

ОСОБЛИВОСТІ ВИКЛАДАННЯ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ» З ВИКОРИСТАННЯМ ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Фоменко Олена, Фоменко Валерій

Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»

Харківської обласної ради

Актуальність дослідження. Фізичне виховання – це спосіб життя, розрахований на тривалу систематичну роботу над своїм тілом. Крім того, це психологічна готовність прийняти цю роботу і навчитися отримувати від неї задоволення. Застосування в освітньому процесі нових оздоровчих форм і методик здатне збільшити емоційний фон, щільність і ефективність процесу навчання студенток. У нашій роботі використовуються нові оздоровчі технології в заняттях на основі різних аеробічних програм: базової танцювальної аеробіки, пілатесу, шейпінгу. За попереднім опитуванням студенток і викладачів з'ясовано, що це не тільки захоплюючі, але і корисні заняття оздоровчою фізичною культурою. Заняття з такою спрямованістю отримало високий рейтинг серед студенток.

Завдання викладача – допомогти студенту знайти мотивацію до занять, пояснити про необхідність психологічної роботи над собою, про важливість аналізу відносин до своїх дій. Звичайний студент на відміну від спортсмена (у якого кінцева мета – досягнення високих результатів) погано розуміє, що саме він хоче отримати від занять фізичною культурою. В першу чергу, це здоров'я, настрої, бажання вдосконалюватися, бути сильним і витривалим, це можливість дихати на повні груди і радіти життю [6, 7].

Запропоновані заняття вимагають від викладача щирого бажання, відповідальності та компетентності. Завданням викладача є дотримання балансу можливостей студенток з їх потребами. Останнім часом відзначається

зростання популярності оздоровчих технологій, а саме нових різновидів гімнастики, в тому числі і в студентському середовищі.

Аналізуючи останні дослідження і наукові публікації [1, 2, 5, 8], приходимо до висновку про те, що в літературних джерелах досить детально викладається навчальний матеріал. Зокрема, програми занять і їх оздоровчий ефект, робота м'язів, відчуття, помилки та поради експерта щодо їх виправлення, а також позитивні результати занять з використанням оздоровчих видів гімнастики. Однак, методичний підхід до викладання оздоровчих видів гімнастики студенткам педагогічного вузу в літературі висвітлено недостатньо.

Метою нашого дослідження є пошук шляхів вирішення даної проблеми, підвищення інтересу студенток до фізичного виховання з використанням в освітньому процесі оздоровчих видів гімнастики.

Мета зумовила цілий ряд необхідних завдань:

- Вивчити наукову, навчально-методичну літературу та стан проблеми в вузах.

- Проаналізувати питання підвищення мотивації до занять фізичним вихованням.

- Розробити методичний підхід вивчення оздоровчих видів гімнастики для студенток педагогічного вузу.

Результати дослідження. До різних оздоровчих видів гімнастики відносять: фітнес-аеробіку (класичну аеробіку), пілатес, шейпінг і ін. [2].

Класична танцювальна аеробіка – це вправи, завдяки яким в м'язи надходить достатньо кисню і поживних речовин, що знімають стрес і зміцнюють імунну систему. Зростає сила м'язів, гнучкість суглобів і їх здатність працювати без зайвих зусиль. Хореографія рухів і музика підбираються таким чином, щоб створити енергійну атмосферу [5; 6].

Пілатес – розвиває гнучкість, пластику, координацію рухів, формує правильну поставу, приводить в тонус м'язи, підвищує психоемоційний рівень. Допускається використання різного спеціального устаткування.

Одним з силових видів оздоровчої гімнастики є шейпінг. Силовий блок забезпечує зростання м'язової сили, опрацьовує, зміцнює і приводить в тонус всі м'язи тіла, а саме гармонічно розвиває основні м'язові групи.

Важливим аспектом в таких заняттях є музичний супровід. Музика має здатність емоційного впливу, підвищує продуктивність заняття, а також є засобом формування вміння виконати руху в узгодженні з ритмом, динамікою, характером.

Основою заняття з використанням оздоровчих видів гімнастики є різні елементи. Елемент – це найменше, але разом з тим цілком закінчена рухова дія, що має певну структуру: початок, основна дія і закінчення. Елементи можуть об'єднуватися в сполуки, блоки і складати кінцеву комбінацію [1; 3; 4].

Навчання на заняттях фізичного виховання відбувається, зберігаючи принцип поточності виконання рухів. Викладач повинен лаконічно і чітко пояснити техніку виконання, швидко помітити помилки і тут же виправити їх.

Основні методи навчання – цілісний і розчленований. Щодо доступних рухів, такі як ходьба, приставні кроки і їх різновиди розучуються цілісним методом. А ось різного роду «добавки» вимагають вже розчленування. Розчленований метод застосовується також при розучуванні танцювальних, складних по координації рухів.

Структура заняття з використанням оздоровчих видів гімнастики. Підготовча частина не залежить від того, яка кількість завдань вирішується на занятті. Основна частина поділяється на блоки аеробного та силового навантаження. Тривалість кожної повинна складати приблизно по 50%. Змістом їх можуть бути різні елементи певних напрямків різновидів гімнастики. Заключна частина спрямована на відновлення дихання і стретчинг.

Результати дослідження показали, що застосування оздоровчих різновидів гімнастики в заняттях фізичного виховання покращує загальний стан студенток, тобто їх бажання активно відвідувати такі заняття, вести

здорової спосіб життя, виховувати в собі силу волі, мужність, витривалість і бадьорість духу, а також можливість досягати успіхів в різних видах спорту.

Завдання сучасної фізичної культури – зробити суспільство здоровим і сильним. Тому для студенток дуже важливо систематично займатися спортом, приділяти своєму фізичному стану належну увагу.

Проведені на базі педагогічного вузу заняття на основі оздоровчих видів гімнастики принесли певні результати. Студентки з величезним бажанням відвідують заняття фізичного виховання, на яких вони отримують масу позитивних емоцій. Займаючись за пропонованою нами методикою, студентки досягли прекрасної фізичної форми, зміцнили здоров'я, поліпшили самопочуття. Багато з них відзначають, що придбали впевненість у власних фізичних можливостях, що за допомогою таких занять вони розширюють свій кругозір, отримуючи нову інформацію про комплекси вправ або різновиди оздоровчих видів гімнастики, які їх залучають. У них з'явилася можливість навчитися виконувати вправи з правильною технікою, відчуваючи при цьому роботу м'язів. Такі заняття допомогли подолати страх і сором'язливість дівчат, занепокоєння за свій зовнішній вигляд, підвищивши при цьому самооцінку.

Висновки. Пропонована нами програма спеціальних вправ оздоровчих видів гімнастики для дисципліни «Фізичне виховання» плавно і рівномірно опрацьовує всі групи м'язів, покращує працездатність, поставу і фігуру, приносить максимум задоволення і піднімає настрій студентам. Фізична активність – кращий спосіб навчитися любити себе і своє тіло.

Подальші дослідження передбачається провести в напрямку вивчення інших проблем викладання фізичного виховання в педагогічних вузах.

Список літературних джерел:

1. Зінченко В. Б. Фітнес-технології у фізичному вихованні: навч. посіб. / В. Б. Зінченко, Ю. О. Усачов. – К.: НАУ, 2011. – 152 с.
2. Школа О. М. Теорія та методика навчання: аеробіка / О. М. Школа, І. М. Журавльова. – Харків: СПДФО Бровін О.В., 2014. – 265 с. 16
3. Shkola O. Teaching approaches in extracurricular physical activities for 12-

14-year-old pupils under environmentally unfavourable conditions / O. Shkola, O. Fomenko at all // Journal of Physical Education and Sport (JPES). 18(4), Art 344, 2018, – P. 2284-2291.

4. Shkola O. Formation of value orientations in youth during physical training / O. Shkola, G. Griban, K. Prontenko, O. Fomenko, V. Zhamardiy at all // International Journal of Applied Exercise Physiology (IJAEP), 2019. – Vol. 8. – № 3.1. – P. 264 – 272.

5. Zhamardiy V. Methodical System of Using Fitness Technologies in Physical Education of Students / V. Zhamardiy, G. Griban, O. Shkola, O. Fomenko at all // International Journal of Applied Exercise Physiology (IJAEP), 2020. – Vol. 9. – №.5. – P. 27–34.

6. V. Donchenko. Health-saving competencies in physical education of students / V. Donchenko, V. Zhamardiy, O. Shkola, O. Kabatska, V. Fomenko at all // Journal Wiadomości Lekarskie. Wydawnictwo Aluna, 2020. – Tom LXXIII. – № 1. – P. 145-150.