

Рухова активність студентів засобами фехтування на дистанційній платформі навчання

Кривенцова І.В., Клименченко В.Г., Несен О.О.

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Анотація. В статті проведено пошук інформації щодо викладання online фізичного виховання та спортивних дисциплін для здобувачів освіти не профільних спеціальностей. Розроблено та представлено комплекси спеціальних вправ для навчання фехтуванню.

Ключові слова: фізичне виховання; фехтування; студенти; дистанційне навчання.

Вступ. За період складних епідеміологічних умов ще більше загострилась проблема рухової активності молоді. Тривале виконання завдань, сидячи за монітором комп'ютера, сприяє не тільки набуттю необхідних знань, але й втомі, напруженню очей, формуванню неправильної постави. Звісно що активна молодь знаходить час для прогулянок на свіжому повітрі та навіть для тренувань. Проте більшість студентів не приділяє достатньо уваги власному руховому режиму, формуванню здорових навичок і здоров'ю взагалі.

Мета дослідження: розглянути особливості рухової активності студентів засобами фехтування на дистанційній платформі навчання.

Матеріал і методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, інформації в джерелах Інтернету; бесіди з тренерами-викладачами з фехтування.

Результати дослідження та їх обговорення. Фахівці галузей фізичного виховання, спорту, педагогіки та інших постійно проводять моніторинг сучасного стану фізичного та психічного здоров'я студентів, які навчаються дистанційно. Також постійно розробляються дистанційні курси навчання різних напрямків для студентів спеціалізації «Фізичне виховання та спорт» (Бойченко, Алексеєва, & Алексєнко, 2016а; Бойченко, Алексеєва, & Алексєнко, 2016b). Як стверджує Кишинська І.О. важливий лише аналіз існуючих форм, систем і концепцій розвитку фізичного виховання в українському просторі. Саме такий підхід сприяє визначенню тенденцій, існуючого потенціалу, а також створює можливості врахувати та усунути недоліки (Кишинська, 2020). У своїй роботі Д'яков О.П. запевняє, що заняття з фізичної культури нікуди не зникли, але набули ще більшої важливості та актуальності. Завдання з предмету не обмежуються. Він виділяє кілька етапів засвоєння студентами «спортивно-комп'ютерних» навичок в ході дистанційного навчання: візуальний, технічний, аналітичний (Д'яков, 2021). Чупрій К.В. звертає увагу на необхідність перегляду методів проведення онлайн-занять, їхньому вдосконаленню та модернізації; пропонує альтернативні засоби проведення спортивних занять в

online-режимі, що сприятимуть вдосконаленню системи фізичного виховання у період карантину серед студентської молоді (Чупрій, 2020).

Наші попередні дослідження також присвячені дистанційній освіті з фізичного виховання, пошуку нових форм, методів та засобів рухових активностей та набуття фізкультурних компетентностей (Кривенцова, Клименченко, & Іванов, 2020). Не зважаючи на існуючі дослідження (Бойченко, Алексеева, & Алексенко, 2013), не було знайдено публікацій щодо дистанційного навчання спеціальним вправам з єдиноборств. Тож, вивчаючи роботи науковців, зрозуміло, що не всі теми викладання єдиноборств висвітлені у повній мірі.

Заклади вищої освіти вже тривалий час працюють за дистанційною та змішаною формами навчання. Так склалося, що предмет фізичне виховання засобами фехтування на факультеті іноземної філології, при наповненні академічних груп більше 30 осіб, проводився здебільшого on-line на навчальній платформі університету Moodle. А чи можна навчити студента боксу, боротьбі, фехтуванню тощо за допомогою навчального матеріалу в умовах online? Викладачі кафедри розробили багато занять за різними темами рухових активностей і мали гарний зворотній зв'язок зі студентами, які охоче виконували запропоновані вправи. Це наштовхнуло на розробку спеціального контенту для самостійного засвоєння елементів фехтування здобувачами вищої освіти другого року навчання.

Кожне заняття розпочинається з методичних коментарів. Пропонується: розім'яти м'язи, підготуватися до виконання спеціальних фехтувальних вправ; згадати основні вихідні положення фехтувальника (вихідне положення, «салют», бойову стійку, кроки вперед і назад, стрибки, скачки вперед і назад, фехтувальний випад); виконати комплекс спеціальних вправ у бойовій стійці. Задля власної оцінки якості виконання вправ пропонуємо скористатися дзеркалом. Вправи виконуються у бойовій стійці основній та протилежній (правій та лівій) з однаковим дозуванням. Вправи можна чергувати кроками на місці з виконанням дихальних вправ. Дозування зазначається від мінімального до нормального з урахуванням самопочуття та фізичної підготовленості студентів.

Модуль. Тема «Фехтування». Частина 1. Спеціальні вправи.

Вправа 1. Вихідне положення (В.п.) – бойова стійка (б/с), півкроку вперед (по 5-10 разів праве/ліве положення).

Вправа 2. В.п. – б/с, півкроку назад (по 5-10 разів).

Вправа 3. В.п. – б/с, крок вперед-крок назад (по 5-10 разів).

Вправа 4. В.п. – б/с, 2 кроки вперед-2 кроки назад (по 3-5 разів).

Вправа 5. В.п. – б/с, стрибки на місці 10-30 сек. (2-3серії з інтервалами відпочинку 10-15 сек.).

Вправа 6. В.п. – б/с, стрибки на місці 30 сек. З кожним стрибком зміна положення б/с з правої на ліву і т.д. Те саме 2 стрибки, зміна положення б/с.

Вправа 7. В.п. – б/с (права), півкроку вперед правою-півкроку назад лівою, півкроку назад правою, півкроку вперед лівою. Виконувати повільно, поступово прискорюючись, потім, поступово зменшувати швидкість (3-5 серій).

Вправа 8. В.п. – б/с, стрибок вперед, стрибок назад. Те саме 2 стрибки, 3 стрибки.

Вправа 9. В.п. – б/с, скачок вперед-крок назад, скачок назад-крок вперед.

Вправа 10. В.п. – б/с, хресний крок вперед-хресний крок назад; хресний крок вперед-2 кроки назад-2 кроки вперед хресний крок назад.

Тема «Фехтування». Частина 2. Спеціальні вправи у бойовій стійці.

Вправа 1. В.п. – (б/с), переступаємо з ноги на ногу імітуючи кроки на місці (10 кроків); піднімаємо по черзі п'яти (10 разів); піднімаємо по черзі носки (10 разів); виконуємо крок вперед-крок назад (по 5 разів)

Вправа 2. В.п. – б/с, глибокі присідання у б/с (10 разів). Спину тримати прямо, вперед не завалюватися, коліна розведені назовні. Можна змінювати темп виконання вправи.

Вправа 3. В.п. – б/с, стрибки у б/с. Стрибки на місці (10 разів), стрибки вперед-назад (по 5-10 разів); 2 стрибки – коліна вгору (3-5 разів); 2 стрибки – 2 стрибки з обертом на 180⁰ (4-6 разів); 2 стрибки-оберт на 360⁰ (4-6 разів).

Вправа 4. В.п. – б/с, скачок вперед – 2 кроки назад і те саме скачок назад – 2 кроки вперед (по 5-10 разів)

Вправа 5. В.п. – б/с, імітація маху ногою, що знаходиться попереду 10 разів; мах ногою, що знаходиться попереду, відштовхування ногою, що знаходиться позаду – приземлення у фехтувальний випад (5-10 разів).

Вправа 6. В.п. – фехтувальний випад, переكات на ногу що знаходиться позаду, імітація роботи рук на випаді та повернення з випаду (5-10 разів).

Вправа 7. В.п. – б/с., 10 випадів, кожен наступний глибше попереднього. Слідкувати за технікою виконання.

Вправа 8. В.п. – глибокий фехтувальний випад, умовно озброєна рука зігнута у лікті торкається внутрішньої сторони стопи. Пружні покачування.

Вправа 9. В.п. – б/с, випад-повернення у б/с, кроком назад ноги що знаходиться попереду, випад-повернення у б/с кроком вперед ноги, що знаходиться позаду (по 5-10 разів).

Вправа 10. В.п. – фехтувальний випад, пружні покачування у випаді з поступовим переходом до гімнастичного випаду.

Тема «Фехтування». Частина 3. Спеціальні вправи у бойовій стійці.

Вправа 1. В.п. – (б/с), переступаємо на місці 3 кроки, виконуємо крок вперед-крок назад; переступаємо на місці 3 кроки, виконуємо 2 кроки вперед – 2 кроки назад (4-6 разів).

Вправа 2. В.п. – б/с, стрибки у б/с. На 1- стрибок вперед, на 2 – стрибок назад, на 3- два стрибки вперед, на 4 – два стрибки назад (4-6 разів).

Вправа 3. В.п. – б/с. 10 разів повільно присідаємо та підіймаємося: на 1 – висока б/с, на 10 – повний присід у б/с; на 1 повний присід, на 10 положення б/с. (3 серії по 10 разів присідаємо та підіймаємося швидко).

Вправа 4. В.п. – б/с, крок вперед-скачок вперед, крок назад-скачок назад (5 разів); крок вперед-випад-повернення у б/с- крок назад (5 разів).

Вправа 5. В.п. б/с, імітація уколів на кроці вперед. Те саме на кроці назад.

Вправа 6. В.п. – б/с, фехтувальний випад (5-10 разів).

Вправа 7. В.п. – б/с, хресний випад (5-10 разів).

Вправа 8. В.п. – б/с, підстрибування вперед-вгору у хресному випаді (підготовча вправа до флеш-атаки).

Вправа 9. В.п. – б/с, Флеш-атака (5-10 разів).

Вправа 10. В.п. – повний присід у б/с, Вистрибування вгору (3 серії по 3-5разів).

Викладачі кафедри одноборств, фехтування і силових видів спорту ХНПУ імені Г.С. Сковороди відзняли відео-заняття з детальним показом техніки та методичними зауваженнями до виконання запропонованих вправ.

Звісно, що підготувати фехтувальника до змагальної діяльності online малоймовірно. Але цілком можна навчити техніці виконання основних прийомів, як-то: бойовій стійці, пересуванням фехтувальними кроками, стрибками, скачками, виконувати складно-координаційні дії.

Висновки. Фехтувальні вправи, за умови пояснення сенсу рухів, є дієвим засобом фізичного виховання. Спеціальні вправи фехтувальників корисні для розвитку фізичних якості. Ми рекомендуємо їх виконувати у правій та лівій стійці, що сприятиме симетричному розвитку м'язів і формуванню гарної постави.

Перспективами подальших досліджень є розробка адекватних тестів, в тому числі й з використанням спеціальних фехтувальних вправ, для визначення фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти.

Література:

- Бойченко, Н.В., Алексєєва, І. А., & Алексєнко, Я.В. (2016а). Розробка дистанційного курсу «Спортивна метрологія» для організації індивідуальної роботи студентів спеціалізації «Фізичне виховання та спорт». *Єдиноборства*, 70-73.
- Бойченко, Н.В., Алексєєва, І.А., & Алексєнко, Я.В. (2013). Применение информационных технологий в спорте и восточных единоборствах. *Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях*, 56.
- Бойченко, Н.В., Алексєєва, І.А., & Алексєнко, Я.В. (2016b). Оптимізація навчальної роботи студентів спеціалізації фізичне виховання та спорт за допомогою спеціально розробленого дистанційного курсу спортивна метрологія. *Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова]. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, (7), 12-15.
- Д'яков, О.П. (2021). Дистанційне навчання з фізичної культури, як компонент сучасної освіти: методична робота. Сєверодонецьк [Ел.ресурс]: <https://vseosvita.ua/library/distancijne-navcanna-z-fizicnoi-kulturi-ak-komponent-sistemi-sucasnoi-osviti-399164.html>

- Кишинська, І.О. (2020). Фізична культура, фізичне виховання. Наукова платформа Open Science Laboratory. *Сучасні тенденції та концептуальні шляхи розвитку освіти і педагогіки*, 164-169.
- Кривенцова, І.В., & Клименченко, В.Г., Іванов, О.В. (2020). Дистанційна освіта з фізичного виховання в період карантину. *Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології*, № 5(2), 98-103.
- Несен, О.О., Кривенцова, І.В., & Клименченко, В.Г. (2021). «Фізичне виховання з елементами фехтування» на дистанційній платформі навчання MOODLE (із досвіду організації навчання у ХНПУ імені ГС Сковороди). *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах*, 16-20.
- Чупрій, К.В. (2020). Організація фізичного виховання студентів у період карантину. альтернатива спортивних занять в онлайн-режимі. *Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту в сучасних умовах*, 179-181.

Відомості про авторів:

Кривенцова Ірина Володимирівна –

канд. пед. наук, доцент, завідувач кафедри одноборств, фехтування і силових видів спорту

<http://orcid.org/0000-0001-6931-3978>

E-mail: kriventsova.ira@hnpu.edu.ua

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Клименченко Вікторія Григорівна –

старший викладач кафедри одноборств, фехтування і силових видів спорту

<https://orcid.org/0000-0001-9431-8172>

E-mail: viktoriya.klymenchenko@hnpu.edu.ua

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Несен Олена Олександрівна –

канд.фіз.вих., доцент кафедри одноборств, фехтування і силових видів спорту

<https://orcid.org/0000-0002-7473-6673>

E-mail: helena.nesen@hnpu.edu.ua

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Надійшла до редакції 15.01.2022 р.