

Leontyeva I.V. Methods of Swimming Training of Students and its Significance

The article considers the main methods of teaching students to swim, as well as its recreational value to the health of students. Learning to swim is a necessity in the current situation of high mortality in water in Ukraine, so its performance should pay special attention to methodological aspect. The basic methods of swimming training are verbal, practical and intuitive. These three complex methods must be interconnected in learning swimming skills. Studies should be carried out with the novices in groups, as they feel more comfortable in team. But it should be used as a teaching method and individual remedial. Special attention is paid to the elucidation of positive effect of swimming training on the student body. There is no doubt that swimming is a unique physical exercise, promoting physical development and health. It harmoniously develops all muscle groups, contributes to the development and improvement of physical qualities as endurance, strength, speed (velocity), flexibility, agility (coordination). These lessons will help students tackle the issues: poor posture, obesity, low immunity, and diseases of cardiovascular system.

Key words: method, swimming, students, rehabilitation.

Стаття надійшла до друку 20.02.2013 р.

Прийнята до друку 29.03.2013 р.

Рецензент – к. п. н., доц. Шинкарьов С. І.

УДК 378.016:796

Мартінова Н. П.

**ДО ПИТАННЯ ПРО РОЗВИТОК РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ
СТУДЕНТОК ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ**

В умовах якісного перетворення всіх сторін життя суспільства зростають вимоги до фізичної підготовленості молоді, необхідні для їх успішної трудової діяльності, що поставило перед вищою школою мету – формування всебічно розвинутої особистості студента, підготовка її до високопродуктивної праці за обраним фахом, здатність використовувати фізичну культуру і спорт в умовах майбутньої діяльності, яка була наголошена у Положенні про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах від 11.01.2006 г.

Проблема вдосконалення фізичного виховання у вищій школі багато років є предметом уваги фахівців (В. Бальсевич, 1993; Л. Лубишева, 1992; О. Ільїн, 2010 та ін.). Вона стоїть гостро особливо в навчальних відділеннях, де займаються дівчата. За опитуваннями

викладачів вищих навчальних заходів приблизно 25% студенток не можуть витримати фізичні навантаження при підготовці до здачі нормативів з фізичної підготовки згідно навчальної програми та відповідно здати контрольні нормативи.

Тому метою даної статті є аналіз досліджень з проблеми розвитку рухових (фізичних) якостей студенток вищих навчальних закладів та визначення ступеню її розробки у сучасній педагогічній теорії; розкриття особливостей розвитку рухових якостей дівчат.

«Фізичні якості – це розвинуті у процесі виховання і цілеспрямованої підготовки рухові задатки людини, які визначають можливість та успішність виконання нею певної рухової діяльності» (М. Булатова, М. Линець, В. Платонов) [7, с. 189].

Проблема забезпечення оптимального розвитку рухових здібностей і контролю за їх рівнем є однією з центральних у системі фізичного виховання. В. Лях, 1990, Ц. Паркосадзе, 1991, М. Борейко, 2002, С. Сембрат, 2003, І. Масляк, 2007 та інші вказують, що підвищення рівня окремих рухових здібностей залежить від цілеспрямованого використання засобів.

Для досягнення даної мети у процесі фізичного виховання у вищих закладах освіти можливо використовувати традиційні і нетрадиційні засоби і методи фізкультурної освіти та фізичного удосконалення та створення умов для широкого вибору студентами засобів фізичного виховання для навчання, які б відповідали їх запитам, інтересам, стану здоров'я, фізичній і технічній підготовленості [5].

В останні роки з'явилися наукові праці, які присвячені дослідженню ефективності впровадження нетрадиційних форм, засобів і методів фізичної діяльності студентської молоді. І виявлено доцільність занять зі спортивною спрямованістю. Це підтверджено низкою наукових досліджень: А. Соколов (1976) (класична боротьба), Т. Кохан (2001) (гідроаеробіка); А. Зав'ялов, Л. Чернов (2000) (волейбол), О. Ільїн (2010) (зимовий футбол) та ін.

Останнім часом молоді дівчата відокремлюють заняття аеробікою від інших видів фізичної активності, що пов'язано з різноманітністю виконання вправ під сучасну музику у танцювальному стилі, високим емоційним фоном занять на основі взаємодії ритму музики та ритму рухів. Саме такі позиції надають можливості аеробіці досить тривалий час утримувати високий рейтинг серед інших видів фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Аеробіка являє собою ефективний засіб тренування серцево-судинної і дихальної систем, розвитку фізичних якостей, профілактики захворювань, рекреації (Т. Лисицька, 1994; Н. Кім, 2001; І. Дубогризова, 2005; О. Булгакова, 2006; Є. Зефірова, 2006; А. Жерносек, 2007).

Таким чином, при роботі зі студентками актуальними представляються дослідження, спрямовані на розвиток нетрадиційних

для вищої школи, але досить популярних і ефективних видів рухової активності, що застосовуються в практиці оздоровчого тренування жінок.

Є наукові праці, в яких розглядалася ефективність розвитку окремих рухових якостей у студенток засобами аеробіки.

Так, О. Старковою (2006) запропоновано використання оздоровчої танцювальної аеробіки для розвитку координаційних здібностей дівчат. Нею була розроблена модульна технологія розвитку рухових координацій у студенток на основі засобів і методів оздоровчої танцювальної аеробіки. Визначено ступінь зміни окремих показників рухових координацій під впливом дії елементів оздоровчої танцювальної аеробіки [6].

Інноваційна методика цілеспрямованого розвитку й удосконалення ритмічності на заняттях оздоровчою аеробікою була розроблена Л. Костюніною (2006). Вона забезпечує поліпшення показників фізичного розвитку, фізичної підготовленості та функціонального стану. Реалізація даної моделі розвитку ритмічності в процесі фізичного виховання студенток дозволяє забезпечити оздоровчу спрямованість навчальних занять [2].

В 2001 році Т. Кохан вперше запропоновано використання гідроаеробіки в навчальному процесі, як нетрадиційного для вищого навчального закладу виду рухової активності. Розроблено програму фізичного виховання студенток вищих навчальних закладів, що включає комплексні форми занять, які поєднують гідроаеробіку і ритмічну гімнастику. Використання педагогічної технології, заснованої на нових видах рухової активності сприяє зростанню успішності, підвищенню рівня фізичного розвитку та функціональної підготовленості студенток, поліпшенню їх емоційного стану [3].

И. Дубогризовою в 2005 році розроблена та експериментально обґрунтована методика диференційованих занять оздоровчою аеробікою зі студентками ВНЗ, яка сприяє суттєвого розвитку аеробних здібностей, розширенню функціональних резервів серцево-судинної і дихальної систем, опорно-рухового апарату, підвищенню творчого потенціалу студенток для самостійних занять фізичними вправами. Розроблена і реалізована інтегральна шкала (в балах) для визначення різних рівнів фізичного розвитку, фізичної та функціональної підготовленості студенток [1].

Треба відзначити, що заняття аеробікою створюють гарні передумови насамперед для розвитку витривалості. Це зазначено в роботах К. Купера (1984), Л. Френсіс (1993 – 1995) Є. Мякінченко, М. Івлева, М. Шестакова (1997), Л. Сіднева (2001) та інших.

Разом з тим, ряд авторів відзначають, можливість розвивати інші рухові якості такі, як сила, швидкість та гнучкість [5, с. 37 – 39].

В аеробіці застосовується безліч самих різних вправ. Кожне з них спрямовано на вирішення певних тренувальних завдань і відрізняється технікою, способом, характером виконання. Правильно підібрані вправи

роблять різнобічний вплив на організм дівчат, які займаються. Комплекси аеробіки побудовані на основі базових аеробних кроків, елементів хореографії, танців, загально-розвиваючих вправ. Завдяки цьому вона володіє потужним потенціалом для розвитку та вдосконалення рухових якостей, підвищення фізичної підготовленості, має оздоровчий ефект.

В теорії і практиці фізичного виховання сила, швидкість, витривалість, гнучкість і спритність розглядаються як окремі рухові якості. Але також відомо, що між руховими якостями існує взаємозв'язок, так зване «перенесення» рухових якостей. Розвиток однієї рухової якості призводить до вдосконалення інших, і навпаки. Вправи, які впливають на розвиток однієї фізичної якості можуть чинити негативний вплив на інші. Слід враховувати, що найвища ступінь прояву однієї з фізичних якостей може бути досягнута лише при певному ступені розвитку інших [7, с. 190 – 191].

Особливості фізичної підготовленості дівчат обумовлені особливостями будови і функціонування їх організму.

Тіло жінки відрізняється від чоловічого меншими розмірами, співвідношенням його частин і рівнем їх розвитку. Кінцівки у жінок відносно менш короткі, а тулуб довше, ніж у чоловіків. Відносно менше м'язова маса і більше жирова маса, плечі вуже, а таз ширше. Верхня частина тіла менш розвинена, а нижня більш масивна. М'язи ніг і живота більш розвинені, ніж м'язи рук і плечового пояса. М'язи і зв'язки у жінок володіють більшою еластичністю, ніж у чоловіків [7, с. 273]. Об'єм серця і ЖЄЛ менше, ніж у чоловіків. Фізична працездатність на 20 - 40% нижче ніж у чоловіків [7, с. 221].

Також суттєво впливає на роботоздатність та діяльність провідних систем організму періодичність функціональних змін, які відбуваються в її організмі.

Все це необхідно враховувати при використанні тих чи інших форм, засобів та методів фізичного виховання.

Висновки. З вищесказаного ми бачимо, що аеробіка є пріоритетним видом рухової активності дівчат. Вона володіє великими можливостями впливаючи на організм тих, хто займається.

Спираючись на численні дані науково-методичної та спортивно-педагогічної літератури, можна зробити висновок, що тема розвитку рухових якостей недостатньо розкрита і її доцільно розвивати. Тому перспективою розвитку проблеми є розробка нової методики розвитку рухових якостей студенток вищих навчальних закладів.

Список використаної літератури

1. Дубогрызова И. А. Методика дифференцированных занятий оздоровительной аэробикой со студентками технического вуза: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Дубогрызова Ирина Александровна. – Смоленск, 2005. – 166 с. **2. Костюнина Л. И.** Моделирование процесса

развития ритмичности движений у студенток, занимающихся оздоровительной аэробикой: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Костюнина Людмила Ивановна. – Ульяновск, 2006. – 20 с. **3. Кохан Татьяна Анатольевна.** Применение гидроаэробики в физическом воспитании студенток технического вуза: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Кохан Татьяна Анатольевна. – Омск, 2001. – 184 с. **4. Положення** про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах від 11.01.2006 г. **5. Ревякин Ю.** Развитие гибкости и силовых способностей на занятиях аэробикой: статья / Ю. Ревякин, Е. Бондаренко // Теория и практика физической культуры, 2006. – № 9. – С. 37 – 39. **6. Старкова Е. В.** Модульная технология развития двигательных координаций у студенток в процессе физического воспитания: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Старкова Елена Викторовна. – Пермь, 2006. – 21 с. **7. Теория** и методика физического воспитания: учебник в 2 т. Т.1. Общие основы теории и методики физического воспитания / под ред. Т. Ю. Круцевич. – К., 2003. – 424 с.

Мартинова Н. П. До питання про розвиток рухових якостей студенток вищих навчальних закладів

У даній статті проведено аналіз досліджень з проблеми розвитку рухових якостей студенток вищих навчальних закладів. Визначено ступінь її розробки в сучасній педагогічній теорії. Розкрито особливості розвитку рухових якостей у дівчат. Пояснена пріоритетність вибору аеробіки дівчатами як ефективного виду фізкультурно-оздоровчої діяльності. Визначено недостатність забезпечення процесу фізичного виховання в системі освіти сучасними науково-методичними комплексами.

Ключові слова: фізичне виховання, рухові якості, студентки, аеробіка.

Мартынова Н. П. Современные проблемы развития двигательных качеств студенток высших учебных заведений

В данной статье проведен анализ исследований по проблеме развития двигательных качеств студенток высших учебных заведений. Определена степень ее разработки в современной педагогической теории. Раскрыты особенности развития двигательных качеств у девушек. Объяснена приоритетность выбора аэробики девушками как эффективного вида физкультурно-оздоровительной деятельности. Определена недостаточность обеспечения процесса физического воспитания в системе образования современными научно-методическими

комплексами.

Ключевые слова: физическое воспитание, двигательные качества, студентки, аэробика.

Martynova N. P. Contemporary Issues for the Development of Motor Qualities in Female Students of Higher Educational Establishments

The above stated article represents the analysis of research on the motor quality issues with female students of higher education establishments. The research has been made as to the level of the working out of the issue in the educational theory. Some particular features of motor quality development of students have been disclosed. The necessity for creating conditions for students to have wide choice of physical education means for training, which are relevant for their claims, interests, health condition as well as physical and technical readiness, was given grounds for in the article. We have found it advisable to conduct sports-oriented classes, where motor quality level lies dependent on the purposeful use of the means of its development. It has been accounted for the priority choice of aerobics by female students as being an effective means of physical and health improving activity. Analysis has been drawn as to how aerobics influences cardiovascular and respiratory systems, development of physical qualities, illness prevention, recreation.

Key words: physical education, motor qualities, female students, aerobics.

Стаття надійшла до друку 19.02.2013 р.

Прийнята до друку 29.03.2013 р.

Рецензент – д. п. н., проф. Ротерс Т. Т.

УДК 378. 011.3 – 051:796

В. А. Терещук

**ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ
МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО
ПРОФЕСІЙНО-ОСОБИСТІСНОГО САМОРОЗВИТКУ**

У сучасних умовах модернізації вищої професійної освіти в Україні виникає потреба в кваліфікованих фахівцях, здатних виконувати свої професійні обов'язки на високому професійному рівні. В системі вищої професійної освіти значна увага приділяється саме особистісно орієнтованій підготовці студентів до професійної діяльності (І. Бех, І. Якиманська, Т. Яценко та ін.); стимулювання діяльності персоналу, а також саморозвитку особистості (Г. Костюк, Т. Новаченко, О. Семенов, В. Чайка та ін.); різні аспекти професійного саморозвитку вчителя