

МЕТОДИ ФОРМУВАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНИХ УМІНЬ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Краснобаєва Тетяна, Галайдюк Микола

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла

Коцюбинського

Кафедра фізичного виховання

tetiana.krasnobaieva@vspu.edu.ua

Постановка проблеми. Важливим фактором, який впливає на ефективність формування фізкультурно-спортивних умінь, є правильний підбір методів. Тому під час навчання фізичних вправ та танцювальних елементів широко використовуються методики, які потребують ретельного теоретичного та психолого-педагогічного аналізу. Єдиного підходу до вирішення вищезначеного питання на сьогодні немає.

Обговорення результатів. Процес оволодіння руховою дією починається з формування вміння, яке спирається на попередньо отримані знання щодо виконання вправи, яка вивчається, та особистий руховий досвід студента. Важливою насамперед є словесна інформація, яка створює у студентів правильне уявлення про рухові дії. За допомогою слова активізується свідомість, створюється відповідна рухова установка, формується мотиваційна сфера, яка спонукає студентів до виконання руху. Зростаюча роль слова в цих процесах обумовлює перехід від механічного наслідування до наслідування розумного, свідомого. При цьому, пояснюючи нову рухову дію, увагу студентів викладач звертає на основну структуру руху та спосіб його виконання.

Дидактична майстерність педагога при поясненні та показі руху значною мірою зумовлює його вміння створити у студентів асоціації між поставленими руховими завданнями і його набутим руховим досвідом. У цьому відношенні важливі зіставлення та порівняння, особливо образні. Образні уявлення про рухи, якщо вони спираються на особистий досвід, викликають усвідомлені форми їх відтворення («ідеомоторні реакції»), що сприяють формуванню готовності виконати нову рухову дію.

При формуванні рухових навичок у студентів - першокурсників, в яких мислення переважно образне і руховий досвід порівняно невеликий, показ рухів займає провідне місце. Пізніше, з накопиченням рухового досвіду, дедалі більшого значення набуває слово викладача. На старших курсах здебільшого використовують пояснення та вказівки. Практика підтверджує, що студенти, які розуміють, що від них вимагають, можуть правильно пояснити виконання руху, швидше оволодіти ним і менше помилятися. Після показу і пояснення пробують самі виконати рух. Перші спроби руху, що вивчається, особливо якщо він має складну структуру (загально розвивальні, спеціальні, підготовчі бігові та стрибкові вправи), виконується з різними

помилками відносно ритму та темпу руху, ступеня м'язового напруження, узгодження деталей цілісного рухового акту тощо.

Спочатку навчання у студентів часто відсутнє цілісне уявлення про рухову дію, що вивчається (за умовою, що вправа має певну структурну складність). Тому першим формується уявлення про окремі, найбільш чітко виражені елементи цілісної дії. Потім, у міру набуття досвіду, рухові уявлення стають більш повними та усвідомленими. Наприклад, навчаючись метання предметів на дальність або в ціль студенти швидше запам'ятовують і відтворюють замах рукою перед початком кидка, а правильне вихідне положення ніг та тулуба засвоюється ними пізніше, після багаторазових повторень та акцентування уваги на даних елементах метання.

Експериментально підтверджено, що під час навчання рухових дій, які не вимагають значних м'язових зусиль доцільно виконувати вправу два-три рази підряд, після чого надається короткочасна перерва для відпочинку. Подібне виконання дозволяє виправляти допущені помилки по «гарячих слідах» (при подальшому повторенні). У протилежному випадку після тривалої паузи студенти забувають про ті вказівки викладача, які були зроблені їм, та знову припускаються тих самих помилок.

Позитивний вплив на засвоєння та покращення якісної сторони рухових дій в умовах дистанційного навчання (ходьба, загально розвивальні, гімнастичні, спортивні й танцювальні вправи) у студентів має виконання їх під музику. Емоційний фон, який створюється музикою в процесі виконання рухів студентками, у світлі сучасних нейрофізіологічних уявлень про рухову пам'ять людини значно збагачує формування та удосконалення рухових умінь і навичок. Емоційна зацікавленість студенток сприяє більш активній участі їх у педагогічному процесі, підвищує увагу дівчат до запропонованих для виконання складних та складно координаційних рухових дій. Все це є важливою умовою успішного засвоєння рухів, що вивчаються (Є.А. Аркін, О.В. Кенеман та ін.).

Рекомендації. 1. Для оволодіння елементами складного за структурою руху доцільно використовувати підвідні вправи. Велике значення для студентів має зацікавленість запропонованим рухом, бажання виконати його правильно. Відомо, що зацікавленість значно підвищує ефективність навчання. Зацікавленість є мотивом, який спонукає студентів до рухових дій. Бажання виконати рух правильно, досягти певного результату (гарний показ вправи чи елемента на оцінку тощо). Для цього викладачу необхідно створювати установку на кращу якість у виконанні руху, застосовувати змагальний метод: хто точніше та краще стрибне, кине м'яч, гарно виконає підготовчу чи спеціальну вправу та ін. Враховуючи, що в основу зацікавленості студентів покладено емоційну привабливість до запропонованих рухових дій, слід широко використовувати різні засоби видозміни вправ, давати завдання ігрового характеру.

2. У процесі дистанційного навчання фізичних вправ чи танцювальних елементів слід доводити їх до певного результату, систематично звертаючись

до підкріплень. До них відносять: результати рухових дій та словесні вказівки педагога (добре, правильно, погано, неправильно). Схвалення викладача – позитивне підкріплення рухової дії. Вказівки на недоліки при виконанні рухів відносять до негативних (гальмуючих) підкріплень. Все це, як доводиться у різних дослідженнях (П.О. Рудик, А.Ц. Пуні, М.М. Боген та ін.), є необхідною умовою для формування правильних навичок.

3. В умовах дистанційного навчання, особливо це стосується технічно складних для студентів основних рухів, виконання танцювальних елементів та складно – координаційних вправ має бути полегшеним.

Висновки.

1. Проаналізувавши науково-методичну літературу ми прийшли до висновку про те, що необхідність підбору методів формування рухових умінь в умовах дистанційного навчання має важливе прикладне значення і сприяє більш ефективному формуванню необхідних рухових умінь і навичок у процесі навчально-тренувального процесу студентів.

Література

1. Боляк Н.Л. Сучасні підходи до проблеми вдосконалення процесу фізичного виховання студентської молоді. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків; ХДАФК. 2009, №.2. С. 223-25.

2. Іванько В. В., Портна І. Л. Формування рухових умінь і навичок у студентів у процесі фізичного виховання / В. В. Іванько, І. Л. Портна // Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: досвід, проблеми, рішення. – 2014. – С. 28-32.

3. Качан В.В., Лежньова О.В. Формування рухових умінь і навичок з баскетболу в студентів у процесі фізичного виховання. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць. Київ : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2019. Вип. 3 (111), С. 69-73.

4. Костюкевич В.М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки: монография. 2-е изд. К.: КНТ, 2016, 683 с.

5. Лазаренко М. Г. Формування рухових умінь і навичок старшокласників у процесі лижної підготовки: автореф. дис. ... канд. пед. наук: [спец.] 13.00.02 "Теорія та методика навчання"/ Лазаренко Микола Григорович; Чернігівський нац. пед. ун-т ім. Т. Г. Шевченка. - Захищена 14.05.2015. - Чернігів, 2015. - 20 с.