

Колумбет О. М.

доктор педагогічних наук, доцент

ДОСЛІДЖЕННЯ СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТОК ПЕДАГОГІЧНИХ ВНЗ ДО СПЕЦІАЛІЗОВАНИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Резюме. Проведений аналіз анкет студенток педагогічних ВНЗ з метою виявлення відношення до занять з фізичного виховання після застосування модульної технології розвитку координаційних та професійних якостей. Дослідженнями встановлено, що спеціалізовані заняття з фізичного виховання не тільки підвищують рівень рухових якостей, але й сприяють зміні ставлення студенток до самих занять у позитивну сторону.

Ключові слова: фізичне виховання, координаційні якості, оздоровча аеробіка танцювальної спрямованості.

Вступ. Багатьма дослідниками встановлено, що жінкам-вчителям притаманими є перш за все колективні види фізкультурної діяльності, а саме аеробіка, шейпінг та інші види гімнастик [1, 2, 7 та інші]. Заняття оздоровчою аеробікою та ще й під музику є достатньо цікавими та сприяють розвитку координаційних якостей, а також впливають на вдосконалення саме професійних якостей [4, 5, 6, 8 та інші].

Мета роботи – дослідити ставлення студенток педагогічних ВНЗ до занять з фізичного виховання після застосування модульної технології розвитку координаційних якостей.

Результати досліджень та їх обговорення. В період 2011-2013 рр для розвитку координаційних якостей студенток педагогічних ВНЗ була застосована модульна технологія [3]. Побудова процесу навчання і тренування на основі розробленої модульної технології, доцільність її використання у практичній діяльності були випробувані в ході педагогічного експерименту. В експериментальних групах заняття проводилися за розробленою експериментальною методикою. Такий підхід дозволив ретельніше пропрацювати усі компоненти спеціально організованого освітнього простору, виявити міру взаємообумовленості окремих складових з первинною метою; розробити комплекс прийомів по залученню студенток у спільну творчу

співпрацю. У міру залучення до систематичних занять з використанням елементів оздоровчої аеробіки студентки 1 курсу, які входили до експериментальних груп, розширювали свої теоретичні знання в області фізичного виховання, краще усвідомлювали їх роль в розвитку і вдосконаленні фізичних і координаційних якостей, зміцненні здоров'я. Студентки опанували різноманітні рухові уміння і навички, способи самостійного складання і проведення комплексів оздоровчої аеробіки; досягли виразності при виконанні танцювальних комбінацій; удосконалювали рухову культуру, що відбилося на конкретизації цілей занять оздоровчою аеробікою, уточненні мотивації.

Використання оздоровчої аеробіки як методу опосередкованої дії, заснованої на явищі позитивного перенесення тренуваності, під час розвитку якісних сторін рухової діяльності виявило високу ефективність занять, що містять завдання розроблених *розвивальних* та *дидактичних* модулів. Аеробні вправи різної спрямованості, інтенсивності та координаційної складності сприяли розвитку й удосконаленню рухових координацій та диференційовано вплинули на компоненти фізичної підготовленості. Збільшення обсягу рухової активності під час розвитку координаційних якостей позитивно вплинуло на покращення рівня фізичної підготовленості.

Після проведеного експерименту було проведено анкетування його учасниць. З проведеного анкетного опитування з'ясувалося, що після застосування експериментальної методики число студенток експериментальної групи, які не пропускають заняття, збільшилося на 25%, в контрольній групі навпаки відвідуваність занять до кінця навчального року знизилася на 20%. Почуття задоволення від занять переживали 60 % студенток, які займалися за експериментальною методикою. В порівнянні з початком навчального року збільшився відсоток таких студенток, які часто отримують задоволення від практичної діяльності на заняттях з фізичного виховання (початковий період (ПП) – 15%, кінцевий період (КП) – 40%). Таким чином, до кінця навчального року серед відповідей дівчат експериментальної групи не виявилось негативних виразів «іноді переживаю почуття задоволення від занять».

У кінці навчального року усі студентки, які займалися в експериментальній групі, використовували форми активного відпочинку у вільний час (завжди: ПП – 40%, КП – 60%; іноді: ПП – 55%, КП – 40%): заняття у студентському фітнес-клубі, танцювальних колективах ВНЗ, самостійні пробіжки, участь у спортивних заходах і святах тощо. Сто відсотків опитаних студенток експериментальної групи вважали, що без гарного фізичного стану і рівня здоров'я неможливо досягти успіхів у навчанні та роботі. Тоді як в контрольній групі 10% респондентів вважали, що займатися треба тим, кому це необхідно.

Результати експерименту доказали, що управління мотивацією студенток до рухової активності повинно ґрунтуватися на використанні раціональних форм організації навчального процесу, враховуючи потреби і можливості тих, хто займається. Естетичний компонент рухів і емоційність комплексів оздоровчої танцювальної аеробіки є одним з потужних стимулів для регулярних занять фізичними вправами з метою самоудосконалення.

Висновки та перспективи подальших розвиток. Заняття за експериментальною методикою сприяли новому смислому забарвленню мотивації до рухової діяльності. Спостережуване нами збільшення більшості контрольованих показників обумовлено, на наш погляд, зацікавленістю дівчат експериментальної групи до занять з включенням елементів танцювальної аеробіки.

Використані джерела.

1. Беллева П. В. Интегральная комплексная система оценки влияния занятий аэробикой на организм студенток / П. В. Беллева // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків: ХОВНОКУ-ХДАДМ. – 2009. – №12. – С. 15-18.
2. Іванюта Н. В. Основні компоненти заняття з аеробіки для студенток вищих навчальних закладів / Н. В. Іванюта, С. Є. Толмачова // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. – Випуск 102. – Том I. – Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт, 2012. – С. 182-185.
3. Колумбет А. Н. Содержание развивающих и дидактических модулей модульной технологии развития координационных способностей студентов / А. Н. Колумбет // Актуальные проблемы гуманитарных и

- естественных наук. Москва. – 2013. – №12. – С. 145-155.
4. Литвинова О. П. Влияние оздоровительной аэробики на развитие двигательных качеств девушек 18-20 лет / О. П. Литвинова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків: ХОВНОКУ-ХДАДМ. – 2009. – №10. – С. 118-122.
 5. Люлина Н. В. Особенности методики занятий по аэробике с использованием упражнений спортивной направленности / Н. В. Люлина, Л. В. Захарова // Физическое воспитание студентов. – 2011. – №6. – С. 67-71.
 6. Окк И. М. Эффективность применения поточно проводимых комплексов физкультурной паузы танцевального характера в сочетании с микропаузами / И. М. Окк // Теория и практика физической культуры. – 1987. – № 11. – С. 26-28.
 7. Павлова Н. А. Основні напрямки та принципи оздоровчої аеробіки / Н. А. Павлова, А. А. Єрохова // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. – Випуск 98. – Том I. – Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт, 2012. – С. 237-241.
 8. Школа О. М. Оздоровча аеробіка в системі навчання студентів вищих навчальних закладів / О. М. Школа // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. – Випуск 102. – Том I. – Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт, 2012. – С. 423-426.

Kolumbet A. N. Research of relation of students pedagogical institutions of higher learning is to the specialized employments after physical education.

Abstract. Conducted of analysis of questionnaires of students pedagogical institutions of higher learning with the aim of exposure of attitude toward employments after physical education after application of module technology of development of coordinating and professional internalss. It of is set researches, that the specialized employments after physical education not only promote the level of motive internalss but also assist the change of relation of students to employments in a positive side.

Key words: physical education, coordinating internalss, health aerobics of dancing orientation.