

## ВПЛИВ ЗАСОБІВ ПРИКЛАДНИХ ВИДІВ ГІМНАСТИКИ НА ПІЗНАВАЛЬНУ ДІЯЛЬНІСТЬ СТУДЕНТІВ

О.І. Сорока<sup>2</sup>, В.А. Сорока<sup>1</sup>

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту,  
[soroka.elena63@list.ru](mailto:soroka.elena63@list.ru), [vova.lenin58@mail.ru](mailto:vova.lenin58@mail.ru)

**Постановка проблеми.** Викладання курсу «Теорія і методика гімнастики» виступає, з одного боку, як фізкультурно–спортивна діяльність, з другого – як навчальна дисципліна, що орієнтована на виконання спеціального заказу: підготовку всебічно розвиненої гармонійної особистості фахівця, який має високий рівень здоров'я, необхідну фізкультурну освіту та фізичну підготовленість з тим, щоб відповідати вимогам освітньо–кваліфікаційної характеристики [1, 2, 5]. При навчанні студентів до проведення уроку з фізичної культури чи найважливішою задачею є оволодіння великою кількістю засобів, якими багата гімнастика [6].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Під час підготовки фахівців з фізичної культури слід враховувати, що у сучасній школі навчальний процес збільшує розумове навантаження на організм учнів, які весь навчальний час ( $\approx 90\%$ ) проводять сидячи. У зв'язку з цим у школярів виникають хвороби, які спричинені малорухливістю протягом всього дня [4]. Зміст занять з фізичної культури, в значній мірі, визначається станом здоров'я учнів, матеріально–технічним забезпеченням.

Засоби гімнастики мають велику перевагу щодо їх використання в умовах загальноосвітньої школи. Значну групу засобів складають прикладні вправи. До прикладних вправ відносяться ходьба і біг, рівновага, лазіння і перелазіння, кидання і ловля предметів, піднімання і переноска вантажів, переповзання, додання смуги перешкод. Крім своєї безпосередньої прикладності в різних галузях фізичної діяльності людини, вказані вправи мають велике значення у вихованні та удосконаленні фізичних якостей [4, 6].

Завдяки відносно простій руховій структурі прикладні вправи доступні любому контингенту людей, що займаються. Велика кількість цих вправ є гарним коригуючим засобом під час виправлення цілого ряду фізичних недоліків, тому не випадково в програмі фізичного виховання школярів і молоді, що вчиться, прикладні вправи займають значне місце.

Перевага прикладних вправ полягає також в тому, що їх можна виконувати в умовах природної місцевості, з використанням різних предметів і простих приладів; обладнання місць занять нескладне і недороге. Прикладні вправи можуть входити до складу всіх частин занять, як учбово–тренувального процесу спортсменів, так і на уроках з учнями різного шкільного віку [1, 3].

Оволодіння навиками застосування прикладних вправ відбувається на практичних заняттях. Ефективність практичних занять залежить від послідовності формування педагогічних вмінь та навичок від прийомів, які використовуються під час організації та проведення частин і уроку в цілому, засвоєння окремих модулів навчальної програми:

- знання техніки виконання прикладних вправ, вміння вимагати їх виконання;
- вміння використовувати комбіновані прикладні вправи, організувати проведення додання смуги перешкод,
- володіння прийомами допомоги та страховки при виконанні вправ;
- вміння організувати та проводити комплекси загальної фізичної підготовки (ЗФП) з використанням прикладних вправ методом колового тренування, рухливих ігор та естафет.

Таким чином, на сучасному етапі актуальним є перехід до більш прогресивної форми навчання студентів до проведення занять з гімнастики.

Мета роботи – провести порівняльний аналіз проведення уроку з фізичної культури різного типу з використанням прикладних вправ.

Організація. Дослідження проводились у 2013 – 2014 навчальному році на заняттях з гімнастики зі студентами другого та третього курсів.

Контрольну групу склали студенти, факультету «олімпійський та професійний спорт» (ОПС – n=60), експериментальну – студенти факультету «фізичне виховання» (ФВ – n=70). Викладачами і студентами, вільними від практичних занять фіксувалась діяльність студентів протягом всього періоду досліджень. Заняття в контрольній групі проводились за програмою курсу «Теорія і методика гімнастики» без урахування особливостей викладання уроку фізкультури в ЗОШ. В експериментальній групі моделювалось заняття для середньокласників на якому, крім вправ ЗРВ, стройових, на приладах, акробатичних і опорних стрибків, які, в данному випадку, враховувались як *основні завдання* (О.з.), використовувалась велика кількість прикладних гімнастичних вправ, які враховувались як *допоміжні завдання* (Д.з.). З засобів допоміжних завдань складалися також рухові ігри та естафети.

Протягом всього заняття, в кожній його частині, фіксувалась активність студентів по напрямках: практична діяльність – з допомогою викладача, учбова практика – без методичної підтримки викладача.

**Результати досліджень.** Аналіз співвідношень діяльності студентів під час проведення уроку з використанням прикладних вправ та без їх використання проводився за напрямками: методика організації, практична діяльність, учбова практика.

Реальні показники діяльності (табл.1) дають підставу стверджувати, що використання прикладних вправ дає змогу: по–перше – збільшувати кількість відділень на уроці (К.гр. – 3–4, Е.гр. – 8–12); по друге – збільшувати моторну щільність занять (К.гр. – Тмот.= 62%, Е.гр.. – Тмот.= 89%).

Таблиця – Порівняльний аналіз діяльності студентів в модельному занятті

№ п/п	Показники учбово-пізнавальної діяльності студентів	Групи	Урок і його частини				Р*
			Підгото вча	Онов- на	Зключ -на	Урок в цілому	
I	МЕТОДИКА ОРГАНІЗАЦІЇ						
	1. Кількість відділень	К.гр.	1	3–4	1	3–4	<0.05
		Е.гр.	2	6–8	2–4	8–12	
	2. Кількість студентів у відділенні	К.гр.	15–18	6–8	15–18	6–18	<0.05
		Е.гр.	9–12	3–4	8–9	3–9	
	3. Кількість студентів у якості ведучого.	К.гр.	2–3	4–6	1–2	1–6	<0.05
Е.гр.		4–6	12–16	2–3	2–16		
II	ПОКАЗНИКИ ПРАКТИЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ						
	4. Щільність заняття: Тзаг. / Тмот.**	К.гр.	99/94	96/64	99/52	97/62	<0.05
		Е.гр.	99/95	98/90	99/80	99/89	
	5. Кількість виконаних вправ: О.з. + Д.з.***	К.гр.	88,9	169,2	42,6	300,7	<0.05
		Е.гр.	89,0	420,5	68,4	577,9	
	6. Кількість студентів, які прагнуть виконати роботу (%)	К.гр.	86,4	62,4	78,2	30,6	<0.05
		Е.гр.	92,4	86,5	90,8	84,8	
7. Кількість студентів, які виконують роботу примусово (%)	К.гр.	20,8	46,4	32,0	30,5	<0.05	
	Е.гр.	8,4	15,2	6,8	10,6		
III	ПОКАЗНИКИ УЧБОВОЇ ПРАКТИКИ СТУДЕНТІВ						
	8. Загальна кількість виконаних завдань	К.гр.	2–3	3–4	–	10–16	<0.05
		Е.гр.	4–6	6–8	–	22–30	
	9. Кількість завдань, виконаних одним студентом	К.гр.	1–2	4–6	1–2	6–10	<0.05
		Е.гр.	2–4	8–12	4	14–20	
	10. Загальний час, витрачений на виконання завдань одним студентом (хв.)	К.гр.	–	–	–	5–7	<0.05
Е.гр.		–	–	–	12–18		

Примітка. \*Р – визначається за показниками уроку в цілому.

\*\*Тзаг. – загальна щільність, Тмот. – моторна щільність заняття.

\*\*\*О.з. – основне завдання, Д.з. – допоміжне завдання.

За рахунок використання допоміжних завдань з'явилась змога проводити заняття з більшою кількістю відділень і меншою кількістю студентів в кожному (К.гр. – 6–24, Е.гр. – 3–9), більшій кількості студентів виступати у якості ведучого (К.гр. – 1–6, Е.гр. – 2–16).

За рахунок введення допоміжних завдань значно збільшилась їх загальна кількість на уроці (К.гр. – 300,7, Е.гр. – 577,9), що в перерахунку на робочий час складає – К.гр.= 3,34 вправи/хв., Е.гр. = 6,42 вправи/хв., збільшилась активність студентів (К.гр. – 30,6, Е.гр. – 84,8), зменшилась кількість студентів, що виконують роботу примусово (К.гр. – 30,5, Е.гр. – 10,6).

Значні зміни спостерігаються під час проведення учбової практики, коли студенти виконують завдання викладача без його допомоги: загальна кількість виконаних завдань – К.гр.= 10–16, Е.гр.=22–30; кількість завдань виконаних одним студентом – К.гр. = 6–10, Е.гр. = 14–20; загальний час, витрачений на виконання завдань одним студентом – К.гр. = 5–7 хв., Е.гр. = 12–18 хв..

### **Висновки**

Проведеними дослідженнями встановлена ефективність методу організації занять з максимальним використанням прикладних вправ. Конкретна постановка проблеми перед студентами значно підвищує їх прагнення до практичної діяльності, до їх самостійного виконання завдань і має певні переваги:

1. Підвищується пізнавальний інтерес студентів, який, насамперед впливає на відвідування і активність студентів на заняттях;
2. Підвищується вдвічі кількість і якість роботи, виконаної студентами;
3. Значно збільшується кількість часу, що використовує студент на самостійне виконання завдань.

Подальші дослідження будуть спрямовані на втілення експериментальної методики проведення занять на початку навчального курсу «ТМ Гімнастики».

### **Література**

1. Бабушкин Г.Д., Двоеглазов А.Н. Управление формированием профессиональных умений у студентов физического вуза в условиях спортивно-педагогической деятельности // Теория и практика физической культуры. – 1994. – №3–4. – С. 11–13.

2. 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 – Львів, держ. ін-т фіз. культури. – Л., 2004. – 22 с. – укр.

3. Герман Н., Туманов Н.Д. Адаптація форм самостійної роботи студентів до сучасних технологій навчання // Вища школа. – 2002. – №4–5. – С.53–61.

4. Діхтяренко З. Формування наполегливості молодших школярів засобами рухливих ігор (духовно-моральна цінність українського народу) у позакласній роботі. // Спортивний вісник Придніпров'я. №6/2004, 14с.

5. Савченко В.Г., Пікус І.Є. Професійна психологічна підготовка, як засіб реалізації розвиваючої функції вищої фізкультурної освіти. Спортивний вісник Придніпров'я. 2001, С.3.

6. Робоча програма для студентів спеціальності 7.01.02.01. Гімнастика 2004.