

6. Gilbourne D. Tales from the Field: Personal Reflections in the Provision of Psychological Support in the Professional Soccer / D. Gilbourne // Psychology of Sport and Exercise, 2006. – №7. – P.331.

7. Martin L. J., Paradis K. F., Eys M. A., Evans B. Cohesion in Sport: New Directions for Practitioners // Journal of Sport Psychology in Action, 2013, 4:1, 14–25.

8. Електронний ресурс. – Режим доступу: <http://www.topendsports.com/psychology/store.htm>

УДК 378:005.6:656.61

Віктор Гузар, Сергій Юськів
(Херсон, Україна)

ПРОЦЕС НАВЧАННЯ РУХОВИХ ДІЙ КУРСАНТІВ МОРСЬКИХ ВУЗІВ

Процес навчання складається з навчальної діяльності викладача і спеціально організованої пізнавальної діяльності курсантів, в ході якої використовуються найбільш ефективні засоби та методи, створюються відповідні умови навчання.

Ключові слова: курсанти, фізичні вправи, рухові якості, управління рухів.

The learning process consists of the teaching activity of the teacher and the specially organized cognitive activity of the cadets, during which the most effective means and methods are used, and appropriate learning conditions are created.

Keywords: cadets, exercise, motor qualities, movement management.

В даний час в період бурхливого науково-технічного прогресу питанню фізичної підготовки курсантів приділяється все більше уваги [1,10,11]. Адже від кожного морського фахівця потрібно не тільки гарне здоров'я і різнобічний фізичний розвиток, а й володіння руховими діями, що забезпечують свідоме і правильне застосування різноманітних засобів фізичної культури і спорту в режимі праці та відпочинку з метою підвищення, або збереження на високому рівні їх працездатності і продуктивності праці [15,9,2].

При всій специфічності окремих розділів навчальної програми різних освітніх рівнів в основі абсолютної більшості занять з фізичного виховання лежить вивчення фізичних вправ з метою збагачення рухового досвіду курсантів, необхідного для успішної життєдіяльності [7,8,16].

Процес навчання – це сукупність послідовних і взаємопов'язаних дій викладача і курсанта, спрямованих на забезпечення свідомого і міцного засвоєння системи наукових знань, умінь і навичок, формування вміння використовувати їх у житті, на розвиток самостійності мислення, спостережливості та інших пізнавальних здібностей курсантів, оволодіння елементами культури розумової праці і формування основ світогляду [3].

Процес навчання обумовлений метою освіти і характеризується взаємодією наступних його компонентів:

– змісту навчання, тобто навчального предмета, в якому систематизовані знання для засвоєння курсантами певного матеріалу;

– викладання, тобто діяльність викладача, яка полягає у формуванні у курсантів мотивів навчання, у викладанні змісту предмету, в організації діяльності курсантів, в управлінні і керівництві їх самостійною роботою, спрямованою на вивчення і використання знань, в перевірці знань і умінь;

– навчання, тобто різнобічної діяльності курсантів, зокрема розумових і фізичних дій;

– матеріальних засобів навчання (підручники, навчальні посібники, технічні засоби, спортивна зала, стадіон, водна станція, спортивний інвентар, прилади тощо).

Корінною проблемою дидактики є встановлення найсприятливішої взаємодії між основними компонентами навчання з метою забезпечення максимальної ефективності засвоєння знань і розумового розвитку курсантів. Серед цих компонентів особливо важливу роль відіграє мета освіти, яка має безпосередній вплив на добір змісту освіти, його провідні ідеї і структуру. Зміст освіти, методи й організаційні форми навчання в своїй взаємодії покликані забезпечити свідоме засвоєння знань, оволодіння методами їх набуття та використання і підготовку курсантів до творчої діяльності [4].

Навчання фізичних вправ – педагогічний процес передачі курсантам та засвоєння ними знань, умінь, навичок, необхідних для ефективного вирішення завдань, пов'язаних з руховою активністю.

Процес навчання складається з навчальної діяльності викладача і спеціально організованої пізнавальної діяльності курсантів. Ефективність навчання залежить від підготовленості викладача і можливостей курсантів. Викладач фізичного виховання повинен вміти правильно визначати рівень розвитку фізичних якостей курсантів та забезпечувати психічну готовність і мотивацію до оволодіння фізичними вправами.

Навчання як діяльність починається лише тоді, коли курсант усвідомлює потребу у набутті нових знань, умінь, навичок, а викладач усвідомлює потребу передати знання, накопичені людством.

У процесі навчання викладач використовує найбільш ефективні засоби, методи, створює відповідні умови навчання, розподіляє їх за часом, визначає послідовність виконання окремих вправ, забезпечує всі види контролю. Контроль за якістю оволодіння навчальним матеріалом є необхідною умовою для своєчасного виправлення помилок, запорукою високої ефективності навчання. Ефективність навчання може знижуватися внаслідок порушення педагогічних принципів навчання, непродуманого використання методів, обмеженості засобів навчання, недотримання умов навчання та оптимальної послідовності оволодіння частинами фізичної вправи, неправильного визначення причин помилок та шляхів їх усунення [12,13,5].

Таким чином, навчання у фізичному вихованні є організований процес передачі і засвоєння спеціальних знань і рухових дій, спрямованих на фізичне й психічне вдосконалення курсанта. Навчання дій є процес одночасного набуття знань, формування рухового уміння і виховання відповідних фізичних якостей.

У професійно-прикладному напрямку фізичного виховання узагальнені завдання навчання формуються з урахуванням особливостей професійної діяльності. Вони визначають групи рухових дій, які підлягають деталізованому розучуванню, служать засобом формування умінь і навичок тонкого диференціювання зусиль за необхідними для цієї діяльності параметрами [6,14].

Навчання кожної дії ґрунтується на існуючих знаннях і на нових, що набуваються курсантом. Знання у фізичному вихованні – це певна система фактів, понять і закономірностей, що лежать в основі правильно організованого процесу фізичного виховання. Вони включають численні конкретні факти про рухові дії, які об'єднані в системи понять і правил, містять теоретичні обговорення, які базуються на даних практичного досвіду.

Навчання рухових дій потрібно розглядати як один з видів пізнавальної діяльності людини. Основний предмет навчання – раціональні рухові дії, які об'єднують систему взаємопов'язаних рухів. Завданнями навчання є:

- визначення послідовності навчання: від цілого до деталей, або від деталей до цілого;
- визначення послідовності навчання у зв'язку із закономірностями поетапного формування дій – від знань та уявлень до умінь та навичок;
- визначення шляхів реалізації дидактичних принципів та вимог у процесі навчання.

Процес навчання рухових дій має суттєві особливості, пов'язані:

- зі специфічними засобами (фізичні вправи, сили природи, гігієнічні чинники);
- з механізмами засвоєння рухів (фази формування рухової навички);

- з необхідним рівнем розвитку рухових якостей;
- з психологічною і функціональною готовністю до навчання, яка передбачає обов'язкову функціональну і психічну підготовку до виконання рухових дій, висуваючи вимоги до м'язової, серцево-судинної та дихальної систем. Недотримання цієї вимоги призводить до травм, тому не можна недооцінювати значення розминки;
- з необхідністю суворо дозувати і регулювати фізіологічне навантаження у процесі вивчення фізичних вправ;
- з дотриманням санітарно-гігієнічних норм, проведенням систематичного лікарського контролю та інших заходів, які забезпечують успішне вирішення завдань навчання та оздоровлення.

У процесі навчання і вдосконалення рухових дій знання реалізуються шляхом формування рухових умінь і навичок. Особливістю процесу навчання у фізичному вихованні є активна діяльність, у процесі якої вдосконалюються фізичні і психологічні функції організму курсанта.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Годлевський П.М., Круглик М.І. Фізичне виховання як основа рішення проблем підготовки спеціалістів для транспортної галузі. Сучасні енергетичні установки на транспорті, технології та обладнання для їх обслуговування: матеріали 10-ї Міжнародної науково-практичної конференції, Херсон, 2019. С.247-250.
2. Гузарь В.Н. Використання комп'ютерної техніки у галузі фізичної культури і спорту. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2001, 8, 10-17.
3. Гузар В.М., Юськів С.М. Психологічні аспекти фізичного виховання спеціалістів торгового флоту. Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації: 2019 рік: матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 28 вересня 2019 р. Переяслав-Хмельницький, 2019. С. 248-251.
4. Гузар В.М. Компетентнісний підхід у фізичному вихованні як ефективний шлях зміцнення здоров'я курсантів. Медико-біологічні проблеми фізичного виховання різних груп населення, ерготерапії, інклюзивної та спеціальної освіти: матеріали IV Всеукр.наук.-практ. конф. Луцьк, 2019, 40-42.
5. Гузарь В., Недбайло М. П.Ф. Лесгафт про фізичне виховання в школі. Педагогічні науки, 2002, 29, 27-30.
6. Гузар В.М., Юськів С.М. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів засобами спеціалізованих рухливих ігор. Спортивні ігри. Харків: ХДАФК, 2019, 2 (12), 13-22. <http://doi.org/10.5281/zenodo.2544951>
7. Гузарь В.Н., Чурганов О.А., Свирида В.С. Развитие волевых качеств моряка средствами спортивных и подвижных игр. Проблемы і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах: матеріали XV Міжнар. наук. конф. Харків: ХДАФК, 2019, 8-13.
8. Гузарь В.Н., Болотин А.Э., Юськів С.Н. Развитие тактического мышления, внимания и способностей моряка управлять своими эмоциям средствами подвижных и спортивных игр. Проблемы і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах: матеріали XV Міжнар. наук. конф. Харків: ХДАФК, 2019, 14-19.
9. Топал В.В., Саратовський О.В., Круглик М.І. Оптимальний руховий режим і фізіологічні основи навчання в спорті. Актуальні проблеми громадського здоров'я та рухова активність різних верств населення: матеріали I Всеукр. наук.-практ. конф., Херсон, 2019, 195-200.
10. Хоменко В.В. Оцінка фізичного здоров'я курсантів. Актуальні проблеми сучасної освіти та науки в контексті євроінтеграційного поступу: матеріали V Міжнар. наук.-практ. конф., Луцьк, 2019. С.219-221

11. Юськів С.М. Стан фізичної підготовленості курсантів-першокурсників. Медико-біологічні проблеми фізичного виховання різних груп населення, ерготерапії, інклюзивної та спеціальної освіти: матеріали IV Всеукр. наук.-практ. конф. Луцьк, 2019. С.144-146.
12. Юськів С.М. Зміст навчально-методичного забезпечення кафедри фізичного виховання. Актуальні проблеми сучасної освіти та науки в контексті євроінтеграційного поступу: матеріали V Міжнар. наук.-практ. конф., Луцьк, 2019. С. 226-228.
13. Юськів С.М. Формування соціально-духовних цінностей студентської молоді в процесі фізичного виховання. Філософські обрії сьогодення: збірник тез доповідей і статей IV Всеукраїнської науково-практичної конференції., 17 листопада 2016 р. – Херсон : ХДАУ, 2016. – С. 165-167.
14. Юськів С.М., Юськів К.В., Вплив фізичного виховання на психоемоційний стан студентів. Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту: збірник наукових праць. – Харків: ХДАФК, 2017. – С. 293-297.
15. Striclavenko, Y. A., Shalar, O. G., & Huzar, V. M. (2019). The use of integral exercises in the physical training of aykidist athletes. Health, sport, rehabilitation, 5(1), 126-131. <http://dx.doi.org/10.34142/HSR.2019.05.01.14>
16. Strikalenko, Y., Shalar, O., Huzar, V., Andrieieva, R., Zhosan, I., & Bazylyev, S. (2019). Influence of the maximum force indicators on the efficiency of passing the distance in academic rowing. Journal of Physical Education and Sport (JPES), Vol. 19 (3), Art 218, 1507-1512. DOI:10.7752/jpes.2019.03218

УДК 796.616-006

*Оксана Лісова
(Київ, Україна)*

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ З ВИКОРИСТАННЯМ ЛФК ДЛЯ ДІТЕЙ ВІКОМ 8-12 РОКІВ ЗІ СКОЛІОЗОМ І СТУПЕНЯ

За матеріалами науково-методичної літератури досліджувалось поширення сколіозу I ступеня у дітей 8-12 років. Сколіоз зазвичай виникає в зв'язку з малорухливим способом життя дитини, неправильного сидіння за столом при навчанні, а також можливі вроджені фактори. Для лікування сколіозу I ступеня у дітей застосовують: фізіотерапію, масаж, лікувальну фізичну культуру, оздоровче та спортивне плавання. Основними завданнями яких є: повне виліковування дитини від сколіозу, та попередження його повернення.

Ключові слова. Сколіоз, масаж, лікувальна фізична культура, оздоровче плавання, спортивне плавання.

Based on the materials of the scientific and methodological literature, the spread of scoliosis I degree in children 8-12 years was investigated. Scoliosis usually occurs due to the sedentary lifestyle of the child, incorrect sitting at the table during training, as well as possible congenital factors. For the treatment of scoliosis I degree in children used: physiotherapy, massage, therapeutic physical training, wellness and sports swimming. The main tasks are: complete cure of the child from scoliosis, and prevention of his return.

Keywords. Scoliosis, massage, therapeutic physical training, wellness swimming, sports swimming.

Актуальність дослідження – підвищення ефективності лікування сколіозу I ступеня у дітей віком 8-12 років за рахунок комплексу заходів ЛФК які включають в себе : масаж, вправи у воді, використання фітнес стрічок.