

**Висновки.** Результати дослідження свідчать проте, що використання таких тренажерів як Hip Rotator Mad Wave, Snorkel Trainer, Short Belt, Belt Trainer, Belt Trainer two side latex у навчально-тренувальному процесі плавців буде сприяти швидшому оволодінню технікою плавання, допоможе її вдосконаленню та сприятиме розвитку необхідних якостей плавця.

#### **Література:**

1. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов. - М.: ФиС, 1986. - 190 с.;
2. Вайцеховский С.М., Абсалямов Т.М., Сайгин М.И. Проблема совершенствования силовой подготовки квалифицированных пловцов./Плавание,М.,ФиС, 1983., вып.1.- С.23-28.
3. Гончар И.Л. Плавание: теория и методика преподавания. Учебник – Минск, 1998. – 352 с.
4. Никитский Б.Н. Плавание. – М.: Просвещение. 1981. – 301 с.
5. Плавание. – Под. ред. В.Н. Платонова– Киев, Олимпийская литература. – 2000. – 494 с.
6. Платонов В.Н., Фесенко С.П. Сильнейшие пловцы мира. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 304с.

## **Особливості формування культури рухів на заняттях з фізичного виховання у студентів педагогічних вузів**

*М.М.Балан, к.біол.наук, доцент,  
Кіровоградський державний педагогічний університет ім. В.Винниченка*

На сучасному етапі розвитку суспільства одним із головних завдань національної освіти є підготовка висококваліфікованих спеціалістів всіх галузей народного господарства, освіти, медицини, культури, тощо. Високі вимоги до випускників вищих навчальних закладів викликані в зв'язку з економічними та соціальними зрушеннями, покращення життєвого рівня населення України.

Одним із пріоритетних завдань вищих педагогічних навчальних закладів є створення належних, європейського рівня, умов до свідомого, активного відповідального відношення студентів до навчання. Сьогодні констатується той факт, що в нашій країні постійно проводяться реформаційні зміни в загально-освітній і професійній школі, спрямовані на подальше покращення якості навчально-виховної роботи підростаючого покоління. Не має сумніву в тому, що в числі складових в підготовці висококваліфікованих вчителів і вихователів відіграє високе професійно-педагогічна і фізична їх підготовка. Відповідальність за підготовку вчительських кадрів покладається на творчі колективи професорсько-викладацького складу педагогічних навчальних закладів. Педагогічним вузам слід пам'ятати, що загальноосвітня школа висококваліфікованих випускників, готових до творчої роботи і на високому, сучасному, технологічному рівні навчати і виховувати учнівську молодь. Підготовка вчителя – це надзвичайно копітка робота. Тому слід, зазначити, що вчитель може успішно вирішувати покладені на нього завдання лише тоді, коли буде володіти новітнім арсеналом знань, умінь і навичок, які допоможуть йому мати особистий вплив на учнів, бути майстром своєї справи. Педагогічній майстерності майбутніх вчителів

необхідно навчати уже в стінах вищих навчальних педагогічних закладах.

Видатний педагог А.С. Макаренко в своїх наукових працях відлічав “педагогічна майстерність притаманна не тільки для талановитих людей, це спеціальність, якій треба навчати”.

Успіх професійно-педагогічної підготовки майбутніх вчителів залежить від діяльності кафедр педагогічних вузів, в тому числі кафедри фізичного виховання. Вузівські програми по фізичному закономірно вміщують в своєму змісті і фізкультурно-оздоровчий напрямок; оволодіння технічним і тактичним арсеналом окремими видами спорту; розширення рівня знань, умінь і навичок для гармонійного розвитку студентської молоді, тощо.

В наукових працях В.Сластьоніна, Р.Хмелюка, В.Кан-Калика, Н.Кузьміної, А.Щербакова та ін. висловлювали думку, що притаманна для вчителя. В їх розумінні, для вчителя крім його професіональних даних характерні і фізичний розвиток; зовнішність; осанка; вміння володіти культурою рухливих дій.

Ознамлення та обмін досвідом з науково-дослідної роботою кафедр фізичного виховання південного Одеського регіону, до якого відносилась наша кафедра, зацікавила нас проблема формування культури рухових дій та пластичності рухів у студентів на заняттях з фізичного виховання. Викликаний інтерес до значимості пластичності рухів та культури рухових дій в практичній діяльності майбутніх вчителів навів нас на думку провести своє спостереження у вигляді експерименту по вищезгаданій проблемі.

З цією метою нами був доповнений розділ “професійно-педагогічної і професійно-прикладної підготовки” навчальної програми з фізичного виховання.

Перед початком проведення експериментальних досліджень з студентами була проведена велика роз’яснювальна робота, щодо позитивного впливу різнобічних, різнонаправлених фізичних вправ на фізичний розвиток, покращення функціонального стану організму, поліпшення осанки, точності і економічності рухових дій. Достатньо проводилась змістовна розмова щодо пластичної підготовки та оволодіння культурою рухових дій. Під час проведення бесід у студентів було помітне їх бажання до удосконалення життєво-необхідних навичок і звичок, а саме: вміння красиво (сидіти, стояти, ходити) та володіти великим арсеналом витончених жестикуляційних рухів.

Для експериментального дослідження були определені 2 (дві) експериментальні академічні групи по 25 студентів в кожній. Для порівняльного аналізу показників були визначені теж 2 (дві) контрольні академічні групи з аналогічним кількісним складом.

Експериментальне спостереження проводили зі студентами II та III курсів педагогічного та музично-педагогічного факультетів на протязі навчального року. Під контролем викладачів проводились заняття як в експериментальних так і в контрольних групах. На заняттях у відповідній послідовності витримувалось проведення підготовчої, основної та заключної частин.

Але змістовна наповненість засобами навчання для підготовчої та заключної частин заняття в експериментальних групах дещо відрізнялась від контрольних.

Так, для підготовчої та заключної частин заняття експериментальних груп були підібрані фізичні вправи, комплекси фізичних вправ та рухливі ігри, які по ряду параметрів і стилю виконання в більшій мірі були спрямовані на поглиблену пластичну підготовку та культуру рухових дій.

Для підведення підсумків наших спостережень, окремим положенням були розроблені критерії оцінювання тестових завдань, викликання яких були обов’язковими для обох груп.

Оцінювання техніки виконання вправ здійснювалось по трьохбальній системі. Студенти набирали бали за виконання слідуєчих видів рухових дій, а саме: 1)

різновиди ходьби (звичайна, спортивна); 2) техніка бігу на відрізок 30 метрів; 3) метання тенісних м'ячиків в ціль; 4) вправи в рівновазі на низькій колоді. Підсумковий зріз показників проводився в кінці навчального року. За підрахунками балів конкурсна комісія определена перевагу студентів експериментальних груп, у них було більш технічне виконання тестових завдань.

Таким чином, наше експериментальне дослідження показало, що змістовне розширення розділу навчальної програми “професійно-педагогічної та професійно-прикладної підготовки”, щодо розвитку пластичності та культури рухових дій цілеспрямоване і на покращення фізичного розвитку та зміцнення здоров'я майбутніх вчителів загальноосвітніх шкіл.

#### **Література:**

1. Кан-Калик В.А. О профессионально-методической подготовки учителя. Советская педагогика, 1976, № 9.
2. Макаренко А.С. Соч. в 7 томах. М., 1960, т. V.
3. Муравов І.В. Спорт і фізична краса людини. Радянська школа, – К.: Радянська школа, 1980.
4. О реформе общеобразовательной и профессиональной школы. Сб. материалов. – М.: Политизат, 1984.
5. Слестелин В.А. Совершенствование підготовки учителя в редвузе. М., ж МГПЦ, 1980.
6. Щерба А.Б. Красота виховує людину. – К.: Радянська школа, 1980.

#### **Анотація**

##### **Особливості формування рухів на заняття з фізичного виховання у студентів педагогічних вузів.**

В підготовчому матеріалі по темі “ Особливості формування рухів на заняття з фізичного виховання у студентів педагогічних вузів ” автор розкриває сутність проблеми розвитку пластичності рухів та краси рухових дій у студентів на заняттях з фізичного виховання. В експериментальному дослідженні просліджується, що вузівські програми по фізичному вихованню передбачають не тільки фізкультурно-оздоровчий напрям, технічне і тактичне оволодіння окремими видами спорту, тощо. Автор сподівається, що при творчому підході навчальної програми “професійно-педагогічна та професійно-прикладна підготовка” зможе розширити простір для розвитку пластичності рухів та культури рухових дій студентів педагогічних вузів.

## **Общие закономерности проявления двигательной координации человека**

**А.Н. Бобров** преподаватель,

*Кировоградской летной академии Национального авиационного университета*

В специальной литературе существует много вариантов определения понятия «координация». Каждое из них наряду с общим смыслом отражает интересы научной дисциплины, в которой оно сформулировано. Однако наиболее выразительные из них, если учесть специфику двигательной деятельности было предложено Н.А. Бернштейном (1947), который считал, что координация движений есть преодоление избыточных степеней свободы движущегося органа за счёт целесообразной организации активных и реактивных сил.

Таким образом, под координацией следует понимать способность к упорядочению внешних и внутренних сил, возникающих при решении двигательной