

## НАПРАВЛЕНІСТЬ ТА СТРУКТУРА ПРОЦЕСУ НАВЧАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ СТУДЕНТІВ ВНЗ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧОЮ ГІМНАСТИКОЮ

*Розглянуті питання щодо визначення направленості та структури процесу навчання засобами оздоровчої гімнастики на заняттях фізичною культурою у ВНЗ. Відповідно до результатів проведених досліджень, заняття з фізичної культури повинні бути спрямовані на підвищення рівня фізичної підготовленості та фізичної працездатності студентів, їх фізичний розвиток, зміцнення здоров'я.*

**Ключові слова:** фактори, структура, процес навчання, оздоровча гімнастика.

**Постановка проблеми.** У зв'язку з тим, що в теперішній час стан здоров'я студентської молоді погіршився, знизився рівень її рухової активності та спостерігається недостатня мотивація до занять фізичними вправами, виникає необхідність у створенні та реалізації практичних заходів спрямованих на вдосконалення методів та засобів навчання під час занять з фізичного виховання.

На наш погляд, потребують вирішення такі важливі завдання, як: залучення студентів до активної рухової діяльності завдяки створенню спеціальних теоретичних та практичних курсів, сприяння підвищенню їх мотивації щодо занять з фізичного виховання засобами оздоровчої гімнастики, зростання рівня фізичної підготовленості з урахуванням їх майбутньої професії, подальше обґрунтування та розробка системи науково-методичного забезпечення й впровадження сучасних технологій в педагогічний процес навчання. Великого значення набуває проблема вибору індивідуальних засобів оздоровчої гімнастики для оздоровлення студентів з урахуванням стану їх здоров'я. Важливе місце у вирішенні питань оздоровлення та збереження здоров'я студентської молоді повинно займати комплексне впровадження навчальної програми з оздоровчої гімнастики, розробленої на основі наукових досліджень, в реалізації сучасних педагогічних технологій, пов'язаних з застосуванням засобів оздоровчої гімнастики, підвищенні мотивації студентської молоді до рухової активності, у формуванні здорового способу життя та у залученні до фізичної культури молоді людини.

**Аналіз досліджень та публікацій.** Процес навчання студентів у вищих навчальних закладах під час занять фізичною культурою повинен базуватись на основі синтезу широкого комплексу науково-теоретичних і науково-прикладних професійних положень, визначеними у результаті проведених досліджень взаємозв'язками й взаємодіями між різноманітними елементами спеціальних, психолого-педагогічних, медико-біологічних знань, окремими їх підсистемами і ланками.

Аналіз та узагальнення наукових досліджень в системі фізкультурно-оздоровчої освіти, проведені нами дослідження дозволили визначити не тільки методику навчання студентів засобами оздоровчої гімнастики, але й визначити направленість та розробити відповідну структуру процесу навчання студентів з фізичного виховання. Теоретичною основою до проведених в цьому напрямі досліджень стали розробки побудови методичних систем (В.П. Беспалько, Т.А. Бороненко, В.В. Красевський), зокрема в системі професійної освіти (С.С. Вітвицька, Г.І. Ковальова, Т.М. Петрова), фізичного виховання (Т.Ю. Круцевич, О.Д. Дубогай, М.О. Носко, М.В. Дутчак, О.В. Тимошенко, Г.П. Грибан, Ю.В. Васюков).

**Формулювання мети:** на основі проведених досліджень визначити направленість та розробити структуру процесу навчання фізичних вправ студентів ВНЗ у процесі занять оздоровчою гімнастикою.

**Результати дослідження.** З метою розробки спрямованої програми засобами оздоровчої гімнастики, нами було проведено факторний аналіз педагогічних показників, які були зафіксовані у студентів I-III курсів у процесі педагогічного експерименту. В результаті факторного аналізу у студентів I курсу було визначено п'ять статистично значимих узагальнених факторів, вклад яких у загальну дисперсію вибірки складав 70,4%.

Перший узагальнений фактор вмістив в себе показники проби Штанге (0,607) та проби Генчі (0,567), параметри, що визначають рівень швидкісних можливостей студентів – біг 30м (-0,801) та біг 100м (-0,891), показники які визначають координаційні здібності – човниковий біг (-0,832) та підймання ніг до перекардини (0,577), швидкісно-силові можливості – стрибок у довжину з місця (0,789), витривалість – біг на 1000м у чол. та 500м у жін. (-0,844), гнучкість – нахил тулубу у положенні сидячі (0,576), силові якості студентів – стрибки на скакалці (0,589) та комплексно-силова вправа (0,700), силову витривалість – згинання та розгинання рук в упорі лежачі (0,725). Даний фактор нами інтерпретовано, як фактор, що обумовлює рівень фізичної підготовленості, а саме розвиток фізичних якостей та фізичної працездатності студентів I курсу.

До другого узагальненого фактору увійшли наступні показники: вага тіла (0,807), ширина плечей (0,926), об'єм грудної клітини (0,815), об'єм талії (0,904), об'єм стегон (0,850) та ЧСС після 3-х хв. відпочинку (0,497). Цей фактор нами інтерпретовано, як фактор, що визначає рівень фізичного розвитку студентів I курсу.

Третій узагальнений фактор складають такі показники, як ЧСС до навантаження (0,677), ЧСС після 20 присідань (0,668) та ЧСС після 3-х хв. відпочинку (0,690). Даний фактор розглядається нами, як фактор, що характеризує стан здоров'я студентів I курсу.

До четвертого узагальненого фактору увійшли показники, які оцінюють довжину тіла (-0,603), ЧСС після 20 присідань (0,557) та підймання ніг до перекладини (0,569), які визначають рівень координаційних здібностей студентів. Цей фактор нами інтерпретовано, як фактор, що обумовлює фізичну готовність студентів I курсу до обраної майбутньої професійної діяльності.

В результаті факторного аналізу зареєстрованих нами показників у студентів II курсу було визначено п'ять факторів, вклад яких в узагальнену дисперсію вибірки склав 72,8%.

До складу першого узагальненого фактору увійшли показники, що характеризують швидкісні здібності студентів II курсу – біг 30м (0,655) та біг 100м (0,862), човниковий біг (0,883) та підймання ніг до перекладини (0,814), які визначають рівень розвитку координаційних здібностей, стрибок у довжину з місця (0,886), що визначає рівень розвитку швидкісно-силових здібностей, біг на 1000м, чол. та на 500м, жін. (-0,856) і згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (0,720), що обумовлюють рівень розвитку витривалості й силової витривалості, комплексно-силова вправа (0,787) за допомогою якої вимірювали рівень розвитку силових спроможностей студентів II курсу. Даний фактор нами інтерпретовано, як фактор, що визначає рівень розвитку фізичної підготовленості студентів II курсу.

Другий узагальнений фактор поєднав у собі такі показники, як вагу тіла (0,571), ширину плеч (0,744), об'єм талії (0,760), об'єм стегон (0,851). Цей фактор нами розглядається як фактор, що обумовлює рівень фізичного розвитку студентів.

До третього узагальненого фактору увійшли показники, що характеризують вагу тіла (0,515), ЧСС до навантаження (0,719), ЧСС після 20 присідань (0,785), ЧСС після 3-х хв. відпочинку (0,844). Даний фактор нами визначено, як фактор, що обумовлює рівень стану здоров'я студентів II курсу.

Четвертий узагальнений фактор включив в себе пробу Штанге (0,921) та пробу Генчі (0,809). Даний фактор нами інтерпретовано, як фактор, що визначає рівень фізичної працездатності студентів II курсу.

До п'ятого складального фактору увійшли показники з невеликим узагальненим впливом, які характеризують довжину тіла (0,528), об'єм грудної клітини (0,657), нахил тулубу у положенні сидячі (0,586), що обумовлює гнучкість та стрибки на скакалці (0,469), які визначають рівень силових здібностей студентів. Таким чином, цей фактор інтерпретовано нами, як фактор, що показує рівень фізичної готовності студентів II курсу.

В результаті проведеного факторного аналізу у студентів III курсу було визначено п'ять статистично значимих узагальнених факторів, вклад яких у загальну дисперсію вибірки склав 68,6%.

Перший узагальнений фактор вмістив в себе показники, що визначають рівень фізичної працездатності у студентів III курсу – проба Штанге (0,607) і проба Генчі (0,567), швидкісні здібності – біг 30м (-0,801) та біг 100м (-0,891), координаційні здібності студентів – човниковий біг (-0,832) та підймання ніг до перекладини (0,577), швидкісно-силові спроможності – стрибок у довжину з місця (0,789), витривалість – біг 1000м у чол. та 500м у жін. (-0,844), гнучкість – нахил тулубу у положенні сидячі (0,576), силові здібності – стрибки на скакалці (0,589) та комплексно-силова вправа (0,700) й силова витривалість – згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі (0,725). Визначений фактор інтерпретовано нами, як фактор, що обумовлює фізичну підготовленість, а саме розвиток фізичних якостей та фізичну працездатність студентів III курсу. Слід прийняти до уваги, що найбільш узагальнюючий вплив у цьому факторі мають показники, які обумовлюють швидкісні здібності (-0,801 та -0,891) та витривалість (-0,844).

До другого узагальненого фактору увійшли наступні показники: вага тіла (0,807), ширина плечей (0,926), об'єм грудної клітини (0,815), об'єм стегон (0,850). Даний фактор інтерпретовано нами, як фактор, що визначає рівень фізичного розвитку у студентів III курсу.

Третій узагальнений фактор поєднав показники, що характеризують ЧСС до навантаження (0,677), ЧСС після 20 присідань (0,668) та ЧСС після відпочинку, 3хв. (0,690). Цей фактор, нами позначено, як фактор, що обумовлює рівень стану здоров'я студентів.

У четвертому складальному факторі виявились показники, що характеризують довжину тіла (-0,603), ЧСС після 20 присідань (0,557) та підймання ніг до перекладини (0,569), які обумовлюють рівень розвитку координаційних здібностей студентів. Даний фактор слід розглядати, як фактор, що визначає фізичну готовність студентів.

Таким чином, на підставі проведених досліджень, нами було визначено направленість та методику процесу навчання студентів I-III курсів основного, підготовчого та спеціального навчальних відділень вправами оздоровчої гімнастики на заняттях з фізичної культури ВНЗ.

Запропонована методика передбачає застосування спрямованих засобів, методів та форм організації проведення занять з фізичної культури студентів I-III курсів.

Відповідно до результатів факторного аналізу, заняття з фізичної культури на I курсі повинні бути спрямовані на підвищення рівня фізичної підготовленості та фізичної працездатності студентів, їх фізичний розвиток, зміцнення здоров'я та фізичну готовність студентів до майбутньої професії. Фізична підготовленість, насамперед, передбачає розвиток наступних фізичних якостей – швидкісних, координаційних, швидкісно-силових, витривалість, силову витривалість та силові спроможності студентів.

При проведенні занять з фізичної культури для студентів II курсу необхідно зосередити увагу також на підвищенні рівня їх фізичної підготовленості, а саме розвитку таких фізичних якостей та спроможностей студентів, як: координаційні здібності (згідно ваги представлених показників), швидко-силові, витривалість та силова витривалість, силові та координаційні спроможності. Крім того, великого значення набувають заняття спрямовані на фізичний розвиток студентів, зміцнення їх здоров'я, підвищення рівня працездатності та фізичної готовності до обраної в майбутньому професійної діяльності.

Зміст занять з фізичної культури для студентів III курсу повинен складатись з засобів оздоровчої гімнастики спрямованих на підвищення рівня фізичної підготовленості (особливо на розвиток швидкісних здібностей та витривалості), фізичної працездатності, фізичного розвитку студентів, зміцнення їх здоров'я та фізичну готовність.

При розробці структури навчального процесу студентів засобами оздоровчої гімнастики нами враховувались наступні методичні положення: обґрунтоване планування та направленість навчального процесу, взаємозв'язок та єдність теоретичної, методичної та практичної підготовки студентів з урахуванням їх стану здоров'я, доступний рівень труднощів при проведенні занять з фізичної культури, набуття рухових навичок та якісне опанування технікою фізичних вправ, забезпечення високого рівня мотивації студентів до занять фізичною культурою та намагання до максимальної активності студентів під час занять, поєднання колективної та індивідуальної фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів, впровадження інноваційних технологій в навчальний процес та забезпечення його достатньою кількістю якісним спортивним інвентарем.

До основних компонентів методичної системи з фізичного виховання студентів входять: мотиваційно-цільовий, організаційно-змістовний, процесуально-діяльнісний та діагностичний блоки, які утворюють певну сукупність, підпорядкування та співвідношення внутрішніх зв'язків системи. [2, 4, 11].

Мотиваційно-цільовий блок є системоутворюючим, який включає в себе мету, завдання, функції, структуру фізичної підготовки студентів, а також систему вмінь для гармонійно розвинених майбутніх кваліфікованих фахівців. Цей блок сприяє формуванню у студентів мотивації свідомого ставлення до навчального процесу з фізичного виховання та його засобів. Організаційно-змістовний блок передбачає впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій, направлених на зміцнення здоров'я, підвищення фізичної підготовленості та фізичної працездатності студентів, формування і виховання студента до життєдіяльності на основі безперервності, прийнятності і взаємодоповнення процесу фізичного виховання. Цей блок обумовлює критерії підбору засобів та форм фізичного виховання.

Процесуально-діяльнісний блок включає впровадження запропонованих методів, використання відповідних організаційних форм і засобів фізичного виховання. Цей блок забезпечує засвоєння студентами теоретичних знань, формування рухових дій, умінь та навичок. Основу процесуально-діялісного блока становить навчально-методичний комплекс з дисципліни "Фізичне виховання", до якого входять окремі навчальні програми з фізичного виховання студентів. Технологія викладання фізичного виховання визначає успішність навчання студентів та обумовлює способи її реалізації в навчальному процесі відповідно до поставлених цілей та завдань.

Діагностичний блок моделі методичної системи спрямовано на регулярний моніторинг та діагностику рівня сформованості у студентів теоретичних знань, практичних умінь та навичок, рівня фізичної та професійно-прикладної психофізичної підготовленості.

На основі проведених досліджень, аналізу загальної та спеціальної літератури з фізичного виховання, вивчення наукових досліджень з даного питання нами була визначена направленість навчального процесу засобами оздоровчої гімнастики, яка складається з наступних сторін: теоретичної, методичної, прикладної, оздоровчої та тренувальної. Направленість навчального процесу обумовлена такими чинниками: метою та завданнями сучасної системи фізичного виховання, що передбачає серед інших задач – зміцнення здоров'я, залучення студентської молоді до здорового способу життя та її подальший фізичний розвиток, підвищення рівня фізичної підготовленості та фізичної працездатності студентів у процесі навчання у ВНЗ, а також соціальними вимогами до професійної діяльності майбутніх фахівців в галузі автодорожнього транспорту та фізичною готовністю до їх виробничої діяльності. У процесі проведення навчально-виховного процесу засобами оздоровчої гімнастики студенти опановують спеціальні знання, уміння, навички, у них з'являються нові інтереси та уподобання, змінюється ставлення до свого здоров'я й до фізкультурно-оздоровчої діяльності. Таким чином, у їх свідомості формується фізкультурно-оздоровча компетенція, що передбачає впровадження набутих знань, умінь та навичок у майбутню професійну діяльність та характеризується такими основними критеріями готовності студентів: мотиваційним, когнітивним та діяльнісним критеріями і рівнями готовності – високим, достатнім, середнім та низьким.

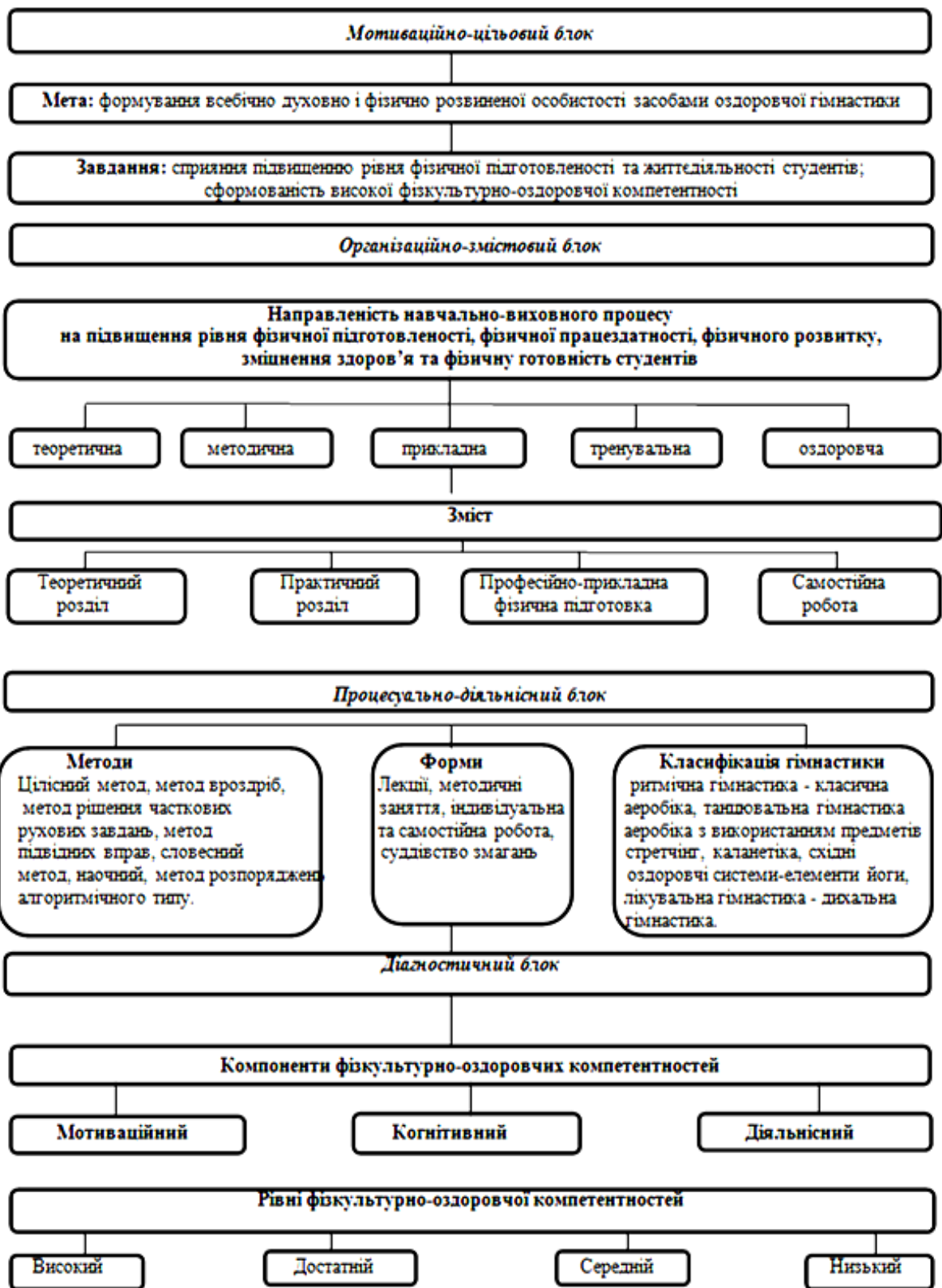


Рис. 1. Структура процесу навчання фізичних вправ студентів у процесі занять оздоровчою гімнастикою

Мотиваційний критерій передбачає набуття усвідомлених потреб та мотивів до здорового та активного способу життя, бажання постійно вдосконалювати фізкультурно-оздоровчу та спортивну майстерність. Когнітивний критерій готовності визначається як система опанування знаннями з фізичного виховання та спорту та оволодіння спеціальними руховими уміннями та навичками.

Діяльнісний критерій готовності спрямовано на застосування набутих знань, умінь та навичок у професійну діяльність та у повсякденне життя.

**Висновок.** Таким чином, визначена структура навчання фізичних вправ студентів ВНЗ у процесі занять оздоровчою гімнастикою спрямована на досягнення мети фізичного виховання – формування всебічно духовно і фізично розвиненої особистості. Основні завдання якої складаються з: сприяння підвищенню рівня фізичної підготовленості студентів та їх життєдіяльності, сформованість високої фізкультурно-оздоровчої компетентності, а саме мотиваційно-цінності орієнтації на здоровий спосіб життя, готовності майбутнього фахівця до фізичного самовдосконалення та саморозвитку, набуття фізкультурно-оздоровчих знань та умінь для вирішення професійних завдань у майбутній виробничій діяльності.

#### Використані джерела

1. Білецька С. Л. Мотивація навчання як важливий фактор пізнавальної активності студентів / С. Л. Білецька // Педагогічний процес : теорія і практика. – 2004. – № 2. – С. 310–319.
2. Волков В. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді: [навчальний посібник] / В. Волков. – К.: Освіта України, 2008. – 256 с.
3. Волкова Н. П. Педагогіка : [навч. посіб.] / Н. П. Волкова. – [вид. 2-ге, перероб., доп.]. – К. : Академвидав, 2007. – 616 с.
4. Грибан Г.П. Методична система фізичного виховання студентів аграрних університетів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора. пед. наук : спец. 13.00.02 "Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я" / Г.П. Грибан. – Київ, 2013. – 40 с.
5. Давыдов В. Ю. Методика преподавания оздоровительной аэробики: [учебное пособие] / Давыдов В. Ю., Коваленко Т. Г., Краснова Г. О. – Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. ун-та, 2004. – 124 с.
6. Волкова Н. П. Педагогіка: [навч. посіб.] / Н. П. Волкова. – [вид. 2-ге, перероб., доп.]. – К.: Академвидав, 2007. – 616 с.
7. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / [за ред. М.Д. Зубалія]. – К., 1997. – 36 с.
8. Дубогай О. Д. Щоденник зміцнення здоров'я / Дубогай О. Д.: [проект і розробка за матеріалами посібника "Інтеграція пізнавальної і рухової діяльності в системі навчання і виховання школярів"] – К.: Оріяни, 2002. – 33 с.
9. Круцевич Т. Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей: учебное пособие [для студентов высших учебных заведений физического воспитания и спорта] / Т. Ю. Круцевич, М. И. Воробьев. – Киев: ТОВ "Поліграф-Експрес", 2005. – 195 с.
10. Общая и профессиональная педагогика. Кн. 1:[учебное пособие для студентов, обучающихся по специальности "Профессиональное обучение": в 2-х книгах/под ред. В. Д. Симоненко, М. В. Ретивых]. – Брянск: Изд-во Брянского государственного университета, 2003. – 174 с.
11. Теория и методика физического воспитания: учебник [для студентов вузов физического воспитания и спорта]: в 2-х т. / под ред. Т. Ю. Круцевич. – К., 2003. – Т. 1. – 424 с.
12. Тимошенко О. В. Теоретико-методичні засади оптимізації професійної підготовки вчителів фізичної культури у вищих навчальних закладах : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора пед. наук : спец. 13.00.04 – Теорія та методика професійної освіти / О. В. Тимошенко. – К., 2009. – 38 с.

*Medvedeva I.M., Pavlenko T.V.*

#### THE ORIENTATION AND STRUCTURE OF THE PROCESS OF LEARNING OF PHYSICAL EXERCISES BY THE STUDENTS IN THE COURSE OF OF TRAININGS OF HEALTH GYMNASTICS

*Problems of determining the orientation and structure of the learning process by means of health gymnastics in classes of physical education in universities were considered. According to the results of the research, classes of physical education should be targeted at increasing the level of physical preparedness and physical activity of students, their physical development, health promotion.*

**Key words:** *factors, structure, learning process, health gymnastics.*

*Стаття надійшла до редакції 10.09.2013 р.*

