

Перспективи подальших досліджень пов'язані з більш глибоким вивченням впливу регулярних оздоровчих занять на базі плавання та аквааеробіки на функціональний і фізичний стан різних категорій населення, результати якого послугують основою для формування нових програм і технологій рухової активності в рамках масової оздоровчої рекреації.

Література

1. Матусевич А. М., Мариненко С. І., Токар С. І. Оздоровче значення плавання. Перспективи розвитку сучасної науки (Львів, 5-6 грудня 2014 р.). Херсон: Видавничий дім "Гельветика", 2014. С. 166-169.
2. Шейко Л. В. Влияние оздоровительного плавания на физическое и психоэмоциональное состояние людей зрелого и пожилого возраста. Слобожанський науково-спортивний вісник: науково-теоретичний журнал. Харків: ХДАФК, 2007. № 12. С. 11-14.
3. Шейко Л. В. Реализация плавания как вида оздоровительной деятельности работников сферы интеллектуального труда. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2016. Вип. 139 (2). С. 195-199.
4. Ляховець Л. О. Роль занять аквааеробікою у підвищенні функціональних можливостей і рівня фізичного стану жінок зрілого віку. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота. 2014. Вип. 31. С. 89-92.
5. Лоуренс Д. Аквааэробика. Упражнения в воде [Пер. с англ.]. Москва: ФАИР-Пресс, 2000. 95 с.
6. Гоглювата Н. Оптимізація засобів аквафітнесу в кондиційному тренуванні жінок першого зрілого віку. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2003. № 1. С. 44-47.

Е.О. Мадяр-Фазекаш, Н.В. Степчук

Навчально-тренувальний процес в групі спортивного вдосконалення УжНУ

Кафедра фізичного виховання ДВНЗ «Ужгородський національний університет»

В статті розглядається навчально-тренувальний процес групи спортивного вдосконалення, де окрім спортивного розвитку формуються особистісні якості і професійна компетентність студентів.

Ключові слова: фехтування, фізична культура, студенти, техніко-тактична майстерність, індивідуальний урок, змагальна діяльність.

Фехтування – вид спорту з тисячолітньою історією. Будучи видовищним мистецтвом, воно отримало широке поширення в Стародавній Греції і Римській імперії. Греки створили школи для навчання володінню холодною зброєю, а в Римській імперії викладачі, яких називали «докторами зброї», навчали солдатів у армії.

В європейських країнах перші дослідження з фехтування належать іспанським вчителям, потім італійці визначили основні принципи фехтування і розробили класифікацію прийомів і дій. Паралельно у Франції з'являються трактати, в яких описується техніка фехтувальних прийомів, дуже близька до сучасної. У XIX столітті фехтування формується як вид спорту.

Фехтування в нашому краї має багаті традиції. На протязі багатьох десятиліть закарпатська фехтувальна школа була і залишається однією з кращих в Україні. Тренери-викладачі вели роботу в дитячих і студентських секціях.

У вересні цього року, навчально-тренувальний процес спортивного відділення фехтування почав працювати як самостійна дисципліна. До складу ввійшли студенти з 1-5 курсів. Вони є сформованими спортсменами та бажають продовжувати займатися фехтуванням. Мають звання Майстра спорту України і нижчі звання з різних видів зброї. Багаторічний тренерський досвід показує, що студенти-початківці, які почали займатися фехтуванням в 17-19 років, значно швидше освоюють основні технічні та тактичні прийоми, і усвідомлено застосовують їх в бойових діях, ніж спортсмени в дитячому віці. В процесі навчання фехтуванню студентів, обов'язковою умовою є робота досвідчених спортсменів з початківцями. Таким чином, у студентів формуються педагогічні навички, прискорюється процес оволодіння базовими засобами нападу і захисту, що дозволяють вести бій відповідно до особливостей техніки та тактики в обраному виді фехтування, виробляється здатність аналізувати свої дії та дії суперника.

Основними напрямками тренування студентів-новачків є навчання бойової стійки, техніка пересувань на різних дистанціях, формування спеціальних вмінь, засновані на проявах рухових реакцій. Багато уваги приділяють роботі на мішені для покращення показників точності нанесення уколів. Увагу приділяють парним вправам, іграм на увагу і швидкість реакції, вправам з набивними і тенісними м'ячами, скакалками.

В основній частині тренування, за завданням тренера, в парах відпрацьовують окремі дії і їх комбінації для створення міцного досвіду рухів зброєю і пересувань. І звичайно, бойова практика, спрямована на прискорення процесу оволодіння засобами ведення бою і підвищення результатів у змаганнях.

Застосування різновидів дій в поєдинках вимагає від студентів проявів швидкості, спритності і витривалості. Останній слід приділити увагу, адже змагання починаються зазвичай з попередніх ступенів, і в міру виходу спортсмена

в наступний тур, можуть тривати цілий день. І це викликає стомлення, зниження рухової активності та погіршення точності уколів.

Одним з важливих компонентів фізичної культури студентів-фехтувальників, є мотивація, яка багато в чому визначає їх зацікавленість регулярними заняттями, де найбільш вираженими є мотиви психічного і фізичного самовдосконалення засобами спорту, спілкування з учасниками тренувального процесу і задоволення від занять спортом в цілому.

Сучасна організація спортивної діяльності на основі нових форм виховного процесу формує спортивну культуру студента, мотивацію і інтерес до спортивного стилю життя в подальшому [4].

Основні напрямки тренування для цієї вікової групи спрямовані на індивідуалізацію техніко-тактичної підготовки з урахуванням стійких схильностей, що виникають до певних дій і особливості тактики ведення бою, показників психічних і рухових якостей студентів-спортсменів.

Вибір засобів і методів індивідуалізації техніки і тактики, особливо проявляється в комбінації дій і ситуаціях їх застосування, проходить на тлі стабільних психічних процесів в зв'язку зі сформованістю психофізіологічної сфери осіб, які займаються.

У фехтувальній системі тренувань, одне з найважливіших місць займає індивідуальний урок. Він в підготовці студентів виступає одночасно як засіб і як метод формування та контролю техніко-тактичної майстерності.

Фізкультурно-освітні компетенції, які формуються в процесі навчально-тренувальних занять передбачає позитивне ставлення студентів до свого здоров'я [1]. Поряд з цим, в процесі змагальної діяльності у студентів формуються професійні навички, такі як: планування дій; взаємодія з партнерами; ймовірність неминучих змін, відхилень, корекції. Фехтування завжди було засобом виховання особливих інтелектуальних якостей.

Ми розуміємо фізичну культуру особистості як соціально-детерміновану область загальної культури людини, що являє собою якісний, системний, динамічний стан, що характеризується певним рівнем спеціальної освіченості, фізичної досконалості, мотиваційно-цінних орієнтацій і соціально-духовних цінностей, придбаних в результаті виховання і інтегрованих в фізкультурно-спортивну діяльність, культурному способу життя, духовності і психічному здоров'ї.

Література

1. Скворцова С.О. Технология формирования компетентности студентов в профилактике компьютерного синдрома в образовательном процессе //Динамика систем, механизмов и машин. Живые системы. – Омск: ОГТУ, 2014. – № 6. – С. 163-165.

2. Теленков Д. В. Характеристики студентов вузов физической культуры как факторы успешности их деятельности // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2008. - № 6 (40). – С. 102-105.

3. Тышлер Д.А., Тышлер Г.Д. Фехтование. От новичка до чемпиона. – М.: Академический Проект, 2007. – 232 с. + 32с. вкл. (Технологии спорта).

4. Шмер В.В. Психологические особенности первокурсников различных специальностей транспортного вуза // Динамика систем, механизмов и машин. Живые системы. - Омск: ОГТУ, 2014. №6. – С.173-176.

І.І. Маріонда, О.М. Трифан, В.М. Мельник

Модель професійної діяльності науково-педагогічних працівників у підготовці фахівців фізичної культури і спорту

Кафедра фізичного виховання ДВНЗ «Ужгородський національний університет»

Удосконалення державних стандартів в освітній галузі є одним із ключових напрямів реформування системи підготовки фахівців з фізичної культури. Однією з складових цього напрямку є професійно-особистісна підготовка випускника вищого навчального закладу, що забезпечить якісне виконання обов'язків вчителя фізичної культури та тренера з обраного виду спорту. Провідне місце у такому процесі відведено фізкультурній освіті, спрямованій на формування базових професійних компетентностей до майбутньої професійної діяльності [3].

Перед закладами вищої освіти (ЗВО), що готують майбутніх фахівців фізичної культури і спорту, нині поставили завдання цілеспрямованого розвитку найвагоміших професійно важливих якостей педагога, залучення студентів до активних способів засвоєння соціального, наукового, культурного та педагогічного досвіду з метою використання в подальшій навчально-виховній діяльності.

Мета статті: проаналізувати модель професійної діяльності науково-педагогічних працівників в контексті підготовки фахівців фізичної культури і спорту.

Матеріал і методи дослідження: аналіз літературних джерел.

Результати дослідження та їх обговорення. Створення умов оптимізації педагогічної діяльності викладача фізичної підготовки ми пов'язуємо з розробкою й реалізацією структурної моделі діяльності викладача. Принципи