

Аникеенко Л.В.  
Национальный Технический университет Украины "КПИ"

## ОБУЧЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫМ ДЕЙСТВИЯМ СТУДЕНТОВ

*В статье рассмотрены и проанализированы основные проблемы обучения студентов двигательным действиям. Анализированы результаты педагогических наблюдений, делаются выводы, даются рекомендации по улучшению организации работы с физического воспитания студентов.*

**Ключевые слова:** обучение, педагогический процесс, физическая культура, деятельность педагога, способность.

**Аникеенко Л.В. Навчання руховим діям студентів.** У статті розглянуто і проаналізовано основні проблеми навчання студентів руховим діям. Проводячи аналіз результати педагогічних спостережень, робляться висновки, даються рекомендації щодо поліпшення організації роботи з фізичного виховання студентів.

**Ключові слова:** навчання, педагогічний процес, фізична культура, діяльність педагога, здатність.

**Anikeenko L.V. Studies to the motive actions of students.** *The learning is the component of any pedagogical process including physical culture. The learning is carried out when a teacher and a pupil work. The activity of a teacher as teaching and the activity of pupils is studies. The processes of teaching and studies are two special mutual forms of activities in which functions of a teacher and a pupils are strictly delimited. The function of a teacher is the transfer of knowledge, skills as well as guidance by process their learning, development and bringing up pupils. The function of pupils is perception, grasping the meaning, processing knowledge, gaining moving experience. The nuance of learning at physical education is that the main subject is various moving activities. When pupils master these moving activities, knowledge, moving skills are formed which are necessary at all spheres of human activities. The ability of a human to gain knowledge and to master of skills is the ability to learning. Each human has different degree of the ability to learning; one human masters learned moving action quickly but other human masters learned moving action slowly. The ability to learning is stipulated for the following factors: a complication of learned exercise (number of movements and phases, a complication its rhythmical structure of action); moving talent of a person; gained moving experience; sexual parameters; an effectiveness of applied methods of learning and an activeness pupils themselves. Each moving action consists of movements. The moving action is carried out with the help of certain relations of external and internal forces; this leads to change of body position at area and at time. During the process of learning moving activities a human has to master their kinematic, dynamic and rhythmical parameters.*

**Key words:** education, pedagogical process, physical education, teacher activity, ability.

**Актуальность.** Обучение — составная часть любого педагогического процесса, в том числе и в сфере физической культуры. Обучение осуществляется при взаимодействии педагога и ученика. Деятельность педагога называется преподаванием, деятельность учеников — учением. Процессы учения и преподавания представляют собой две особые, хотя и взаимосвязанные, формы деятельности, в которых функции педагога и учеников строго разграничены. Функция педагога передача знаний, умений, навыков, руководство процессом их усвоения, развития и воспитания занимающихся. Функция учеников восприятие, осмысление, переработка знаний, накопление двигательного опыта [2.4.8]. Специфика обучения в физическом воспитании состоит в том, что основным предметом являются разнообразные двигательные действия. При их освоении формируются знания, двигательные умения и навыки, необходимые во всех сферах человеческой деятельности [5.9]. Способность человека приобретать знания и овладевать умениями и навыками называют обучаемостью. Каждый человек обладает разной степенью обучаемости: один быстрее осваивает изучаемое двигательное действие, другой — медленнее. Способность к обучаемости обусловлена следующими факторами: сложностью изучаемого упражнения (количеством движений и фаз, сложностью его ритмической структуры действия); двигательной одаренностью индивида; накопленным двигательным опытом; половозрастными показателями; эффективностью применяемых методов обучения и активностью самих занимающихся.

Каждое двигательное действие состоит из движений. Акт движения (двигательный акт) производится (определенными взаимосвязями сил (внутренних и внешних) и приводит к изменению положения тела в пространстве и во времени [1.3.6.7]. В процессе обучения двигательным действиям человек должен овладеть их кинематическими, динамическими и ритмическими параметрами.

Формирования **цели работы** заключается в исследовании и выявлении главных проблем обучения двигательных действий студентов занимающихся физической культурой и спортом в вузе.

Основные **задания исследования:** провести анализ литературы и информации в системе Интернет, что касается основных составляющих педагогической оценки двигательным действиям студентов.

### Методы и организация исследования

Теоретический анализ и обобщение данных литературных источников, педагогические наблюдения, опрос.

### Результаты исследований

В процессе обучения занимающиеся приобретают различные знания. К ним можно отнести следующие: о социальной сущности и роли физического воспитания и спорта; об организме человека и влиянии занятий физическими упражнениями на него; о режиме дня, отдыха, питания, сна, гигиене одежды, обуви при занятиях физическими упражнениями; о технике и тактике, о требованиях к ним в различных видах спорта; о методике обучения двигательным действиям и развития физических способностей; о правилах поведения на занятиях, страховке, мерах предупреждения травматизма; о правилах и судействе соревнований, об оборудовании, уходе за инвентарем, подготовке мест занятий; о

методике и организации самостоятельных занятий, о самоконтроле к т.д. Обычно выделяют два тесно взаимосвязанных вида знаний:

1. *Наглядно-чувственные знания.* Они выступают в форме различных представлений (зрительных, слуховых, вестибулярных, осязательных и прочих). На основе представлений формируется общий образ изучаемого действия или несколько отдельных образов, каждый из которых будет отражать какой-либо элемент изучаемого упражнения. Это элементарный уровень знания. Например, образ техники низкого старта будет состоять из представлений о положении тела и отдельных его частей на старте, во время выбегания со стартовых колодок, о направлении, амплитуде, длительности, темпе и ритме движения. На начальном этапе обучения ведущими в этом комплексе представлений являются зрительные процессы. По мере повышения уровня овладения действием главная роль в управлении движениями постепенно переходит к кинестетическим процессам.

2. *Словесно-логические знания.* Они выступают в форме понятий, законов, закономерностей, теорий и способствуют глубокому познанию сущности техники физических упражнений, ее характеристик и др. Это уже более высокий уровень знаний. Процесс освоения знаний складывается из восприятия учебного материала, его осмысления, закрепления в памяти и применения на практике. Между названными этапами существует диалектическая взаимосвязь.

Запоминание есть одна из сторон процесса памяти, в результате которого происходит закрепление нового путем связывания его с уже приобретенным ранее. Это необходимое условие обеспечения опыта индивида новыми знаниями и формами поведения. Специальное изучение условий высокой продуктивности произвольного запоминания знаний в обучении показало, что одним из важнейших условий является создание внутренней, собственно познавательной мотивации учебной деятельности. Это достигается за счет такой специальной организации системы учебных задач, при которой каждый полученный результат становится необходимым средством для получения каждого последующего.

Произвольное запоминание - это продукт специальных мнемических действий, т.е. таких действий, основной целью которых является само запоминание. В учебной работе обучаемым важно давать дифференцированные задания: что именно и как запоминать. Существует несколько попыток классификации уровней усвоения. Одной из них является четырехуровневая классификация профессора В.П. Беспалько (1970):

*Первый уровень - ознакомления.* Для него характерно умение узнавать, опознавать, распознавать объекты изучения без сколько-нибудь глубоких знаний об их свойствах, характеристиках.

*Второй уровень - репродукции.* Соответствующая ему деятельность - воспроизводящая, репродуктивная. Овладев материалом на данном уровне, учащийся может с большей или меньшей достоверностью воспроизвести текст учебника, пояснения преподавателя и т.д.

*Третий уровень - гностических умений,* представляющий более высокую ступень продвижения в учении. Предполагается, что учащийся умеет применять усвоенную информацию на практике для решения познавательных задач по заранее усвоенному образцу.

*Четвертый уровень - трансформации или переноса,* который является наиболее высоким в предложенной классификации. Ему присуще проявление творчества в деятельности обучаемого. Отходя от усвоенных образцов учащийся демонстрирует умение осуществлять перенос знаний из одной предметной области в другую. В вопросе деятельности вырабатывается принципиально отличные от ранее усвоенных планы и программы принятия решений и действий.

В педагогическом аспекте двигательные умения и навыки следует рассматривать, как приобретенную возможность выполнять двигательные действия. Она возникает на основе: знаний о способе (технике) выполнения физических упражнений, т.к. когда имеется психический (идеальный) образ - модель будущего действия; наличия у занимающихся предварительного двигательного опыта и определенного уровня физической подготовленности; многократных повторений изучаемых действий.

**ДВИГАТЕЛЬНОЕ УМЕНИЕ** — это такой уровень овладения двигательным действием, при котором управление движениями осуществляется при активной роли мышления.

*Характерными признаками двигательного умения являются:* - управление движениями происходит неавтоматизированно; - сознание ученика загружено контролем каждого движения; - невысокая быстрота выполнения действия; - действие выполняется неэкономно, при значительной степени утомления; - нестабильность действия; - непрочное запоминание действия; - в процессе дальнейшего овладения двигательным действием умение превращается в навык.

**ДВИГАТЕЛЬНЫЙ НАВЫК**— это такая степень владения действием, при которой управление движениями происходит автоматизировано, т.е. не требуется специально направленного на них внимания.

*Характерные признаки навыка:* - автоматизированное управление движениями. Сознание освобождается от подробного контроля над каждым движением. Однако автоматизация процесса выполнения движений не означает неосознанности действий. Сознание ученика направлено в основном на узловое компоненты действия, на применение его в различной обстановке, на творческое решение двигательной задачи; слитность движений, т.е. объединение ряда элементарных движений в единое целое; отсутствие излишнего напряжения мышц, ненужных действий, высокая быстрота, легкость, экономичность и точность движений при его выполнении; высокая устойчивость действия. Она позволяет успешно решать двигательную задачу под влиянием сбивающих факторов (утомление, плохих внешних условий, активном противодействии соперников и т.д.); прочность запоминания действия. Навык, если он сформирован и достаточно закреплен, не исчезает даже при длительных перерывах (научившись плавать, ездить на велосипеде, играть в футбол, человек может выполнять эти действия даже после многолетнего перерыва). На основе ранее усвоенных знаний и навыков формируются двигательные умения высшего порядка.

Формирование одних двигательных навыков может оказывать определенное влияние на усвоение других навыков. Это явление получило название **переноса навыков.**

Выделяют несколько разновидностей переноса навыков. Прежде всего следует различать **положительный и отрицательный перенос навыков.**

**Положительным переносом** называется такое взаимодействие навыков, при котором ранее сформированный навык облегчает процесс формирования последующего. Например, навык метания малого теннисного мяча помогает освоить метание копья.

**Отрицательным переносом** называется такое взаимодействие навыков, при котором ранее сформированный навык затрудняет процесс формирования последующего. Например, навык «подъема завесом» на гимнастической перекладине может замедлить освоение «подъема верхом»; то же самое возможно при одновременном обучении сальто назад и перевороту назад. Перенос навыка может иметь различный характер.

*Односторонний перенос.* Он возникает в тех случаях, когда формирование одного навыка содействует образованию другого, а обратного влияния не обнаруживается.

*Взаимный перенос.* Это перенос навыков с одного двигательного действия на другие и обратно.

*Прямой перенос.* Он характеризуется тем, что формирование одного сразу же влияет на создание другого в каком-либо упражнении.

*Косвенный (опосредованный) перенос.* Это такой вид переноса, при котором ранее сформированный навык создает только благоприятные предпосылки для приобретения нового. На явлениях косвенного переноса основано использование средств общей физической подготовки в целях увеличения фонда неспецифических двигательных умений и навыков в избранном виде спорта. *Ограниченный (частичный) перенос.* Он происходит в тех случаях, когда структура изучаемых действий имеет большое сходство. В этом случае перенос навыков осуществляется в весьма узком диапазоне (например, перенос навыков удара в теннисе и бадминтоне, метание гранаты и копья). На принципе структурного сходства главных фаз осваиваемых движений планируется последовательность и преемственность заданий и вся система так называемых подводящих упражнений.

*Обобщенный перенос* имеет место в тех случаях, когда ранее освоенный навык влияет на формирование целого ряда движений, которые могут и не иметь структурного сходства с ним. Например, трудно обнаружить какое-либо сходство в движениях велосипедиста и конькобежца и тем не менее перенос навыков в них осуществляется. Объединяет оба способа передвижения общая задача - сохранить равновесие.

*Перекрестный перенос* - это перенос навыков на симметричные органы тела, когда, например, движение, освоенное правой рукой или ногой, без специальной подготовки может быть выполнено левой.

Изучение закономерностей переноса навыков представляет большой интерес как для теории, так и для практики физического воспитания и спорта. В построении процесса обучения можно выделить этапы, которые педагогических целях рассматриваются относительно изолированно. Каждый этап характеризуется, прежде всего, своеобразием познавательной деятельности занимающихся, их способностью управлять своими движениями при исполнении изучаемого физического упражнения.

*На первом этапе* происходит начальное разучивание физического упражнения, создается умение выполнять основу техники двигательного действия, т.е. воспроизводить технику в «грубой форме», концентрируя внимание на звеньях. Если занимающийся после создания у него умственного и зрительного представления изучаемом физическом упражнении сумеет самостоятельно воспроизвести основу его техники, то на этом и завершается первый этап обучения. Подобное явление обычно наблюдается при разучивании многих обще-подготовительных, порядковых и других несложных упражнений.

*На втором этапе* физическое упражнение разучивается углубленно, создаётся умение выполнять его относительно совершенно, в объеме намеченных технических требований. Некоторые элементы двигательного действия при этом частично закрепляются и автоматизируются. Внимание занимающихся избирательно сосредоточивается педагогом на анализе отдельных деталей техники целостного двигательного действия, осознании его пространственных, временных и динамических характеристик.

*На третьем этапе* обеспечивается совершенствование техники выполнения физического упражнения, создается навык и формируется способность целесообразно применять двигательное действие в реальных условиях тактической деятельности. Закрепление происходит в процессе многократного повторения разученного действия в относительно постоянных внешних условиях. Попутно осуществляется дальнейшее совершенствование деталей, прежде всего их временных и динамических характеристик. Таким образом, достигается необходимая прочность навыка, основным критерием которой является стабильность техники выполнения физического упражнения. Продолжительность этой части третьего этапа обучения зависит от цели и характера изучаемых двигательных действий, подготовленности занимающихся и многих других факторов.

Если на первых двух этапах обучения непрерывность занятий, на которых разучивалось двигательное действие, являлась важным условием успеха в учебном процессе, то на этапе закрепления и совершенствования непродолжительные перерывы становятся возможными. Количество повторений совершенствуемых двигательных действий возрастает от занятия к занятию.

## ВЫВОДЫ

1. Результаты проведенных исследований позволили установить степень влияния занятий физической культурой и спортом на обучении индивидуальными двигательными действиями студентов которые имеют за «плечами» разный физкультурно – спортивный опыт.

2. При исследовании проблемы двигательной активности и ее влияние на организм особую актуальность приобретает влияние параметров, определяющих ее особенности и оптимальный уровень для возрастных контингентов с учетом пола и возможностей организма.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Галиця І.О. Іноваційні механізми педагогічного і наукового процесів: метод «гонки за лідером» / І.О. Галиця. – К.: Вища школа, 2011. с. 31-37
2. Загожий В.А. Актуальні питання запровадження навчальних іновацій у вищу освіту / В.А. Загожий. – К.:

Персонал, 2010.-с. 182-187

3. Катеруша О.Н. Ділові ігри як засіб активізації пізнавальної діяльності студентів / О.Н. Катеруша. –К.: Вища школа, 2011.- с 120-121

4. Орлов А.А. Проектирование преподавателем педагогического вуза собственно – инновационной деятельности / А.А. Орлов. –М.: 2011.- №8 с. 85-95

5. Хорунжий Г.Н. Іноваційність як принцип діяльності вищої школи / Г.Н. Хорунжий. – К.: Вища школа, 2010. – №11 с 14-25

6. Циркун І.І. Розвиток мета когнітивні уявлень про іноваційно – педагогічні діяльності. / І.І. Циркун. – К.: Вища школа, 2004. - №1 с.35-39

7. Kries J. Pilates plus method. An AOL Time Warner Company. 2002. – 285 p.

8. Larsson U. Impact of overweight and obesity on health – related quality of life – a Swedish population study / U. Larsson, J. Karlsson, M. Sullivan // Int. J. Obes. Relat. Metab. Disord – 2002. – V. 26. – P. 417 – 424.

9. Leisure time physical activity and health – related quality of life / A. Vuillemin, S. Boini, S. Bertrais et al // Prev. Med – 2005. – V. 41 – P. 562 – 569.

**Апайчев Александр**

**Классический приватный университет**

### **АНАЛИЗ СТРУКТУРЫ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ И РИСКА РАЗВИТИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ МУЖЧИН ВТОРОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА**

*Анализ структуры заболеваемости мужчин второго периода зрелого возраста выявил приоритетные классы заболеваний данного контингента: сердечно-сосудистой и дыхательной систем, болезни органов пищеварения; органов чувств; мочеполовой системы; костно-мышечной системы; травмы и отравления. Учет риска развития сердечно-сосудистых заболеваний позволил выявить наиболее значимые факторы риска, к которым относятся нервно-эмоциональные перегрузки, вредные привычки (курение и нерациональное питание), артериальная гипертензия, избыточная масса тела и низкая двигательная активность. Установлено, что у большинства исследуемых мужчин одновременно выявляются два, три и более фактора риска, большинство из которых взаимосвязаны. Поэтому, несмотря на то, что уровень каждого из них повышен умеренно, риск развития ССЗ явный, вследствие сочетанного влияния факторов друг на друга. Определено, что основные факторы риска развития сердечно-сосудистых заболеваний относятся к группе контролируемых и могут быть скорректированы в процессе занятий оздоровительной направленности.*

**Ключевые слова:** заболеваемость, здоровье, риск развития, сердечно-сосудистые заболевания, мужчины, второй зрелый возраст, профилактика.

**Апайчев Олександр. Аналіз структури захворюваності і ризику розвитку серцево-судинних захворювань чоловіків другого зрілого віку.** Аналіз структури захворюваності чоловіків другого періоду зрілого віку виявив пріоритетні класи захворювань даного контингенту: серцево-судинної і дихальної систем, хвороби органів травлення; органів чуття; сечостатевої системи; кістково-м'язової системи; травми та отруєння. Облік ризику розвитку серцево-судинних захворювань дозволив виявити найбільш значущі фактори ризику, до яких відносяться нервово-емоційні перевантаження, шкідливі звички (куріння і нерациональне харчування), артеріальна гіпертензія, надлишкова маса тіла і низька рухова активність. Встановлено, що у більшості досліджуваних чоловіків одночасно виявляються два, три і більше фактори ризику, більшість з яких взаємопов'язані. Тому, незважаючи на те, що рівень кожного з них підвищений помірно, ризик розвитку ССЗ явний, внаслідок поєданого впливу факторів один на одного. Визначено, що основні чинники ризику розвитку серцево-судинних захворювань відносяться до групи контрольованих і можуть бути скориговані в процесі занять оздоровчої спрямованості.

**Ключові слова:** захворюваність, здоров'я, ризик розвитку, серцево-судинні захворювання, чоловіки, другий зрілий вік, профілактика.

**Apaychev Oleksandr. Analysis of the structure of morbidity and risk of cardiovascular disease in men of the second period of adulthood.** Analysis of the structure of morbidity in men of the second period of adulthood has identified the main groups of diseases in this group of population: diseases of the cardiovascular and respiratory systems; diseases of the digestive organs; diseases of the sensory organs; diseases of the genitourinary system; diseases of the musculoskeletal system; injuries and poisonings. Examination of the risk of cardiovascular disease revealed the most important risk factors, which include neuro-emotional overload, bad habits (smoking and poor nutrition), arterial hypertension, overweight, and low physical activity. It was established that the majority of examined men simultaneously show two, three or more risk factors, most of which are interrelated. Therefore, despite the fact that the level of each of them was only moderately increased, the risk of developing CVD was apparent due to the combined interplay of the factors. It is found that the major risk factors for cardiovascular diseases belong to the group of the controlled factors and can be adjusted in the course of health promoting physical activity.

**Key words:** morbidity, health, risk of development, cardiovascular diseases, men, the second period of adulthood, prevention.

**Постановка проблеми. Анализ последних исследований и публикаций.** Второй зрелый возраст – возраст, когда инволюционные процессы затрагивают все ткани, органы и системы организма. Снижается активность, ухудшается состояние здоровья, происходит рост числа хронических заболеваний [2–4,10]. Но современное общество предъявляет высокие требования к людям данного возраста, в первую очередь – это высокая работоспособность, базирующаяся на