

А. В. Козак, І. В. Толкунова

РАЗВИТИЕ ПЕРЦЕПТИВНЫХ УМЕНИЙ У БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Проблеми формування педагогічного мастерства і личности педагога актуальні для сучасної підготовки спеціалістів. Педагогічні вміння, навички і способности являються важливим компонентом кваліфікаційної характеристики педагога. Межличностное восприятие или познание людьми друг друга, наблюдения изменений личности ученика, понимание состояния другого человека, оказание эмоциональной поддержки является необходимой составляющей в педагогической деятельности.

Ключевые слова: перцептивные умения, физическая культура, будущий учитель, профессионально-педагогическая деятельность.

A. V. Kozak, I. V. Tolkunova

DEVELOPMENT OF PERCEPTUAL SKILLS OF FUTURE PHYSICAL TRAINING TEACHERS

The article deals with the problems of training future teachers of physical culture to their pedagogical activity. The formation of perceptual skills is a relevant and complex problem, which includes insufficient level of knowledge about ways, methods, tools and conditions of forming perceptual skills among students. That is why theoretical and practical mastering of a method of forming perceptual skills, holistic conception of tools and ways of improving future physical training teachers' work as well as insufficient amount of special pedagogical investigations concerning this issue has determined the topic of our study. Nowadays a social demand of a new type of a teacher appeared and this pedagogue should be guided by humanistic values, that means his abilities to create an atmosphere of mutual understanding, cooperation in a class, paying more attention to personality of subjects of the educational process, to the issue of "humanization" of relationships with them in the process of pedagogical communication. In this regard, new professional requirements to a pedagogue have appeared, because he is the central person in the organizational process of educational relationship, which promote or hinder wellness, successful training and development of children at school. Creation of the relationship of mutual understanding in a great degree is determined by maturity of socio-perceptual skills and abilities of a teacher, because any communication begins with perception and estimation of the communication partner. The ability of a teacher is not only to exchange the information in the interaction with a pupil, but also to percept and estimate him in a proper and kind way, to realize his own and to feel a pupil's state, to understand and predict his behavior right – all these facts are an integral part of professional competence of a modern pedagogue. Thus, socio-perceptual skills of a teacher are one of the most important components of his professional competence, because they provide mutual understanding and creation of humanistic relationships with pupils.

Keywords: perceptual skills, physical education, future teachers, professional and educational activities.

Подано до редакції 08.04.14

УДК: 374:796.011.3

Ю. В. Козерук, С. С. Новопащенко

ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ І ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ПРОВЕДЕННЯ ПОЗАУРОЧНИХ ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

Розроблено організаційно-методичні і практичні рекомендації проведення позаурочних оздоровчих занять фізичними вправами. Визначені етапи організації навчання та їх методи. Наведено варіанти створення зв'язок та комбінацій танцювальних вправ і кроків: лінійної прогресії, «складання», «блок-метод». Надані рекомендації щодо використання основних методичних прийомів навчання.

Ключові слова: фізичні вправи, методи навчання, методичні прийоми, оздоровчі заняття.

Постановка проблеми. Головним принципом фізичної культури є принцип оздоровчої спрямованості. Він має на меті всебічний розвиток фізичних і духовних якостей, забезпечення оздоровчого ефекту в процесі занять фізичними вправами дітей та молоді [1, 6, 7, 8]. Проте останнім часом спостерігається стійке погіршення здоров'я й фізичного розвитку дітей та молоді, недостатній рівень їх мотивації до занять фізичними вправами, ведення здорового способу життя, особливо учениць професійно-технічних навчальних закладів (ПТНЗ) [2, 3, 5, 9]. Це можливо

пов'язати з тим, що «Фізична культура» як обов'язкова навчальна дисципліна у ПТНЗ існує в деяких випадках лише нормативно або та кількість годин, що відводяться для практичних занять, не є достатньою. Тому для забезпечення належного рівня формування рухових умінь і навичок, забезпечення щоденної рухової активності та покращення рівня здоров'я учениць ПТНЗ, крім уроків фізичної культури, потрібен комплекс позаурочних занять оздоровчого спрямування [4, 5].

Аналіз останніх досліджень. Систематичні заняття фізичними вправами сприяють створенню та забезпеченню фізичної і психічної рівноваги особистості, покращують працездатність, підвищують успішність навчання. Крім того, вони є засобом для збереження та зміцнення здоров'я, прискорення процесу адаптації до оточуючого середовища і різних видів діяльності [3, 5, 8]. Наявність усіх цих умов становить основу майбутньої плідної праці і добробуту особистості.

Педагогічний процес з фізичної культури, як органічна частина загального виховання, полягає в управлінні фізичним розвитком та фізичною освітою підростаючого покоління за допомогою основних засобів: фізичних вправ, гігієнічних та природних факторів [7, 8]. Педагог фізичної культури – це, насамперед, учитель здоров'я. Найважливішими його завданнями є такі: виховання в учениць стійкого інтересу до занять фізичною культурою; зміцнення здоров'я; формування рухових якостей, умінь та навичок; стимулювання бажання самостійно займатися фізичними вправами. Для цього поруч з традиційними слід використовувати і нетрадиційні форми і методи навчання, як урочної, так і позаурочної форми занять. Однією з популярних форм рухової активності є аеробіка та її різновиди. Її популярність обумовлена доступністю та різноманітністю засобів, які використовуються на заняттях, їх високою ефективністю щодо вирішення оздоровчих завдань.

Тема роботи відповідає напряму зведеного плану науково-дослідної роботи Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка «Дидактичні основи формування рухової функції осіб, які займаються фізичним вихованням і спортом» (державний реєстраційний номер 0108U000854 від 19.02.2008 р.) та «Методичні засади професійної підготовки майбутніх вчителів фізичного виховання до формування здорового способу життя сучасної молоді» (державний реєстраційний номер 0110U000020 від 29.01.2010 р.)

Мета дослідження. Розробити організаційно-методичні і практичні рекомендації проведення позаурочних оздоровчих занять фізичними вправами для учениць ПТНЗ.

Виклад матеріалу. Процес навчання фізичним вправам в позаурочний час – це перш за все педагогічний процес, де визначається мета і завдання, який побудований на реалізації дидактичних принципів: свідомості і активності, наочності, доступності, систематичності і має відповідну структуру уроку. Ефективність занять фізичними вправами поза основних уроків у навчальному закладі залежить від того, наскільки навантаження відповідає біологічним особливостям організму учениць, їх мотивації, інтересам, здібностям та меті. Заняття мають тривати 1 годину двічі-тричі на тиждень та складатися з теоретичної та практичної частин.

Складання позаурочних оздоровчих програм

здійснюється тільки в тому випадку, якщо стан здоров'я контингенту був детально проаналізований і не було виявлено порушень, які б наклали обмеження на заняття.

На *першому етапі* рекомендується проводити аналіз висновків лікарів щодо стану здоров'я учениць; проведення анкетування контингенту з виявленням мети відвідування занять; формування груп за результатами аналізу медичних довідок та анкетування; проведення тестів для отримання даних про фізичний стан та рівень функціональної готовності.

Комплектація груп залежить від кількості бажаних, їх стану здоров'я, мети, рівня їх фізичного розвитку і стану функціональної готовності.

На *другому етапі* відбувається процес навчання через теоретико-методичні і практичні заняття, який відповідає за структурою урочній формі занять.

На *третьому етапі* відбувається процес розвитку і удосконалення фізичних якостей та досягнення цілей кожного індивідууму у відповідності до їх можливостей і бажань за результатами анкет і тестів, що фіксувалися на першому етапі. Цей етап включає контроль та зіставлення їх з вихідними даними для аналізу показників.

Питання, що винесено на теоретичне опрацювання:

- значення занять фізичними вправами, а саме аеробного спрямування, для підвищення рівня соматичного здоров'я, формування рухових навичок, забезпечення організму в добовій руховій активності;
- роль занять з аеробіки у вихованні особистості;
- значення дихання у регуляції самовідчуття;
- поєднання музики і рухів, їх взаємозв'язок;
- ритм, розмір, темп музики;
- розучування кроків у відповідності з побудовою музичного твору;
- засоби хореографічної виразності: позиції рук, ніг, постава корпусу, рівновага, стрибок, оберт;
- методи створення зв'язок та комбінацій;
- засоби відновлення після занять;
- правила раціонального харчування;
- засоби самоконтролю, правила ведення щоденника самоконтролю;
- методика визначення рівня інтенсивності занять фізичними вправами за частою серцевих скорочень;
- засоби і принципи здорового способу життя;
- правила безпеки на заняттях фізичними вправами.

Варіант структури проведення практичного заняття:

Підготовча частина. Розминка (3 – 7 хв.) В.П. стоячи: 5-7 вправ (на осанку, ходьба на місці, танцювальні кроки в повільному темпі).

Основна частина. Аеробна частина (15 – 20 хв.) В.П. стоячи: зв'язки і комбінації базових і танцювальних кроків.

Перша заминка (3 – 5 хв.) В.П. стоячи: відновлення дихання, 2-3 вправи для зняття напруги.

Силова частина. (7 – 15 хв.) В.П. стоячи: 1 вправа – для м'язів шиї; 2-3 – для рук і плечового поясу; 4-6 – для ніг; В.П. сидячи: 7-9 – для тулубу.

Розтягування (3 – 5 хв.) В.П. сидячи: 3-5 вправ.

Заклучна частина. Заклучна заминка (5 – 7 хв.) В.П. сидячи: 3-5 вправ; В.П. стоячи: 2-3 вправи. Домашнє завдання.

У занятті є дві частини (аеробна і силова), які складаються з комбінацій (декілька зв'язок гімнастичних і танцювальних вправ (виконувати в один і другий бік для рівномірного навантаження, що сприятиме гармонійному розвитку). Заняття виконуються поточним способом.

На заняттях доцільно використовувати два методи навчання: цілісний (для простих вправ) і роздрібнений (для танцювальних вправ зі складною координаційною структурою). Повтор одноманітних рухів (вправ), серій з цих рухів і є зв'язки. Зв'язки і комбінації танцювальних вправ створювати методами лінійної прогресії, «складання», «блок-метод».

Метод лінійної прогресії: виконати вправу А (8-16 раз); виконати вправу Б (8-16 раз); виконати вправу В (8-16 раз) і т.д.

Метод «складання»:

– виконати вправу А; виконати вправу Б; багато разів виконати зв'язку А+Б;

– виконати вправу В; багато разів виконати зв'язку А+Б+В;

– виконати вправу Г, багато разів виконати зв'язку А+Б+В+Г;

– виконати вправу Д; багато разів виконати зв'язку А+Б+В+Г+Д і т.д.

«Блок – метод»:

– виконати вправу А; виконати вправу Б; багато разів виконати зв'язку А+Б;

– виконати вправу В; виконати вправу Г; багато разів виконати зв'язку В+Г;

– виконати вправу Д; виконати вправу Е; багато разів виконати зв'язку Д+Е і т.д.;

– виконати А+Б+В+Г+Д+Е і т.д.

ЛІТЕРАТУРА

1. Апанасенко Г. Л. Медицинская валеология / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попанова – М.: Здоровье, 1998. – 215 с.

2. Гуревич Р. С. Теорія і практика навчання в професійно-технічних навчальних закладах: монографія / Р.С. Гуревич. – Вінниця: ТОВ «Планер», 2009. – 410 с.

3. Дубогай О. Д. Мотивація до занять фізичними вправами / О. Дубогай // Здоров'я та фізична культура. – 2011. – №34-35(грудень). – С. 98 – 110.

4. Крючек Е. С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий / Е. С. Крючек. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 64 с.

5. Козерук Ю.В. Формування рухових навичок учениць професійно-технічних навчальних закладів засобами

У якості основних методичних прийомів використовувати:

– *оперативний коментар і пояснення*, при цьому продовжуючи поточний метод проведення заняття (назва руху, основні моменти техніки, направлення руху, рахунок), слід пам'ятати: пояснення повинно бути доступне, в зрозумілій формі, всі вказівки повинні бути чіткі та впевнені, враховуючи інтелектуальний рівень контингенту;

– *візуальне управління групою* засноване на використанні знакової системи в управлінні або в поєднанні зі словесними вказівками, наприклад, показ направлення руху, початку виконання зв'язки тощо.

До невербальних методів управління групою відносяться також виразні рухи тілом і міміка. Педагог повинен підкреслювати моменти розслаблення, напруження, характер фізичних і танцювальних вправ. Не проводити заняття за умов сильно вираженої втоми, подразливості.

Висновки. Всебічний гармонійний розвиток молоді людини необхідний для того, щоб мати можливість брати участь у всіх напрямках діяльності (професійній, громадській, оздоровчій тощо). Це можливо за умови різноманітності змісту, форм і способів діяльності та їх оптимального поєднання у навчально-виховному процесі. Нові шляхи, засоби і раціональні методи фізичного вдосконалення створюються завдяки креативній діяльності педагога.

Розроблені організаційно-методичні і практичні рекомендації проведення позаурочних оздоровчих занять фізичними вправами для учениць ПТНЗ надають можливість для підвищення функціональних можливостей організму, досягнення високого рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості через свідоме ставлення учениць до процесу фізичного вдосконалення та оздоровлення організму. Оздоровча діяльність учениць є основним компонентом валеологічної культури тоді, коли вона є способом і наслідком їх фізичного розвитку.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку вбачаємо у розробці описання базових кроків аеробіки за українською термінологією.

фізичних вправ: Дис. канд. пед. наук: теорія та методика навчання (фізична культура і основи здоров'я) 13.00.02.: – Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка. – Чернігів, 2012. – 245 с.

6. Куртова Г.Ю. Здоровий спосіб життя як пріоритетна цінність виховання сучасних дітей та молоді / Г.Ю. Куртова, Д.М. Іванов // Вісник Чернігівського держ. пед. ун-ту імені Т.Г.Шевченка. Випуск 55. Серія: педагогічні науки. – Чернігів: ЧДПУ, 2008. – № 55. Том II – С. 168 – 170.

7. Куц О. С. Новітні медико-педагогічні технології зміцнення та збереження здоров'я учнівської молоді / О. С. Куц. – Львів, 2003. – 248 с.

8. Носко М. О. Теоретичні та методичні основи фор-

мування рухової функції у молоді під час занять фізичною культурою та спортом: дис. д-ра пед. наук: 13.00.09 / М. О. Носко – К., 2003. – 430 с.

9. Топилко Н. Я. Підвищення рівня соматичного здоров'я учнів ПТУ засобами фізичного виховання: авто-

реф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення / Н. Я. Топилко; Львівський держ. ін.-т фіз. культури. – Львів, 2011. – 20 с.

REFERENCES

1. Apanasenko H. L. Medicine valeology / H. L. Apanasenko, L. A. Popanova. – М.: Zdorovie, 1998. – 215 p.

2. Hurevich R. S. Theory and practice of studying in professional technical institutions: monograph / R. S. Hurevich. – Vinnytsia: TOV "Planer", 2009. – 410 p.

3. Dubohai O. D. Motivation to physical exercises / O. D. Dubohai // Health and physical culture. – 2011. - №34 -35 (December). – P. 98 – 110.

4. Kriuchek E. S. Aerobics. The content and methodology of improving employment / E. S. Kriuchek. - Moscow: Terra Sports, Olympia Press, 2001. – 64 p.

5. Kozeruk Y. V. Formation of motor skills pupils of vocational schools of physical exercises: Dis. candidate. ped. Sciences: Theory and Methods of Education (Physical Education and Health Fundamentals) 13.00.02.: - Chernihiv State Pedagogical University named after Taras Shevchenko. - Zhitomir, 2012. - 245 p.

6. Kurtova H. Yu. A healthy lifestyle as a priority value of modern education of children and youth / H. Yu. Kurtova, D. M. Ivanov // Journal of Chernihiv Taras Shevchenko State. ped. Univ. Issue 55. Series: Teaching Science. - Chernigov: CHDPU, 2008. - № 55. Volume II - P. 168 - 170.

7. Kuts O. S. Medico-educational technology to strengthen and preserve the health of youth / O. Kutz. - Lviv, 2003. - 248 p.

8. Nosko M. O. Theoretical and methodological guidelines for the development of motor function of young people during physical training and sports: dis. Dr. ped. sciences: 13.00.09 / M. O. Nosko - K., 2003. - 430 p.

9. Topylko N. Ya. Increasing physical health of vocational school students by means of physical education: Thesis. Of candidate. Science of Phys. Education and Sports: 24.00.02 - physical education, physical education of different groups / N. Ya. Topylko; Lviv State. John-t nat. culture. - Lviv, 2011. – 20 p.

Ю. В. Козерук, С. В. Новопашен

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПРОВЕДЕНИЯ ВНЕУРОЧНЫХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Разработаны организационно-методические и практические рекомендации проведения позаурочных оздоровительных занятий физическими упражнениями. Определены этапы организации обучения и его методы. Приведены варианты создания связок и комбинаций танцевальных упражнений и шагов: линейной прогрессии, «сложения», «блок-метод». Даны рекомендации по использованию основных методических приёмов обучения.

Ключевые слова: физические упражнения, методы обучения, методические приемы, оздоровительные занятия.

Yu. V. Kozeruk, S. V. Novopashen

ORGANIZATIONALLY-METHODICAL AND PRACTICAL RECOMMENDATIONS OF EXTRACURRICULAR HEALTH ACTIVITIES

The article deals with a problem of extracurricular health activities of students. The process of physical training during unsociable hours is first of all a pedagogical process, which has its goal and tasks, which is formed on the basis of realization of didactical principles: consciousness and activity, visualization, availability, systematic character and has the structure of a lesson. The efficiency of Physical training lessons during the extracurricular time in the educational establishment depends on the responding extent of the workload and the biological features of students, their motivation, interests, abilities and goals. Classes should continue for an hour, two or three times a week and consist of a theoretical and practical part. All-round harmonious development of a young person is necessary to be able to take part in every branch of activity: professional, social, recreational etc. It is possible on the assumption of the variety of contents, forms and ways of activity and their appropriate combination in the educational process. New ways, techniques and rational methods of physical development (improvement) are formed with the help of the creative activity of a pedagogue. The developed organizational, methodological and practical recommendations of carrying out extracurricular health physical activities for girl-students of vocational and technical schools will give an opportunity to increase functional capabilities of an organism/a body, reaching a high level of physical development and physical training through a conscious attitude of students to the process of Physical education and recreational activities. Recreational activity of students is the main component of the valeological culture in case it is a way and consequence of their physical development. The perspectives of our study in this area lie in the development of the description of the basic terms of steps in aerobics in the Ukrainian language.

Keywords: physical exercises, teaching methods, methodical techniques, recreational activities.

Подано до редакції 31.03.14