

SOME ASPECTS OF STUDENTS PHYSICAL EDUCATION (ON THE EXAMPLE OF NATIONAL UNIVERSITY "LVIV POLITECHNIKA")

Olena CEREPVSKA

National University "Lviv Politechnika"

Abstract. Modern young people have weak health. They have bad physical development. We researched their level of physical preparedness. We were interested in the students' opinion as to physical culture in the University and in their life. Our results will be used for bringing of changes to the system of physical education.

Key words: physical development, physical preparedness.

ІНФОРМАЦІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВПРАВ НА ШВИДКІСТЬ ТА МЕТОДИКА ЇХ ЗАСТОСУВАННЯ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ОСВІТНІХ ЗАКЛАДАХ УКРАЇНИ

Степанів КАНШЕВСЬКИЙ¹, Тетяна ОСИПЕНКО¹, Олена ІВАНОВА²,
Євген ІВАНОВ³, Юрій ЧОВНЮК¹

¹Київський національний університет будівництва і архітектури
²Дошкільний навчальний заклад №146 Солом'янського району м. Києва

³Спеціалізована загальноосвітня школа №324 м. Києва

Виставка проблеми. Відомо [1-12], що у основі розвитку системи рухів лежить пошук засобів і методів, за допомогою яких досягається адекватність дії руху й виконання. Деякі легкоатлетичні вправи, які застосовують на заняттях з фізичного виховання у освітніх закладах України та у спортивному тренуванні, відрізняються на зовнішню подібність, істотно відрізняються за значенневою інформацією, що відбивається і на координації рухів. Найбільш типові з них – це спринтерський біг і біг по розбігу в стрибках. Аналіз таких занять з фізичного виховання, тренувань та тренувальних щоденників спортсменів показує, що багато вправ у довжину (спроб стрибків у довжину учнів, дошкільнят), які пргнули на швидкість розбігу за рахунок збільшення обсягу спринтерського бігу, не дають результату в бігу на короткі дистанції (30, 60 і 100 м), а в стрибку в довжину не вдалося реалізувати швидкісний потенціал. Це свідчить про те, що одні й ті самі вправи використовуються для розв'язання рухової задачі різної координаційної складності. Динамічний аналіз структури рухів у спринті й у розбігу стрибку на швидкість свідчить про відмінності в динамічних, просторових і часових характеристиках рухів у процесі розв'язання рухової задачі, пов'язаної з організацією простору руху в просторі в „схемі тіла” [12] (спринтерський біг) призводить до різних характеристик функціонування системи рухів, представляючи собою самостійні навички.

Ефективність технічної підготовки дошкільнят, учнів, студентів, спортсменів полягає у пошуку і використанні тренувальних засобів, адекватних за структурою рухів основній вправі. Це у даному ступені відноситься і до досягнення проміжної фінальної точності, забезпеченої різними формами регуляції рухів і відповідності зовнішньої структури вправи її значеннєвому змісту. Врахування таких особливостей дозволяє підвищити надійність і рівень організації програми стосовно цільових властивостей дії, ефективно парює перешкоди, які виникли по ходу її виконання й передбачає зміну основних параметрів структури із внесенням запрограмованих заздалегідь корекцій характеру самої дії. Отже, програмування процесів навчання руховим діям повинно проводитись з урахуванням відтворення реальної ситуації цілісного моторного акту. Важливе місце в ньому займає зворотній зв'язок у системі „викладач – учень”, „тренер – спортсмен”, оскільки саме останні є основними джерелами інформації від керуваної до керованої „ланки”. На підставі одержуваної від того, хто навчається конкретної руховій дії, термінової чи кумулятивної інформації про стан його функціонування систем педагог (вихователь, викладач або тренер) обирає шлях впливу, а також засоби і методи його реалізації. Основу спрямованого програмування складають параметричній інформації, якою повинен оволодіти той, хто навчається, у даному занятті, тренувальному мікро- і мезоциклі.

У більшості випадків проблема програмованого навчання руховим діям зводиться до реалізації методу „спроб і помилок”, що зв'язано з недостатчею інформації про значеннєвий зміст виконуваної дії. У цьому методі помилки є негативним чинником навчання. Теоретично нескладно скласти програму навчання руховим діям з нульовим відсотком помилок, але у практиці фізичного виховання та спортивних тренувань реалізація дуже проблематична. Метод „нелокального” пошуку більш ефективний, оскільки учні засвоюють вправу невеликими руховими „порціями”, які контролюються, що дає можливість надалі об'єднати їх у цілісну дію. Під час внутрішніх процесів регуляції рухів і формування на їхній основі програм дії повинні розвивати здатність учнів (спортсменів) до розрізнення і встановлення системних взаємозв'язку елементів у системі рухів. Чим точніше буде класифікована завдання і виконавча сторона дії, тим вище ймовірність її засвоєння. Фактично впорядкований у взаємодії керованої і керуючої частин повинна закладатись у зміст програми. Важливо виділити деякі форми програмування координації рухів: за задачами дії з виділення найбільш істотних елементів-регуляторів у руховій навичці; використання „форм краю”, коли у навчання включаються вправи з найбільш значимими статичними фінальними положеннями, що дозволяє не тільки вдосконалювати рухову пам'ять, а й підвищувати активність механізмів самоорганізації в координації рухів, об'єднувати ступенів свободи переміщення тіла або кінематичних ланок з виділенням просторової дії за допомогою зовнішньо і внутрішньо заданих орієнтирів або локальних орієнтирів використання зорових, слухових аналізаторів зі стежачою чи коригуючою функцією, вигляді світло-, звуколідерів, просторових і ритмічних орієнтирів.

Відомо, що запам'ятовування – це закономірний наслідок функціонування цілеспрямованої діяльності. Найважливішим фактором успішного запам'ятовування є усвідомлення й розуміння того, що запам'ятовується. Ігнорування ролі цих компонентів при навчанні різноманітним фізичним вправам призводить до нестійкої „орієнтаційна” основа дій тих, хто займається вказаними вправами, формуються опорні точки навички, якою хочуть і мають оволодіти, виділяються із зовнішнього розчленованого руху, а учень (студент, спортсмен) виконує його формально.

Така формальність закладена у настанові педагога виконати якусь дію «напам'ять». Така настанова може мати місце лише у процесі вдосконалення, коли тим, хто виконує рухам, вже виділені й усвідомлені не тільки зовнішні, але й внутрішні (структурні) структури руху, тобто сформована модель дії.

Фактори формуванню моделі дії можуть вправу, які виконуються із задачею високої точності. Точність виконання дії виступає у даному випадку як критерієм або мета, яку необхідно досягти. Співпадіння предмету дії й мети дії забезпечує можливість відтворення тих властивостей об'єкта, котрі склали власне саму дію.

Висновки останніх досліджень і публікації. Автори [1-12] розглядають умови формування моделі дій за допомогою реалізації основних принципів управління, а саме: 1) принципу рівноваги (забезпечує врівноважену взаємодію елементів структури рухів); 2) принципу мінімальної взаємодії (мінімальний вплив забезпечує розв'язання рухової задачі мінімальним чи максимальним результатом); 3) принципу раціональності (з багатьох можливих варіантів вибору, правильною є така структура, яка забезпечує високу надійність виконання дій в ускладнених умовах виконання дії); 4) принципу цілеспрямованої діяльності (структура рухів має активність стосовно мети дії або проміжного результату).

Висновком є те, що застосування різних форм програмування координації рухів у спорті з принципами управління дозволяє ефективно вдосконалювати технічну майстерність тих, хто відвідує заняття з фізичного виховання, а також в умовах тренувань та різноманітних змагань.

Для розвитку рухових здібностей людини неможливий без побудови моделей. Для того, щоб виділити характер впливів, необхідно попередньо визначити можливі впливи зовнішнього середовища на розвиток людини, їхній вплив на результат і наскільки вони ефективні при застосуванні для досягнення запланованих показників. Задача фізичної освіти в широкому сенсі [12] – вивчити, пізнати рухові можливості людини з тим, щоб цілеспрямовано змінювати рівень її розвитку. Усі компоненти фізичного виховання та спортивного тренування можна розглядати як пізнавальні системи, що володіють здатністю сприймати зовнішні впливи, виділяти з них інформацію різного рівня надійності і застосовувати у вигляді моделей. Кожна з цих систем може розглядатися як інформаційна настанова. У практиці спортивного тренування і фізичного виховання розрізняється кілька основних варіантів моделей, а саме: 1) інформаційні; 2) математичні; 3) функціональні. Обмеженість моделювання визначається кількістю реальної моделі, її структури і функцій. Існують, зокрема, наступні межі: а) кількості пізнавальної моделі; б) загальної кількості інформації, що надходить; в) швидкості сприйняття, переробки і відтворення інформації інформаційної тріади).

Для кожного рухового акту існують оптимальні відносини між елементами структури рухів і частинами дії, за яких найбільш ефективно реалізуються інформаційні й енергетичні можливості конкретної людини. Оволодіння такими відносинами є найважливішою задачею програмованого навчання руховим діям, як на заняттях з фізичного виховання, так і у спортивному тренуванні.

Мета роботи полягає у розкритті інформаційно-психологічних аспектів вправ на заняттях з фізичного виховання та вдосконаленні існуючих методик їх застосування на заняттях з фізичного виховання у освітніх закладах України.

Організація досліджень та обговорення. Контент-аналіз існуючих вправ та методик їх практичного застосування [1-12] дозволяє стверджувати, що усе розмаїття вказаних фізичних вправ має цілком конкретні інформаційно-психологічні аспекти, яким раніше не наділяли відповідної уваги. Так, інформація, яку отримує людина (дошкільнята, учні, студенти, спортсмени) у процесі виконання руху, досить різноманітна. Це - інформація від рецепторів рухового апарату (рецепторів шкіри, органів зору, слуху, вестибулярного апарату та ін. Надходить вподовж різних інформаційних каналів, вона сигналізує про взаємні переміщення частин тіла, про їх співвідношення із зовнішнім середовищем, про м'язові напруження тощо. Слід зазначити, однак, що основна маса такої інформації на початкових етапах навчання залишається тими, хто навчається руховим діям неусвідомленою (особливо дошкільнятами та учнями шкіл!). Крім того, людина отримує інформацію у вигляді вказівок чи зауважень викладача (вихователя, тренера), який оцінює зовнішню картину виконуваної дії (так звана додаткова інформація). Її можуть бути вказівки про розташування окремих ланцюгів тіла людини у різні моменти виконання дії, починаючи від вихідного положення й до її фінальної частини, про взаємодію ланцюгів тіла, про послідовність їх включення у рух, про швидкість, якої слід досягти у той чи інший момент дії тощо. Але практика показує, що така інформація, заснована на зовнішній картині руху, зазвичай замало. Мають місце випадки, коли у процесі навчання людина витримує зовнішній малюнок руху, але кількісні показники рухової дії залишаються на низькому рівні, хоча для запам'ятовування було витрачено багато часу й виконано багато спроб. Відбувається це тому, що інформація, яку отримують від педагога (вчителя, вихователя, викладача, тренера), незважаючи на її важливість, має суттєвий недолік, оскільки заснована лише на зорових враженнях (відчуттях). Торкаючись лише зовнішньої сторони руху, вона має суб'єктивний характер, бо око людини не може точно визначити величину м'язових зусиль, час зміни окремих поз та тривалість останніх, оскільки спортивні рухи, зокрема, метання (гранат, м'ячів, списів та ін.), штовхання, стрибки, спринтерський біг, дуже короткотривалі.

Недолік такого підходу до вивчення та запам'ятовування рухів полягає у складності знаходження й виділення людиною таких елементів дії, котрі можуть слугувати орієнтаційною основою останньої. Тому запам'ятовувані елементи руху носять абстрактний, безпредметний характер, а сам процес запам'ятовування зводиться до механічного заучування.

Зовсім інша картина спостерігається при виконанні рухової дії на точність завданням. Завдання повинно бути у межах, досягнення котрих не викликає у виконавця труднощів, а багаторазове повторення дії - втоми.

Що саме дають такі вправи на задану точність? Перш за все, і це головне, людина набуває предметного характеру. У людини є конкретна рухова настанова - виконання руху на певний результат, який можна оцінити кількісно. Ведучою тепер виступає не зовнішня форма руху, а внутрішня структура руху, яка вирішує задачу досягнення необхідної точності. Збільшується кількість інформації, яка надходить у розпорядження людини. Це інформація про результат виконаної дії (недооцінка, точне виконання дії у кількісному відношенні, переоцінка); 2) про динаміку внутрішніх процесів, які призводять до досягнення необхідної точності. Завдяки цьому регуляція виконання дії стає усвідомленою. Людина співставляє свої суб'єктивні відчуття з об'єктивною інформацією зовнішнього аналізатора. Ця інформація (позбавлена помилок) доповнюється інформацією

впливом від педагога (вихователя, вчителя, викладача, тренера), яка, у свою чергу, набуває нової якісної форми. Результатом (підсумком) такого злиття інформаційних потоків має уяву не тільки про результат (ціль) дії, але й про ті параметри руху, за якими ця мета була досягнута.

Іншою точкою зору, що виконання дій не з повною силою (а сюди можна віднести і недостатню точність) призводить до вироблення рухового стереотипу, здатного вплинути на приріст результатів у майбутньому. Погодитись з цим не можна, оскільки поступова зміна задачі щодо досягнення необхідної точності повинна відіграти варіювати параметрами руху й більш повно їх усвідомлювати, що відбувається зовнішньою умовою управління власним рухом. Про це свідчать дослідження К.Г. Некрасова [5], які переконливо довели, що варіативність при виконанні рухових дій на задану точність у кінцевому випадку підвищує точність виконання самої рухової дії.

Особливістю пам'яті людини є те, що відтворення того, що вона бачила, відчула, відчула не є простою копією об'єкту. Воно неминуче трансформується у відповідності із задачами й інтересами людини, її індивідуальними особливостями й психологічним станом. Відповідно, виконуючи вправи із заданою точністю, людина виконує запам'ятовування раціональної дії, яка адекватна її теперішньому стану. Відповідно до цього відповідно змінюється й система рухів.

Важким ченом, наслідком використання на заняттях з фізичного виховання та у тренувальних тренуваннях дій на задану точність є позитивні зміни у координації рухів, що призводить до підвищення коефіцієнта корисного використання енергетичного потенціалу людини. Задана точність допомагає усвідомити найбільш раціональний спосіб виконання дії, що, у свою чергу, активізує процеси мислення щодо оцінки якості виконання руху. Усвідомлений спосіб дії більш легко запам'ятовується й довше зберігається у пам'яті.

Важким зв'язком має також і те, яка саме діяльність передувала запам'ятовуванню дії, що собою представляє наступна, оскільки на одному занятті або уроці, як правило, виконуються, дві, три і більше дій, що не схожі за структурою.

Одним з положень полягає у тому, що рухи, які вивчаються, можуть вступати в конфлікт один з одним, тобто вид руху, що опановується, може негативно впливати на наступний рух (проактивне гальмування) або сам наступний (рух) впливатиме негативно на закріплення попереднього руху (ретроактивне гальмування). Знання цих особливостей допоможе викладачу фізичного виховання згрупувати (у тренуванні) види рухів, які тут вивчаються, у такій послідовності, за якої вплив гальмувань був би зведений до мінімуму.

Важким регламентована програмою занять з фізичного виховання у освітньому закладі (чи тренувальною програмою з даного виду спорту) кількість годин на виконання певними діями (зокрема, легкоатлетичними), як правило, не дозволяє виконуватись цього принципу. У цьому випадку урок (тренування) слід побудувати з урахуванням властивостей функції пам'яті у діяльності людини.

Важким, що будь-яка дія, яку вивчають і запам'ятовують, повинна деякий час виконуватись у пам'яті. Встановлено, що чільну роль при цьому відіграє короткотривала пам'ять, яка представляє собою процес циркуляції інформації між складними замкненими петлями, складеними з нейронів мозку. Інформація циркулює таким чином на протязі деякого проміжку часу – від декількох секунд до декількох хвилин. У подальшому вона переноситься у довготривалу пам'ять. Успішність

майбутнього відтворення дії, яка вивчається, залежить від того, наскільки повна інформація про неї переведена у довготривалу пам'ять. Виконання інших дій у цей період призводить до конкуренції подразників за переважаючу циркуляцію інформації у нейронних ланцюгах. Попередня, ще не засвоєна повністю інформація, витискується новою, тобто відбувається забуття матеріалу, що вивчається. Відповідно до побудови уроку (тренування) необхідно між видами, що вивчаються, включати 10-15 хвилинні проміжки часу, необхідні для більш успішного закріплення у пам'яті попередньої, так і наступної інформації. Цей проміжок часу слід заповнити діяльністю, котра справляла б найменший збентежуючий вплив. Такою діяльністю може бути повільний біг, дозований відрізками 300...400 м і більше у чергуванні з ходьбою. Величина відрізків буде залежати від рівня підготовленості людини, яка займається фізичним вихованням чи тренується. Переваги такої діяльності полягають у наступному: 1) хода та біг є видами природної локомоції, які відносяться до ряду автоматичних рухових актів. Людина досконало опановує ходу приблизно у 2-4 роки, а біг – у 10...12. Виконання ходи чи бігу не вимагає від тих, хто займається, зосередження уваги, що повністю відповідає вимогам, які пред'являються до дій, котрі можуть використовуватись у проміжках між видами, що вивчаються; 2) біг справляє позитивний вплив на функціональний стан тих, хто займається. Вдосконалюється діяльність серцево-судинної та дихальної систем, що особливо важливо для дошкільнят, учнівської та студентської молоді. Підвищуються фізіологічні та психологічні границі стійкості до зсувів внутрішнього середовища, які викликані напруженою розумовою роботою; 3) відбувається поступова адаптація тих, хто займається, до часу, необхідного для пробігання відрізка, що дозволяє подальшому збільшувати останній або скорочувати термін часу, відведений для пробігання, - тренувальний ефект.

Наявність проміжку часу між видами, які вивчаються, не схожа за структурою, із включенням до них ходи та бігу створює передумови для більш успішного запам'ятовування пред'явленого матеріалу. Переведення інформації з короткотривалої у довготривалу пам'ять відбувається у період часу, коли учень (вихованець) не зайнятий запам'ятовуванням нової інформації. Це дозволяє у певній мірі позбутися умов, за яких може бути реалізоване ретроактивне гальмування. Поступово нейронні ланцюги вивільняються від попередньої інформації, і їм займає наступна. Конкуренція подразників за переважну циркуляцію у нейронних ланцюгах зводиться до мінімуму. Цим власне й зменшується можливість ретроактивного гальмування.

Розглянуті нами приклади вказують на існуючу можливість подальшої раціоналізації процесу засвоєння складнокоординованих рухових дій за рахунок створення сприятливих для цього умов. Властивості пам'яті людини повинні враховуватись як при вивченні окремої дії, так і при побудові уроку (тренування) у цілому. Комплексне використання таких умов, органічне внесення їх у структуру навчального процесу дозволяє створювати передумови для успішного запам'ятовування і засвоєння рухових дій.

Важливо, що поряд з більш якісним відтворенням дій, які вивчаються, запропонований принцип побудови занять з фізичного виховання (спортивних тренувань) дозволяє суттєво підвищити результати вихованців у бігу на довгі дистанції (400 м і 1000 м), здача залікових нормативів за яким передбачена програмою фізичного виховання та тестування конкретного освітнього закладу.

У роботі [1] наведений перелік найбільш інформативних вправ на точність, які застосовуються у бігу, стрибках, метанні. Стосовно методики їх виконання слід зазначити наступне. Вправи на точність у переважній більшості мають швидкісно-силову спрямованість. Виконання їх вимагає прояву координаційних здібностей, вміння співставляти прикладені зусилля, зосереджувати увагу на виконуваній дії і, найголовніше, дає можливість отримувати термінову інформацію у вигляді аналізу-порівняння результатів виконаної вправи з попередніми намірами. Це дозволяє тим, хто їх виконує, вносити виправлення у наступні спроби, а педагогу контролювати й оцінювати якість виконання вправи.

Успішність засвоєння дій, які вивчаються, у значній мірі буде залежати від організації учнів (вихованців). Так, у вправах, виконання котрих не призводить до різкого енергетичного спаду (стрибки у довжину з місця, вистрибування на задану висоту, метання м'яча, гранати (у ціль) чи штовхання ядра з місця на задану наперед відстань), доцільна така організація групи, за котрої відпочинок між спробами не буде перевищувати 1...1,5 хв. При виконанні вправ, котрі вимагають значних енергетичних витрат (стрибки у довжину з розбігу на задану відстань, пробігання коротких відрізків швидкісно-силових вправ з граничною чи граничною швидкістю бігу для даної людини), відпочинок між спробами повинен складати до трьох хвилин, а у окремих вправах і більше.

Необхідно також врахувати, що педагогу (вихователю, тренеру), який контролює виконання дій учнів (вихованців, спортсменів) не слід вносити одночасно більше однієї-двох вказівок-корекцій. Якщо вказівок-корекцій буде більше, учні, як правило, нездатні зосередити їх у полі своєї уваги. Увага розсіюється, і правильне виконання дії, яка вивчається, стає практично неможливим.

ВИСНОВКИ

1. Зростаюча роль фізичного виховання у житті кожного сучасного українця вимагає застосування в учбовому процесі форм та методів найбільш ефективного впливу фізичними вправами на організм людини. У зв'язку з цим у педагогіці фізичного виховання все більш широко використовуються досягнення суміжних наук – психології, біомеханіки, фізіології, а також нетрадиційні методики (зокрема, застосовуються на занятті/тренуванні вправи на точність виконання рухової дії).

2. Запропоновані у даній роботі методичні рекомендації щодо виконання фізичних вправ на точність не є виключенням, оскільки досягнення психології дозволяють при виконанні рухових дій враховувати особливості функціонування процесів пам'яті людини. Саме біомеханічні закономірності дають можливість правильно побудувати рух, який стає доступним для засвоєння; саме знання фізіологічних основ діяльності людини дозволяє нам правильно дозувати навантаження та відпочинок.

3. Фізичні вправи на точність сприяють вирішенню задач фізичного розвитку учнівської та студентської молоді, оволодінню вміннями та навичками, зазначеними Законом України „Про фізичну культуру та спорт” і Програмою з фізичного виховання населення нашої держави.

Література

1. Сидоренко С.М. Методические рекомендации по использованию действий с высокой точностью на практических занятиях по легкой атлетике. – Киев: Фізична культура і спорт України, 1984. – 24с.

2. Канишевский С.М. Память движения//Лёгкая атлетика. – 1977. – №7.
3. Канишевский С.М. Определение готовности занимающихся к выполнению нагрузки по результатам действий на заданную точность. – В кн.: Проблемы совершенствования системы физического воспитания и спортивной подготовки студенческой молодёжи. – Минск, 1980.
4. Канишевский С.М. Универсальное ядро//Лёгкая атлетика. – 1982. – №9.
5. Некрасов К.Г. Значение вариативности условий обучения в развитии точности метательных движений у младших школьников: Автореферат дисс.... канд. наук. – М., 1969. – 20с.
6. Ровний А.С. Методичні шляхи удосконалення рухових навичок спортсменів: Педагогічна психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання спорту: Зб. наук. праць під ред. С. Єрмакова. – Харків, 2000. – №19. – С. 31-35.
7. Ровний А.С. Сенсорні механізми управління точнісними рухами людини. - Харків: ХАДФК, 2001. – 220с.
8. Ровний А.С. Формування системи сенсорного контролю точнісних рухів спортсменів: Автореф. дис....докт. наук з ФВ і спорту (24.00.01)/Нац. унів. фіз. культури і спорту. – К., 2001. – 40с.
9. Рыбковский А.Г. Программирование двигательной активности студентов учебно-тренировочном процессе: Научно-методические рекомендации. – Донецк: ДонГУ, 1992. – 52с.
10. Рыбковский А.Г. Управление двигательной активностью человека (системный анализ). – Донецьк: ДонДУ, 1998. – 300с.
11. Рыбковский А.Г. Проблема двигательной активности с позиции теории управления//Теорія і практика фізичного виховання. – 2003. – №1. – С. 14-22.
12. Рибковський А.Г., Канишевський С.М. Системна організація рухової активності людини. – Донецьк: ДонНУ, 2003. – 436с.

ІНФОРМАЦІЙНО-ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВПРАВ НА ТОЧНІСТЬ ТА МЕТОДИКА ЇХ ЗАСТОСУВАННЯ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ОСВІТНІХ ЗАКЛАДАХ УКРАЇНИ

Станіслав КАНІШЕВСЬКИЙ¹, Тетяна ОСИПЕНКО¹,
Олена ІВАНОВА², Євген ІВАНОВ³, Юрій ЧОВНЮК¹

¹Київський національний університет будівництва і архітектури

²Дошкільний навчальний заклад №146 Солом'янського району м. Києва

³Спеціалізована загальноосвітня школа №324 м. Києва

Анотація. Розглянуті інформаційно-психологічні аспекти вправ на точність та запропонована методика їх застосування на заняттях з фізичного виховання у освітніх закладах України.

Ключові слова: інформаційно-психологічні аспекти, вправи на точність, методика застосування, фізичне виховання, освітні заклади України.

ИНФОРМАЦИОННО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ УПРАЖНЕНИЙ
НА ТОЧНОСТЬ И МЕТОДИКА ИХ ПРИМЕНЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ
ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
УЧРЕЖДЕНИЯХ УКРАИНЫ

Станислав КАНИШЕВСКИЙ¹, Татьяна ОСИПЕНКО¹, Елена ИВАНОВА²,
Евгений ИВАНОВ³, Юрий ЧОВНЮК¹

¹Киевский национальный университет строительства и архитектуры

²Дошкольное учебное заведение №146 Соломенского района г. Киева

³Специализированная общеобразовательная школа №324 г. Киева

Аннотация. Рассмотрены информационно-психологические аспекты упражнений на точность и предложена методика их применения на занятиях по физическому воспитанию в образовательных учреждениях Украины.

Ключевые слова: информационно-психологические аспекты, упражнения на точность, методика применения, физическое воспитание, образовательные учреждения Украины.

INFORMATIONAL AND PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF ACCURACY'S
EXERCISES AND METHODOLOGY OF THEIR APPLICATION
AT THE LESSONS OF PHYSICAL TRAINING AT THE UKRAINIAN
EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Stanislav KANISHEVSKY¹, Tat'yana OSIPENKO¹,

Elena IVANOVA², Evgeny IVANOV³

CHOVNJUK Yuiry¹

¹ Kiev National University of Construction and Architecture

² Forschool Educational Institution No. 146 of Solomensky region c. Kiev

³ Specialized Educational School No. 324 c. Kiev

Resume. Informational and psychological aspects of accuracy's exercises are discussed and methodology of their application at the lessons of physical training at the Ukrainian educational institutions is proposed as well.

Key words: informational and psychological aspects, accuracy's exercises, methodology of their application, physical training, Ukrainian educational institutions.
