

ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТОК ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

У статті представлено узагальнення та систематизація даних про основні вимоги до розвитку рухових якостей, що дозволило виділити ряд умов, які визначають вплив вправ ритмічної гімнастики на організм студенток вищого навчального закладу.

Ключові слова: рухові якості, студентки, ритмічна гімнастика, біомеханічні показники, педагогічні умови, фізичне здоров'я, фізичне виховання.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Розвиток України на початку ХХІ століття та її стрімкий рух до загальноєвропейського освітнього простору обумовлюють високі вимоги до системи вищої освіти і якості підготовки майбутніх фахівців. Головним завданням національної освіти є пошук сучасних інноваційних методик та технологій педагогічного процесу.

Фізична підготовка студенток повинна передбачати комплексну систему організації педагогічних впливів, упровадження яких, в залежності від методів та форм організації, дозволяє перш за все розвивати рухові якості та підвищувати рівень фізичного здоров'я й забезпечувати гармонійний розвиток особистості. Тому є нагальним дослідження процесу розвитку рухових якостей студенток.

Останні дослідження показали, що фізична підготовка студенток вищого навчального закладу вимагає насамперед розробки педагогічних умов, які дозволять ефективно розвивати рухові якості в процесі навчальних занять [5].

Педагогічні умови – це структурна оболонка педагогічних технологій чи педагогічних моделей; завдяки педагогічним умовам реалізуються компоненти технології. Реалізація педагогічних умов має на меті: забезпечення організаційно-педагогічного й психолого-педагогічного супроводу розвитку рухових якостей та дозволяють педагогові ефективно здійснювати виховну або навчальну роботу. Педагогічні умови, швидше за все, розуміються як одна із сторін закономірності виховного (освітнього, навчального та ін.) процесу [3; 7].

На думку провідних спеціалістів в області педагогіки, психології, фізіології, теорії і методики фізичного виховання, рівень професійної підготовки студентів педагогічних спеціальностей залежить від багатьох компонентів, кожен з яких у певній мірі впливає на професіоналізм молодих фахівців [1; 2; 4; 6].

У практиці фізичного виховання можна спостерігати, коли одні й ті ж гімнастичні вправи дають різні ефекти, а різні фізичні вправи можуть привести до однакових результатів. Аналіз цих явищ показує, що ефективність фізичного виховання залежить не лише від фізичних вправ, які використовуються, але й від тих умов, які супроводжують їх виконання, тому знання умов, у яких відбувається вплив фізичних вправ на організм студенток, дозволить підвищити рівень керованості педагогічним процесом і, як наслідок, посилити його ефективність.

Отже, будь-яка система може успішно функціонувати і розвиватися при дотриманні певних умов, тому є необхідним виявити педагогічні умови розвитку рухових якостей студенток ВНЗ.

Мета дослідження – систематизувати дані про педагогічні умови розвитку рухових якостей студенток під час занять ритмічною гімнастикою.

Виклад основного матеріалу дослідження. Результат попереднього експерименту свідчить про необхідність упровадження комплексного системного підходу, з урахуванням мотивів та інтересів студенток, рівня розвитку їх рухових якостей і стану фізичного здоров'я. Такий підхід забезпечує можливість досягнення високого рівня гомеостазу та формування функціональних резервів, підвищує мотивацію до занять та знижує вірогідність стомлювання, у цілому забезпечує реалізацію загально-дидактичних принципів та принципів особистісно-розвивального навчання.

Систематизація даних про основні вимоги до розвитку рухових якостей дозволила виділити ряд умов, які визначають вплив гімнастичних вправ на організм (рис. 1).

Для досягнення студентками високих результатів у розвитку рухових якостей та збереженні здоров'я, потрібно знати і враховувати їх морфологічні, фізіологічні і психологічні особливості.

Застосування засобів ритмічної гімнастики з урахуванням індивідуальних характеристик студенток; рівень знань, умінь і навичок; фізичний розвиток і підготовленість та відповідність навантажень фізіологічним особливостям та фізичній підготовленості організму студенток та послідовності вирішення завдань фізичного вдосконалення.

Наприкінці монофункціонального дозрівання інтенсивність динамічних процесів в організмі молоді знижується, але отримані результати досліджень свідчать, що удосконалення функціональних систем здійснюється достатньо протягом 17-20 років, характеризують стан розвитку аеробного механізму енергозабезпечення рухової діяльності та м'язової системи, розвиток яких передбачає застосування навантажень з інтенсивністю, що перевищують досягнення оздоровчого ефекту. Для гармонійного розвитку особистості повинні бути створені сприятливі умови у відповідності з її анатомо-фізіологічними та психологічними особливостями. Від режиму рухової активності студентів залежить розвиток моторики, рухових якостей. Розвиток рухових якостей залежить від віку, спадковості, соціальних умов, організації фізичного виховання, навчання, рухового досвіду, стану здоров'я, типологічних особливостей.

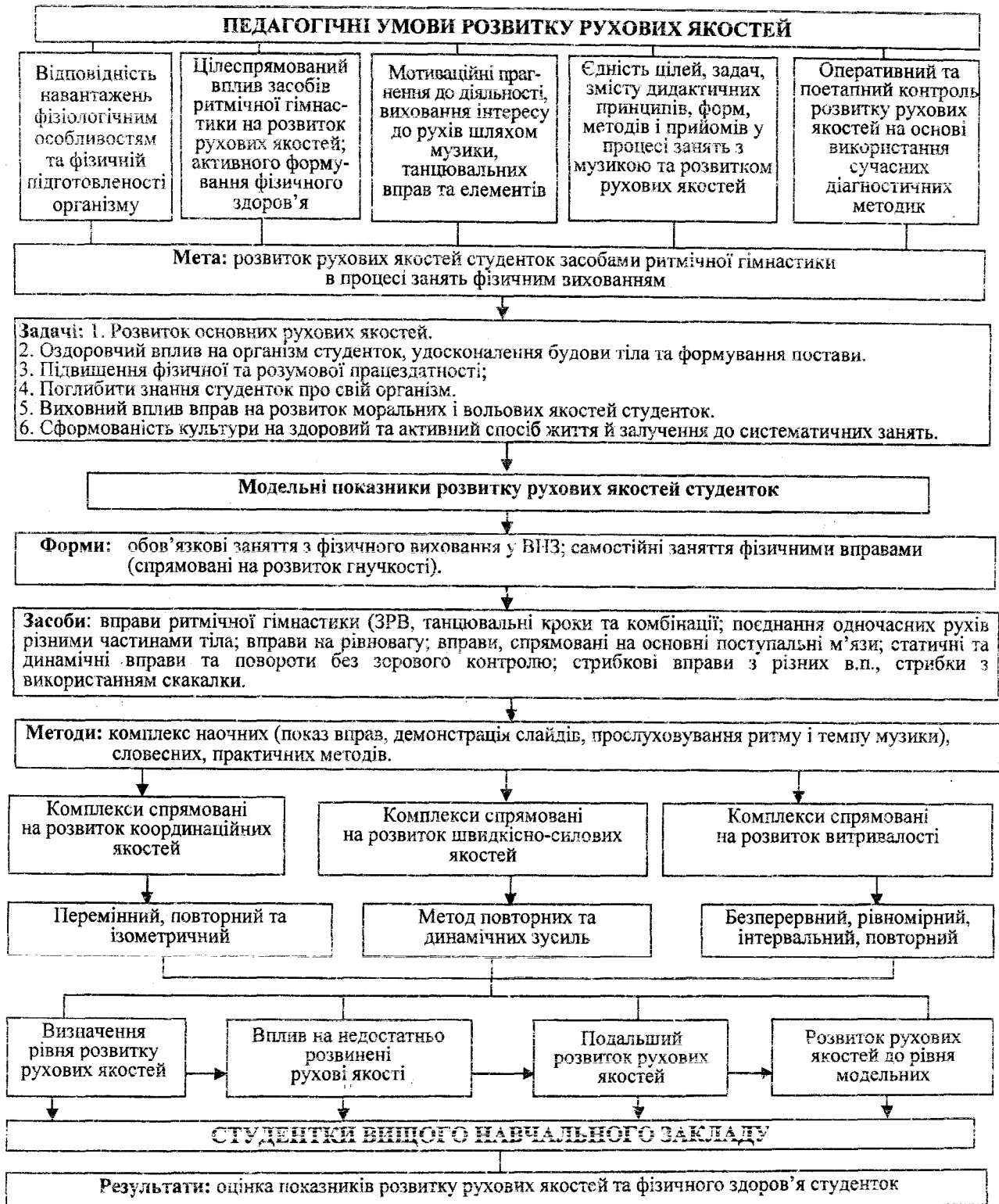


Рис. 1. Педагогічні умови розвитку рухових якостей студенток вищого навчального закладу

Велику увагу потрібно приділити меті і завданням фізичного виховання. Мова йде про поєднання системи розвитку рухових якостей з системою, що дає людині глибокі знання про свій організм, його рухові можливості, засоби, що спрямовані на зміцнення здоров'я, покращення фізичного стану.

Також потрібно здійснювати цілеспрямований вплив засобів ритмічної гімнастики на розвиток рухових якостей студенток, активне формування фізичного здоров'я; систематичності використання в заняттях вправ біомеханічної спрямованості для забезпечення і контролю перебігу адаптивних процесів у морфологічних і функціональних системах, що забезпечується через правильне дозування.

Важливим є формування мотиваційних прагнень до занять ритмічною гімнастикою, задоволення потреб та інтересів шляхом застосування танцювальних вправ та елементів; урахування їх характер, складність і важкість, новизну, емоційність, естетичність та інше. Як зазначають дослідники, розвиток будь-якої якості найбільш ефективно відбувається за умов наявності відповідної потреби та досягається шляхом мотивації [2]. Мотиваційна сфера студенток є важливим компонентом у процесі організації навчальної діяльності. Вона відображає їх внутрішні бажання і інтереси до занять, їх активне й осмислене ставлення до навчання. Тому система педагогічного впливу має забезпечити комплекс засобів, методів та форм організації, які спрямовані на вирішення певної даної задачі.

Єдність цілей та задач, змісту дидактичних принципів, форм, методів і прийомів під час занять у поєднанні з музикою та розвитком рухових якостей; регламентації і дотримання навантажень й адекватності їх застосування; дії викладача щодо раціональної побудови процесу фізичного виховання. Як суб'єкт цього процесу, викладач зобов'язаний пізнати його закономірності, психологічні, фізіологічні і біохімічні реакції на виконання фізичних вправ.

Важливе значення має регулярний контроль розвитку рухових якостей та стану фізичного здоров'я студенток на основі використання сучасних діагностичних методик.

Однією із основних умов є контроль та оцінка. Без їх застосування неможливо досягти максимальної ефективності у зв'язку з динамічністю стану показників фізичної підготовленості, які можуть змінюватись як у процесі одного тижня так і в продовж семестру. У такому випадку процес розвитку рухових якостей повинен передбачати наявність оперативного та поетапного контролю.

Основними показниками оперативного контролю можуть бути, як зовнішні ознаки, поведінка об'єкту впливу, так і біомеханічні характеристики.

У свою чергу впровадження поетапного контролю забезпечує викладача об'єктивною інформацією не тільки про стан розвитку рухових якостей, а й дає можливість корекції педагогічного впливу, спрямованого на всебічний та гармонійний розвиток особистості. У протилежному випадку, фізичне навантаження може призвести до однобічної функціональної та технічної підготовленості, що унеможливить реалізацію оздоровчого завдання.

Висновки. Таким чином, умови розвитку рухових якостей студенток засобами ритмічної гімнастики у процесі фізичного виховання передбачають реалізацію принципів доступності та активності, динамічності та послідовності, відповідності навантаження не тільки стану фізичної підготовленості, а й рухових якостей; регламентації і дотримання навантажень, адекватності їх застосування; дії викладача щодо раціональної побудови процесу фізичного виховання. Як суб'єкт цього процесу, викладач зобов'язаний пізнати його закономірності, психологічні, фізіологічні і біохімічні реакції на виконання фізичних вправ.

Отримані результати проведеного дослідження не вичерпують усіх аспектів поставленої проблеми. Подальший розвиток дослідження має бути зроблений у напрямку реалізації методики розвитку рухових якостей студенток з урахуванням педагогічних умов.

Використані джерела

1. Арефьев В. Г. Основы теории та методики физического воспитания: учебник / В. Г. Арефьев. – К. : Ви-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. – С. 87.
2. Ашмарин Б. А. Теория и методика физического воспитания : учебн. для студ. фак. физ. культуры пед. ин-тов / Б. А. Ашмарин. – М. : Просвещение, 1990. – 287 с.
3. Базильчук В. Б. Організаційні засади активізації спортивно-оздоровчої діяльності студентів в умовах вищого навчального закладу: Автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання: 24.00.02 / В. Б. Базильчук ; Львів. держ. ін-т фіз. культури, 2004. – 22 с.
4. Бернштейн Н. А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности / Н. А. Бернштейн. – М. : Медицина, 1966. – 349 с.
5. Волков В. Л. Основы теории та методики физической подготовки студентской молодежи : Навч. посібник / В. Л. Волков. – К. : Освіта України, 2008. – 256 с.
6. Дуліба О. Б. Оцінка і оптимізація розумової і фізичної працездатності студенток засобами ритмічної гімнастики : Автореф. дис... канд. біол. наук : 13.00.13 / О. Б. Дуліба; Львів. нац. ун-т ім. І. Франка. – Л., 2000. – 19 с.
7. Куприянов Б. В. Современные подходы к определению сущности категории "педагогические условия" / Б. В. Куприянов, С. А. Дынина // Вестник Костромского гос. университета им. Н. А. Некрасова. – 2001. – № 2. – С. 101 – 104.

Redko T. M., Franchuk O. P., Avdeenko N. V.

PEDAGOGICAL CONDITIONS OF STUDENTS' IMPELLENT QUALITIES DEVELOPMENT

The basic requirements to students' impellent qualities development have been systematized. The conditions which determine the influence of rhythmic gymnastics on the students' organism have been distinguished.

Key words: *impellent qualities, students, rhythmic gymnastics, biomechanical indices, pedagogical conditions, physical health, physical education.*

Стаття надійшла до редакції 19.09.2012