

І.О Кудряшов, доц.
А.В. Артюгін, ст. викл.

ОПТИМАЛЬНЕ СПІВВІДНОШЕННЯ ЧАСТИН УРОКУ ЯК ОДИН ІЗ ЗАСОБІВ УДОСКОНАЛЕННЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ХДУХТ

Розглянуто питання вдосконалення системи проведення занять з фізичного виховання, виявлено значення трьох функціонально пов'язаних складових частин заняття: підготовчої, основної та завершальної.

Rассмотрен вопрос совершенствования системы проведения занятий по физическому воспитанию, выявлено значение трех функционально связанных составляющих частей занятия: подготовительной, основной и завершающей.

The considered a question of perfection of the system of conducting of employments from physical education, found out the value of three functionally linked constituents of parts of employment: preparatory, basic and finishing.

Постановка проблеми у загальному вигляді. Проведення викладачами практичних занять з фізичного виховання у вищому навчальному закладі ставить за мету закріплення знань, умінь і навичок у студентів в області теорії та практики фізичної культури.

На сучасному етапі розвитку заняття з фізичного виховання у вищому навчальному закладі відрізняються високими вимогами до підготовленості студентів. Особлива увага надається різносторонній фізичній підготовці. Техніка проведення занять являє собою складну систему цілеспрямованих і взаємопов'язаних рухових дій. Аналіз занять з фізичного виховання [1-3] показав недосконалість методик їх проведення. Це відбувається через те, що при вдосконаленні різних сторін підготовки застосовуються застарілі засоби, методи та форми організації навчально-виховного процесу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз літературних джерел показав, що головна мета практичного заняття з фізичного виховання полягає у вирішенні педагогічних завдань фізичної культури – усестороннього, гармонійного розвитку студентів, їх направленої підготовки до життя (до трудової діяльності, військової служби та ін.). Такі автори, як: Й.Ю. Андруліс, Є.С. Левченко, В.М. Лебедев, Г.С. Бахчанян [4-7] відзначають, що проведення занять з фізичного виховання студентів у вищому навчальному закладі має такі переваги: 1) є найма-

совішою формою організації систематичних занять фізичними вправами; 2) проводиться на основі науково обгрунтованої програми фізичного виховання, розрахованої на тривалий термін навчання; 3) здійснюється під керівництвом педагогів з фізичної культури і спорту з урахуванням віково-статевих та індивідуальних особливостей; 4) сприяє направленому розвитку і фізичній підготовці студентів, оптимізації їх фізичного стану.

Аналіз практичного досвіду проведення занять показує, що до основних принципів відносяться такі :

1. Чіткість постановки цілей і завдань: оздоровчих, освітніх і виховних. Забезпечується не тільки оволодіння руховими вміннями і навичками, розвиток основних фізичних якостей, засвоєння обов'язкового мінімуму знань з фізичної культури, але і відбувається виховання індивідуальних якостей студентів (сміливість, наполегливість, лідерство та ін.).

2. Відповідність змісту навчального матеріалу навчальній програмі та характеру поставлених завдань.

3. Доцільний відбір засобів і методів навчання з урахуванням дидактичної мети занять. Жодна дидактична мета або завдання не можуть бути успішно вирішені без заздалегідь підготовленого навчального матеріалу з урахуванням конкретних особливостей теми. Необхідно враховувати досягнутий рівень підготовленості, віково-статеві особливості студентів.

4. Тісний зв'язок з попередніми та подальшими заняттями. Кожне заняття має зв'язок за спрямованістю педагогічних завдань, змісту навчального матеріалу, інтенсивністю навантажень з подальшими та попередніми заняттями.

5. Поєднання фронтальної, групової та індивідуальної роботи. Навчальний процес стає ефективним тільки за умови врахування індивідуальних особливостей студентів і навчального матеріалу.

6. Постійна відмінність змісту занять, методики їх організації та проведення, що сприяє формуванню у студентів інтересу до занять спортом і спонукає їх до активної діяльності.

7. Забезпечення травмобезпечності. Неправильна організація навчально-виховного процесу може привести до різних травм студентів (удари, вивихи, струси, переломи та ін.). Правильна організація занять, застосування прийомів і способів страхування, дозволяють виключити травмування на заняттях.

8. Постійний контроль за ходом і результатами навчальної діяльності студентів.

Мета та завдання статті. Метою нашої роботи є вдосконалення навчально-виховного процесу, особливо в групах початкової підготовки, на основі використання вправ різної спрямованості, що дозволяє значно підвищити рівень їх підготовленості. Виходячи із вищезгаданого, нами розроблена комплексна система проведення заняття з фізичного виховання з урахуванням специфіки підготовки студентів у межах їх професійної діяльності. У систему проведення заняття включено елементи техніко-тактичних дій, а також оцінка спеціальних координаційних і рухових якостей студентів ХДУХТ.

Виклад основного матеріалу дослідження. Як відомо, кожне заняття з фізичного виховання складається з трьох функціонально пов'язаних складових частин: підготовчої, основної та завершальної. Послідовність цих частин відображає закономірності зміни працездатності організму під впливом фізичних навантажень. Педагогічну побудову заняття визначає фізіологічна закономірність, пов'язана з фазовою зміною працездатності студентів під час виконання фізичної (м'язової) роботи.

Основна мета підготовчої частини заняття – підготувати студентів до виконання основних вправ заняття. Виходячи з цього, у підготовчій частині розв'язуються такі методичні завдання: організація студентів; покращення їх емоційного стану; забезпечення загальної функціональної готовності організму до активної м'язової діяльності в ході основної частини заняття (виконання нескладних фізичних вправ).

У підготовчу частину заняття рекомендується включати ігрові завдання (2-3 хв), для активізації уваги і підвищення емоційного стану студентів – вправи помірної інтенсивності, різні види ходьби, бігу, вправи в русі; комплекс загальнорозвиваючих вправ у строю і окремі спеціально підготовчі вправи (на місці в розімкненому строю) без предметів, із предметами; вправи на шведській стінці та гімнастичних лавках. Вправи з високою інтенсивністю не включаються в підготовчу частину, оскільки можуть знизити працездатність студентів.

Під час проведення загальнорозвиваючих вправ для активізації уваги студентів і покращення їх емоційного стану рекомендується використовувати виконання вправ із закритими очима; із фіксацією окремих положень (поз) на рахунок до 5-7; у різному темпі; із поступовим збільшенням амплітуди руху; виконання однієї і тієї ж вправи з різних початкових положень.

Як правило, вправи слід виконувати на рахунок 2, 4 і 8: а) після попереднього показу і пояснення викладача; б) одночасно з показом і поясненням викладача; в) тільки з показом; г) тільки з поясненням. Кількість вправ в комплексі не повинна перевищувати 8-10.

Під час виконання вправ треба ставити перед студентами конкретне завдання. Для підвищення інтересу студентів до виконання загальноорозвиваючих вправ і успішного проведення підготовчої частини заняття рекомендується застосовувати такі прийоми:

- роздільний спосіб – характеризується тим, що після виконання кожної вправи комплексу робиться пауза; при цьому способі студенти точніше виконують рухи, викладачу легше їх контролювати;

- потоковий спосіб – полягає в тому, що весь комплекс вправ виконується безперервно, без зупинок, причому кінцеве положення попередньої вправи є початковим для подальшого;

- виконання вправ у парах;
- виконання вправ із предметами;
- виконання вправ у русі.

Проводячи заняття з однією і тією ж групою, слід урізноманітнювати вправи в підготовчій частині, завжди включаючи в неї елементи новизни. Різноманітність забезпечується шляхом оновлення на кожному занятті декількох загальноорозвиваючих вправ; зміни початкових положень (стоячи, сидячи, на колінах, лежачи); виконання вправ переважно з великою амплітудою і у різних напрямках і площинах, під рахунок і самостійно; застосування вправ з м'ячами, гімнастичними палками та ін.

Аналіз практичного досвіду роботи в ХДУХТ дозволяє нам рекомендувати такий порядок виконання загальноорозвиваючих вправ: ходьба, біг, вправи для рук і плечей, вправи для тулуба, вправи для ніг; стрибки, дихальні вправи і вправи на розслаблення. Загальна тривалість підготовчої частини заняття повинна складати 10...20% від загального часу і залежить від тривалості заняття, об'єму та інтенсивності навантаження, віку студентів, що займаються, температури навколишнього середовища та ін.

В основній частині заняття спочатку рекомендується вивчати нові рухові дії або їх елементи. Закріплення і вдосконалення засвоєних раніше навичок проводиться в середині або наприкінці основної частини заняття. Вправи, що вимагають прояву швидкісних, швидкісно-силових якостей, чіткої координації рухів, виконують на початку основної частини заняття, а вправи, пов'язані з силою і витривалістю, – у кінці. Зміст усіх вправ в основній частині заняття повинен мати різносторонній вплив для підтримки емоційного тону та закріплення пройденого матеріалу. Завершувати основну частину рекомендується рухливими іграми та ігровими завданнями з включенням рухів, вивчених на занятті.

При проведенні заняття треба враховувати те, що багаторазове повторення вправ, необхідне для створення міцних навичок, нерідко викликає у студентів стомлення, втрату інтересу до виконання рухової дії. Цей стан є природною реакцією організму на одноманітний характер навчально-практичної діяльності. Включення в заняття з фізичного виховання ігрових завдань і вправ активізують увагу, покращують емоційний стан студентів і їх зацікавленість. Необхідно пам'ятати, що гра виступає як допоміжний, додатковий метод. Вона використовується лише тоді, коли рух досить добре засвоєний і увага студентів зосереджується не на рухових вправах, а на результаті. Спортивна гра виступає як метод закріплення і вдосконалення навичок, що виконуються в підвищеному емоційному стані.

Вибираючи вправи для основної частини заняття, які активно впливають на ту або іншу фізичну якість, важливо дотримуватися таких рекомендацій:

1. Для досягнення кращих результатів з розвитку швидкості слід включати вправи з миттєвого реагування на різні сигнали, подолання коротких відстаней за мінімальний час. Крім того, необхідно підбирати вправи, що викликають швидкі переміщення, швидкість дій, частоту рухів. Такими вправами є старти з різних початкових положень, біг на короткі дистанції, човниковий біг, стрибки через скакалку, а також рухливі та спортивні ігри, естафети та ін. Такі вправи краще застосовувати на початку основної частини заняття, коли організм ще не стомлений. Максимум швидкісних можливостей забезпечується при застосуванні змагальних та ігрових прийомів виконання вправ.

2. Для розвитку сили типовими є вправи загальнорозвиваючого характеру без предметів і з предметами (лазіння по вертикальному канату, підтягування, згинання і розгинання рук в упорі лежачи, вправи на гімнастичних снарядах, вправи з гантелями, на тренажерах, різні види єдиноборства та ін.).

3. Витривалість треба розвивати на кожному занятті, застосовуючи спеціальні вправи і збільшуючи щільність та інтенсивність занять. В основній частині заняття вправи на витривалість завжди слід виконувати останніми.

4. Розвитку координації рухів сприяють спортивні ігри, акробатичні вправи, смуги перешкод, естафети з предметами та ін.

5. Для розвитку вестибулярної стійкості треба частіше застосовувати вправи на рівновагу.

Завершальна частина заняття повинна бути направлена на поступове зниження функціональної активності організму студентів і приведення його у відносно спокійний стан. Відповідно до цієї мети

необхідно вирішувати такі методичні завдання: понизити фізіологічне збудження і зайві напруги окремих груп м'язів (вправи, що сприяють зниженню збудження – різні варіанти пересувань із поступовим зниженням темпу: повільний біг, спокійна ходьба; вправи в глибокому диханні та на розслаблення); регулювати емоційний стан (ігрові завдання, вправи на увагу); підвести підсумок заняття з оцінкою результатів діяльності студентів (тут необхідно передбачити стимулювання свідомої активності студентів на подальших заняттях); порекомендувати вправи для самостійного виконання в домашніх умовах для тренування «слабких місць» (для всієї групи або окремим учням).

Результативність завершальної частини заняття багато в чому залежить від того, наскільки викладач зможе втілити намічений ним план і застосувати найбільш раціональні методи організації діяльності студентів. Методичні прийоми, продуктивне використання інвентарю та тренажерів, урахування при цьому специфіки місця проведення заняття (спортивний зал або спортивний майданчик), температурні умови, підготовленість студентів, їх вікові й індивідуальні особливості є гарантими успішного проведення заняття.

Висновки. На підставі проведених досліджень та вищевикладеного матеріалу можна зробити такі висновки:

1. Головне завдання практичного заняття з фізичного виховання полягає у вирішенні педагогічних завдань фізичної культури – усестороннього, гармонійного розвитку студентів, їх направленої підготовки до життя (до трудової діяльності, військової служби та ін.).

2. Заняття з фізичного виховання у ХДУХТ мають особливості, які обумовлені віковими можливостями студентів різних курсів, змістом навчальної програми, комплексністю вирішення педагогічних завдань. Все це породжує необхідність дотримання низки вимог до їх організації та проведення;

3. Основна мета підготовчої частини заняття – підготувати студентів до виконання основних вправ заняття. У цю частину заняття рекомендується включати ігрові завдання, для активізації уваги і покращення емоційного стану студентів – вправи помірної інтенсивності, різні види ходьби, бігу, вправи в русі; комплекс загальноорозвиваючих вправ у строю і окремі спеціально підготовчі вправи.

4. В основній частині заняття спочатку рекомендується вивчати нові рухові дії або їх елементи. Закріплення і вдосконалення засвоєних раніше навичок проводиться в середині або наприкінці основної частини заняття. Вправи, що вимагають прояву швидкісних, швидкісно-силових якостей, чіткої координації рухів, виконують на початку основної частини заняття, а вправи, пов'язані з силою і витривалістю, – у

кінці. Зміст усіх вправ в основній частині заняття повинен мати різно-сторонній вплив для підтримки емоційного тону та закріплення пройденого матеріалу. Завершувати основну частину рекомендується рухливими іграми та ігровими завданнями з включенням рухів, вивчених на занятті.

5. Завершальна частина заняття повинна бути направлена на поступове зниження функціональної активності організму студентів і приведення його у відносно спокійний стан. Необхідно знизити фізіологічне збудження і зайві напруги окремих груп м'язів, урегулювати емоційний стан, підвести підсумок заняття з оцінкою результатів діяльності студентів, порекомендувати вправи для самостійного тренування.

Список літератури

1. Андруліс, Й. Ю. Фізичне виховання – здоров'я студентів [Текст] / Й. Ю. Андруліс, А. І. Суббот, А. І. Жаров // Сучасні наукові досягнення 2007: матеріали II Міжнар. наук.-практ. конф. – Дніпропетровськ, 2007. – Т. 8: Філософія. – С.99–102.

2. Бахчанян, Г. С. Мотивація інтересу до занять фізичною культурою та спортом [Текст] / Г. С. Бахчанян // Педагогіка і психологія. – 1997. – № 4. – С. 41.

3. Белкина, Н. В. Здоровьеформирующая технология физического воспитания студентов вуза [Текст] / Н. В. Белкина // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 2. – С. 7–11.

4. Кудрицкий, В. Н. Некоторые подходы к формированию здорового образа жизни у студенческой молодежи [Текст] / В. Н. Кудрицкий, В. А. Цапенко // Здоров'я і освіта: проблеми та перспективи: III Всеукр. наук.-практ. конф. – Донецьк, 2004. – С. 279–280.

5. Кузь, В. І. Основи національного виховання [Текст] : учеб. кн. для за-вершаючих уровней физкульт. образования / В. І. Кузь. – К. : Київ, 1999. – С. 121–128.

6. Лебедев, В. М. Мотивационное сопровождение формирования здоро-вья [Текст] / В. М. Лебедев, И. Г. Нигреева // Физическое воспитание и совре-менные проблемы формирования и сохранения здоровья молодежи: материалы научн. конф. – Гродно, 2001. – С. 96–97.

7. Левченко, Е. С. Факторная структура социальной адаптации студен-тов [Текст] / Е. С. Левченко // Теория и практика физической культуры. – 2007. –№ 3. – С. 26–29.

Отримано 30.09.2009. ХДУХТ, Харків.

© І.О Кудряшов, А.В. Артогін, 2009.