних умінь, які застосовуються у навчальному процесі.

The main form of motor function in the teaching process is the formation of motor skills on the lessons of Physical Training. The article describes different methods of sport's skills formation, which is used in the process of studying.

Основной формированием двигательной функцией учебно-педагогического процесса есть формирование двигательных умений на занятиях по физическому воспитанию. В статье раскрыты методы формирования физкультурно-спортивных умений, которые используются в учебном процессе.

Ключові слова:

методи, фізкультурно-спортивні уміння, фізичні вправи, рухові завдання.

techniques, sports skills, exercise, movement task.

методи, фізкультурно-спортивні уміння, фізичні вправи, фізичні завдання.

I. Науковий напрям

Постановка проблеми. Проблема формування фізкультурно-спортивних умінь займає важливе місце в системі соціальних зв'язків і впливів під дією навчальних і суспільних факторів, з якими студент перебуває в контакті, знаходячись у вищому навчальному закладі. Сучасна освіта повинна управляти процесом формування різноманітних умінь, і в тому числі, фізкультурно-спортивних, формувати потребу у студентів до постійного саморозвитку умінь та удосконалення їх методів.

Аналіз останніх досліджень. Останнім часом у дослідженнях сучасних науковців затвердилося уявлення про фізичне виховання як про процес управління індивідуальним розвитком здібностей і якостей людини, необхідних їй у сфері рухової діяльності. Окрім формування спортивних рухових умінь і навичок, потрібно формувати життєво важливі рухові уміння, знання основ здорового способу життя, усвідомлену потребу до занять фізичними вправами [1,2,3].

Навчання у фізичному вихованні – це сумісна діяльність педагога та студентів, спрямована на оволодіння ними системою знань, рухових умінь та навичок, розвиток рухових якостей, виховання позитивних моральних та вольових рис характеру. Діяльність людини часто складається з цілої низки різних дій. Тому вміння її виконувати також складається з низки часткових умінь.

Уміння - проміжний етап опанування нового способу дії, відповідно до певних правил (знань). Уміння співвідноситься з тим рівнем, який на початковому етапі виражається в формі опанованого знання (правила, теореми, визначення), яке зрозуміле студенту і може бути довільно відтворене. Під час використання цього знання воно набуває деяких операційних характеристик, має форму правильно виконуваних дій, що регулюються цим правилом. У разі виникнення труднощів студент звертається до правила з метою контролю над діями або перевірки допущених помилок [4].

На етапі уміння опанований метод та спосіб дії регулюється знанням. У процесі тренування, яке включає розв'язання нових завдань у нових умовах, досягається перетворення вміння на навичку. При цьому відбувається зміна регуляційно-орієнтувальної основи дії, а сама дія виконується правильно, без співвіднесення з правилом (знанням) [5]

Мета статті. Мета статті обумовлена необхідністю розширити діапазон методів формування фізкультурно-спортивних умінь та їх діагностики.

Результати дослідження. Практичні фізкультурні та спортивні рухові дії за змістом надзвичайно різноманітні. Виконання будь-якої фізичної вправи має свої особливості. Тому методика навчання фізичним вправам (загально розвивальні, гімнастичні, спортивні, танцювальні, тощо) можна розглядати окремо.

Разом з тим слід зауважити, що, навчаючи студентів будь-якої рухової дії, викладач фізичного виховання має виходити з однакових вимог, розв'язуючи однакові дидактичні завдання. Саме тому методи навчання різних рухових умінь, включаючи підготовку викладача до занять, (форми, методи, засоби реалізації завдань, планування ходу заняття та інше), має багато спільного. Так, при підготовці до будь-якого заняття, пов'язаного із формуванням умінь із загальної фізичної підготовки, викладач повинен враховувати показники біологічного дозрівання молоді 17-19 років різних типологічних груп [І.Д. Глазирін, 1999]. Антропометричний статус обумовлює структуру рухових умінь юнаків 17-19 років, причому як у хлопців, так і у дівчат. Спосіб життя, рухова активність студентів змінюють фізичний статус. Ці зміни пов'язані також з темпами статевого дозрівання, особливостями соматотипу і вищої нервової діяльності. Так, за даними І.Д. Глазиріна, групи юнаків 17-19 років з прискореними (акселерати), нормальними (нормостеніки) і уповільненими(ретарданти, астеники) темпами біологічного розвитку відрізняються між собою антропометричними показниками (табл. 1).

Фізичний розвиток юнаків 17-19 років

Типологічна структура	Довжина тіла, см	Маса тіла, кг	Окружність грудної клітки, см	Бал статевого дозрівання	Відсоток сформованості	Індекс гармонічно-го морфологічного розвитку
17 років						
Акселерати	176,3±1,2	73,3±1,4	94,1±0,9	32,3±1,8	67,2	88,3±1,8
Нормостеніки	172,4±0,8	61,1±0,8	86,4±0,4	23,9±1,3	49,5	101,3±0,9
Ретарданти	165,3±1,4	50,5±1,1	78,8±0,8	12,3±1,5	25,5	110,0±1,5
18 років						
Акселерати	179,3±1,2	74,3±1,7	93,6±0,9	35,9±1,9	74,6	91,5±1,9
Нормостеніки	173,3±0,9	63,0±0,6	86,8±0,5	24,7±1,5	51,3	101,6±1,0
Ретарданти	172,4±0,4	54,4±1,0	81,3±0,9	17,8±1,1	37,1	113,4±1,6
19 років						
Акселерати	179,3±1,0	74,4±1,1	93,7±1,0	40,9±1,3	85,2	91,3±1,2
Нормостеніки	176,9±0,6	66,1±0,6	88,5±0,4	33,9±1,5	70,6	103,1±1,0
Ретарданти	174,2±1,6	57,7±1,6	81,6±0,9	18,9±1,2	39,2	115,7±2,2

Викладач розв'язує такі завдання: 1) у підготовчій частині заняття підбір загально розвивальних і спеціальних фізичних вправ посильних за змістом та складністю для студентів; 2) в основній частині заняття підбір підготовчих, спеціальних та спортивних фізичних вправ; 3) визначення засобів, форм і методів навчання; 4) визначення методики формування умінь і навичок.

Зазначені завдання доводиться розв'язувати щоразу на базі програмного навчального матеріалу. Звичайно, викладачу неможливо охопити всі конкретні варіанти з формування умінь, які зустрічаються на практиці. Тому розглянемо на деяких прикладах, як слід підходити до вибору методики проведення занять з формування умінь у фізичному вихованні. Спираючись на ці приклади, можна знайти правильний підхід до побудови занять різної спрямованості та тем навчальної програми.

Обсяг фізичних вправ, бігових та стрибкових завдань, засобів та методів навчання має відповідати навчальній програмі і бути доступними для студентів. Доступність перевіряється в двох аспектах: з погляду розумової і фізичної підготовки студентів. Тому викладач має поступово ускладнювати завдання і засоби для їх реалізації, підбирати такі рухові завдання, які за своєю доступністю, точністю і досконалістю були б посильними для студентів.

Науково обґрунтованих рекомендацій з цього приводу ще недостатньо. Тому викладачу фізичного виховання слід бути дуже уважним при визначенні педагогічних умов формування фізкультурно-спортивних умінь студентів і керуватися практичним досвідом. Формування фізкультурно-спортивних умінь у студентів може також виявитися непосильним для студентів у зв'язку із навчальним перевантаженням. З цього приводу проведено ще, на жаль, дуже мало досліджень. Проте і ті дані, які ми маємо, показують, що

I. Науковий напрям

фактор навчальної втоми при формуванні фізкультурно-спортивних умінь треба обов'язково враховувати.

З'ясовано, наприклад, що, на заняттях із фізичного виховання третьою та четвертою парами, студентам доводиться докладати значних зусиль, щоб правильно виконати фізичну вправу чи спеціальний біговий рух. Нервово-емоційна втома, тривале сидіння на лекціях, нервово-м'язове напруження студентів зберігається впродовж виконання всього заняття.

Наведені приклади, кількість яких при бажанні можна було б збільшити, свідчать про те, що слід нормувати психоемоційне та фізичне навантаження студентів, і що робити це можна різними способами. Зокрема, треба підібрати цікаві прийоми, оновлені форми та методи навчання та тренування, які найбільше відповідають можливостям студентів, застосувати речитативні та тематичні ігри, танцювальні та гімнастичні вправи, елементи з різних сучасних видів спорту, а саме: стретчинг, тай-бо, йога тощо. Викладачу чи тренеру доводиться самотійно, контролюючи зовнішні прояви втоми, визначати посиленість виконання рухових завдань і відповідно до цього застосовувати різні заходи, спрямовані на нормування фізичного навантаження.

Готуючись до конкретного заняття, викладач щоразу визначає мету, завдання і форми проведення. Досвід показує, що ефективність його багато в чому залежить від уміння раціонально поєднати показ вправ із розповіддю. Викладач за допомогою чіткого пояснення фізичної вправи, показу, ритму, темпу виконання, зазначення самоконтролю дозує навантаження.

Поширеним в дидактиці є поняття "прийом навчання". У процесі навчання методи і прийоми використовуються в різноманітних поєднаннях. Один і той же спосіб діяльності студентів в одних випадках може бути як самотійний метод, в інших - як прийом навчання. Наприклад, пояснення, бесіда є самотійними методами навчання. Якщо ж вони епізодично використовуються викладачем у процесі практичної роботи для залучення уваги студентів до виправлення помилок, то пояснення і бесіда набувають значення прийому навчання, що є складовою методу вправ.

У методі навчання виявляються об'єктивні закономірності, мета і завдання, зміст, принципи, форми навчання. Діалектика взаємозв'язку методу з іншими категоріями дидактики взаємо-зворотна: будучи похідними від мети і завдань, змісту, форм навчання, методи, разом з тим, виявляють зворотний і надзвичайно могутній вплив на становлення і розвиток цих категорій. Ні мета й завдання, ні зміст освіти, ні форми роботи не можуть бути реалізовані без урахування можливостей їх практичної реалізації, а саме таку можливість забезпечують методи. Вони ж обумовлюють темп розвитку дидактичної системи - навчання прогресує так швидко, наскільки дозволяють йому рухатися вперед використовувані методи.

Розкриття викладачем найсуттєвіших властивостей того, що вивчається, його внутрішньої структури, зв'язку з іншими об'єктами здійснюється у формі розповіді, бесіди, лекції тощо. Пояснення створює у студентів зв'язане, логічно послідовне уявлення про закономірності розвитку фізичних вправ та формування рухових умінь, про наукові дослідження та факти спортивних досягнень, загальнолюдські цінності тощо.

Від цього в значній мірі залежить ефективність наступної роботи з метою формування фізкультурно-спортивних умінь студентів.

Логічний план пояснення визначається характером нової інформації, віковими особливостями сприйняття і мислення студентів, а також завданнями, що висуваються викладачем перед студентами.

Серед наочних методів виділяють метод ілюстрації та метод демонстрації. Практичними методами є фізичні вправи (загально розвивальні, підвідні, підготовчі,

спеціальні), коментування вправ, виконання рухових завдань з різних видів легкої атлетики, ЗФП, ритмічної гімнастики.

З погляду теорії діяльності, особливістю освітнього процесу з фізичного виховання є тісне поєднання навчання з руховим досвідом. Всі знання, які здобувають студенти, відразу ж знаходять застосування, а вся практична діяльність є життєво корисною.

Оволодіння вміннями та навичками на заняттях із фізичного виховання, коли теорія пов'язується із фізкультурно-спортивною роботою, має якісно іншу освітню і виховну цінність. При значній економії часу і зусиль, крім самого оволодіння знаннями і вміннями, такий зв'язок забезпечує розширення і закріплення знань, підтверджує їхню доцільність, забезпечує розуміння і значення формування фізкультурно-спортивних умінь для потреб студентів. Іншою особливістю практичних занять з фізичного виховання студентів є оздоровчий, а не тренувальний характер. Це позитивно впливає на мотиваційну основу до занять різними видами фізкультурної діяльності, дозволяє залучати до активної участі студентів у змаганнях.

Нарешті, слід врахувати, що фізкультурно-спортивна діяльність студентів ґрунтується на тісному зв'язку з іншими предметами, а саме: анатомією, фізіологією, валеологією, гігієною, тощо.. Це сприяє розвитку цікавості студентів до вивчення інших видів спорту та спортивних досягнень, а значить і вирішенню освітніх завдань вищого навчального педагогічного закладу. Особливе місце у визначенні змісту навчання із фізичного виховання посідають методи діагностики сформованості фізкультурно-спортивних умінь

До способів діагностики формування вмінь та навичок відносяться цілеспрямовані спостереження за студентами у навчально-виховному процесі, а також аналіз їх відповідей на спеціально підібрані навчальні питання, аналіз робочих конспектів, контрольних робіт, індивідуальні і групові методи усної та письмової перевірки. Разом з цим досвідчений викладач знає студентів по організації навчальної роботи, участі у спортивно-масових заходах університету й може проаналізувати групу для поділу студентів за рівнем розвитку умінь.

Висновки. У процесі навчання методи і прийоми використовуються в різноманітних поєднаннях. Один і той же спосіб діяльності студентів в одних випадках може бути як самостійний метод, в інших - як прийом навчання. Діагностика умінь та навичок є важливою у перевірці теоретичних знань та рухових завдань. Особливе місце у фізичному вихованні займає перевірка практичних завдань, які сприяють формуванню фізкультурно-спортивних умінь на заняттях.

Література:

1. Благій, О. Організаційно-педагогічні умови формування мотивації студентів до рухової активності у процесі фізичного виховання / О. Благій, Є. Захаріна // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. - 2009. - №4. - С.92-95.
2. Городинський С. І., Куліш Н. М. Проблеми підвищення рухової активності та розвитку умінь та навичок школярів :http://www.rusnauka.com/1_NIO_2013/Pedagogica/4_124184.doc.htm
3. Панасюк О. О. Методика формування рухових умінь старшокласників у процесі занять єдиноборствами у дитячо-юнацьких спортивних школах: автореф. дис. ... канд. пед. наук : [спец.] 13.00.02 "Теорія та методика навчання"/ Панасюк Олександр Олександрович ;

ЕФЕКТИВНІСТЬ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ЗМІСТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ФОРМУВАННІ ЗНАНЬ ТА МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ МЕДИЧНОГО КОЛЕДЖУ ДО РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Кубай Григорій

ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»

Анотації: