

реально проявлять техническое мастерство в действиях, а не обладать потенциальными возможностями или знаниями.

ВЫВОДЫ. Каков же путь овладения техникой, можно ли его себе представить как плавное, постепенное восхождение к цели? Накопленный практический опыт и его теоретическое осмысление дают право говорить: овладение техникой не монотонный равномерный процесс: он имеет ступени, скачки, может быть разделен на этапы. Каковы же эти этапы? В определениях разных авторов они близки, сходны, но во многом не совпадают. Единства в мнениях здесь нет.

ЛИТЕРАТУРА

1. Селуянов В.Н., Шестаков М.П., Космина И.П. Основы научно-методической деятельности в физической культуре: Учебное пособие для студентов вузов физической культуре. - М.: СпортАкадемПресс, 2001.- 184 с.
2. Теория и методика физического воспитания / Под редакцией Т.Ю. Круцевич: Том 1. - К.: Олимпийская литература, 2003. - 424 с.
3. Новиков А.Д., Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания. - М.: Физкультура и спорт, 1967. - Т. 1. - С. 46.
4. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - К.: Олимпийская литература, 1997. - 584 с.

Анотація. *Саламаха О.Е. Стандартизація техніки та її індивідуалізація в спортивних єдиноборствах.*

В статті дається ретроспективний історичний аналіз використання понять техніка, стандартна техніка, індивідуальна техніка, еталон техніки, структурність рухів.

Ключові слова: техніка, стандартна техніка, індивідуальна техніка, еталон техніки, структурність рухів.

Annotation. *Salamakha O.E. Standartization of technique and it's individualization in sport single combats.*

In the article the retrospective historical analysis of the use is given means of technician, standard technique, individual technique, standard of technique, structuralness of motions.

Key words: technique, standard technique, individual technique, standard of technique, structuralness of motions.

*Сиротинська О.К.
Національний технічний університет України «КПІ»*

МОДЕЛЬ ФОРМУВАННЯ У СТУДЕНТОК ГОТОВНОСТІ ДО САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

У статті розкривається організаційно-методичні засади створення моделі формування у студенток вищих навчальних закладів готовності до самостійних занять фізичною культурою.

Ключові слова: студентки, модель, готовність, навчання, заняття, фізична культура.

Постановка проблеми. Формування у студенток готовності до самостійних занять фізичною культурою має за кінцеву мету вдосконалення і освіти, які передбачають усвідомленого ставлення до набуття знань, умінь і навичок, зміцнення здоров'я, фізично-тілесної досконалості, засвоєння гігієнічних навичок, підвищення працездатності, знання факторів ризику і вміння реалізовувати на практиці комплекс профілактичних засобів і методів фізичної культури, яке можливе за умов визначення сутності та смислових характеристик готовності студенток до самостійних занять фізичною культурою; розроблення та впровадження моделі формування готовності студенток до самостійних занять фізичною культурою; визначення структурних компонентів формування у студенток готовності до самостійних занять фізичною культурою; організаційно-методичного забезпечення формування у студенток готовності до самостійних занять фізичною культурою в процесі фізичного виховання у вищих навчальних закладах та ін. Тому формування у студенток готовності до самостійних занять фізичною культурою в процесі навчання у вищому навчальному закладі є на сьогоднішній день актуальним та потребує подальших досліджень.

Аналіз останніх досліджень і публікацій дає підстави для висновку, що на сучасному етапі найбільш ефективною формою фізичного розвитку особистості студенток є самостійні заняття фізичною культурою.

У нашому дослідженні модель, це форма відображення побудови навчально-виховного процесу та управління ним. Тому в основу побудови моделі нами був закладений системний підхід. Досвід результативного використання системного підходу в педагогічних дослідженнях представлений К.А.Абульхановою-Славською, В.П.Безпалько В.А.Бабаліча, В.Г.Бабенко, С.Н.Бубки, Г.Є.Іванова, Т.В.Іваненко, Є.А.Захаріна, С.Ю.Путрова, С.О.Сичова. Автори зазначають, що педагогічна система – це керована сукупність засобів і методів виховного процесу, спрямована на якісну зміну тих, хто навчається, у відповідності з потребами суспільства. Розроблена модель формування готовності студенток до самостійних занять фізичною культурою у ході експериментальної роботи спрямована на оптимізацію освітнього процесу, удосконалення форм і методів організації самостійних занять фізичною культурою. Тема дослідження є складовою науково-дослідної роботи лабораторії фізичного розвитку Інституту проблем виховання НАПН України, дослідження виконано в рамках наукової теми: «Організаційно-методичні основи фізичного виховання студентів у вищих навчальних закладах», державний реєстраційний номер 0107U000271, що здійснювалась на кафедрі фізичного виховання Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут».

Формування цілей роботи полягає в розробленні та впровадженні моделі формування у студенток готовності до самостійних занять фізичною культурою. В проведеному дослідженні було використано такі методи: вивчення наукової літератури з досліджуваної проблеми, анкетування, тестування, аналіз отриманих матеріалів, пояснення, бесіди, методи переконування, прикладу, заохочення до оздоровчої діяльності тощо.

Об'єктом дослідження були студентки I-II курсів денного навчання, які займаються в залі атлетичної гімнастики Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут».



Критерії: сформованість умінь оздоровчої, здоров'язбережувальної діяльності, готовності брати участь у фізкультурно-оздоровчих заходах і рівень фізичної підготовленості студенток до самостійних занять фізичною культурою

Показники: наявність у студенток умінь оздоровчої, здоров'язбережувальної діяльності, готовності до практичного вміння, участі у фізкультурно-оздоровчих заходах і певного рівня фізичної підготовленості для самостійних занять фізичною культурою

Рис. 1. Модель формування у студенток готовності до самостійних занять фізичною культурою

Результати дослідження. Важливим етапом дослідження було розроблення та експериментальна перевірка моделі, метою якої було формування у студенток готовності до самостійних занять фізичною культурою (рис. 1). Завданнями моделі формування у студенток готовності до самостійних занять фізичною культурою було оволодіння студентками системою знань про фізичну культуру та практичними навичками самостійних занять фізичними вправами. Це здійснювалось на практичних заняттях з фізичного виховання з дотриманням принципів свідомості, безперервності, індивідуалізації, диференціації, комплексності, гуманізації взаємин.

Методологічний рівень формування у студенток готовності до самостійних занять фізичною культурою відображав взаємодію кількох наукових підходів, зокрема:

- системний підхід дозволяв розкрити взаємодію складників формування у студенток готовності до самостійних занять фізичною культурою, як спеціально сконструйованої цілісної динамічної та керованої системи;
- діяльнісний підхід застосовувався для розгляду суб'єктно орієнтованої організації вищого навчального закладу та керування його діяльністю, що сприяло переважно перебудові її змістового наповнення, взаємозабезпечення і взаємозумовленості змістових компонентів (когнітивний, мотиваційно-ціннісний, діяльнісний);
- особистісно орієнтований підхід дав змогу спрямовано формувати готовність студенток до самостійних занять фізичною культурою з урахуванням здібностей, індивідуально-психологічних особливостей, позитивного ставлення та мотивів студенток;
- аксіологічний підхід сприяв формуванню у студенток ціннісних орієнтацій щодо фізичної культури, розумінням значення самостійних занять фізичною культурою для розвитку особистості;
- гуманістичний підхід передбачав взаємодію міжособистісних стосунків викладача фізичного виховання та студенток.

Відповідно до результатів дослідження модель формування у студенток готовності до самостійних занять фізичною культурою включала наступні структурні компоненти: когнітивний компонент, який передбачав накопичення і систематизацію теоретичних знань студенток щодо користі фізичної культури з метою використання здоров'язберезувальних технологій у майбутній життєдіяльності; мотиваційно-ціннісний компонент передбачав наявність особистісної мотивації до готовності студенток самостійно займатися фізичною культурою та формування системи ціннісних орієнтацій й потреб у фізичній культурі; діяльнісний компонент передбачав наявність у студенток умінь оздоровчої, здоров'язберезувальної діяльності, готовності до практичного вміння, участі у фізкультурно-оздоровчих заходах і певного рівня фізичної підготовленості. Відповідно до критеріїв та показників, які зазначалися у структурі моделі визначилися рівні сформованості у студенток готовності до самостійних занять фізичною культурою, а саме: високий, достатній, середній, низький.

Організаційно-методичне забезпечення складалося: з таких форм навчально-виховної роботи як проведення лекції, практичних занять та індивідуальної роботи з дисципліни «Фізичне виховання», заняття у спортивних секціях, університетських спартакіадах, рекреаційно-оздоровчих заходах, міжуніверситетських спортивних змаганнях, студентських конференціях, які були присвячені здоровому способу життя; з таких методів як пояснення, бесіди, методи переконування, прикладу, вимоги, ігрових методів, заохочення до оздоровчої діяльності, виконання фізичних вправ, самостійних фізичних комплексів, що склалися з ранкової гігієнічної гімнастики, фізкультурних хвилинок на перервах між навчальними заняттями, фізкультурних пауз під час самопідготовки; головним завданням яких було повернути втомленому організму працездатність, увагу, зняти м'язове і розумове напруження, попередити порушення постави; з таких засобів як вивчення та аналіз наукової літератури, навчальних посібників, методичних рекомендацій, проведення тестових завдань, анкетування, діагностичних методик щоб послідовно і цілеспрямовано озброювати студенток системою спеціальних знань, умінь та навичок, включати в заняття фізичною культурою різноманітні навчальні завдання, створювати спеціальні педагогічні ситуації, які б готували студенток до самостійних занять фізичними вправами. Також при самостійних заняттях фізичною культурою передбачалося навчання студентів методиці самоконтролю за своїм рівнем здоров'я, психофізичним станом і фізичною підготовленістю для підвищення самосвідомості при вивченні

свого організму, визначення енергетичних витрат на ті чи інші фізичні вправи, реєстрації антропометричних змін, контролю виконання тижневого рухового режиму, уміння об'єктивно оцінювати самопочуття і працездатність. Ця методика самоконтролю складається на основі використання простих і доступних тестів та прийомів, які фіксувалися у щоденнику самоконтролю. Регулярне ведення щоденника дає можливість визначити ефективність занять, засоби і методи, оптимальне планування величини й інтенсивності фізичного навантаження і відпочинку в окремому занятті. Результатом розроблення моделі є: підвищення рівня сформованості у студенток готовності до самостійних занять фізичною культурою, що передбачає оволодіння знаннями про фізичну культуру, користь фізичної культури, способів збереження і зміцнення здоров'я; ставлення студенток до фізичної культури, сформованість особистої мотивації студенток до самостійних занять фізичною культурою; сформованість умінь оздоровчої, здоров'язбережувальної діяльності, готовності брати участь у фізкультурно-оздоровчих заходах і рівень фізичної підготовленості студенток до самостійних занять фізичною культурою

ВИСНОВКИ. Таким чином, розроблена модель формування у студенток готовності до самостійних занять фізичною культурою, яка охоплювала мету, зміст, принципи, методологічні підходи, засоби, організаційно-методичне забезпечення, методи і прийоми, критерії, показники, рівні та педагогічні умови формування у студенток готовності до самостійних занять фізичною культурою. Дані, які були представлені свідчать про те, що впровадження розробленої моделі формування у студенток готовності до самостійних занять фізичною культурою в процесі фізичного виховання дозволили позитивно вплинути на взаємозв'язок навчального, розвивального та мотиваційного компонентів навчання, виховну сферу розвитку і формування особистості студента в цілому. У результаті проведених досліджень у студенток підвищився рівень готовності до самостійних занять фізичною культурою завдяки усвідомленому ставленню до свого здоров'я.

ПОДАЛЬШІ ДОСЛІДЖЕННЯ в даному напрямі повинні проводитися з метою подальшої розробки теоретичних та інноваційних педагогічних технологій для підвищення рівня сформованості у студенток готовності до самостійних занять фізичною культурою, яке направлене на зміцнення здоров'я, розвиток та вдосконалення фізичних якостей, формування ціннісної орієнтації та морально-вольових якостей для подальшої навчальної та трудової діяльності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Безпалько В.П. Основы теории педагогических систем / В.П.Безпалько. – Воронеж: из-во Воронежского университета, 1997. – 304 с.
2. Волков В.Л. Основы теории та методики фізичної підготовки студентської молоді: [навч. посібник для студентів вищих навчальних закладів]. – / В.Л.Волков. – К.: Освіта України, 2008. – 256 с.
3. Иващенко Л.Я. Самостоятельные занятия физическими упражнениями / Л.Я.Иващенко, Н.П.Страпко. – К.: Здоров'я, 1988. – 160 с.
4. Козак Є.П. Організаційно-методичні основи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів: [монографія] / Є.П.Козак, В.І.Мудрік, О.З.Леонов. – К.: Пед. думка, 2010. – 192 с.
5. Куделко В.Е. Аналіз соціально-педагогічних основ формування потреб в самостійних заняттях фізичного культуру у студентів / В.Е.Куделко, С.В.Королінська // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2006. - № 12. – С. 117-120.
6. Сичов С. О. Методичні засади створення моделі прилучення студентської молоді до цінностей фізичної культури / С. О. Сичов // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені

М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. – Вип. 6. – С. 276–281.

7. Сичов С.О. Засоби і методи гармонійного фізичного розвитку студентів у процесі самостійних занять фізичними вправами / С.О.Сичов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наук. журнал. – Харків, ХОВНОКУ – ХДАДМ, 2010. – № 5 – С. 125-128.

Аннотація. *Сиротинская Е.К. Модель формирования у студенток готовности к самостоятельным занятиям физической культурой.*

В статье раскрываются организационно-методические основы создания модели формирования у студенток высших учебных заведений готовности к самостоятельным занятиям физической культурой.

Ключевые слова: студентки, модель, готовность, учеба, занятия, физическая культура.

Annotation. *Syrotynska O.K.. The model of formation readiness of students for self-study physical culture.*

The article opening organizational and methodological basis of creating models of formation readiness of the students in the university for self-study physical culture.

Key words: students, type, readiness, learning, lessons, physical culture.

Сичов С.О.

Національний технічний університет України "КПІ"

ГУМАНІЗАЦІЯ ТА ДЕМОКРАТИЗАЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ З ВИКОРИСТАННЯМ БІОГУМАНІТАРНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ

У статті розкриваються підходи гуманізації та демократизації фізичного виховання з використанням біогуманітарної підготовки студентів. Такий підхід сприяв формуванню у студентів соціального та гуманістичного мислення, розкриттю здібностей і таланту, пріоритету загальнолюдських цінностей, високої біологічної і соціальної активності.

Ключові слова: гуманізм, демократія, студенти, біогуманітарна підготовка, фізичне виховання.

Постановка проблеми. В умовах глобальних змін інформаційного світу та трансформації окремих соціумів, що стали на шляху гуманізації та демократизації, об'єктивно підвищується роль виховання, у тому числі і фізичного виховання, як соціокультурного процесу керування духовним та фізичним розвитком особистості. Гуманізація та демократизація системи фізичного виховання в першу чергу спрямована на формування у студентів соціального та гуманістичного мислення, загальнолюдських ціннісних орієнтацій, які сприяють ставленню особистості людини і на цій основі – соціально-здорового суспільства. Удосконалення системи фізичного виховання дає можливість не тільки засвоювати навички та технологію виховання у світі, але й вчить студентів оцінювати і формувати власну індивідуальність. Сьогодні, коли відбувається оновлення всіх ланок розвитку суспільства, фізичне виховання у вищих навчальних закладах, поряд із збереженням здоров'я студентської молоді, повинне бути необхідною передумовою для повноцінного формування спеціаліста з орієнтуванням його на майбутню здорову життєдіяльність. Отже питання гуманізації та демократизації системи