МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ М.П. ДРАГОМАНОВА

ПАВЛЕНКО ТЕТЯНА ВІКТОРІВНА

УДК: 378.147:796.011.3 (043.3)

МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ СТУДЕНТІВ ВНЗ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧОЮ ГІМНАСТИКОЮ

13.00.02 – теорія та методика навчання
(фізична культура, основи здоров'я)

АВТОРЕФЕРАТ
дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата педагогічних наук

Київ – 2014

Дисертацією є рукопис.

Робота виконана у Чернігівському національному педагогічному університеті імені Т.Г. Шевченка Міністерства освіти і науки України.

Науковий керівник доктор педагогічних наук, професор
Медведєва Ірина Михайлівна
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, професор кафедри теорії та методики фізичного виховання.

Офіційні опоненти: доктор педагогічних наук, доцент **Завидівська Наталія Назарівна**,
Львівський інститут банківської справи Університету банківської справи національного банку України, завідувач кафедри фізичного виховання;

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Диба Тетяна Григорівна,
Київський університет імені Бориса Грінченка, завідувач кафедри фізичної культури та спортивної майстерності.

Захист відбудеться «28» травня 2014 року о 12 годині 00 хвилин на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 26.053.14 у Національному педагогічному університеті імені М.П. Драгоманова за адресою: 01601, м. Київ–30, вул. Пирогова, 9.

Із дисертацією можна ознайомитись у бібліотеці Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова (01601, м. Київ–30, вул. Пирогова, 9).

Автореферат розісланий «25» квітня 2014 року.

Вчений секретар
спеціалізованої вченої ради С.В. Федоренко

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність теми. В сучасному суспільстві актуальною проблемою є збереження здоров'я нації в цілому та молодого покоління зокрема. Фізичне виховання у навчально-виховній сфері вищих навчальних закладів як складова загальної системи освіти передбачає забезпечення основи та розвитку фізичного й морального здоров'я, комплексного підходу до формування розумових і фізичних якостей особистості, вдосконалення фізичної та психологічної підготовки до активного життя і майбутньої професійної діяльності на принципах індивідуального підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, оптимізації процесу навчання з широким використанням різноманітних засобів і форм фізичного удосконалення та неперервності цього процесу.

Завдяки широким можливостям індивідуального вибору, дозуванням вправ, їх різноманітності та ступеню складності, гімнастика вважається універсальною формою реалізації фізичної активності людини. Оздоровча гімнастика в останні роки отримала широку популярність як за кордоном, так і в нашій країні, особливо серед студентської молоді.

Експериментальні дані підтверджують, що врахування інтересів і мотивацій студентів до певних видів спорту та відповідних фізичних вправ покращують рівень їх фізичної підготовленості, якість навчальних занять та їх відвідування. Так, І. А. Анохін (1992) акцентує на позитивному впливі ритміки, Г. А. Шандригось (2006) – аеробіки, М. О. Носко (2009) – волейболу.

Однак, сучасна система фізичного виховання студентської молоді в Україні не забезпечує належною мірою студентів необхідним рівнем розвитку їх здоров'я, потреби в руховій активності, фізичній підготовленості та працездатності, науково обґрунтованими освітніми й оздоровчими технологіями.

Аналіз педагогічної, спеціальної і методичної літератури, досвіду практичної діяльності в галузі фізичного виховання свідчить про наявність ряду суперечливих питань, які вимагають рішення, а саме:

– між сучасними вимогами до рівня фізичної підготовленості студентської молоді та реальним станом такої у вищих навчальних закладах;

– між визнанням процесу навчання оздоровчої спрямованості студентів та підвищенням їх рівня мотивації щодо занять фізичними вправами та спортом і невідповідним доказом цього положення в нормативно-правових документах та спеціальній літературі з теорії й методики фізичного виховання;

– між об'єктивною необхідністю розробки системи сучасного науково-методичного забезпечення навчання студентів у процесі фізичного виховання у вищих навчальних закладах і наявністю розрізнених безсистемних неузгоджених елементів такого забезпечення;

– між теоретично обґрунтованою доцільністю впровадження сучасних педагогічних технологій у процес фізичного виховання студентської молоді і

відсутністю науково-методичної літератури з цієї важливої проблеми, що призводить до певних труднощів і порушення логічної послідовності в процесі фізичного виховання студентів.

Для вирішення протиріч, що склалися між рівнем соціальних вимог та ефективністю педагогічних дій у процесі фізичного виховання студентів в Україні, було проведено багато різноманітних фундаментальних досліджень (О. Д. Дубогай, М. В. Дутчак, С. С. Єрмаков, Т. Ю. Круцевич, О. С. Куц, М. О. Носко, О. В. Тимошенко, Б. М. Шиян, Ю. М. Шкребтій та ін.), які носять системоутворюючий характер.

Результати останніх наукових досліджень (Н. Н. Завидівська, Ю. В. Васьков, Г. П. Грибан, І. В. Поташнюк, С. І. Присяжнюк) свідчать про необхідність пошуку нових парадигм фізкультурної освіти студентської молоді на базі глибоких теоретико-методичних підґрунть, що спрямовані на впровадження сучасних освітніх та оздоровчих технологій у процес фізичного виховання студентів з метою зміцнення їх здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості та працездатності, фізичної готовності до майбутньої професійної діяльності.

Оскільки головна роль в оновленні системи освіти належить вищим навчальним закладам і саме тут розробляються методологічні, змістові та технологічні основи навчання на всіх його рівнях, то саме впровадження в навчальний процес фізичного виховання студентів сучасних технологій має велике теоретичне й практичне значення.

Доцільність дослідження обумовлена необхідністю підвищення ефективності процесу фізичного виховання студентів у вищих навчальних закладах, що відповідає соціально-економічним вимогам і здійснюється лише за «умовою впровадження» сучасних технологій навчання в процес фізичного виховання студентської молоді.

Це зумовило актуальність вибору теми дисертаційного дослідження **«Методика навчання фізичних вправ студентів ВНЗ у процесі занять оздоровчою гімнастикою ».**

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертаційна робота відповідає спрямованості наукової-дослідної роботи Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка: "Дидактичні основи формування рухової функції осіб, які займаються фізичним вихованням та спортом" (номер державної реєстрації 0108U000854 від 19 лютого 2008 р.), "Методичні засади професійної підготовки майбутніх учителів фізичного виховання до формування здорового способу життя сучасної молоді" (номер державної реєстрації 0110U000020 від 29 січня 2010 р.) та науково-дослідної роботи кафедри фізичного виховання і спорту Харківського національного автомобільно-дорожнього університету за темою: «Дослідження ефективності фізичних вправ різноманітної спрямованості в групах спортивного вдосконалення у навчально-тренувальному процесі студентів ХНАДУ».

Тема дисертації затверджена Вченою радою Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка (протокол № 3 від 28 квітня 2010 р.) й узгоджена в Міжвідомчій раді з координації наукових досліджень з педагогічних і психологічних наук в Україні (протокол № 8 від 30.09.2010 р.).

Мета дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні, розробці та експериментальній перевірці диференційованої методики навчання фізичних вправ студентів ВНЗ у процесі занять оздоровчої гімнастики.

Відповідно до мети визначені наступні **завдання:**

1. Проаналізувати стан проблеми та визначити сутність диференційованого навчання фізичних вправ студентів вищих навчальних закладів у процесі занять оздоровчою гімнастикою.
2. Визначити структурні компоненти диференційованого процесу навчання фізичних вправ студентів вищих навчальних закладів на заняттях оздоровчою гімнастикою.
3. Науково обґрунтувати, розробити та експериментально перевірити диференційовану методику навчання фізичних вправ студентів вищих навчальних закладів на основі впровадження навчальної програми «Фізичне виховання засобами оздоровчої гімнастики».

Об’єкт дослідження – процес фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів у частині «Оздоровча гімнастика».

Предмет дослідження – засоби, методи, форми та педагогічні умови процесу навчання фізичних вправ студентів вищих навчальних закладів на заняттях оздоровчою гімнастикою.

Методи дослідження – *теоретичні*: аналіз науково-методичної та спеціальної літератури, вивчення навчально-нормативної документації з метою визначення стану розробленості та перспектив досліджуваної проблеми;

– *емпіричні*: педагогічні спостереження, опитування, анкетування, педагогічний експеримент, тестування рівня фізичної підготовленості студентів для оцінки рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості студентів та для перевірки ефективності диференційованої методики навчання фізичних вправ у процесі занять оздоровчою гімнастикою;

– *статистичні – методи математичної обробки даних:* аналіз та кількісне опрацювання результатів експериментального дослідження за допомогою методів варіаційної статистики: кореляційного та факторного аналізу, методу індексів з метою обробки результатів для кількісного і якісного аналізу ефективності розробленої методики.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в тому, що *вперше*:

– розроблено, теоретично обґрунтовано, експериментально перевірено та впроваджено диференційовану методику навчання фізичних вправ студентів вищих навчальних закладів у процесі занять оздоровчою гімнастикою на основі вивчення їх статевих особливостей, фізичних можливостей та фізичної підготовленості;

– визначено структурні компоненти диференційованого процесу навчання студентів вищих навчальних закладів на заняттях з оздоровчої гімнастики;

– розроблено програмно-методичне забезпечення диференційованого процесу навчання фізичних вправ студентів вищих навчальних закладів засобами оздоровчої гімнастики;

доповнено педагогічні технології планування фізичних навантажень спрямованих на розвиток фізичних якостей та рухових здібностей студентів у процесі занять оздоровчою гімнастикою;

подальшого розвитку набули зміст, засоби та методи диференційного навчання фізичних вправ у процесі занять оздоровчою гімнастикою.

Практичне значення одержаних результатів роботи полягає у розробці й впровадженні в навчальний процес вищих навчальних закладів диференційованої методики навчання фізичних вправ студентів у процесі занять оздоровчою гімнастикою. Виявлено позитивний вплив диференційованої методики навчання на стан здоров'я студентів, рівень розвитку їх фізичної підготовленості та працездатності, фізичної готовності до майбутньої діяльності, а також залучення до здорового способу життя та подальший фізичний розвиток.

Результати дослідження впроваджено у навчально-виховний процес Харківського національного автомобільно-дорожнього університету (акт впровадження від 20.11.2013 р.), Чернігівського педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка (акт впровадження від 22.11.2013 р.), Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка (акт впровадження від 27.11.2013 р.).

Результати дисертаційного дослідження можуть бути використані студентами для самостійних занять оздоровчою гімнастикою, для самоосвіти та самовиховання; викладачами в навчально-виховному процесі для викладання лекційних, методичних та практичних занять з оздоровчої гімнастики; післядипломній підготовці педагогічних працівників.

Особистий внесок автора в роботах, що написані у співавторстві, полягає в теоретичному обґрунтуванні основних ідей і положень досліджуваної проблеми; обробці експериментальних даних дослідження [3]; у визначенні засобів, методів та змісту програми навчальної дисципліни з оздоровчої гімнастики для студентів ВНЗ [4; 5].

Апробація результатів дослідження. Основні результати дослідження були представлені на I та II Всеукраїнських науково-методичних конференціях (м. Харків, 2011, 2014), VI міжнародній науковій конференції (м. Чернігів, 2013), V Міжнародній науково-методичній конференції (м. Київ, 2014) та на щорічних науково-методичних конференціях кафедри фізичного виховання та спорту Харківського національного автомобільно-дорожнього університету.

Публікації. За результатами дисертації опубліковано 12 наукових праць, з яких: 7 статей надруковано у наукових фахових виданнях (3 статті – одноосібно), 1 – у іноземному науковому фаховому виданні, 5 – у збірниках наукових праць і матеріалах Міжнародних та Всеукраїнських науково-практичних конференцій.

Структура та обсяг дисертаційної роботи. Дисертація складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків, містить 3 таблиці та 7 рисунків. Загальний обсяг роботи становить 209 сторінок. Основний зміст викладено на 156 сторінках. Перелік використаних джерел нараховує 180 найменувань, у тому числі 9 праць зарубіжних авторів.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ РОБОТИ

У **вступі** обґрунтовано актуальність обраної теми, вказано на зв'язок роботи з науковими планами, темами, визначено мету, завдання, об'єкт, предмет, методи дослідження, розкрито наукову новизну та практичну значущість одержаних результатів, визначено особистий внесок здобувача, подано інформацію про апробацію результатів дослідження, публікації автора за темою дисертації та структуру дисертації.

У першому розділі «Оздоровча гімнастика в системі фізичного виховання студентів» досліджено становлення і роль оздоровчої гімнастики в системі фізичного виховання студентської молоді, визначено проблематику й тенденції її розвитку, напрями оздоровчих занять.

Фізичне виховання – напрям фізичної культури, пов'язаний з процесом виховання особи, набуттям нею відповідних знань, умінь та навичок з використанням рухової активності для всебічного розвитку, оздоровлення та забезпечення готовності до професійної діяльності й активної участі у суспільному житті (Закон України про фізичну культуру, 1994). Це не просто процес розвитку основних фізичних якостей та рухових здібностей у студентів, але, перш за все, формування у них загальносвітоглядних і загальнокультурних цінностей (Л. І. Лубишева, 2000).

Стан здоров'я молодої людини є одним із вирішальних чинників формування особистості й певною мірою визначає вибір майбутньої професійної діяльності, можливість всебічного розвитку особистості та її соціального ствердження. Він також впливає на загальну підготовленість молодої людини, її духовний та фізичний розвиток, майбутні досягнення у сфері професійної діяльності (Е. Г. Булич,1997; І. В. Муравов, 1989; Л. І. Лубишева, 2000). Автори наукових публікацій (М. Л. Горобей, 2013; Л. В. Жула, 2012; І. М. Медведєва, М. О. Носко, 2010; Т. Г. Диба, 2012) свідчать про високі вимоги як до навчальної діяльності, так і до здоров'я студентської молоді, які пред'являє сучасний процес навчання у вищих навчальних закладах.

Незважаючи на державний пріоритет фізичного виховання, проведення реформи вищої освіти, стан здоров'я студентів в Україні погіршується.

За останні роки методика проведення навчальних занять суттєво не змінилась, її ефективність відносно невисока, що не відповідає вимогам сучасної школи (В. В. Пильненький, 2004). Дослідниками (М. П. Горобей, 2011; В. П. Куликов, В. І. Кісєльов, 1998) були узагальнені дані щодо індивідуалізації оптимальних навантажень під час проведення занять фізичними вправами. Визначення оптимального навантаження, за ствердженням авторів, повинно базуватись на урахуванні особливостей життєдіяльності, стану, можливості і здатності індивіда. Значні психічні навантаження, інтенсифікація навчального процесу поступово чинять сильну психофізичну дію на молодий несформований організм студентів, що призводить згодом до перевантаження організму, зниження імунітету та появи різних захворювань.

У зв'язку з цим зростає роль одного з обов'язкових чинників здорового способу життя – використання в навчальному процесі зі студентами фізичних навантажень відповідних до їх статі, фізичних можливостей та фізичної підготовленості.

Ученими (І. В. Рубцова, Т. В. Кубишкіна, Є. В Алаторцева, Я. В. Готовцева, 2007) визначено, що на сьогоднішній день недостатньо обґрунтовані оптимальні рухові режими для профілактики захворювань студентів та стану їх соматичного здоров'я, а також представлена незначна кількість наукових досліджень про врахування фізичних та психофізіологічних закономірностей регулювання активності студентів, впровадження в навчальний процес інноваційних методик навчання студентів засобами фізичного виховання.

Важливе місце у вирішенні питань оздоровлення та збереження здоров'я студентської молоді повинно бути зосереджено у комплексному впровадженні навчальної програми розробленої на основі проведених досліджень, в реалізації сучасних педагогічних технологій, спрямованих на освоєння відповідних знань, підвищення мотивації студентської молоді до рухової активності, формування здорового способу життя та виховання фізичної культури молодої особи (Н. В. Журавська, 2008).

У другому розділі «Диференційована методика навчання фізичних вправ студентів вищих навчальних закладів у процесі занять оздоровчою гімнастикою» визначено концепцію та методологічні основи дисертаційної роботи, обґрунтовано методи дослідження та особливості його організації.

До експерименту були залучені студенти І–ІІІ курсів Харківського національного автомобільно-дорожнього університету (ХНАДУ) чотирьох факультетів, всього 141 студент (дівчата та юнаки).

Дослідження складалося з декількох етапів.

На першому етапі з метою визначення рівня мотивації та особистого відношення до активних занять фізичною культурою та спортом було проведено анкетування. В результаті проведеного анкетування встановлено, що більшість студентів не мають протипоказань до активних занять з фізичного виховання та спорту, але зовсім незначна кількість студентів відвідують

спортивні секції та активно займаються спортом. З загальної кількості опитаних тільки 51 студент (36,2%) відвідують спортивні секції, а 90 студентів (63,8%) зовсім не займаються спортом. З цього приводу можна зробити висновок, що залучення студентів до активних занять спортом не займає належного місця у вихованні молодої людини.

Відносно відвідування занять з фізичного виховання нами були отримані наступні відповіді: 111 студентів (78,7%) відповіли, що відвідують заняття із задоволенням, 21 студент (14,9%) поки ще не визначились у своїй оцінці, а 9 студентів (6,4%) надали негативні відповіді. На наш погляд, такі відповіді пов'язані з недостатнім обсягом лекційного матеріалу, який спрямовано на пропагування здорового способу життя, оздоровчого ефекту практичних занять з фізичного виховання, що забезпечить підвищення рівня мотивації студентів до занять з фізичного виховання та спорту.

На питання, в чому полягає вмотивованість студентів до занять з фізичного виховання, 62 студента (43,9%) відповіли, що їх приваблює зовнішній спортивний вигляд, для зміцнення свого здоров'я відвідують заняття 47 студентів (33,3%) студентів і тільки 32 осіб (22,8%) відвідують заняття з метою розвитку фізичних якостей.

Найбільшу перевагу віддають студенти розвитку: сили – 48 студентів (34%), гнучкості – 29 студентів (20,6%), швидкості – 26 студентів (18,4%), витривалості – 27 студентів (19,1%), спритності – 11 студентів (7,8%).

На підставі проведеного анкетування була визначена необхідність оздоровлення студентської молоді та підвищення рівня її мотивації до активної рухової діяльності, оптимізації навчально–виховного процесу з фізичного виховання, що обумовлює розробку та реалізацію диференційованої методики навчання у процесі занять оздоровчою гімнастикою. Подальшого обґрунтування потребують питання, які стосуються вибору та співвідношення засобів оздоровчої гімнастики, їх спрямованості, необхідності диференційного планування фізичних навантажень в залежності від статевих особливостей студентів, їх рівня фізичної підготовленості та фізичного розвитку.

На другому етапі з метою визначення рівня розвитку фізичних якостей, рухових здібностей та фізичних можливостей студентів було проведено тестування, за результатами якого здійснено кореляційний аналіз. Проведене дослідження вказало на низький рівень розвитку фізичних якостей та рухової підготовленості студенток І курсу та визначило, що зміст занять з фізичного виховання необхідно спрямувати, насамперед на розвиток швидкісно-силових, координаційних здібностей, силової витривалості та гнучкості.

Результати дослідження виявили, що показники, які обумовлюють розвиток координаційних здібностей студенток ІІ курсу, мають сильний кореляційний зв'язок практично з усіма іншими результатами визначеними у процесі проведення дослідження. Це свідчить про недостатній рівень їх фізичної підготовленості, передусім неналежний розвиток координаційних здібностей.

Вищезазначене є доказом того, що студенти ІІ курсу мають великий обсяг навчального навантаження, яке викликає психоемоційну напругу й негативно позначається не тільки на рівні розвитку координаційних здібностей студентів, але й на стані їх здоров'я.

Результатами дослідження було визначено, що студенти (юнаки) І та ІІ курсів мають незадовільний рівень фізичного розвитку. В основі оцінки фізичного розвитку людини лежать параметри росту, маси тіла, пропорції розвитку окремих частин тіла, а також ступінь розвитку функціональних спроможностей організму, які залежать від диференційованості та зрілості клітинних елементів органів та систем, функціональних можливостей нервової системи та ендокринного апарату. Порушення цих співвідношень є свідченням малорухомого способу життя, що негативно впливає на стан здоров'я та зовнішній вигляд молодих людей.

Недостатній розвиток показників, що характеризують силові здібності студентів, а також отримані дані про відхилення параметрів, які обумовлюють пропорції їх тіла, підтверджують факт, про неспроможність протистояти стомленню при незначних навантаженнях та визначають неефективність рухових дій, які застосовуються на заняттях з фізичного виховання.

У ході проведення дослідження серед студентів ІІІ курсу, було встановлено, що їх фізична підготовленість має також незадовільний рівень. Низький рівень розвитку координаційних здібностей зумовлений значним обсягом навчального навантаження, який викликає психоемоційну напругу і відповідно впливає на стан їх здоров'я та опанування складних рухових дій. Мають місце проблеми у стані рухово-опорної системи, особливо це стосується порушень постави.

Результати дослідження свідчать не тільки про існуючі відмінності у показниках, які обумовлюють фізичний розвиток, рівень фізичної підготовленості та фізичних можливостей студентів, а також про суттєву різницю у вищенаведених параметрах між окремими курсами, на яких навчаються студенти. У зв'язку з цим, виникає необхідність у розробці та впровадженні у навчальний процес з фізичного виховання диференційованої методики навчання фізичних вправ засобами оздоровчої гімнастики з урахуванням статевих особливостей студентів, рівня фізичної можливості та фізичної підготовленості.

Проведений факторний аналіз показників, які були отримані шляхом тестування студентів І-ІІІ курсів дозволив визначити спрямованість занять з оздоровчої гімнастики для кожного курсу, конкретизувати їх зміст з урахуванням статевих особливостей, фізичних можливостей та фізичної підготовленості студентів, методи та педагогічні умови їх проведення.

На основі отриманих даних було обґрунтовано структурні компоненти диференційного процесу навчання у процесі занять оздоровчою гімнастикою, визначено відповідну методику навчання студентів, розроблено та впроваджено

в навчально-виховний процес програму з оздоровчої гімнастики «Фізичне виховання студентів засобами оздоровчої гімнастики».

Структурні компоненти диференційного процесу навчання студентів вищих навчальних закладів на заняттях оздоровчою гімнастикою складаються з мотиваційно-цільового, організаційно-змістового, процесуально-діяльнісного та діагностичних блоків. Метою навчально-виховного процесу з фізичного виховання студентів є формування всебічно духовно і фізично розвиненої особистості засобами оздоровчої гімнастики. До основних завдань процесу навчання студентів відносяться: сприяння підвищенню рівня фізичної підготовленості та життєдіяльності студентів, сформованості високої фізкультурно-оздоровчої компетентності, а саме – мотиваційно-ціннісної орієнтації на здоровий спосіб життя, готовності майбутнього фахівця до фізичного самовдосконалення та саморозвитку, набуття фізкультурно-оздоровчих знань та вмінь для вирішення професійних завдань у майбутній виробничій діяльності.

Організаційно-змістовний блок включає в себе впровадження у навчальний процес диференційованої методики навчання фізичних вправ студентів на заняттях з оздоровчої гімнастики з урахуванням статевих особливостей студентів, фізичних можливостей та фізичної підготовленості.

Структурні компоненти диференційного процесу навчання студентів вищих навчальних закладів у процесі занять оздоровчою гімнастикою включають у себе наступні складові: теоретичну, методичну, прикладну, оздоровчу та тренувальну. Зміст навчального плану передбачає теоретичний розділ, в який входить запропонований лекційний матеріал; практичний розділ, що складається з практичних занять, зміст яких відповідає запропонованій навчальній програмі з оздоровчої гімнастики; професійно-прикладної підготовки студентів, спрямованої на розвиток фізичної готовності студентів до майбутньої професійної діяльності; самостійної роботи студентів, яка полягає у самостійному виконанні рухових завдань наданих викладачем, що спрямовані на розвиток фізичних якостей та рухових можливостей.

Навчання руховим діям забезпечувалось використанням різноманітних методів і методичних прийомів, які можна поділити на три групи: словесні, наочні і практичні. Серед практичних методів широко застосовувалися метод цілісного розучування вправ, метод розучування вправ по частинах, метод підвідних вправ, метод вирішення окремих рухових завдань, метод поєднання та метод розпорядження алгоритмічного типу.

При проведенні занять з аеробіки застосовувались специфічні методи, які забезпечували різноманітність (варіативність) танцювальних рухів. До них відносились наступні методи: музичної інтерпретації, ускладнень, подібності, блоків, "Каліфорнійський стиль". Заняття, спрямовані на розвиток фізичних якостей та рухових здібностей студентів, проводилися під спеціально підібраний музичний супровід з визначеним ритмом та темпом.

У процесі навчання студенти опановують спеціальні знання, уміння, навички, з'являються нові інтереси та уподобання, змінюється ставлення до свого здоров'я й до фізкультурно-оздоровчої діяльності. Таким чином, у свідомості студентів формується фізкультурно-оздоровча компетенція, що передбачає впровадження набутих знань, умінь та навичок у майбутню професійну діяльність, яка характеризується такими основними критеріями готовності студентів: мотиваційним, когнітивним та діяльнісним та їх рівнями – високим, достатнім, середнім та низьким, відповідно до існуючого нормативного контролю у навчальному процесі з фізичного виховання.

Мотиваційний критерій передбачає набуття усвідомлених потреб та мотивів до здорового та активного способу життя, бажання постійно вдосконалювати фізкультурно-оздоровчу й спортивну майстерність.

Когнітивний критерій готовності визначається як система опанування знаннями з фізичного виховання та спорту і оволодіння спеціальними руховими уміннями та навичками.

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

Для студентів, які віднесені до спеціального навчального відділення, мали місце комплекси вправ спеціальної спрямованості, які відображали особливості особистої методики лікувальної фізкультури при тому чи іншому захворюванні. У процесі їх застосування враховувались наступні методичні положення: індивідуалізація, системність, регулярність та поступове нарощування фізичних навантажень.

У третьому розділі «Експериментальне дослідження ефективності диференційованої методики навчання фізичних вправ студентів у процесі занять оздоровчою гімнастикою» представлено програмно-методичне забезпечення, побудоване на основі диференційованої методики навчання фізичних вправ студентів з урахуванням статевих особливостей, рівня їх фізичного розвитку та попередньої фізичної підготовленості, що було впроваджено у навчальний процес студентів на заняттях оздоровчою гімнастикою

З метою визначення ефективності запропонованої методики було проведено завершальний етап педагогічного експерименту, в якому брали участь студенти II-III курсів ХНАДУ, у кількості 20 осіб в експериментальній групі та такої ж кількості осіб у контрольній.

При порівнянні вихідних та отриманих завершальних результатів у контрольній групі, яка навчалась за загальноприйнятою методикою, було визначено наступне: показники проби Штанге та Генчі, що характеризують рівень фізичної працездатності студентів, підвищився відповідно на 3,8% та 12,6%; рівень швидкісних спроможностей покращився на 1,04%; координаційні здібності зросли на 0,49%; швидкісно-силові на 5,7%; рівень витривалості підвищився на 1,03%; гнучкість зросла на 16,6%; рівень силових здібностей та силової витривалості покращився відповідно на 7,8% та на 15,2%.

Таким чином, слід відзначити, що приріст результатів (більш 10%) у ході застосування загальноприйнятої методики відбувся частково у показниках, що обумовлюють фізичну працездатність, гнучкість та силову витривалість.

Порівняння остаточних результатів між експериментальною та контрольною групами доводить значний приріст показників у студентів експериментальної групи, а саме: фізична працездатність, яку обумовлюють результати проби Штанге та Генчі покращилась відповідно на 11,98% та 30,64%; швидкісні здібності підвищились на 5,81%; координаційні здібності на 5,10%; швидкісно-силові здібності зросли на 8,61%; витривалість на 9,15%; гнучкість покращилась на 45,78%; силові здібності та силова витривалість покращились відповідно на 18,81% та 26,96% (рис. 1).

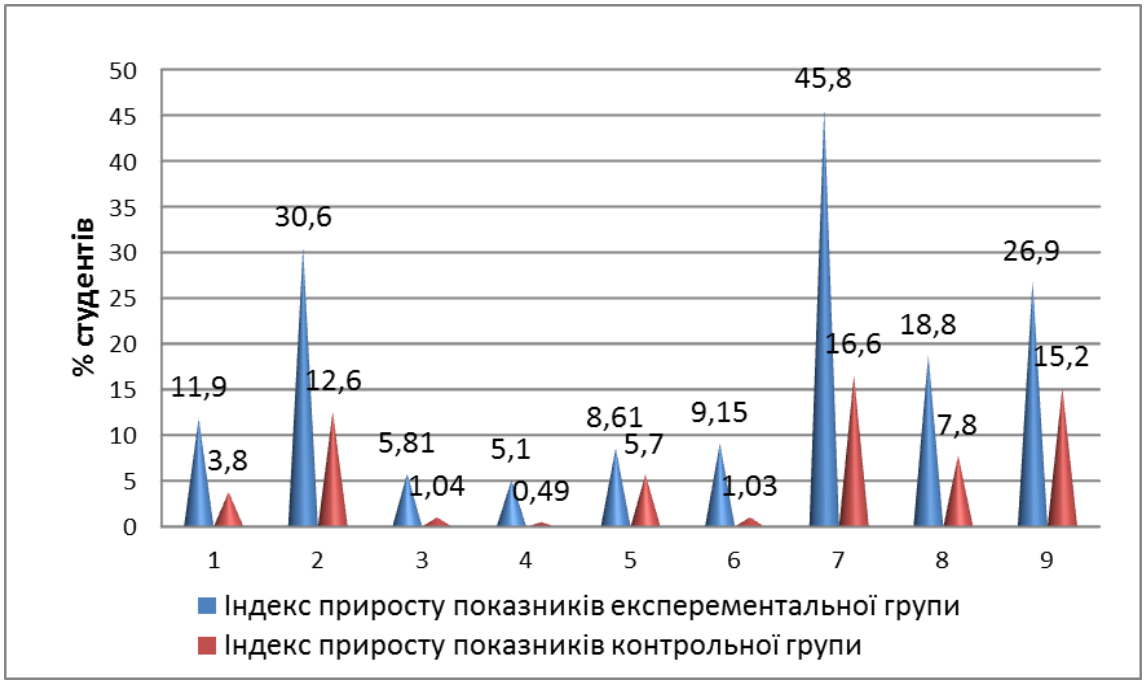


Рис. 1. Порівняння результатів між експериментальною та контрольною групами: 1. Проба Штанге; 2. Проба Генчі; 3. Біг на 100 м/с; 4. Човниковий біг 4х9 м/с; 5. Стрибок у довжину з місця см; 6. Біг на 1000 м/с чол., 500 м/с жін.; 7. Нахил тулубу у положенні сидячі/см; 8. Стрибки на скакалці за 15 с., раз; 9. Згинання та розгинання рук в упорі лежачі на підлозі, раз.

Отримані результати вихідних та кінцевих показників у експериментальній групі після застосування запропонованої методики свідчать про їх позитивну динаміку, а саме: показники проби Штанге та Генчі, що обумовлюють фізичну працездатність покращились відповідно на 48,9% та на 31,6%; рівень швидкісних здібностей підвищився на 14,3%; координаційних спроможностей на 9,5%; швидкісно-силових на 2,21%; витривалість покращилась на 2,6%; гнучкість на 17,2; силові якості та силова витривалість підвищились відповідно на 39% та на 32,2%.

Таким чином результати дослідження, отримані після впровадження диференційованої методики навчання, показали суттєве підвищення у студентів експериментальної групи показників фізичної працездатності, фізичної підготовленості, зміцнення здоров'я. Отримало подальший розвиток залучення студентської молоді до здорового способу життя та фізичного удосконалення, що підтверджує ефективність запропонованої методики.

ВИСНОВКИ

Результати педагогічного експерименту дисертаційного дослідження засвідчили ефективність вирішення поставлених завдань за допомогою впровадження диференційної методики навчання студентів і дали підстави для формування наступних висновків:

1. Аналіз науково-методичної літератури, державних документів, що регламентують фізичне виховання студентів у вищих навчальних закладах, свідчать про різке погіршення фізичного, психічного, розумового розвитку та фізичної працездатності серед студентської молоді. Незважаючи на державний пріоритет фізичного виховання, проведення реформи вищої освіти, за останні роки методика проведення занять з фізичного виховання студентів суттєво не змінилась, її ефективність відносно невисока.

Визначено, що головна причина цього негативного явища полягає у недостатньому рівні організації та недосконалості навчального процесу занять з фізичного виховання, незначною кількістю впровадження сучасних технологій у фізичне виховання студентів.

2. Анкетування спрямоване на визначення рівня мотивації та особистого відношення до активних занять фізичною культурою та спортом свідчить, що неналежним чином сформовано у студентів мотивацію до активних занять руховою діяльністю, більшість студентів не мають протипоказань до активних занять з фізичного виховання та спорту, але зовсім незначна кількість студентів відвідують спортивні секції та активно займаються спортом.

Вищезазначене передбачає оптимізацію навчального процесу з фізичного виховання, розробку й впровадження диференційованої методики навчання, яка включає спеціально підібрані засоби оздоровчої гімнастики, їх спрямованості, планування фізичних навантажень в залежності від статевих особливостей студентів, їх рівня фізичної підготовленості та фізичного розвитку.

3. Проведене дослідження вказало на низький рівень розвитку фізичних якостей та рухової підготовленості студенток І курсу та визначило, що зміст занять з фізичного виховання необхідно спрямувати, насамперед на розвиток швидкісно-силових, координаційних здібностей, силової витривалості та гнучкості.

Студенти ІІ курсу мають великий обсяг навчального навантаження, який викликає психоемоційну напругу, що впливає на рівень розвитку координаційних здібностей та на стан їх здоров'я. Фізична підготовленість та

фізична працездатність студентів ІІІ курсу також мають неналежний рівень. Низький рівень розвитку координаційних здібностей залежить не тільки від великого обсягу навчального навантаження, але й від малорухомого способу життя, що впливає на стан здоров'я студентів та опанування ними складних рухових дій.

4. Обґрунтовано та визначено диференційовану методику навчання фізичних вправ студентів на заняттях оздоровчої гімнастики, яка характеризується спрямованістю занять з оздоровчої гімнастики, конкретизацією їх змістовної частини з урахуванням статевих особливостей студентів та їх фізичних можливостей, наданням характеристики тренувальних навантажень, визначенням методів та педагогічних умов їх проведення.

Навчання руховим діям забезпечувалось за допомогою використання різноманітних засобів оздоровчої гімнастики, спрямованих на розвиток фізичних якостей та рухових здібностей, загальноприйнятих методів і спеціальних методичних прийомів.

Серед практичних методів широко використовувались такі: цілісного розучування вправ, розучування вправ по частинах, підвідних вправ, вирішення окремих рухових завдань, поєднання та розпорядження алгоритмічного типу. При проведенні занять з аеробіки застосовувались специфічні методи, які забезпечували різноманітність (варіативність) танцювальних рухів. До них відносились наступні методи: музичної інтерпретації, ускладнень, подібності, блоків, "Каліфорнійський стиль". Заняття, спрямовані на розвиток фізичних якостей та рухових здібностей студентів, проводились під спеціально підібраний музичний супровід з визначеним ритмом та темпом.

5. Обґрунтовано структурні компоненти диференційованого процесу навчання на заняттях оздоровчою гімнастикою, які складаються з мотиваційно-цільового, організаційно-змістового, процесуально-діяльнісного та діагностичних блоків і включають у себе наступні складові: теоретичну, методичну, прикладну, оздоровчу та тренувальну. Формування у студентів фізкультурно-оздоровчої компетенції передбачає впровадження набутих знань, умінь та навичок у майбутню професійну діяльність, яка характеризується такими основними критеріями готовності студентів: мотиваційним, когнітивним та діяльнісним і рівнями – високим, достатнім, середнім та низьким.

6. Доведено ефективність методики навчання фізичних вправ студентів вищих навчальних закладів у процесі занять оздоровчою гімнастикою. Порівняння остаточних результатів між експериментальною та контрольною групами доводить значний приріст показників у студентів експериментальної групи, а саме: фізична працездатність, яку обумовлюють результати проби Штанге та Генчі покращились відповідно на 11,98% та 30,64%; швидкісні здібності підвищились на 5,81%; координаційні здібності на 5,10%; швидкісно-силові здібності зросли на 8,61%; витривалість на 9,15%; гнучкість

покращилась на 45,78%; силові здібності та силова витривалість підвищились відповідно на 18,81% та 26,96%.

Проведене дослідження не розв'язує всіх питань означеної проблеми. Подальшого вивчення потребують проблеми побудови раціональних програм для самостійних занять студентів оздоровчою гімнастикою, удосконалення системи оцінювання студентів під час занять оздоровчою гімнастикою та створення відповідної матеріально-технічної бази.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

1. Павленко Т. В. Становлення, сучасна проблематика і тенденції розвитку оздоровчої гімнастики, її роль в системі фізичного виховання студентів ВНЗ / Т. В. Павленко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту : зб. наук. пр. – Харків, 2012. – № 12. – С. 100-103.

2. Павленко Т. В. Визначення рівня мотивації та ставлення студентів до занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах / Т. В. Павленко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту : зб. наук. пр. – Харків, 2013. – № 10. – С. 56-59.

3. Павленко Т. В. Направленість та структура процесу навчання фізичних вправ студентів ВНЗ у процесі занять оздоровчою гімнастикою / І. М. Медведєва, Т. В. Павленко / Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченко. Вип. 112. Том. І / – Чернігів, 2013. – С. 211-215.

4. Павленко Т. В. Методика обучения физическим упражнениям студентов вузов средствами оздоровительной гимнастики / И. М. Медведева, Т. В. Павленко // Научная дискуссия : вопросы педагогики и психологи. № 11. Часть 1 : мат. XX междун. заочной науч.-практ. конф. – Москва, 2013. – С. 105-114.

5. Павленко Т. В. Визначення ефективності навчання фізичних вправ студентів ВНЗ на основі впровадження запропонованої навчальної програми «Фізичне виховання засобами оздоровчої гімнастики» / І. М. Медведєва, Т. В. Павленко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури /фізична культура і спорт» – Київ, 2014. – С. 160–163.

6. Павленко Т. В. Фізичні вправи оздоровчої гімнастики у підвищенні показників фізичного і функціонального розвитку студентів / Т. В. Павленко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту : зб. наук. пр. – Харків, 2014. – № 4. С. 40–44.

7. Павленко Т. В. Физическая культура как основной фактор формирования и сохранения физического здоровья студентов / Т. В. Павленко, О. Є. Павленко / Слобожанський науково-спортивний вісник : зб. наук. пр. – Харків : ХДАФК, 2008. – № 4. С. 28-31.

8. Павленко Т. В. Влияние двигательной активности на организм студента / Т. В. Павленко // І Всеукр. наук.-метод. конф. «Актуальні проблеми формування здорового способу життя методами фізичної культури» – Харків : ХНАДУ, 2011. – С. 25-29.

9. Павленко Т. В. Роль оздоровительной гимнастики в повышении интереса у студентов в системе физического воспитания / Т. В. Павленко, О. Є. Павленко // Восток–Россия–Запад. Современные процессы развития физической культуры, спорта и туризма. Состояние и перспективы формирования здорового образа жизни : мат. XVI Традиционного междунар. симпозиума – Красноярск, 2013. – С. 107-109.

10. Павленко Т. В. Застосування інтервального тренування у навчальному процесі / Т. В. Павленко, О. Є. Павленко, І. К. Ступак // VII міжнар. наук.-метод. конф. «Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств» – Харків, 2013. – С. 78-83.

11. Павленко Т. В. Місце та роль фізичної культури у соціокультурному розвитку людини /Т. В. Павленко // ІІ Всеукр. наук.-практ. конф. «Здров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти в Україні» – Харків, 2012.– С. 46-48.

12. Павленко Т. В. Особливості методики проведення занять з оздоровчої гімнастки зі студентами спеціального навчального відділення / Т. В. Павленко / ІІ Всеукр. наук.-метод. конф. «Фізичне виховання, спорт та здоров'я у сучасному суспільстві» – Харків, 2014. – С. 199-201.

АНОТАЦІЇ

Павленко Т. В. Методика навчання фізичних вправ студентів ВНЗ у процесі занять оздоровчою гімнастикою – Рукопис.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук за спеціальністю 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я). – Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, Міністерство освіти і науки України. – Київ, 2014.

Дисертаційна робота присвячена теоретичному обґрунтуванню та експериментальній перевірці диференційованої методики навчання фізичних вправ студентів вищих навчальних закладів у процесі занять оздоровчою гімнастикою. Розроблено диференційовану методику навчання фізичних вправ студентів ВНЗ на основі вивчення їх статевих особливостей, фізичних можливостей та фізичної підготовленості.

Розкрито специфіку навчально-виховного процесу з фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів як цілеспрямованого, систематично організованого педагогічного процесу спрямованого на зміцнення здоров'я студентської молоді, підвищення рівня їх фізичної підготовленості та працездатності, фізичної готовності до майбутньої діяльності за допомогою використання сукупності традиційних та інноваційних освітніх технологій, що

характеризуються високим ступенем активізації пізнавальної діяльності студентів, задоволенням самоосвітньої потреби.

Експериментально доведено ефективність реалізації розробленої методики навчання та визначено її вплив на рівень фізичної підготовленості та працездатності студентів, їх фізичної готовності до майбутньої професійної діяльності.

Ключові слова: освітні технології, фізична підготовленість, фізична працездатність, фізична готовність, структурні компоненти процесу навчання, диференційована методика.

Павленко Т. В. Методика обучения физическим упражнениям студентов вузов в процессе занятий оздоровительной гимнастикой - Рукопись.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.02 – теория и методика обучения (физическая культура, основы здоровья). – Национальный педагогический университет имени М. П. Драгоманова, Министерство образования и науки Украины. – Киев, 2014.

Диссертация посвящена теоретическому обоснованию и экспериментальной проверке дифференцированной методики обучения физическим упражнениям студентов вузов в процессе занятий оздоровительной гимнастикой. Методика обучения была построена с учетом физических возможностей, уровня подготовленности и в зависимости от пола студентов.

Обоснована и разработана дифференцированная методика обучения физических упражнений студентов на занятиях оздоровительной гимнастики, которая обусловлена направленностью содержания занятий с учетом физиологических особенностей студентов, их физических возможностей, предоставлением характеристики тренировочных нагрузок, определению методов и педагогических условий проведения.

Обучение двигательным действиям обеспечивалось посредством использования различных средств оздоровительной гимнастики, направленных на развитие физических качеств и двигательных способностей, общепринятых методов и специальных методических приемов. Среди практических методов широко использовались такие методы: целостного разучивания упражнений, разучивание упражнений по частям, подводящих упражнений, решения отдельных двигательных задач, распоряжения алгоритмического типа.

При проведении занятий по аэробике применялись специфические методы, которые обеспечивали разнообразие (вариативность) танцевальных движений. К ним относились следующие методы: музыкальной интерпретации, осложнений, сходства, блоков, "Калифорнийский стиль". Занятия, направленные на развитие физических качеств и двигательных способностей студентов, проводились под специально подобранное музыкальное сопровождение с определенным ритмом и темпом.

Определены и обоснованы структурные компоненты обучения физических упражнений студентов в процессе занятий оздоровительной гимнастикой. Разработано содержание учебной программы курса «Физическое воспитание студентов средствами оздоровительной гимнастики».

Раскрыта специфика учебно-воспитательного процесса по физическому воспитанию студентов высших учебных заведений как целенаправленного, систематически организованного педагогического процесса, направленного на укрепление здоровья студенческой молодежи, повышения уровня их физической подготовленности и работоспособности, физической готовности к будущей деятельности посредством использования совокупности традиционных и инновационных образовательных технологий, который характеризуется высокой степенью активизации познавательной деятельности студентов, удовлетворением самообразовательной потребности.

Результаты диссертационного исследования были подтверждены внедрением дифференцированной методики обучения физических упражнений студентов вузов в учебный процесс студентов. Экспериментально доказана эффективность реализации разработанной методики и определено ее влияние на уровень развития физической подготовленности, работоспособности, на состояние здоровья студентов, физической готовности к будущей профессиональной деятельности.

Ключевые слова: образовательные технологии, физическая подготовленность, физическая работоспособность, физическая готовность, структурные компоненты процесса обучения, дифференцированная методика.

Pavlenko T. V. Technique training exercise for university students during taking classes of health gymnastics – Manuscript.

Thesis for the degree of candidate of pedagogical sciences, specialty 13.00.02 - theory and methodology of training (physical culture, the basis of health) - National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov, Ministry of Education and Science of Ukraine. Kyiv. – 2014.

The thesis is devoted to the theoretical argumentation and experimental examination of the proposed method of exercise training of university students during the classes of health gymnastics.

Studies have made it possible to reveal the specifics of teaching and bringing up process in physical education of the students in higher education establishments as a purposeful, systematically organized educational process aimed at improving of the health of students youth, increasing their level of physical fitness and health, physical readiness for future work by using a combination of traditional and innovative educational technologies, which are characterized by a high level of activation of the cognitive activity of students, pleasure of self - educational needs.

Dissertation research results have been confirmed by the introduction of the author's program in the educational process of students, experimentally proved the effectiveness of the implementation of the developed methods of study of exercise

training of university students and determined its effect on the level of physical fitness and health of students, their physical readiness for a future career.

Keywords: educational technology, physical fitness, physical ability, physical readiness, the structure of the learning process, differentiated methodology.

Підписано до друку _____ р. Формат 60×90 1/16. Папір офсетний.
Гарнітура Times New Roman Cyr . Віддруковано на ризографі.
Ум. друк. арк. 0,9.
Зам. № _____. Тираж ____ прим. Ціна договірна

ВИДАВНИЦТВО
Харківського національного автомобільно-дорожнього університету

Видавництво ХНАДУ, 61200, Харків-МСП, вул. Петровського, 25.
Тел. /факс: (057)700-38-72; 707-37-03

Свідоцтво Державного комітету інформаційної політики, телебачення та радіомовлення України про внесення суб'єкта видавничої справи до Державного реєстру видавців, видавничої продукції, серія виготівників і розповсюджувачів видавничої продукції, серія ДК №897 від 17.04 2002 р.