

УДК 378.147.091.31-051:796.37.091.31-059

О. О. Алексєєв, кандидат педагогічних наук, старший викладач

ПРОБЛЕМИ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ІНДИВІДУАЛЬНОЇ РОБОТИ З УЧНЯМИ

У статті акцентовано увагу на ролі вчителів фізичної культури у підготовці здорового покоління. Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури передбачає навчання студентів теорії і методики організації та проведення відповідних занять у школі з групами дітей різновікових категорій та різним рівнем здоров'я. Перед майбутніми вчителями фізичної культури постає важливе завдання: організувати індивідуальну роботу з учнями з метою сприяння школярам у розробці власної програми здоров'я збереження, в якій поєднати всі аспекти оздоровлення та здорового способу життя.

Ключові слова: вчителі фізичної культури, учні, здоров'я збереження, індивідуальна робота.

Динамічні трансформаційні процеси, які відбуваються в сучасному суспільстві, зумовлюють високі вимоги до здоров'я людини, позаяк зростає інтенсивність її діяльності. Проблема виживання людства, яка є однією з ознак ХХІ ст., зумовлює й актуалізує вироблення й реалізацію сучасної стратегії збереження здоров'я сучасних і майбутніх поколінь. Різні аспекти здоров'я збереження окреслюються як предмет численних педагогічних досліджень. Виховання здорової нації в кожній країні передбачає формування гармонійно розвиненої особистості, починаючи з дитячого віку. Важливу роль у підготовці здорового покоління відіграють вчителі фізичної культури.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми, свідчить, що науковці розглядають здоровий спосіб життя як чинник, що забезпечує розвиток рухової активності студентської молоді [1], наголошують на важливості підготовки вчителя до розвитку здоров'язбережувальної компетентності учнів [2]. Однак не вирішеними раніше частинами загальної проблеми, котрим присвячується означена стаття, є актуалізація професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації індивідуальної роботи з учнями.

Метою статті є аргументація актуальності професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації індивідуальної роботи з учнями.

Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури передбачає навчання студентів теорії і методики організації та проведення відповідних занять у школі з групами дітей різновікових категорій та різним рівнем здоров'я. Зазвичай вчителі такої кваліфікації працюють з усіма учнями. Індивідуальна робота вчителя фізичної культури здебільшого спрямовується на додаткові позаурочні заняття з учнями. До занять у спортивних секціях залучаються здебільшого здорові учні, які спроможні виявити здібності, силу, вміння і навички для участі в спортивних змаганнях.

Зважаючи на те, що нині в загальноосвітній школі значна кількість учнів починаючи з першого класу мають відхилення у здоров'ї, відтак поглиблюється протиріччя між суспільною потребою в підготовці здорових, гармонійно розвинених особистостей ще зі школи та рівнем методичної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації індивідуальної роботи з учнями з метою зміцнення і збереження здоров'я підростаючого покоління. Важливого значення в організації такої роботи набуває використання вчителями фізичної культури інформації здоров'язберігаючого змісту з метою:

- формування потребнісно-мотиваційної сфери учнів у контексті усвідомлення ними необхідності збереження і зміцнення власного здоров'я в процесі виконання індивідуальних регламентуючих фізичних навантажень з

урахуванням інтересів, потреб, мотивів школярів різних вікових категорій;

- сприяння виявленню прагнення учнів до фізичного самовдосконалення, саморозвитку з використанням знань і вмінь здоров'язбережувальної діяльності відповідно до фізичного стану організму дитини і врахування необхідних індивідуальних напрямів здоров'язбереження;
- навчання учнів здійснювати належний самоконтроль за рівнем стану здоров'я і психофізичної підготовленості для розробки індивідуальної програми фізичної активності і навантажень, що сприятиме збереженню здоров'я.

Науковці стверджують, що нині здоров'язберігаюча фізкультурна освіта і виховання молоді не виправдовує соціальних очікувань. За словами дослідників, криза фізичного виховання молоді зумовлена:

- погіршенням стану здоров'я молодого покоління;
- збільшенням кількості трагічних випадків на заняттях із фізичного виховання [3, с.25];
- зниженням рухової активності в режимі дня при зростаючому статичному і психоемоційному напруженні процесу навчання [4, с.35].

В організації індивідуальної роботи з учнями майбутні вчителі фізичної культури повинні враховувати, що формування цінностей здоров'язбережувальної діяльності у школярів необхідно здійснювати систематично, а не лише під час шкільних занять. Це сприятиме перенесенню здоров'язбережувальних знань і практичних умінь учнів у повсякденну життєдіяльність (у школі, побуті, на відпочинку, в культурі харчування тощо).

Допомога вчителя фізичної культури школярам у розробці індивідуальних програм здоров'язбереження полягає в тому, щоб учні навчилися враховувати власний рівень фізичного здоров'я, усвідомлювали необхідність його збереження, використовували правила чергування фізичних та інтелектуальних навантажень, раціонального та змістовного використання вільного часу тощо.

Важливим аспектом у прояві негативних тенденцій зниження рівня здоров'я учнівської та студентської молоді є нехтування можливостями повноцінного здорового харчування, наявність нераціонального розкладу навчальних занять, відсутність дієвої системи профілактики деяких захворювань, пов'язаних з несформованою фізичною культурою тощо. Тому значна кількість учнів, які стають студентами вищих закладів освіти, складають контингент спеціальної медичної групи (від 15% до 40%).

Висновки з даного дослідження полягають в тому, що перед майбутніми вчителями фізичної культури постає важливе завдання: організувати індивідуальну роботу з учнями з метою сприяння школярам у розробці власної програми здоров'язбереження, в якій поєднати всі аспекти оздоровлення, здорового способу життя, оптимізації фізичної активності.

Перспективи подальших розвідок з даного напрямку вбачаємо у розробці спеціальних методик для організації індивідуальної роботи майбутніх вчителів фізичної культури з учнями.

Список використаних джерел:

1. Адирхаєва Л.В., Адирхаєв С.Г., Корнійко У.В. Здоровий спосіб життя як чинник, що забезпечує розвиток рухової активності студентської молоді : навч. посіб. К. : КиМУ, 2011. 160 с.
2. Антонова О.Є., Поліщук Н.М. Підготовка вчителя до розвитку здоров'язбережувальної компетентності учнів : монографія. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2016. 248 с.
3. Башавець Н.А. Теоретико-методичні засади формування культури здоров'язбереження як світоглядної орієнтації студентів вищих економічних навчальних закладів : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. Одеса, 2012. 555 с.

4. Сущенко Л. Крутий стіл з проблем фізичного виховання і розвитку учнівської та студентської молоді. *Фізичне виховання*. 2009. №2. С. 35-36.

The article focuses on the role of physical education teachers in preparing a healthy generation. The professional training of future teachers of physical education involves teaching students the theory and methodology of organizing and conducting appropriate classes at school with groups of children of different age groups and different levels of health. Before the future teachers of physical culture there is an important task: to organize individual work with students in order to help schoolchildren develop their own healthcare program in which to combine all aspects of health improvement and healthy lifestyles.

Key words: teachers of physical culture, students, healthcare, individual work.

Отримано: 27.02.2019

УДК 37.015.3-053.6:796.41

С. М. Бабюк, кандидат педагогічних наук, доцент

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ПІДЛІТКІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ГІМНАСТИКОЮ

У статті розкрито зміст занять з гімнастики як засобу фізичного виховання учнів підліткового віку. Із цією метою проаналізовано ефективність та значущість гімнастики у фізичному вихованні. Встановлено, що застосування в закладах загальної середньої освіти гімнастики сприяє зміцненню здоров'я, гармонійному розвитку й формуванню в учнів фізичної вихованості.

Ключові слова: фізичне виховання, підлітки, заняття гімнастикою, фізкультурно-масова діяльність

Актуальність проблеми дослідження фізичного виховання учнів підліткового віку у процесі занять гімнастикою обумовлена орієнтацією педагогічної теорії і практики на розробку сучасних методик, що сприяють підвищенню ефективності навчально-виховного процесу в закладах загальної середньої освіти. Ефективність впровадження нового змісту з фізичного виховання залежить від розробки і реалізації дієвих педагогічних умов, методик та багатьох інших факторів.

Останніми роками здійснено ряд досліджень, присвячених окремим аспектам вирішення зазначеної проблеми засобами гімнастики. Це, насамперед, дослідження основ фізичного виховання (В. Ареф'єв, М. Зубалій та ін.), проведення занять та змагань з гімнастики (В. Шегімага) тощо. Проведений аналіз наукової літератури засвідчує, що на сьогодні накопичено певний досвід фізичного виховання учнівської молоді, однак проблема фізичного виховання підлітків у процесі занять гімнастикою в сучасних умовах досліджена недостатньо.

Мета статті: розкрити зміст занять з гімнастики як ефективного засобу фізичного виховання учнів підліткового віку.

Аналіз науково-методичної літератури (В. Ареф'єв, О. Тимошенко, М. Тимчик та ін.) свідчить, що фізичне виховання є важливим засобом зміцнення здоров'я, укріплення внутрішніх ресурсів учнівської молоді, збереження та вдосконалення природного механізму регуляції їх життєдіяльності. Саме тому в розвинутих державах приділяється велика увага створенню найсприятливіших умов для фізичного виховання школярів, використанню всіх можливостей суспільства для формування в підрастаючого покоління здорового способу життя, фізичної вихованості тощо [3, с. 34-36].

Аналіз спортивної літератури свідчить, що гімнастика є одним із найестетичніших та найгармонічніших видів спорту, історія якого налічує понад три тисячі років. Спочатку гімнастичні вправи застосовувалися в лікувальних цілях. Неоціненний внесок у розвиток гімнастики зробили стародавні греки, у яких панував культ здорового, красивого тіла. Заняття спортом були невід'ємною частиною життя, а гімнастика займала особливе місце, оскільки починали займатися з дитинства. У давньогрецьких школах цей предмет вважався одним із найважливіших.

Варто зазначити, що основна гімнастика є базовою частиною програми фізичної культури учнів. Засоби гімнастики, безумовно, є найбільш ефективними у фізичному вихованні підлітків, вони здійснюють позитивний вплив на їхнє здоров'я, розвиток фізичних якостей. Останнім часом гімнастика збагатилася новими нетрадиційними видами, такими як ритмічна гімнастика, атлетична гімнастика, дихальна гімнастика, стретчинг, шейпінг та інші. Посилили

вимоги щодо основ знань учнів, використання на уроках сучасних засобів і методів навчання.

Урок фізичної культури гімнастичної спрямованості вважається одним з критеріїв, що віддзеркалює рівень професійної підготовленості спеціалістів фізичного виховання для закладів загальної середньої освіти. Проте як свідчить аналіз методичної літератури, на сьогоднішній день практично відсутня систематизована інформація щодо технології планування навчального матеріалу, навчання та застосування на уроках та під час самостійних занять традиційних і нетрадиційних видів вправ [2, с.156]. В. Ареф'єв наголошує, що урок гімнастики, так само як уроки з інших розділів програми, має певну структуру: розпочинається з підготовчої частини, потім – основна частина і в кінці – заключна. Структура уроку визначається фізіологічними процесами, які відбуваються в організмі під впливом вправ, змінами працездатності, певною налаштованістю тощо. Вона має сприяти послідовному розв'язанню педагогічних завдань, які випливають із психологічних, фізіологічних та інших закономірностей організму учнів. Український вчений вважає, що успішне формування рухових навичок і розвиток фізичних якостей потребує попередньої підготовки м'язової, серцево-судинної, дихальної та нервової систем, наявності періоду «входження» організму в роботу. Це зумовлює відповідну послідовність розв'язання завдань на уроці. Перш за все, треба організувати учнів, здійснити мотиваційну та фізіологічну підготовку організму і тільки після цього перейти до виконання основного завдання. В кінці уроку фізіологічне навантаження, навпаки, повинно поступово знижуватися, щоб організм набув стану відносного спокою [2, с.175].

У процесі занять гімнастикою слід застосовувати загальнорозвиваючі вправи, які спрямовані на рухи різними частинами тіла. Вони виконуються з різною напруженою м'язів, різною швидкістю та амплітудою. Тому, регулярне виконання таких рухів сприяє розвитку та зміцненню рухового апарату, серцево-судинної, дихальної, нервової систем, отже, організму людини в цілому. В результаті підвищуються працездатність і життєдіяльність організму. Це пояснюється тим, що при виконанні рухів різними частинами тіла активізується обмін речовин в організмі, збільшується приплив крові до м'язів, що працюють, підвищується життєва ємкість легень, збільшується надходження живильних речовин до м'язів і органів.

Загальнорозвиваючі вправи прості й доступні у використанні, вони є основним змістом занять з основної, гігієнічної, лікувальної та коригувальної гімнастики; широко застосовуються під час занять як з початківцями, так і з фізично підготовленими школярами. При систематичному виконанні гімнастичних загальнорозвиваючих вправ у підлітків