

Отже, сьогодні, коли ми вивчаємо, осмислюємо й реалізуємо оновлений Державний стандарт дошкільної освіти, у тому числі – щодо навчання дошкільників українського мовлення, слід приділити максимум уваги:

- уточненню або розробці ефективної моделі формування україномовної компетентності дітей-білінгвів в умовах російськомовного оточення;

- укладанню й виданню посібників, іншої методичної та довідникової літератури з означеного питання, у тому числі, на електронних носіях;

- поповненню бібліотечних фондів новими виданнями державною мовою;

- формуванню мовленнєвої особистості педагога ДНЗ, який має вирізнятися високим рівнем теоретичної підготовки, сформованими прикладними вміннями та навичками, а також розвиненим, образним, красивим мовленням.

Ще одна проблема – це відповідність мови навчання дитини в дошкільному закладі мові шкільної освіти. Так, існують випадки, коли після україномовного ДНЗ дитина йде до 1-го класу з російською мовою навчання. Звичайно, що вибір мови – справа батьків. Проте необхідна серйозна мотиваційно-просвітницька робота з батьками щодо цього питання – на чому сьогодні також необхідно зосередити увагу педагогічних колективів, керівництва дошкільними навчальними закладами та початкової школи, а також методичних служб. Важливим є й пошук раціональних шляхів

узгодженості та наступності роботи з означеного питання між ДНЗ, батьками і початковою школою.

Відтак, вивчення та аналіз стану реалізації мовної політики держави щодо навчання української мови дітей дошкільного віку в умовах білінгвізму – відповідно до вимог оновленого Базового компонента дошкільної освіти, потребує подальшої роботи як на обласному, так і на місцевому, локальному рівнях. І лише тісна співпраця методичної служби міст і районів області та керівних інстанцій, всіх служб дошкільних навчальних закладів, початкової школи та батьківської громадськості; їх націленість на досягнення спільної мети стане запорукою успішного оволодіння українською мовою дітьми, починаючи з дошкільного віку.

Список джерел:

1. Закон України «Про засади державної мовної політики».
2. Базовий компонент дошкільної освіти // Дошкільне виховання. – 2012. – №7. – С. 4-19.
3. Про організацію роботи в дошкільних навчальних закладах у 2012/2013 навчальному році. Інструктивно-методичні рекомендації. Додаток до листа МОНмолодьспорту України від 21.05.2012р. № 1/9-388 // Дошкільне виховання. – 2012. - №7. – С. 24 – 27.
4. Богуш, А.М. Методика навчання дітей української мови в дошкільних навчальних закладах. Підручник. 2-ге видання, доповнене і перероблене. – К.: Видавничий Дім «Слово», 2008. – 440 с.
5. <http://etno.us.org.ua/blog/glossary/18.html>.

ПАВЛЕНКО Є.А.,

старший викладач кафедри фізичного виховання
Маріупольського державного університету

УДК 378.147.037(045)

МЕТОД ТРЕНУВАННЯ ПО КОЛУ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

У статті розглянуто метод тренування по колу на заняттях з фізичного виховання, проаналізовано результативність його використання, розкрито механізм планування занять. Визначено етапи технічної підготовки (формування рухових умінь і навичок) студентів, подано класифікацію фізичних вправ, що складають комплекс методу тренування по колу.

Обґрунтовано ефективність використання зазначеного методу на заняттях з фізичного виховання. Доведено, що метод тренування по колу полегшує облік, контроль та індивідуальне регулювання навантаження на заняттях з фізичного виховання у неспеціалізованих ВНЗ.

Ключові слова: метод тренування по колу, комплекс вправ, технічна підготовленість, фізичні вправи, комплекс тренування.

В статье исследованы основные этапы метода тренировки по кругу, раскрыт механизм планирования занятий, доказана результативность использования этого метода на примере игровых видов спорта. Определены этапы технической подготовки (формирование двигательных умений и навыков) студентов, подана классификация физических упражнений, которые лежат в основе этого метода.

Ключевые слова: метод тренировки по кругу, комплекс упражнений, техническая подготовленность, физические упражнения, комплекс тренировки.

The author in the article describes main stages of circular training method, reveals the mechanism of planning PE classes as well as proves the productivity of the method indicated in sport and games. Stages of students' technical proficiency have been determined, set of exercises related to the circular training method have been presented.

Key words: circular training method, set of exercises, technical proficiency, physical exercises, training complex.

Постановка проблеми в загальному вигляді та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями.

Пріоритетними напрямками щодо розвитку та демократизації вищої освіти України на шляху до Болонського процесу є постійне підвищення якості освіти, оновлення змісту та форм організації навчально-виховного процесу, запровадження новітніх освітніх технологій.

Однак, попри ряд досліджень, проблема підвищення фізичної підготовки студентів неспеціалізованих вищих навчальних закладів ще потребує ґрунтовного вивчення. Залишається до кінця не визначеним, які методи є найбільш ефективними для фізичного вдосконалення студентів.

Таким чином, актуальність визначеної проблеми зумовила напрям нашої розвідки та її основне завдання, а саме: дослідити метод тренування по колу як інтегральну форму фізичної підготовки.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми. Дослідження методу тренування по колу на заняттях з фізичного виховання є предметом наукового зацікавлення В.П. Беспалька, А.А. Вербицького, Г.К. Селевка, В.А. Сластеніна, А.С. Нісімчука, І.А. Гуревича та ін. У цих розвідках досліджуються різноманітні аспекти вивчення зазначеного питання: створення нових методів, засобів, концепцій щодо реалізації навчальних програм, засобів і методів навчання, здійснення організаційної діяльності на нових, більш прогресивних засадах.

Метою статті є обґрунтування ефективності використання методу тренування по колу на заняттях з фізичного виховання.

Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів.

Використання методу тренування по колу для активізації навчального процесу викликало зміну структури його організації і сприяло впровадженню у практику проведення занять з фізичної культури у вищих закладах освіти технологій контекстного підходу, кредитно-модульного та проблемного навчання, що обумовило зміни в системі фізичної підготовки студентів (розробку нових програм, стандартів, тестів).

Слід зауважити, що метод тренування по колу з кожним роком набуває все більшої популярності, особливо серед студентів. Цей метод забезпечує досягнення поставленої мети під час виконання вправ, тісно пов'язується з основним змістом занять, сприяє не лише загальному, а й фізичному розвитку студентів, спрямовує на вдосконалення й розвиток основних рухових здібностей, вдале засвоєння всіх розділів навчальної програми з фізичного виховання.

Комплекс вправ, що складають основу тренування по колу, дозування навантаження та інші складові цієї методики, залежать, безперечно, від вікових особливостей студентів та рівня їх технічної підготовки, що виступає інтегральним показником властивостей індивідуальної рухової програми індивіда та здібностей до її реалізації. Технічна підготовка у фізичних вправах відіграє значну роль і безпосередньо впливає на результат. Раціональною технікою прийнято називати спосіб виконання рухів, спрямованих на досягнення спортивних результатів з урахуванням біомеханічних закономірностей, усвідомленому використанні своїх рухових здібностей для оптимального вирішення рухового завдання [2].

М.А. Шестаков виокремлює основні завдання технічної підготовки: розробка зорового усвідомленого бачення математичних моделей опорно-рухового апарату і центральної нервової системи; розробка методів керування вихідними програмами рухових дій; розробка методів перетворення програм вихідного управління моделями опорно-рухового апарату; розробка методів контролю рівня технічної підготовленості, а також змісту технічної підготовки; планування технічної підготовки [4].

За дослідженнями В.Н. Платонова, рівень технічної підготовленості визначається обсягом прийомів і дій, якими володіє студент, ступенів засвоєння цих прийомів і дій, результативністю техніки [3].

Технічна підготовка тісно взаємопов'язана з формуванням рухових умінь і навичок, а також відповідних спеціальних знань. Процес становлення рухових навичок і навчання окремих рухових дій відбувається за трьома основними фазами (етапами):

- початкове вивчення, метою якого є ознайомлення з основами техніки рухової дії й формування вмінь;
- поглиблене вивчення (завершення початкового оволодіння технікою, удосконалення дії);
- закріплення і подальше удосконалення рухової дії (забезпечення досконалого володіння технікою дій у змагальних умовах) [1].

У навчальному процесі на заняттях, побудованих на застосуванні методу тренування по колу з фізичного виховання (легка атлетика, спортивні ігри, гімнастика), основними засобами є фізичні вправи, які розподіляються за наступними групами [1]:

- 1) загально-підготовчі вправи (використовуються для загального, різнобічного, але в той же час спеціального в кожному виді спорту фізичного розвитку, і на заняттях включають вправи з різних видів спорту – спортивних ігор, акробатики, плавання, лижного спорту тощо);

2) спеціально-підготовчі вправи (використовуються для розвитку рухових здібностей та є необхідними для оволодіння технікою рухів й удосконалення їх);

3) змагальні вправи (вправи фізичного виховання, в яких спеціалізується студент, у тому числі які виконуються в нестандартних умовах).

Згідно до поданої класифікації слушною є думка І.Д. Дубограєва про те, що важливими засобами в методі тренувань по колу є змагальні й спеціально-підготовчі вправи. Співвідношення їх використання залежить від ступеня програми, виду заняття та періоду підготовки.

Результати наукових досліджень і досвід практичної роботи підтверджують, що спортивні навички (біг, стрибки у довжину та висоту, метання, спортивні ігри), які формуються на основі колових тренувань, досить легко перебудовуються в процесі подальшого поглибленого навчання техніки цих вправ і полегшують оволодіння відповідними спортивно-технічними прийомами.

Але слід зауважити, що викладачі фізичної культури не мають одностайної думки щодо використання засобів для розвитку фізичної підготовленості студентської молоді, а програма «Основи здоров'я і фізична культура» недостатньо розкриває можливість використання спеціальних вправ. Проте сьогодні вже починає впорядковуватися структура методів і засобів вивчення вправ на заняттях з фізичного виховання [5]. Серед них найбільш раціональними є тренувальні вправи з ефектами рекуперації енергії, стрибкові й спеціальні вправи [5], вправи на розвиток координаційних здібностей тощо.

В основу успішного функціонування методу тренувань по колу (М.Я. Віленський, Р.С. Сафін) покладено діяльний, цілісний та диференційований підходи, які передбачають надання практичних навичок студентам з фізичного виховання.

Крім цього, кожний викладач повинен технічно правильно продемонструвати передбачені програмою фізичні вправи і виконувати без особливих труднощів різні контрольні нормативи за навчальними програмами ВНЗ, і тому основними завданнями рухової підготовки в сучасних умовах мають бути узагальнення й поглиблення теоретичних знань, а також формування спеціальних умінь і навичок.

Безпосереднє володіння руховою дією починається, як відомо, з формування знання про сутність рухової задачі й шляху її вирішення. Знання формуються на основі спостереження зразка й супровідного показу, коментарю, мета якого – виділити предмет засвоєння в обсязі вивчення. Об'єкти, що потребують концентрації уваги при виконанні дії, називають основними опорними точками, а їхня сукупність, що складає програму дії,

називається орієнтованою основою дії. Орієнтована основа дії (ООД) повноцінна тільки в тому випадку, коли вона містить необхідну й достатню інформацію.

Раціональну узагальнену схему засвоєння рухових дій пропонує В.Н. Шаулін, за якою викладач повинен спеціально й поетапно готувати студентів:

- створити у себе відображення того, що потрібно зробити на рівні мети, без такої установки студент налаштовується лише на репродуктивну демонстрацію вправи;
- описати (словесно або графічно) рухову дію;
- виокремити й описати дії, які складають рухову програму (для цього необхідно представити її як ряд послідовних дій);
- спланувати навчальні дії, виділити те, що потрібно засвоїти, визначити спосіб засвоєння (розділити рухову дію на частини, підібрати відповідні вправи, засвоїти в полегшених умовах цілісним методом, використати інші методи), зазначити орієнтовну основу дії, основні опорні точки даної рухової дії;
- відтворити рухову дію у відповідності з планом її засвоєння, корегуючи при цьому свої дії;
- оцінити засвоєння рухової дії та порівняти з моделлю.

Фахівці у галузі спортивної педагогіки, спираючись на дослідження фізіологів та психологів, висловлюються за цілісний метод навчання техніці спортивних вправ. Інші, поклавши в основу свій спортивно-педагогічний досвід і проведені дослідження, надають перевагу розчленуванню рухів із послідовним з'єднанням у цілісну дію.

Так, у працях П.С. Канарченка, Н.С. Романова обґрунтовано техніку методу тренувань по колу, який включає в себе систему вправ і команд (психологічна структура рухів), спрямованих на швидке й надійне засвоєння раціональної техніки.

Вивчаючи техніку колового методу, М.С. Микіч підкреслює, що паралельно з вивченням різних її елементів необхідно вивчати швидкість, динамічні зусилля, ритм та ін. Враховуючи вищезазначене, перед тим як розпочати навчання, викладач має ознайомитись з контингентом студентів та з умовами організації навчального процесу; розробити завдання, критерії оцінки, графік проходження програми.

Тренування по колу як інтегральна форма фізичної підготовки зосереджує студентів на самостійному мисленні при розвитку рухових якостей, виробляє алгоритм заздалегідь запланованих рухових дій, виховує зібраність і організованість при виконанні вправ. Тому розробка комплексів фізичної підготовки, які виконуються

методом тренування по колу має здійснюватися за наступними етапами:

1. Визначення перспективної ролі формування рухових якостей, їх розвиток на конкретному етапі навчання.

2. Проведення ґрунтового аналізу запланованих вправ, згідно до вимог навчальної програми, спираючись на наявність спортивного обладнання та інвентарю.

3. Ознайомлення студентів з методикою організації та проведення тренування по колу. Кожна вправа комплексна, виконується протягом обумовленого часу (працюють 20-30 сек., відпочивають 30-40 сек.), намагаючись виконати його максимальну (як для себе) кількість разів.

4. Визначити об'єм роботи та відпочинку при виконанні вправ з урахуванням вікових та статевих особливостей студентів.

5. Суворо дотримуватися послідовності при виконанні вправ, а також інтервалу між колами при повторному проходженні комплексу.

Комплекс тренування по колу має складати основну частину занять і, в залежності від його завдань, пов'язаних з навчанням, займати в ньому відповідне місце. Цей метод, таким чином, входить у навчальний процес як ефективна форма організації фізичної підготовки. При цьому слід зауважити, що тренування по колу розраховано в основному на групові заняття. У самій його організаційній структурі закладена необхідність узгоджених дій групи, точного дотримання встановленого порядку та дисципліни.

Міра навантаження під час тренування по колу встановлюється відносно рівно для всіх, хто бере участь у заняттях і в той же час суворо індивідуально. Тому студенти з низькою фізичною підготовкою мають можливість досягти тих же успіхів (при належній відповідальності і ставленні), що і студенти з високим рівнем фізичної підготовки.

Процес впровадження тренування по колу починається, як правило, з визначення викладачем конкретної програми дій, здійснення контролю за її впровадженням, корекція помилок або уточнення

окремих вправ. Студенти, в свою чергу, отримавши завдання виконують пробні підходи і спроби. Якість їх дій викладач коментує й уточнює. Такі завдання, як правило, викликають інтерес у студентів, заохочують їх до відвідування занять фізичної культури, сприяють їх фізичному вдосконаленню.

Висновки. Таким чином, основна мета використання методу тренування по колу на заняттях фізичного виховання полягає в ефективному розвитку рухових якостей в умовах обмеженого та витриманого ліміту часу при суворій регламентації та особистому дозуванні виконуваних вправ, що дозволяє забезпечити високу загальну і моторну щільність заняття, полегшує облік, контроль та індивідуальне регулювання навантаження, активізує участь студентів у процесі навчання.

Завдяки різноманіттю методичних варіантів, практично необмеженим можливостям підбору тренувальних засобів і точному нормуванню навантаження відповідно з індивідуальними можливостями студентів тренування по колу має широку сферу застосування – від фізичного виховання до «великого» спорту.

Список джерел:

1. Балахничев, В.В. Техника легкоатлетических метаний и техническая тренировка / В.В. Балахничев. – М.: Спорт-Дайджес, РГАФК. – 1996. – 28 с.
2. Креер, В.А., Попов, В.Б. Легкоатлетические прыжки / В.А. Креер, В.Б. Попов. – М.: Физкультура и спорт. – 1986. – 175 с.
3. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
4. Шестаков, М.П. Использование компьютерного моделирования в теории технической подготовки спортсменов // Тез. докл. Межд. конгр. «Человек в мире спорта: Новые идеи, технологии, перспективы» / М.П. Шестаков. – М., 1998. – Т 1. – С. 76.
5. Ялович, В.Т., Сергієнко, В.М. Теорія і методика вивчення видів легкої атлетики в школі / В.Т. Ялович, В.М. Сергієнко. – Луцьк: РВВ «Вежа» Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 2004. – Ч. II: Стрибки. – 68 с.