

ЗДРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНА ПЕДАГОГІЧНА ТЕХНОЛОГІЯ УПРАВЛІННЯ РОЗВИТКОМ СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

(Грибан Г. П., Ткаченко П. П.)

У сучасній науковій і методичній літературі поняття «освітня технологія», «педагогічна технологія», «технологія навчання», «технологічний підхід» зустрічаються досить часто. Звичайно їх використовують для опису різних авторських методик, нетрадиційних педагогічних систем та підходів до організації навчального процесу [9]. У галузі фізичного виховання вченими розробляються підходи до здійснення освітніх, оздоровчих, рекреаційних і реабілітаційних технологій [9; 12, с. 320-350].

Технологія у фізичному вихованні - це система біологічних, медичних, технічних, педагогічних та інших способів і засобів зміни стану рухової функції та якостей організму у процесі занять фізичними вправами, яка ґрунтується на знаннях про методи і прийоми здійснення корекційно-профілактичних, кінезотерапевтичних, освітньо-виховних і рекреаційних заходів [8].

Під інноваційною освітньою технологією розглядається відтворена у масовій педагогічній практиці цілеспрямована система дій із розробки навчальних цілей та завдань, направлених на визначення раціональних способів їх досягнення у вигляді конкретних результатів навчання. Інноваційним освітнім технологіям притаманні особливості, які відрізняють

їх від традиційного навчання: ідейна новизна, наукова обґрунтованість, структурна цілісність, творча відтворюваність, оптимальність затрат сил та часу викладачів і студентів тощо [1; 3; 4; 9; 12, с. 320-352 та ін.].

У той же час освітній процес із фізичного виховання становить собою цілеспрямовану структуру з певною ієрархією. Це означає, що фізкультурно-оздоровча робота, яка проводиться з групою студентів, орієнтується на певну мету у вигляді формування мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичного виховання, зміцнення здоров'я, підвищення фізичної підготовленості, залучення студентів до самостійних занять фізичними вправами тощо. Низький рівень фізичної підготовленості студентів [2; 3; 5; 6] вимагає кардинальних змін в удосконаленні системи фізичного виховання, потребує наукового обґрунтування найбільш ефективних методичних підходів і технологій організації та проведення навчально-виховних занять, а також упровадження особистого обрання видів спортивної діяльності. Гирьовий спорт є надзвичайно ефективною формою розвитку силових якостей у студентів, підготовкою до майбутньої професійної діяльності.

Навчання вправ із гирьового спорту є планомірною, організованою спільною діяльністю викладача і студентів, яка спрямована на свідоме, міцне і глибоке опанування студентами спеціальних знань, умінь і навичок, процесом, під час якого гармонійно розвивається особистість студента, формується його світогляд, здобувається досвід і підготовка до професійної діяльності. Тому технологію розвитку силових якостей вправами з гирями у процесі фізичного виховання можна розглядати як послідовність (не обов'язково суворо упорядковану) педагогічних процедур, операцій і прийомів, що в сукупності складають цілісну дидактичну систему, реалізація якої у педагогічному процесі призводить до гарантованого досягнення мети навчання, тобто оволодіння вправами із гирьового спорту, усестороннього розвитку особистості студента.

Отже, з упровадженням у навчальний процес із фізичного виховання засобів гирьового спорту змінюється педагогічний процес (система навчання), тобто технологія фізичного виховання (навчання) є первинною стосовно педагогічної системи. Відповідно проектування нової педагогічної системи пов'язане, по-перше, з проектуванням і впровадженням нової моделі навчання і, по-друге, з подальшими змінами в інших підсистемах педагогічного процесу.

В основу системи розвитку силових якостей було покладено ідею саморозвитку особистості студента як у навчальному процесі, так і під час самостійних занять (рис. 1). Основу *мотиваційного компонента* розвитку силових якостей становить мотиваційно-ціннісне ставлення студента до процесу занять вправами з гирями, самооздоровлення, саморозвитку, самовдосконалення тілобудови за допомогою виконання вправ із гирьового спорту тощо. При цьому велику увагу потрібно приділяти доступній постановці цілей і завдань, направлених і на розвиток вольових якостей. Постановка задач одо розвитку вольових якостей є важливим стимулом до обдуманих і більш активних дій студента в навчальному процесі [7, с 70].

Проектуальний компонент вирішує, яким чином забезпечити особистісно-орієнтований вибір гирьового спорту для задоволення потреб кожного студента. Основною метою цього компонента є принципи побудови навчальних і самостійних занять вправами з гирями у освітньому процесі з фізичного виховання.



Рис. 1. Система конструювання розвитку силових якостей студентів у навчально-виховному процесі з фізичного виховання

Конструктивний компонент передбачає побудову навчально-тренувальних занять, способів і методів вирішення завдань розвитку силових якостей засобами гирьового спорту. Важливою умовою виконання цього компонента є відповідність засобів і технологій рівням підготовленості студентів.

Реалізаційний компонент упроваджує методику розвитку силових якостей засобами гирьового спорту в процес розв'язання поставлених завдань у фізичному вихованні, передбачає виконання системи рухових дій.

Оціночний компонент спрямований на обґрунтування особистішої позиції щодо власних дій, самоаналізу процесу спортивного самовдосконалення, самооцінки виконаної оздоровчої та спортивної роботи. При цьому фіксуються власні досягнення студента, невирішені завдання щодо розвитку силових якостей, обґрунтовуються засоби подальшого вдосконалення в гирьовому спорті.

Під час формування змісту навчальних занять вправами з гирями ми виходили з того, що «технологія навчання» і «методика навчання» мають певні відмінності. Вони виявляються, по-перше, в тому, що методика дозволяє відповісти на питання «яким шляхом можна досягнути поставлених результатів у навчанні?», а технологія - на питання «як зробити це

гарантовано?» По-друге, технологія навчання носить ярко виражений персоніфікований характер і по своїй суті дуже наближена до поняття «авторська методика навчання» [11, с. 8]. Методика виявляє алгоритм використання комплексу методів і прийомів навчання, що не стосуються безпосередньо конкретної особистості, яка їх упроваджує, а технологія навчання передбачає прилаштування до неї особистості викладача у всіх її різноманітних виявах. Відповідно, кожне дидактичне завдання може бути ефективно вирішене за допомогою технології, зпроектованої і реалізованої кваліфікованим педагогом. У цьому полягає одна із важливих розбіжностей у технології навчання та методиці [10].

Сутність технологічного підходу до розвитку силових якостей у студентів засобами гирьового спорту доцільно розглядати відповідно до технології оволодіння засобами гирьового спорту. У дидактиці вищої школи основними характеристиками технології навчання є системність, науковість, інтегративність, відтворення, ефективність, якість, мотивованість навчання, новизна, інформаційність тощо [10]. З погляду особистісно-орієнтованої моделі навчання технологія розвитку силових якостей у студентів вправами з гирями може розглядатися як упорядкована сукупність фізичних та технічних дій, операцій і заходів, які забезпечують досягнення певного рівня фізичної підготовленості та фізичного розвитку студента. Зміни можуть бути обумовлені різним рівнем фізичної та технічної підготовленості студентів, їх мотивацією та інтересами.

Отже, в основі розробки технології навчання вправами з гирями лежить проектування вискоелективної навчальної діяльності студентів та управлінської діяльності викладача. Така стратегія впроваджується у принциповій направленості змісту і форм навчально-виховного процесу з пріоритетом на особистісно-розвивальні технології навчання. При цьому особистісно-орієнтовані технології оволодіння засобами гирьового спорту враховують: особисті якості студентів, оптимальність навчального процесу, дидактичні принципи, рухову активність, самостійні заняття фізичними вправами тощо.

Проектування технології розвитку силових якостей засобами гирьового спорту в навчальному процесі з фізичного виховання впливає зі змісту засобів, які використовуються під час навчання. При цьому процес розвитку силових якостей передбачає наявність зворотного зв'язку між кінцевим результатом навчальної діяльності і кожним проміжним етапом технології навчання. Це дозволяє оперативну і своєчасно управляти і коректувати навчальний процес. Саме завдяки системному підходу педагогічний процес розвитку силових якостей у студентів вправами з гирями, з усією його своєрідністю і неповторністю, розглядається як цілісність, що складається із взаємопов'язаних структурних компонентів (рис. 2).

Розвиток силових якостей засобами гирьового спорту в навчальному процесі з фізичного виховання можна розглядати як процес управління, в якому викладач (суб'єкт управління) впливає шляхом надання інформації на студента (об'єкт управління) з метою досягнення мети і виконання завдань.

Суб'єкт та об'єкт навчально-виховного процесу є постійними, мета та завдання розвитку силових якостей можуть мати різну

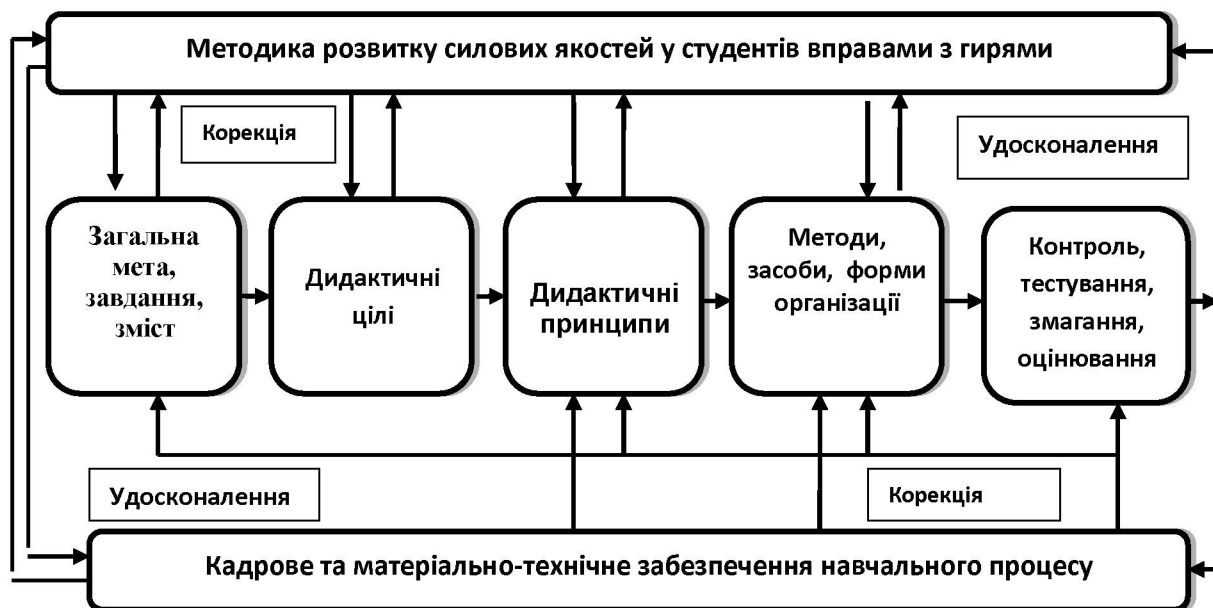


Рис. 2. Технологія навчального процесу з фізичного виховання із використанням особистісно-орієнтованого підходу у гирьовому спорті

спрямованість навчання, потребують взаємообумовлених впливів, викликаних вирішенням поставлених завдань.

Формування змісту навчальних занять для студентів вправами з гирями потребує: спрямовуючої ролі викладача, відповідності використовуваних засобів педагогічним принципам. Чіткі принципи і критерії формування силових якостей дозволять викладачу на високому науково-методичному рівні реалізувати в навчальному процесі поставлену ним мету навчання. Зміст занять має враховувати фізкультурно-оздоровчі інтереси студентів, зокрема: гігієна тіла, раціональне харчування, профілактика різних захворювань, соціальна активність і духовність, відновлення фізичної і розумової працездатності, чинники здорового способу життя тощо.

Під час формування змісту навчальних занять вправами з гирями ми також враховували безперервний розвиток і розширення освітніх знань із спеціальної фізичної і техніко-тактичної підготовки у гирьовому спорті. Поглиблення знань у контексті нових тенденцій розвитку гирьового спорту спонукає до внесення до змісту фізичного виховання студентів відповідних досягнень спортсменів-гирьовиків. Складання змісту навчальних занять вправами з гирями здійснюється шляхом відбору засобів, методів і форм використання фізичних вправ через діяльність викладача і студента, що становить собою модель управління розвитком силових якостей студентів в умовах навчальних занять із фізичного виховання (рис. 3).

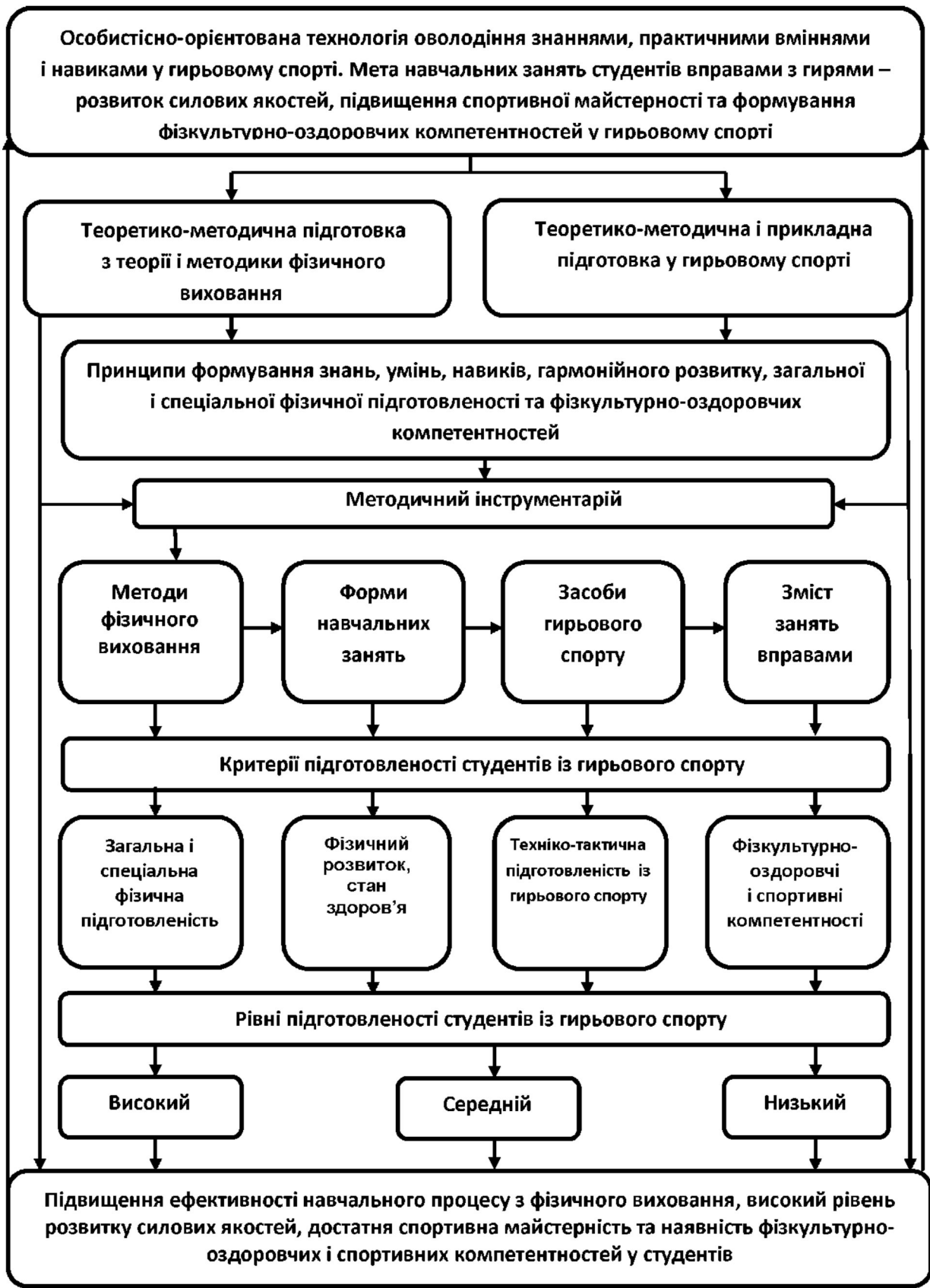


Рис. 3. Схема моделі управління розвитком силових якостей студентів в умовах навчальних занять з фізичного виховання

Зміна організаційно-змістового компонента педагогічного процесу, пов'язаного з упровадженням вправ з гирями у навчальний процес із фізичного виховання, потребує розробки нової методичної бази, яка має враховувати специфіку нововведень у навчальний процес [4]. При цьому студенти чітко мають опановувати питання впорядкованої системи соціальних, природничо-наукових, психолого-педагогічних та соціальних знань із фізичної культури і спорту та ознайомитися з класичними вправами гирьового спорту. Проектування навчальних занять вправами з гирями передбачає одночасно універсальність і деталізацію педагогічного процесу, вивчення загальних і часткових питань функціонування гирьового спорту незалежно від конкретної технології навчання, яка буде використана на практиці. Тому розвиток силових якостей реалізується як стратегія диференційованого підходу до студентів із низьким, середнім і високим рівнем фізичної підготовленості. До змісту практичного розділу входять засоби фізичної підготовки, які сприяють удосконаленню основних систем (серцево-судинної, дихальної, опорно-рухового апарату, м'язової) організму та відповідають загальній та спеціальній фізичній підготовці в гирьовому спорті. Зміст фізичної підготовки студентів має передбачати досягнення певного рівня розвитку фізичних якостей, набуття рухових умінь і навичок, що відповідають вимогам виконання класичних вправ із гирьового спорту.

Отже, в процесі фізичної підготовки необхідно використовувати широкий арсенал традиційних та інноваційних засобів і методів фізичного виховання, спеціально-підготовчі вправи для вдосконалення техніки виконання класичних вправ гирьового спорту, а саме вправи, які безпосередньо впливають на вдосконалення майстерності спортсменів-гирьовиків. До засобів спортивної підготовки гирьовиків належать загальнопідготовчі, допоміжні, спеціально-підготовчі та змагальні вправи.

Список використаних джерел

1. Грибан Г.П. Актуальність впровадження здоров'язбережувальних технологій у фізичному вихованні студентів спеціального навчального відділення // Теорія і практика фізичного виховання: наук.-теоретичний журнал. - 2011. - № 3. - С. 130-141.
2. Грибан Г.П., Тимошенко О.В., Ткаченко П.П. Аналіз фізичної підготовленості студентів-аграріїв // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. - Серія № 15. - Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт: зб. наукових праць; за ред. Г.М. Арзютова. - К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2013. - Вип. 9 (36). - С. 29-35.
3. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів: монографія. - Житомир : Вид-во «Рута», 2009. - 593 с.
4. Грибан Г.П. Методична система фізичного виховання студентів: навч. посіб. - Житомир: Вид-во «Рута», 2014. - 306 с.
5. Грибан Г.П., Ткаченко П.П. Основи підготовки в гирьовому спорті: навч.-метод. посіб. - Житомир: Вид-во «Рута», 2013. - 100 с.
6. Грибан Г.П., Тимошенко О.В., Ткаченко П.П. Стан фізичної підготовленості студентів-аграріїв під час навчання у вищому навчальному закладі // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. - Серія № 15. - Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт: зб. наукових праць; за ред. Г.М. Арзютова. - К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2013. - Вип. 9 (36). - С. 35-42.

7. Грибан Г.П. Фізичне виховання і воля: монографія. - Житомир: Вид-во Рута, 2008. - 168 с.
8. Лапутін А.М., Кашуба В.О. Кінетика тіла людини: навчальна програма для вузів фізичного виховання та спорту. - К. : Науковий світ, 2003. - 13 с.
9. Мартинюк О. Інноваційні технології в фізичному вихованні студентської молоді // Спортивний вісник Придністров'я: наук.-теорет. журнал Дніпропетровського держ. інституту фіз. кул. і спорту. - 2006. - № 2. - С. 113-116.
10. Микуля О.Н. Проектирование личностно-ориентированной технологии обучения студентов в условиях информатизации образовательного процесса вуза: дисс. ... канд. пед. наук. - Ставрополь, 2006. - 188 с.
11. Образцов П.И., Ахулкова А.И., Черниченко О.Ф. Проектирование и конструирование профессионально-ориентированной технологии обучения: учебно-метод. пособ. / под общ. ред. П.И. Образцова. - Орел: ОГУ, 2003. - 94 с.
12. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. вузів фіз. вихов. і спорту: у 2 т. / за ред. Т.Ю. Круцевич. - Т. 2. - Методика фізичного виховання різних груп населення. - К.: Олімпійська література, 2008. - 368 с.