

ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ МЕТОДІВ ПРИ ПРОВЕДЕННІ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗІ СТУДЕНТАМИ ЗВО

В наш час не можна знайти жодної сфери людської діяльності, не пов'язаної з фізичною культурою, оскільки фізична культура і спорт – загально визнані матеріальні і духовні цінності суспільства в цілому і кожної людини окремо. Не випадково усі останні роки все частіше говориться про фізичну культуру не лише як про самостійний соціальний феномен, але і як про стійку якість особистості. Нововведення, або інновації, характерні для будь-якої професійної діяльності людини і тому природно стають предметом вивчення, аналізу і впровадження. Інновації самі по собі не виникають, вони є результатом наукових пошуків, передового педагогічного досвіду окремих викладачів і цілих колективів. Цей процес не може бути стихійним, він потребує управління.

На заняттях студенти мають бути мотивовані на позитивний результат і доброзичливе відношення один до одного. Такий ефект може бути досягнутий лише при комплексному використанні усього арсеналу методів і засобів навчання, найбільш результативними з яких є – метод імітації, метод проектів, ігровий, метод регламентованої вправи, методи аналізу, порівняння, метод змагання. Особливе місце відводиться силовій і загальній фізичній підготовці, яка полягає в підвищенні фізичних можливостей людського організму. Це означає, що під впливом постійного збільшення навантаження відбувається процес пристосовності, тобто настрою усіх функціональних систем організму на роботу в максимальному режимі. Заняття побудовано таким чином, щоб при високій щільності він був емоційно насичений. Студенти отримують таке фізичне навантаження, яке вони здатні витримати без збитку для здоров'я. Такий результат досягається в результаті використання усього арсеналу методів: методу максимальних зусиль, методу динамічних зусиль, «ударного» методу. У кінці заняття студенти отримують домашнє завдання на освоєння техніки рухів, розвиток рухових якостей, контроль за його виконанням здійснюється у кінці вивчення теми. На заняттях студенти вчаться методиці виконання рухів, що впливає не лише на власний фізичний, але і особовий розвиток усього організму.

Під час занять застосовується спосіб кругового тренування, в основі якого лежать три методи:

- безперервно-поточковий, який полягає у виконанні завдань одного за іншим, з невеликим інтервалом часу. Цей метод сприяє комплексному розвитку рухових якостей.
- потоково-інтервальний базується на короткостроковому (20–40 с) виконанні легких за технікою вправ з мінімальним відпочинком, що сприяє розвитку загальної силової витривалості.
- інтенсивно-інтервальний використовується із зростанням рівня фізичної підготовленості.

Доцільно впроваджувати в навчальний процес комплекс загальної фізичної підготовки способом колового тренування. На заняттях з фізичного виховання студенти здобувають не лише технічні навички, але і навички організатора. З цією метою рекомендується студентам самостійно готувати огляд спортивних новин за тиждень в навчальному закладі, місті, розробляти комплекси загальних розвиваючих вправ для розминки, вибудовувати індивідуальну траєкторію навчання.

В студентів виховуються ті якості, які характеризують їх відношення до справи: цілеспрямованість, працьовитість, сумлінність, наполегливість, самостійність, винахідливість. Також розвиваються і обов'язкові специфічні вольові якості: рішучість і сміливість, витримка і самовладання, наполегливість і завзятість, які потрібні їм в майбутній трудовій діяльності і сприяють кар'єрному зростанню.

На заняттях і позаурочній діяльності необхідно забезпечувати умови для поступового переходу від колективно-розподільних форм навчальної діяльності до її індивідуальних форм, що спираються на самостійну роботу студентів і перехід до саморегуляції та самокорекції.

Як правило, інновації виникають в результаті спроб розв'язати традиційну проблему новим способом, в результаті тривалого процесу накопичення і осмислення фактів, коли і народжується нова якість, що несе новаторський сенс. Більшість сучасних інновацій знаходяться в спадкоємному зв'язку з історичним досвідом і мають аналоги у минулому. Це дає основу стверджувати, що інноваційний процес – це мотивований, цілеспрямований і свідомий процес із створення, освоєння, використання і поширення сучасних ідей (теорій, методик, технологій тощо), актуальних і адаптованих для цих умов і відповідних певним критеріям. Він спрямований на якісне поліпшення системи, до якої вноситься нововведення, і припускає стимулювання його учасників і зміну їх поглядів з позиції нововведення.

Література

1. Вітвицька С. С. *Основи педагогіки вищої школи: підручник. Вид. 3-тє, випр. й доповн. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2012. 400 с.*

2. Зубченко Л. В. Активізація самостійно-творчої роботи майбутніх учителів фізичного виховання під час формування педагогічної творчості / Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2010. № 4(6). С 291–298.

3. Марченко О. Ю. Формування ціннісних категорій особистої фізичної культури у студентської молоді: автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02; ДДІФКіС. Дніпропетровськ, 2010. 20 с.

УДК 378.22

*Косяк О. В.
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

ХАРАКТЕРИСТИКА МЕТОДІВ ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОЇ РОБОТИ

На заняттях з фізичного виховання студентів у вищих навчальних закладах застосовуються чотири основних методи організації: індивідуальний, груповий, фронтальний і станційний.

Особливістю індивідуального методу є те, що кожен виконує своє завдання. Великою характерною ознакою методу, є можливість дозувати навантаження точно у відповідності з індивідуальними можливостями студентів. Проте, на жаль, загалом реалізувати зазначену перевагу з позиції групи дуже важко. Отже, він застосовується на заняттях у вигляді окремих вкраплень на фоні інших методів організації діяльності студентів, як правило, стосовно тих дітей, які різко відрізняються від своїх ровесників рівнем здоров'я, фізичного розвитку і фізичної підготовленості. Тому, як правило, цей метод використовують на заняттях на фоні з іншими методами організації навчально-виховної роботи, щодо студентів які суттєво відрізняються від однолітків за станом здоров'я, фізичним розвитком і підготовленістю.

Характерною ознакою групового методу є спрямованість роботи на вирішення кількох завдань одразу. Це одночасно є і його позитивним аспектом, але використання цього можливе лише при наявності хорошої дисципліни. Коли це є, то організована таким чином робота дозволяє, окрім вирішення основних завдань, розвивати у студентів самостійність, ініціативність, сприяє розвитку взаємодопомоги.

Ознакою фронтального методу є спрямованість роботи всіх присутніх на занятті на виконання лише одного завдання. Може бути три варіанти такої односпрямованої роботи: коли всі працюють одночасно, коли окремі частини колективу працюють позмінно і коли завдання студенти виконують один за одним. Позитивним у даному методі є те, що тут