Павленко Тетяна Вікторівна. Методика навчання фізичних вправ студентів ВНЗ у процесі занять оздоровчою гімнастикою.- Дис. канд. пед. наук: 13.00.02, Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. - Київ, 2014.- 209 с.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЧЕРНІГІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ Т.Г. ШЕВЧЕНКА

На правах рукопису

ПАВЛЕНКО ТЕТЯНА ВІКТОРІВНА

УДК: 378.147:796.011.3 (043.3)

**МЕТОДИКА НАВЧАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ СТУДЕНТІВ ВНЗ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧОЮ ГІМНАСТИКОЮ**

13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров’я)

Дисертація

на здобуття наукового ступеня

кандидата педагогічних наук

Науковий керівник:

доктор пед. наук, професор

Медведєва І.М.

Київ 2014

ЗМІСТ

ВСТУП 4

РОЗДІЛ 1. ОЗДОРОВЧА ГІМНАСТИКА В СИСТЕМІ   
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ 12

1.1. Становлення, сучасна проблематика і тенденції розвитку  
оздоровчої гімнастики в системі фізичного виховання студентів   
вищих навчальних закладів 13

1.2. Теоретичні та методичні основи навчання фізичних  
вправ студентів на заняттях оздоровчою гімнастикою 21

1.3. Особливості розвитку моторики студентів вищих   
навчальних закладів 34

1.4. Оздоровча гімнастика як складова навчальної   
дисципліни «Фізичне виховання» 43

ВИСНОВКИ ДО ПЕРШОГО РОЗДІЛУ 48

РОЗДІЛ 2. ДИФЕРЕНЦІЙОВАНА МЕТОДИКА НАВЧАННЯ   
ФІЗИЧНИХ ВПРАВ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ   
У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧОЮ ГІМНАСТИКОЮ 50

2.1. Методи та організація експериментального   
дослідження 52

2.2. Визначення особливостей диференційованої методики  
навчання фізичних вправ студентів вищих навчальних закладів  
засобами оздоровчої гімнастики 56

2.3. Науково-методичне обґрунтування структурних   
компонентів диференційованого процесу навчання студентів   
вищих навчальних закладів на заняттях оздоровчою гімнастикою 83

2.4. Засоби та методи диференційованого процесу навчання   
фізичних вправ студентів вищих навчальних закладів на заняттях  
оздоровчою гімнастикою 104

ВИСНОВКИ ДО ДРУГОГО РОЗДІЛУ 123

РОЗДІЛ 3.ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ   
ЕФЕКТИВНОСТІ ДИФЕРЕНЦІЙОВАНОЇ МЕТОДИКИ   
НАВЧАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ   
ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧОЮ ГІМНАСТИКОЮ 127

3.1. Характеристика змісту програмно-методичного забезпечення диференційованого процесу навчання фізичних вправ студентів  
вищих навчальних закладів на заняттях оздоровчою гімнастикою 128

3.2. Визначення ефективності диференційованої методики   
навчання фізичних вправ студентів на основі впровадження   
навчальної програми «Фізичне виховання студентів засобами  
оздоровчої гімнастики» 147

ВИСНОВКИ ДО ТРЕТЬОГО РОЗДІЛУ 151

ВИСНОВКИ 153

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 157

ДОДАТКИ 174

**ВСТУП**

**Актуальність теми.** В сучасному суспільстві актуальною проблемою є збереження здоров’я нації в цілому та молодого покоління зокрема. Фізичне виховання у навчально-виховній сфері вищих навчальних закладів як складова загальної системи освіти передбачає забезпечення основи та розвитку фізичного й морального здоров’я, комплексного підходу до формування розумових і фізичних якостей особистості, вдосконалення фізичної та психологічної підготовки до активного життя і майбутньої професійної діяльності на принципах індивідуального підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, оптимізації процесу навчання з широким використанням різноманітних засобів і форм фізичного удосконалення та неперервності цього процесу.

Завдяки широким можливостям індивідуального вибору, дозуванням вправ, їх різноманітності та ступеню складності, гімнастика вважається універсальною формою реалізації фізичної активності людини. Оздоровча гімнастика в останні роки отримала широку популярність як за кордоном, так і в нашій країні, особливо серед студентської молоді.

Експериментальні дані підтверджують, що врахування інтересів і мотивацій студентів до певних видів спорту та відповідних фізичних вправ покращують рівень їх фізичної підготовленості, якість навчальних занять та їх відвідування. Так, І. А. Анохін (1992) акцентує на позитивному впливі ритміки, Г. А. Шандригось (2006) – аеробіки, М. О. Носко (2009) – волейболу.

Однак, сучасна система фізичного виховання студентської молоді в Україні не забезпечує студентів належною мірою надбанням необхідного стану здоров’я, їх потреби в руховій активності, фізичній підготовленості та працездатності, науково обґрунтованими освітніми й оздоровчими технологіями.

Аналіз педагогічної, спеціальної і методичної літератури, досвіду практичної діяльності в галузі фізичного виховання свідчить про наявність ряду суперечливих питань, які вимагають рішення, а саме:

– між сучасними вимогами до рівня фізичної підготовленості студентської молоді та реальним станом такої у вищих навчальних закладах;

– між визнанням процесу навчання оздоровчої спрямованості студентів та підвищенням їх рівня мотивації щодо занять фізичними вправами та спортом і невідповідним доказом цього положення в нормативно-правових документах та спеціальній літературі з теорії й методики фізичного виховання;

– між об’єктивною необхідністю розробки системи сучасного науково-методичного забезпечення навчання студентів в процесі фізичного виховання у вищих навчальних закладах і наявністю розрізнених безсистемних неузгоджених елементів такого забезпечення;

– між теоретично обґрунтованою доцільністю впровадження сучасних педагогічних технологій у процес фізичного виховання студентської молоді і відсутністю науково-методичної літератури з цієї важливої проблеми, що призводить до певних труднощів і порушення логічної послідовності в процесі фізичного виховання студентів.

Для вирішення протиріч, що склалися між рівнем соціальних вимог та ефективністю педагогічних дій у процесі фізичного виховання студентів в Україні, було проведено багато різноманітних фундаментальних досліджень (О. Д. Дубогай, М. В. Дутчак, С.С. Єрмаков, Т. Ю. Круцевич, О. С. Куц,   
М. О. Носко, О. В. Тимошенко, Б. М. Шиян, Ю. М. Шкребтій та ін.), які носять системоутворюючий характер.

Результати останніх наукових досліджень (Н. Н. Завидівська,   
Ю. В. Васьков, Г. П. Грибан, І. В. Поташнюк, С. І. Присяжнюк) свідчать про необхідність пошуку нових парадигм фізкультурної освіти студентської молоді на базі глибоких теоретико-методичних підґрунть, що спрямовані на впровадження сучасних освітніх та оздоровчих технологій у процес фізичного виховання студентів з метою зміцнення їх здоров’я, підвищення рівня фізичної підготовленості та працездатності, фізичної готовності до майбутньої професійної діяльності.

Оскільки головна роль в оновленні системи освіти належить вищим навчальним закладам і саме тут розробляються методологічні, змістові та технологічні основи навчання на всіх його рівнях, то саме впровадження в навчальний процес фізичного виховання студентів сучасних технологій має велике теоретичне й практичне значення.

Доцільність дослідження обумовлена необхідністю підвищення ефективності процесу фізичного виховання студентів у вищих навчальних закладах, що відповідає соціально-економічним вимогам і здійснюється лише за «умовою впровадження» сучасних технологій навчання в процес фізичного виховання студентської молоді.

Це зумовило актуальність вибору теми дисертаційного дослідження **«Методика навчання фізичних вправ студентів ВНЗ у процесі занять оздоровчою гімнастикою».**

**Зв’язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Дисертаційна робота відповідає спрямованості наукової-дослідної роботи Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка: «Дидактичні основи формування рухової функції осіб, які займаються фізичним вихованням та спортом» (номер державної реєстрації 0108U000854 від 19 лютого 2008 р.), «Методичні засади професійної підготовки майбутніх учителів фізичного виховання до формування здорового способу життя сучасної молоді» (номер державної реєстрації 0110U000020 від 29 січня   
2010 р.) та науково-дослідної роботи кафедри фізичного виховання і спорту Харківського національного автомобільно-дорожнього університету за темою: «Дослідження ефективності фізичних вправ різноманітної спрямованості в групах спортивного вдосконалення у навчально-тренувальному процесі студентів ХНАДУ».

Тема дисертації затверджена Вченою радою Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка (протокол  
№ 3 від 28 квітня 2010 р.) й узгоджена в Міжвідомчій раді з координації наукових досліджень з педагогічних і психологічних наук в Україні (протокол № 8 від 30.09.2010 р.).

**Мета дослідження** полягає в теоретичному обґрунтуванні, розробці та експериментальній перевірці диференційованої методики навчання фізичних вправ студентів вищих навчальних закладів у процесі занять оздоровчої гімнастики.

Відповідно до мети визначені наступні **завдання**:

1. Проаналізувати стан проблеми та визначити сутність диференційованого навчання фізичних вправ студентів вищих навчальних закладів у процесі занять оздоровчою гімнастикою.

2. Визначити структурні компоненти диференційованого процесу навчання фізичних вправ студентів вищих навчальних закладів на заняттях оздоровчою гімнастикою.

3. Науково обґрунтувати, розробити та експериментально перевірити диференційовану методику навчання фізичних вправ студентів вищих навчальних закладів на основі впровадження навчальної програми «Фізичне виховання засобами оздоровчої гімнастики».

**Об’єкт дослідження** – процес фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів у частині «Оздоровча гімнастика».

**Предмет дослідження –** засоби, методи, форми та педагогічні умови процесу навчання фізичних вправ студентів вищих навчальних закладів на заняттях оздоровчою гімнастикою.

**Методи дослідження** – *теоретичні*: аналіз науково-методичної та спеціальної літератури, вивчення навчально-нормативної документації з метою визначення стану розробленості та перспектив досліджуваної проблеми;

*– емпіричні*: педагогічні спостереження, опитування, анкетування, педагогічний експеримент, тестування рівня фізичної підготовленості студентів для оцінки рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості студентів та для перевірки ефективності диференційованої методики навчання фізичних вправ у процесі занять оздоровчою гімнастикою;

*– статистичні – методи математичної обробки даних:* аналіз та кількісне опрацювання результатів експериментального дослідження за допомогою методів варіаційної статистики: кореляційного та факторного аналізу, методу індексів з метою обробки результатів для кількісного і якісного аналізу ефективності розробленої методики.

Дослідження проводились протягом 2011–2014 рр. в три етапи:

**На першому етапі** **(2011-2012 роки)** було обґрунтовано наукову проблему дослідження, здійснювалось вивчення літератури з питань педагогіки, філософії освіти, теорії та методики фізичного виховання. Визначено об’єкт, предмет, мету та завдання дослідження. Проводився теоретичний пошук, аналізувались наукові дослідження, визначались основні концептуальні ідеї.

Конкретизувалась методична база дослідження, контингент досліджуваних, організація, зміст та процедури констатуючого експерименту. Було розроблено зміст навчальної програми дисципліни «Фізичне виховання студентів засобами оздоровчої гімнастики».

**На другому етапі (2012-2013 роки)** проведено констатуючий експеримент з метою визначення рівня розвитку фізичних якостей і рухових здібностей, фізичних можливостей студентів. Було опрацьовано та проаналізовано отримані результати. Завдяки проведеному факторному аналізу показників було визначено спрямованість занять з оздоровчої гімнастики для кожного курсу, конкретизовано зміст з урахуванням статевих особливостей студентів, їх фізичних можливостей та фізичної підготовленості, методи та педагогічні умови їх проведення.

Після проведення констатуючого експерименту було здійснено порівняльне оцінювання експериментальної та контрольної груп. На основі отриманих результатів було визначено особливості диференційованої методики навчання фізичних вправ студентів вищих навчальних закладів на заняттях оздоровчою гімнастикою, а також структурні компоненти навчального процесу.

**На третьому етапі (2013-2014 роки)** було впроваджено програму формуючого експерименту. Автором була розроблена диференційована методика навчання фізичних вправ у процесі занять оздоровчою гімнастикою. Крім того, вдосконалювалась методика викладання навчального предмету «Фізичне виховання» на основі розробленої робочої програми із залученням студентів до проведення занять з оздоровчої гімнастики. Були узагальнені та проаналізовані результати формуючого експерименту. Доведена ефективність впливу розробленої програми з дисципліни «Фізичне виховання засобами оздоровчої гімнастики» на рівень фізичної підготовленості студентів. Зроблено теоретичні висновки, оформлено текст дисертації та автореферату.

**Наукова новизна одержаних результатів** полягає в тому, що *вперше*:

– розроблено, обґрунтовано, експериментально перевірено та впроваджено диференційовану методику навчання фізичних вправ студентів вищих навчальних закладів у процесі занять оздоровчою гімнастикою на основі вивчення їх статевих особливостей, фізичних можливостей та фізичної підготовленості;

– визначено структурні компоненти диференційованого процесу навчання студентів вищих навчальних закладів на заняттях з оздоровчої гімнастики;

– розроблено програмно-методичне забезпечення диференційованого процесу навчання фізичних вправ студентів вищих навчальних закладів засобами оздоровчої гімнастики;

*доповнено:*

– педагогічні технології планування фізичних навантажень спрямованих на розвиток фізичних якостей та рухових здібностей студентів у процесі занять оздоровчою гімнастикою;

*подальшого розвитку набули:*

– зміст, засоби та методи диференційного навчання фізичних вправ у процесі занять оздоровчою гімнастикою.

**Практичне значення одержаних результатів** роботи полягає у розробці й впровадженні в навчальний процес вищих навчальних закладів диференційованої методики навчання фізичних вправ студентів у процесі занять оздоровчою гімнастикою. Виявлено позитивний вплив авторської програми на стан здоров’я студентів, рівень розвитку їх фізичної підготовленості та працездатності, фізичної готовності до майбутньої діяльності, а також залучення до здорового способу життя та подальший фізичний розвиток.

Результати дослідження впроваджено у навчально-виховний процес Харківського національного автомобільно-дорожнього університету (акт впровадження від 20.11.2013 р.), Чернігівського педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка (акт впровадження від 22.11.2013 р.), Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка (акт впровадження від 27.11.2013 р.).

Результати дисертаційного дослідження можуть бути використані студентами для самостійних занять оздоровчою гімнастикою, для самоосвіти та самовиховання; викладачами в навчально-виховному процесі для викладання лекційних, методичних та практичних занять з оздоровчої гімнастики; післядипломній підготовці педагогічних працівників.

**Особистий внесок автора** в працях, що викладені у співавторстві, полягає в теоретичному обґрунтуванні основних ідей і положень досліджуваної проблеми; обробці експериментальних даних дослідження [95]; у визначенні засобів, методів та змісту програми з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» з оздоровчої гімнастики для студентів вищих навчальних закладів [96 ;97].

**Апробація результатів дослідження**. Основні результати дослідження були представлені на І та II Всеукраїнських науково-методичних конференціях (м. Харків, 2011, 2014), VІ міжнародній науковій конференції (м. Чернігів, 2013), V Міжнародній науково-методичній конференції (м. Київ, 2014) та на щорічних науково-методичних конференціях кафедри фізичного виховання та спорту Харківського національного автомобільно-дорожнього університету.

**Публікації.** За результатами дисертації опубліковано 12 наукових праць, з яких: 7 статей надруковано у наукових фахових виданнях (3 статті – одноосібно), 1 – у іноземному науковому фаховому виданні, 5 – у збірниках наукових праць і матеріалах Міжнародних та Всеукраїнських науково-практичних конференцій.

**Структура та обсяг дисертаційної роботи.** Дисертація складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків, містить 3 таблиці та 7 рисунків. Загальний обсяг роботи становить 209 сторінок. Основний зміст викладено на 156 сторінках. Перелік використаних джерел нараховує 180 найменувань, у тому числі 9 праць зарубіжних авторів.

**ВИСНОВКИ**

Результати педагогічного експерименту дисертаційного дослідження засвідчили ефективність вирішення поставлених завдань за допомогою впровадження диференційної методики навчання студентів і дали підстави для формування наступних висновків:

1. Аналіз науково-методичної літератури, державних документів, що регламентують фізичне виховання студентів у вищих навчальних закладах свідчать про різке погіршення фізичного, психічного, розумового розвитку та фізичної працездатності серед студентської молоді. Незважаючи на державний пріоритет фізичного виховання, проведення реформи вищої освіти, за останні роки методика проведення навчальних занять з фізичного виховання студентів суттєво не змінилась, її ефективність відносно невисока.

Визначено, що головна причина цього негативного явища полягає у недостатньому рівні організації та недосконалості навчального процесу занять з фізичного виховання, незначною кількістю впровадження сучасних технологій у фізичне виховання студентів. Доцільність представленого дослідження зумовлена необхідністю підвищення ефективності процесу фізичного виховання студентів у вищих навчальних закладах, що передбачає розробку та впровадження диференційованої методики навчання фізичних вправ студентів у процесі занять оздоровчою гімнастикою на основі вивчення їх статевих особливостей, фізичних можливостей та фізичної підготовленості.

2. Проведене анкетування, яке було спрямоване на визначення основних компонентів процесу навчання, а також виявлення рівня мотивації та психічної готовності студентів до занять з фізичного виховання, дозволило нам констатувати, що основою психічної готовності студентів є мотивація їх навчальної діяльності. Результати анкетування свідчать, що у студентів основного та підготовчого навчальних відділень неналежним чином сформовано мотивацію до активних занять фізичною культурою та спортом, що потребує переосмислення існуючої програми з фізичного виховання. Зміст занять потребує поглибленої розробки у відповідності з програмним матеріалом і урахуванням мотиваційних чинників студентів до навчальної діяльності, їх статевих, індивідуальних особливостей та фізичних можливостей. Процес навчання студентів у спеціальному навчальному відділенні повинен визначатись оздоровчо-реабілітаційною спрямованістю, урахуванням мотивації до занять з фізичного виховання, фізичних можливостей та стану їх здоров’я.

3. Визначено рівень розвитку фізичних якостей, рухових здібностей, та фізичних можливостей студентів, за допомогою тестування, за результатами якого здійснено кореляційний аналіз.

Проведені дослідження виявили недостатній рівень фізичного розвитку та рухової підготовленості студенток І курсу, що обумовлює використання у навчальному процесі з фізичного виховання засобів оздоровчої гімнастики, які спрямовані на розвиток швидкісно-силових, координаційних здібностей, силової витривалості та гнучкості. Результати досліджень доводять, що студенти ІІ курсу мають великий обсяг навчального навантаження, який викликає психоемоційну напругу, що впливає на рівень розвитку координаційних здібностей та на стан їх здоров’я. В ході проведення досліджень серед студентів ІІІ курсу, нами було встановлено, що їх фізична підготовленість, фізична готовність та фізична працездатність мають також неналежний рівень. Невисокий рівень розвитку координаційних здібностей залежить не тільки від великого обсягу навчального навантаження, але і від малорухомого способу життя, що впливає на стан здоров’я студентів та опанування ними складних рухових дій.

4. За допомогою результатів проведеного факторного аналізу серед студентів І-ІІІ курсів обґрунтовано та визначено диференційовану методику навчання фізичних вправ студентів на заняттях оздоровчої гімнастики, яка обумовлена спрямованістю занять з оздоровчої гімнастики, конкретизацією їх змістовної частини з урахуванням статевих особливостей студентів та їх фізичних можливостей, наданням характеристики тренувальних навантажень, визначенням методів та педагогічних умов їх проведення. Навчання руховим діям забезпечувалось за допомогою використання різноманітних засобів оздоровчої гімнастики спрямованих на розвиток фізичних якостей та рухових здібностей, загальноприйнятих методів і спеціальних методичних прийомів.

Серед практичних методів широко використовувались методи: цілісного розучування вправ, розучування вправ по частинах, підвідних вправ, вирішення окремих рухових завдань, поєднання та розпорядження алгоритмічного типу. При проведенні занять з аеробіки застосовувались специфічні методи, які забезпечували різноманітність (варіативність) танцювальних рухів. До них відносились наступні методи: музичної інтерпретації, ускладнень, подібності, блоків, «Каліфорнійський стиль». Заняття спрямовані на розвиток фізичних якостей та рухових здібностей студентів проводились під спеціально підібраний музичний супровід з визначеним ритмом та темпом.

5. Обґрунтовано структурні компоненти диференційного процесу навчання на заняттях оздоровчою гімнастикою, які складаються з мотиваційно-цільового, організаційно-змістового, процесуально-діяльнісного та діагностичних блоків і включають у себе наступні складові: теоретичну, методичну, прикладну, оздоровчу та тренувальну. Формування у студентів фізкультурно-оздоровчої компетенції передбачає впровадження набутих знань, умінь та навичок у майбутню професійну діяльність, яка характеризується такими основними критеріями готовності студентів: мотиваційним, когнітивним та діяльнісним і рівнями – високим, достатнім, середнім та низьким. Визначено методику навчання фізичних вправ студентів на основі урахування їх статевих особливостей, фізичних можливостей та фізичної підготовленості.

Відповідні засоби, методи та організаційні умови проведення занять були впроваджені в навчальний процес з фізичного виховання студентів та увійшли до змісту навчальної програми «Фізичне виховання студентів засобами оздоровчої гімнастики».

6. Доведено ефективність методики навчання фізичних вправ студентів ВНЗ у процесі занять оздоровчою гімнастикою. Порівняння остаточних результатів між експериментальною та контрольною групами доводить значний приріст показників у студентів експериментальної групи, а саме: фізична працездатність, яку обумовлюють результати проби Штанге та Генчі покращились відповідно на 11,98% та 30,64%; швидкісні здібності підвищились на 5,81%; координаційні здібності на 5,10%; швидкісно-силові здібності зросли на 8,61%; витривалість на 9,15%; гнучкість покращилась на 45,78%; силові здібності та силова витривалість підвищились відповідно на 18,81% та 26,96%.

Проведене дослідження не розв’язує всіх питань означеної проблеми. Подальшого вивчення потребують проблеми побудови раціональних програм для самостійних занять студентів оздоровчою гімнастикою, удосконалення системи оцінювання студентів під час занять оздоровчою гімнастикою та створення відповідної матеріально-технічної бази.