

оздоровлення студентства.

Література

1. Буркова О. Пилатес – фитнесвысшего класса. Секреты стройной фигуры и оздоровления / О. Буркова, Т. Лисицкая. – М. : Изд-во «Радуга», 2005. – 208 с.
2. Ильницкая А.С., Козина Ж.Л., Коробейник В.А., Ильницкий С.В., Цеслицка Мирослава, СтанкевичБлазей, ПилевскаВеслава. Методика примененияоздоровительных систем бодифлекса и пилатеса в физическом воспитаниистудентов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - 2014. - № 2 - С. 25-32.
3. Корх-Черба О.В., Севастьяненко Л.В. Сутність застосування оздоровчої системи Пилатеса у фізичному вихованні студентів// Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова серія 15 Вип.3К 1 (70) 16 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт» 36. наукових праць / За ред. О.В. Тимошенка. – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2016. – № 1- С. 53-56.
4. Рукавишникова С. К. Методика применения Пилатеса как структурно-функциональных нарушений позвоночника у студенток / С.К. Рукавишникова / Ученые записки университета Лесгафта . 2008. №10. С.82- 86.
5. Abigail Ellsworth. Pilates anatomy. Moseley Road, 2009. — 162 p.
6. Wood, S. 2004. A cash-based Pilates niche can boost your bottom line. Advance for Physical Therapists. 15(10) (April 26, 2004): 49.
7. Pilates for rehabilitation / Samantha Wood 2019 by Samantha Wood 297 p.
8. Pilates, J. H. 1945. Return to life through contrology. Miami, FL: Pilates Method Alliance 94 p.
9. Paterson J. Teaching pilates for postural faults illness and injury Elsevier Ltd, 2009. — 277 p.

References

- 1.Burkova, O., & Lisiczka, T. (2005). Pilates – fitnessvy`sshego klassa. Sekrety` strojnoy figury` i ozdorovleniya. M.: Izd-vo «Raduga»
- 2.Ilnitskaya A.S., Kozina Zh.L., Korobejnik V.A., Ilnickiy S.V., Cieślicka Mirosława, Stankiewicz Błażej, Pilewska Wiesława. (2014). Metodika primeneniya ozdorovitel`ny`x sistem bodifleksa i pilatesa v fizicheskom vospitanii studentov . Pedagogika, psixologiya ta mediko-biologichni problemi fizichnogo vixovannya i sportu., 2, 25-32.
- 3.Korkh-Shcherba, O.V., & Sevastianenko, L.V. (2016). Sutnist zastosuvannia ozdorovchoi systemy Pilatesa u fizychnomu vykhovanni studentiv. Naukovyi chasopys NPU im. M.P. Drahomanova «Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury, Vип.3К 1 (70), 53-56.
- 4.Rukavishnikova, S.K. (2008). Metodika primeneniya Pilatesa kak struktarno-funkcional`ny`x narushenij pozvonochnika u studentok. Ucheny`e zapiski universiteta Lesqafta, 10, 82-86.
- 5.Ellsworth, A. (2009). Pilates anatomy. Moseley: Moseley Road.
- 6.Wood, S. (2004). A cash-based Pilates niche can boost your bottom line. Advance for Physical Therapists, 15, 49-51.
- 7.Samantha, W. (2019). Pilates for rehabilitation. New: by Samantha Wood.
- 8.Pilates, J.H. (1945). Return to life through contrology. Miami: FL: Pilates Method Alliance.
- 9.Paterson, J. (2009). Teaching pilates for postural faults illness and injury . Elsevier : Elsevier Ltd,.

Костюк Ю. С.

кандидат педагогічних наук, доцент

Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова

Хотенцева О. В.

старший викладач

Національний університет біоресурсів і природокористування України

ОСОБИСТІСНО-ОРІЄНТОВАНИЙ ПІДХІД ДО НАВЧАННЯ БАСКЕТБОЛУ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

У статті розглядається технологія модульного навчання і тестування з баскетболу студентів закладів вищої освіти з різним рівнем фізичної і технічної підготовленості. Аналізуючи дидактичні можливості блочно-модульного навчання студентів-баскетболістів доведено, що застосування особистісно-орієнтованого підходу в підготовці студентської молоді може бути визнано найбільш ефективним, оскільки створюються умови для більш результативного освоєння навчального матеріалу за рахунок покрокового вивчення автономних за змістом модулів. Модульний курс навчання має гнучку структуру і дозволяє послідовно розвивати компоненти фізичної та технічної підготовленості як для початківців-баскетболістів, так і для тих, хто закінчив спортивну школу.

Ключові слова: баскетбол, технологія, особистісно-орієнтований підхід, студенти, блоки-модулі, навчання, тестування.

Костюк Ю. С., Хотенцева О. В. Личностно-ориентированный подход к обучению баскетболу студентов высших учебных заведений. В статье рассматривается технология модульного обучения и тестирования по баскетболу студентов высших учебных заведений с разным уровнем физической и технической подготовленности. Анализируя дидактические возможности блочно-модульного обучения студентов-баскетболистов доказано, что применение личностно-ориентированного подхода в подготовке студенческой молодежи может быть признано

наиболее эффективным, поскольку создаются условия для более результативного освоения учебного материала за счет поэтапного изучения автономных по содержанию модулей. Модульный курс обучения имеет гибкую структуру и позволяет последовательно развивать компоненты физической и технической подготовленности как для начинающих баскетболистов, так и для тех, кто закончил спортивную школу.

Ключевые слова: баскетбол, технология, личностно-ориентированный подход, студенты, блоки-модули, обучение, тестирование.

Kostiuk Yuliia, Khotentseva Olena. Person-Oriented Approach to Basketball Teaching of Students of higher education institutions. The article deals with the technology of modular training and testing for basketball students of higher education institutions with different levels of physical and technical preparedness. The modern state of teaching physical education in higher education is highlighted, where the tests and tests, not the student himself, his preferences and interests, remain the focus of the departments of physical education of higher education institutions. The value of basketball in the physical education system of students as a comprehensive means of physical development, promotion of health, formation of vital skills and skills of those involved is characterized. The basic principles of modular learning technology are substantiated, such as: multilevel, combination of different types of exercises and mobility of modules. The complex of exercises and blocks-modules for basketball students with different level of physical and technical preparedness is developed. Student learning and testing were divided into three levels of difficulty by module block. Analyzing the didactic possibilities of block-module training of basketball students, it is proved that the use of a personality-oriented approach in the preparation of student youth can be considered the most effective, since it creates the conditions for more effective mastering of educational material through step-by-step learning of autonomous modules. The modular training course has a flexible structure and allows you to consistently develop the components of physical and technical fitness for beginner basketball players and those who have graduated from sports school.

Key words: basketball, technology, personality-oriented approach, students, blocks-modules, training, testing.

Актуальність дослідження. Сучасні зміни в системі фізичного виховання студентів в Україні поставили перед закладами вищої освіти (ЗВО) завдання корінного і всебічного поліпшення професійної підготовки майбутніх фахівців. Фізичне виховання у закладах вищої освіти є невід'ємною частиною освіти. Від якості організації і проведення занять із студентами залежать рівень їх фізичної підготовленості і здоров'я, а також відношення до фізичної культури і спорту після закінчення університетів.

Аналіз реального стану справ у фізичному вихованні студентів України дає підставу вважати, що його ефективність далека від бажаної. Центром уваги в діяльності кафедр фізичного виховання ЗВО залишаються передбачені навчальними програмами контрольні випробування і тести, а не сам студент, його ціннісні орієнтації і потреби [4, с. 20]. Тому, сучасне управління розвитком фізичного виховання у вищій школі в якості одного із завдань розглядає задачу модернізації системи фізичного виховання студентів, а саме особистісно-орієнтований підхід до навчання і виховання студентської молоді.

За словами І. Д. Беха [2, с. 34], особистісно-орієнтована освіта – цілеспрямований, планомірний, безперервний, спеціально організований педагогічний процес, спрямований на розвиток і саморозвиток студента, становлення його як особистості з урахуванням індивідуальних особливостей, інтересів, здібностей.

Для досягнення найвищих результатів освітнього процесу в сучасному вузі необхідно не тільки оснащувати спортивні зали хорошим інвентарем, спортивним обладнанням, засобами інформаційно-комп'ютерної техніки, а й постійно оновлювати форми, засоби, методи, підходи викладання фізичного виховання, адаптувати сучасні педагогічні технології до освітнього процесу. Питання адаптації і впровадження сучасних освітніх педагогічних технологій в процес фізичного виховання студентів є предметом обговорення для широкого кола фахівців в галузі педагогіки, психології, фізіології, теорії і практики фізичної культури і спорту. Вимоги до якості підготовки студентів з фізичного виховання в закладах вищої освіти досить високі [4, с. 22].

Технологія (від грец. Techne - мистецтво, майстерність, вміння, logos - слово, вчення) – сукупність методів, здійснюваних в будь-якому процесі. Звідси, педагогічна технологія – це сукупність правил і відповідних їм педагогічних прийомів і способів впливу на розвиток, навчання і виховання [1, с. 13].

Педагогічна технологія на сучасному етапі розглядається як проект певної педагогічної системи, реалізований у практичній діяльності. Потреба використання педагогічних технологій полягає в тому, що це дає змогу звести до мінімуму педагогічні експромти окремих викладачів, перевести викладання на шлях його попереднього проектування та подальшого відтворення на практиці [1, с. 14].

У структурі вищої освіти в сфері фізичної культури і спорту баскетбол входить в цикл базових фізкультурно-спортивних дисциплін відповідно до державних освітніх стандартів, навчальних планів і програм. Баскетбол є однією з найбільш популярних ігор у студентської молоді. Багато фахівців стверджують, що різноманітність рухів у баскетболі сприяє зміцненню нервової системи, рухового апарату, поліпшенню обміну речовин і діяльності всіх систем організму тих, хто займається [6, с. 11].

У фізичному вихованні студентів баскетбол застосовується в декількох формах: перша форма – академічна, друга – факультативна. Більшість студентів, вибираючи баскетбол на першому курсі, не мають достатнього рівня теоретичної, фізичної та технічної підготовки. Разом з ними в цю групу потрапляють і добре підготовлені студенти, випускники дитячо-юнацьких спортивних шкіл та клубів. Таким чином, виникає протиріччя між різними рівнями підготовки студентів в обраному виді спорту і однаково високим рівнем залікових вимог до освоєння теоретичних і практичних знань, умінь і навичок з баскетболу. Для вирішення протиріччя необхідний пошук нових підходів подачі теоретичного і практичного матеріалу в

освітньому процесі з фізичного виховання.

Мета дослідження – удосконалити програму з баскетболу для студентів з різним рівнем підготовленості, розробивши комплекси вправ і блоки-модулі для навчання і тестування тих, хто займається баскетболом.

Результати дослідження. Сучасна технологія модульного навчання особистісно-орієнтована на кожного студента. Суть полягає в тому, що організація освітнього процесу будується за допомогою різнорівневого навчання та групування тренувальних завдань в блоки і цикли. Навчальна програма складається з блоків-модулів різного рівня складності і дає можливість працювати одночасно зі студентами, які тільки починають вивчати баскетбол і тими, хто вже пройшов навчання в спортивній школі або клубі [3, с. 73].

Фактичне навчання тієї або іншої дії в баскетболі залежить від вихідної готовності до процесу навчання, де в числі передумов найважливішими визнається вихідна фізична готовність, а разом з тим і координаційна готовність. Знання функціонального впливу використовуваних рухових завдань в баскетболі вимагає розподілу рухових комплексів-завдань в модулях-блоках за показниками тренувального ефекту, спрямованих на розвиток провідних фізичних якостей баскетболіста – швидкісно-силових здібностей, зокрема вибухової сили, стрибучості, стрибкової витривалості, а разом з тим специфічної координації і просторових орієнтацій гравця [5, с. 12].

Тому, при розробці комплексів вправ і блоків-модулів з баскетболу для студентів з різним рівнем підготовленості ми брали за основу принципи модульної системи організації учбово-тренувальних завдань. Перший принцип – це багаторівневність. Навчальний матеріал був розділений на три рівні складності по блокам-модулям з вправами, а саме: блок-модуль для навчання переміщень по майданчику різними способами; блок-модуль для навчання ведення м'яча на місці та в русі, дриблінг; блок-модуль навчання передач м'яча різними способами та блок-модуль для навчання кидкам м'яча з різних дистанцій на місці та в стрибку. Другий принцип – це поєднання в блоці-модулі різнотипних вправ. Третій принцип – це мобільність модулів. Це означає, що блоки-модулі з вправами можна переставляти з рівня на рівень. Якщо студенти-баскетболісти правильно виконують вправи блоку-модуля свого рівня підготовленості, то їм потрібно ускладнити завдання, а якщо студенти не справляються з виконанням, то їм потрібно спростити завдання, запропонувавши вправи з блоку-модуля іншого рівня.

Технологія модульного навчання також передбачає тестування студентів відповідно до їх рівня підготовленості. Наприклад, студенти першого рівня підготовленості виконують атаку кільця після подвійного кроку з правої і лівої сторони в одне кільце. Для здачі тесту допускається по 4 спроби з обох сторін, тест пройдено, якщо забиті по 2 м'ячі з кожної сторони і немає пробіжок. Студенти другого рівня підготовленості виконують подвійний крок після ведення м'яча, переміщаючись від кільця до протилежного кільця без зміни напрямку. Дається 4 спроби. Тест зданий, якщо без пробіжок забито по 2 м'ячі поспіль з правої і лівої сторони. Студенти третього рівня підготовленості, переміщаючись від кільця до кільця, виконують будь-який вид обведення (з поворотом, перед собою, за спиною) і атакують кільце після подвійного кроку з правої сторони – правою рукою, з лівої сторони – лівою рукою. Необхідно забити по 2 м'ячі з кожної сторони. Дається 4 спроби.

Наприклад, для здачі тесту штрафних кидків студенти першого рівня підготовленості виконують атаку кільця зі штрафної лінії правою (лівою) рукою. Надається 10 спроб. Тест пройдено, якщо студенти не заступили лінію штрафного кидка і влучили 5 раз. Студенти другого рівня підготовленості виконують тестування штрафних кидків також з 10 спроб, з яких їм потрібно забити 6 раз. Для студентів третього рівня підготовленості надається 10 штрафних кидків, з яких їм потрібно влучили 8 раз.

Тестування передач м'яча в стіну двома руками від грудей за 30 с студенти першого рівня підготовленості виконують тест двома руками від грудей не менше 22 раз за 30 с. Тест пройдено, якщо студенти виконали технічно правильно передачу і ловлю м'яча. Для студентів другого рівня підготовленості – 26 раз за 30 с. Студенти третього рівня підготовленості мають здати тестування передач двома руками за 30 с не менше 29 раз.

Тестування кидків з середньої і дальньої відстані студенти першого рівня підготовленості виконують вільно при відсутності відволікаючих чинників у звичайному спокійному фізіологічному стані. Студенти другого рівня підготовленості тестування середніх і дальніх кидків виконують при підвищеному ЧСС після виконання бігових вправ і прискорень. Для студентів третього рівня підготовленості виконання кидків з середньої і дальньої відстані відбувається в ігрових умовах, після виконання бігових вправ і активної гри в захисті напарника. Тестування проводиться кожен семестр, ускладнюючись в міру підготовки студентів.

Таким чином, при розробці комплексів вправ і блоків-модулів для навчання і тестування студентів-баскетболістів важливо дотримуватись основних методичних принципів навчання – від простого до складного, від легкого до важкого, від невідомого – до відомого, а потім від уміння до навички. Актуалізується тенденція класифікації рухових дій, прийомів і комбінацій в грі баскетбол з вивченням пересувань, лову, ведення, передач м'яча, кидків далі групових і командних комбінацій техніко-тактичного вдосконалення, ранжирування рухових комплексів-завдань в модулях-блоках за ступенем складності виконання, освоєння.

Аналіз дидактичних можливостей блочно-модульного навчання і тестування студентів ЗВО з різним рівнем підготовленості з певністю показує, що застосування модульної технології в підготовці як початківців-баскетболістів, так і тих, хто пройшов навчання в спортивних школах або клубах може бути визнано найбільш ефективним, оскільки створюються умови для більш результативного освоєння навчального матеріалу за рахунок покрокового вивчення автономних за змістом модулів. Модульний курс навчання має гнучку структуру і дозволяє послідовно розвивати і удосконалювати компоненти фізичної та технічної підготовленості студентів-баскетболістів.

Висновки. Технологія модульного навчання може використовуватися в освітньому процесі з фізичного виховання студентів закладів вищої освіти, так як особистісно-орієнтований підхід до навчання дозволяє одночасно працювати зі

студентами різного рівня підготовленості, забезпечує психологічний комфорт під час навчання і тестування, підвищує мотивацію до занять баскетболом, якість освоєння теоретичних і практичних знань, умінь і навичок, а також виступ студентів-баскетболістів на змаганнях.

Література

1. Беспалько В. П. Слагаемые педагогической технологии / Беспалько В. П. – М. : Педагогика, 1989. – 192 с.
2. Бех І. Д. Виховання особистості. У двох книгах. – Кн.1. Особистісно-орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади. – К. : Либідь, 2003. – 278 с.
3. Германов Г. Н. Технология блочно-модульного построения физкультурных занятий баскетболистов-студентов основного учебного отделения на основе двигательных заданий / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Д. И. Войтович // Культура физическая и здоровье. – 2015. – № 2 (53). – С. 70 – 75.
4. Грушевський В. О. Доцільність використання інноваційних технологій у формуванні особистісно-орієнтованої мотивації студентів до фізичного виховання // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – № 3. – 2014. – С. 19 – 24.
5. Кретов Ю. О. Технология подготовки баскетболистов в условиях высшего учебного заведения: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / Кретов Юрий Александрович. – Хабаровск, 2010. – 24 с.
6. Родін О. В. Баскетбол в університеті. Теоретичне і навчально-методичне забезпечення системи підготовки студентів в спортивному клубі: навч. посібник / О. В. Родін, Д. В. Губа. – М. : Радянський спорт, 2009. – 168 с.

References

1. Bepalko V. P. (1989) "Summary of Pedagogical Technology" Moscow : Pedagogy. 192 p.
2. Beh I. D. (2003) "Identity education". In two books. – Book 1. "A personally oriented approach: Theoretical and technological foundations" Kiev : Libid. 278 p.
3. Germanov G. N. (2015) "Technology of block-modular construction of physical training of basketball players, students of the main training department on the basis of motor tasks". Physical Culture and Health. No. 2 (53). pp. 70 – 75.
4. Gruzhevsky V. A. (2014) "The expediency of using innovative technologies in the formation of student-oriented motivation of students to physical education". Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports. No. 3. P. 19 – 24.
5. Kretov Yu. O. (2010) "The technology of training basketball players in higher education". Abstract of dissertation. Khabarovsk. 24 p.
6. Rodin O. V. (2009) "Basketball at the University. Theoretical and educational methodological support of the system of training students in a sports club". textbook. Manual. Moscow : Soviet Sport. 168 p.

УДК 796.011.1:373.3

Кравченко Тетяна Петрівна

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту. Державний вищий навчальний заклад «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди» Київська обл., м Переяслав, Україна

Базилевич Наталія Олександрівна

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту. Державний вищий навчальний заклад «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди» Київська обл., м Переяслав, Україна

ОПТИМІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ В ПРОЦЕСІ ФОРМУВАННЯ КОЛЕКТИВУ

Одним з основних завдань сучасності є оптимізація фізичної підготовленості учнів, та зміцнення їх психічного та фізичного здоров'я. Оскільки саме в колективних взаєминах створюються умови для розвитку та вдосконалення особистості як в соціально-психічному аспекті так і у аспекті фізичного розвитку учня. **Мета.** Впровадити методичний супровід рухливих ігор, які не входять до шкільної програми та перевірити їх вплив на оптимізацію фізичної підготовки учнів початкових класів в процесі формування колективних відносин. Нами був проведений педагогічний експеримент протягом 2018-2019 н.р. з учнями молодших класів. В дослідженнях взяли участь 31 учень молодших класів. Нова освітня програма передбачає широке застосування рухливих ігор, оскільки вони мають яскраву емоційну забарвленість, слугують засобом набуття дитиною соціального досвіду, а також сприяють формуванню колективних відносин.

Ключові слова: здоров'я, колективні відносини, рухливі ігри, соціально-психологічні аспекти.

Кравченко Т.П., Базилевич Н.А. Оптимизация физической подготовки учащихся начальных классов в процессе формирования коллектива. Одной из основных задач современности является оптимизация физической подготовленности учащихся, и укрепления их психического и физического здоровья. Поскольку именно в коллективных взаимоотношениях создаются условия для развития и совершенствования личности как в социально-психическом аспекте так и в аспекте физического развития ученика. **Цель.** Внедрить методическое сопровождение подвижные игры, которые не входят в школьную программу и проверить их влияние на оптимизацию физической подготовки учащихся начальных классов в процессе формирования коллективных отношений. Нами был проведен педагогический эксперимент в течение 2018-2019 учебного года с учениками младших классов. В исследованиях приняли участие 31