

3. Захарова Т.Б. Профильная дифференциация обучения информатике на старшей ступени школы. – М., 1997.
4. Гончарова О.Н. Система информатической подготовки студентов экономических специальностей. – Симферополь, 2006.

В.Є.Андріанов, Т.В.Андріанов, В.І Марчик

РОЗВИТОК СПРИТНОСТІ НА САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТТЯХ

В статтє рассматриваются методические приѐмы развития и совершенствования ловкости у студентов во время самостоятельных занятий.

The article deals with the methodical modes of development and perfection of students' dexterity during independent training.

Молодому організму, що розвивається та знаходиться в безперервному, нерозривному зв'язку із зовнішніми природними і соціальними умовами життя, властива важлива особливість – тренованість. Якщо окремі органи, системи органів студента систематично працюють в оптимальному режимі, вони розвиваються, якщо ж вони перебувають в бездіяльному стані, то їх функції слабшають і розладнуються. Заняття фізичними вправами позитивно впливають на всі без винятку органи і системи його організму. Систематичні заняття фізичними вправами і спортом благотворно впливають і на нервову систему. Ці заняття супроводжуються проявом позитивних емоцій, відчуттям радості, гарним настроєм; відчуття здоров'я і упевненості в своїх силах підвищує загальну працездатність студента.

Вимоги сьогодення ставлять перед сучасною системою фізичного виховання студентів наступні завдання: підвищення фізичної підготовленості і функціональних показників організму, формування життєво необхідних рухових умінь і навиків. Виконання багатобразних рухових дій з необхідною функціональною активністю органів і структур організму досягається при гармонійному розвитку фізичних якостей.

До основних фізичних якостей відносять: силу, витривалість, спритність, гнучкість і т.д. В основі виховання фізичних якостей лежить розвиток фізичних здібностей. Чим більш розвинуті здібності, що виражають дану фізичну якість, тим більш стійко вони виявляються в предметній діяльності при рішенні

Цільовою комплексною програмою “Фізичне виховання – здоров'я нації”, наказом Міністерства освіти і науки України № 7

від 14.11.2003 року визначено введення 4-х годин з фізичного виховання на тиждень протягом усього періоду навчання. Через те, що фахівці визначають норму для молодої людини 6-10 годин фізичної активності на тиждень, значно підвищується цінність індивідуальних і самостійних занять фізичними вправами.

Досягнення гармонії тіла й розуму, оволодіння сучасними методами природного оздоровлення, безпосереднє залучення до здорового способу життя – ось головні напрямки самовдосконалення особистості студента під час навчання у вищому навчальному закладі.

Спритність – це здатність точно управляти своїми рухами в різних умовах навколишнього оточення, швидко освоювати нові рухи і успішно діяти в змінених умовах, іншими словами, справлятися з руховим завданням, що виникло несподівано і що вимагає правильного, швидкого і економного рішення. Програмований розвиток спритності ґрунтується на збагаченні новими різноманітними руховими навиками і уміннями, тих хто займається. Чим більше у студентів запас рухових навиків і умінь, тим багатше їх руховий досвід і тим ширше база для набуття нових форм рухової діяльності. Багатий руховий досвід – необхідна умова успішного оволодіння майбутньою професією.

Методичні вказівки розвитку спритності.

Щоб бути спритним в рухах, уміти швидко і правильно вирішувати рухові задачі, треба бути сильним, швидким, витривалим і володіти високими вольовими якостями. Чим складніше рух або дія, чим швидше треба проявляти спритність, тим вона повинна бути досконаліша.

1. Для розвитку спритності корисні вправи, в яких студент вимушений проявляти винахідливість, використовуючи в ситуації, що несподівано склалася, швидкі і ефективні рухи, наприклад баскетбол, хокей, ручний м'яч і ін. Можна також використовувати вправи на гімнастичних снарядах. Дуже корисні для розвитку спритності акробатичні вправи, особливо стрибки, які крім спритності розвивають силу, швидкість, гнучкість і сміливість. Розвитку спритності сприяють заняття човниковим бігом, естафетним бігом з подоланням різних перешкод.

2. Ефективну дію на розвиток спритності можуть надати вправи, що містять елементи новизни і що представляють для тих, хто займається, певну координаційну трудність. Розрізняють три основні етапи у вихованні спритності. Перший характеризується вдосконаленням просторової точності і координації рухів, при цьому

не має значення швидкість, з якою виконуються вправи. Головне – точність руху. Другий етап характеризується вдосконаленням такої просторової точності і координації рухів, які можуть здійснюватися в стислі відрізки часу, економно і точно. Третій етап є ускладненням другого і пов'язаний з вдосконаленням здібностей виконувати точні рухи в умовах, що несподівано змінюються.

В різних видах рухової діяльності спритність виявляється і виховується по-різному. Розрізняють наступні основні напрями розвитку спритності.

Спритність, що проявляється у вправах, пов'язаних із зміною пози. Наприклад, швидко сісти, лягти, встати, нахилитися, обернутися і т.п. Цей вид спритності називається тілесною спритністю.

Спритність, що проявляється у вправах, які виконуються в складних умовах змінної обстановки. Прикладом таких вправ можуть служити подолання смуги перешкод, різні лазіння і т.п.

Спритність, що проявляється у вправах із змінним опором. До них відносяться вправи в перетягуванні, опорі, вправи типу єдиноборства т.п.

Спритність, що проявляється у вправах з маніпуляцією предметів. До них відносяться вправи з кидками і пійманням різних предметів, перекиданням, жонгливанням у поєднанні з додатковими діями, а також різні цільові метання і т.п.

Спритність, що проявляється у вправах, які вимагають узгоджених зусиль декількох учасників. Вони виконуються у взаємодії з партнером як в простих діях, так і в складних.

Спритність, що проявляється в ігрових вправах, які вимагають взаємодії і протидії. Це обведення предметів і партнера, перехоплення передачі з відскоком від стіни і т.п.

3. Однією із сторін прояву спритності є здатність зберігати стійке положення тіла в умовах різноманітних рухів за обмеженими площами опори, так звана динамічна і статистична рівновага поз.

Виховання рівноваги здійснюється двома основними способами. Перший з них ґрунтується на використанні вправ, які включають рухи і пози з скрутними умовами збереження рівноваги. До таких вправ відносяться різні види рівноваги на двох і одній нозі з просування і вперед або назад кроком, бігом, стрибками, пересування і пози на зменшеній опорі, вправи на стійкість приземлення після різних стрибків, балансування різних предметів і ін.

Другий переслідує мету вдосконалення функцій вестибулярного апарату. В цьому відношенні корисні всі вправи,

пов'язані з обертанням в різних площинах голови, кінцівок, тулуба. До них відносяться перекиди, перевороти, піруети або комбіновані вправи, що поєднують набір перерахованих вище вправ.

4. При виконанні вправ на спритність в процесі тренувальних занять необхідно дотримуватися існуючих правил – від простого до складного, від малої кількості повторень до великої.

Методичні поради до самостійних занять з розвитку спритності.

1. Розминка. Відведіть 10-15 хв. на розминку. Робіть вправи, які напружують ваші м'язи, рухають суглоби. Ходьбу, повільний біг тощо можна використовувати для розминки. Тренуйте всі частини тіла та групи м'язів, включаючи шию, плечовий пояс, тулуб, ноги, стегна, коліна. Займайтеся вправами, які поступово збільшують навантаження на серце та судинну систему.

2. Вправи. Займайтеся фізичними вправами 30-60 хв. Займайтеся вправами, які розвивають спритність. Пристосовуйтеся до ваших особистих потреб. Міняйте періоди відпочинку та вправ. Як початківець, збільшіть тривалість інтервалів вправ, та підтримуйте інтенсивність навантаження сталою. Слідкуйте за пульсом.

3. Розслаблення. Відпочиньте після вправ 5-10 хв. Займіться видами вправ на розслаблення. Для розслаблення можна повільно побігати, походити або зробити розтяжку. Стежте за пульсом, який повинен повернутися до нормального.

Отже, спритність виражає ступінь координації руху і має велике значення для всебічного розвитку студента. Робота над розвитком і вдосконаленням спритності повинна здійснюватися безперервно на всіх заняттях по фізичному вихованню.

На різних етапах загальнофізичної підготовки застосовуються різні засоби, оскільки спритність – це складна комплексна якість, направлена на збагачення новими руховими навиками, вироблення швидкості реакції на раптову зміну обстановки, на уміння орієнтуватися в просторі і в часі, врівноважувати своє тіло в різних умовах, розвиток швидкості виконання окремих вправ, рухів, дій. При розвитку основних фізичних якостей необхідно враховувати індивідуальні особливості тих, хто займається.

Вибір фізичних вправ з урахуванням індивідуальних запитів і потреб студентів, використання форм і засобів, що задовольняють тих, хто займається фізичною культурою, формування системи спеціальних знань і підвищення рівня загальної культури – такі найважливіші показники якості процесу фізичного виховання студентів, які базуються на принципах свідомого вольового спрямування власних зусиль на шлях

до здорового способу життя, у напрямку розвитку тілесних та духовних якостей. Удосконалення цих якостей неможливе без формування дбайливого ставлення до власного здоров'я як основи успішної майбутньої фахової діяльності.

А.С.Драч

КОМП'ЮТЕРНІ ЗАСОБИ НАВЧАННЯ ЯК СПОСІБ РЕАЛІЗАЦІЇ ІНДИВІДУАЛЬНОГО ПІДХОДУ

В статтє рассматривается актуальная проблема использования компьютерных технологий, а также возможность интеграции их в учебный процесс, что способствует эффективности решения целого ряда дидактических задач. Автор также обращает внимание на целесообразность и специфику использования компьютера при тестовом контроле знаний.

The article is devoted to the actual problem of computer technology usage and the possibilities of their integration into the studying process. This usage favours the effectiveness in the solution of deductive aims. The author also determines the expediency and specific character of computer usage during the test control.

У ХХІ столітті здійснюється переорієнтація системи вищої освіти на нові цінності, обумовлені гуманізацією педагогічного процесу та розвитком міжособистісних відносин. Випускник вищої школи повинен стати конкурентноздатною особистістю, тобто мати високий рівень загального розвитку, володіти комунікативними вміннями, високим професіоналізмом, здатністю приймати самостійні рішення, нестандартно мислити й адаптуватися в умовах, що змінюються. У зв'язку з цим, у процесі навчання у вищій школі пріоритетними є творча діяльність, індивідуальний підхід, що припускає розвиток активності, ініціативи й самоврядування. Система професійної підготовки фахівців повинна відповідати потребам суспільства.

Впровадження нових освітніх технологій і принципів організації навчального процесу дозволяє забезпечити реалізацію нових моделей навчання й сприяє підвищенню конкурентноздатності української професійної освіти на міжнародному ринку освітніх послуг і розвитку його експорту.

Комп'ютерні засоби навчання є одним із факторів такого відновлення. За умов правильної організації, комп'ютерні технології інтенсифікують процес навчання, забезпечують формування глибоких