

Спеціальна підготовка майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-рекреаційної діяльності як пріоритетний напрям сучасної вищої освіти

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського (м. Вінниця)

Постановка наукової проблеми та її значення. У 2011 р. населення нашої країни скоротилося на 162 тис. осіб, а всього за роки незалежності воно зменшилося на 6 млн. На 1 січня 2012 р. чисельність населення України 45,6 млн осіб. Згідно з даними Держкомстату, тоді як рівень народжуваності в нашій країні становить 11 чоловік на 1000, рівень смертності досягає 14,5 (для порівняння: показник смертності в країнах ЄС – 6,7 на тисячу населення) [4].

За результатами дослідження Інституту Горшеніна, є декілька груп чинників, які звели нашу країну в ранг лідерів за кількістю смертей. Перша з них стосується методів лікування. Інша характеризує низький рівень життя: українці економлять на ліках, продуктах харчування, відпочинку й спорті. Також серед причин експерти називають цілковиту відсутність в Україні пропаганди культу здорового способу життя.

Отже, актуальність удосконалення системи освіти України в галузі фізичного виховання та спорту обумовлена низкою об'єктивних обставин, основними з яких є недостатнє врахування ролі фізичного виховання в зміцненні здоров'я населення, профілактиці найбільш поширених захворювань, підвищенні працездатності, організації повноцінного дозвілля тощо. Отже, формування галузевого напрямку "Фізичне виховання", як вимагає сучасність, повинно здійснюватися, передусім через перегляд підготовки фахівців з оздоровчої фізичної культури та рекреації. Саме такий напрям обрали для себе сучасні вищі школи Європи й світу [1].

Навчальні програми з фізичної культури для учнів загальноосвітніх шкіл мають здебільшого спортивний напрям, пропонуючи профільну освіту з вибором у вигляді спеціалізації певного виду спорту. Питання фізичної рекреації розглядається лише як засіб позанавчального дозвілля. Тому більшості учителів мають лише поверхові знання щодо організації фізкультурно-рекреаційної роботи в школі.

Аналіз останніх досліджень і публікацій із цієї проблеми. На сьогодні у вітчизняній і зарубіжній науці представлені дослідження з проблеми фізкультурної освіти вчителів і школярів, які ґрунтуються на теорії фізичного виховання й спорту, у роботах відомих учених, таких як В. М. Платонов, Л. В. Матвеев, Б. М. Шиян, В. М. Волков та ін.; на медико-біологічних основах фізичного виховання загалом і фізичній рекреації зокрема – Ф. А. Богомолова, М. Я. Виленського, Л. Л. Головіна, А. А. Гужаловського й ін. Зміст, форми, методи фізкультурно-рекреаційної діяльності досліджували у своїх роботах В. І. Лях, Т. Ю. Круцевич, А. Г. Асмолов, Л. И. Лубишева та ін.

Багато вітчизняних учених, зокрема А. В. Цьось, В. Ялович, І. А. Рядинська, досліджують у своїх працях проблему фізкультурно-рекреаційної діяльності учнів і вчителів. Підкреслюючи необхідність підготовки, учені сходяться на думці, що фізкультурно-рекреаційна спрямованість навчального процесу в школі вимагає відповідної підготовки фахівців і набуває соціальної значущості, основою чого є здоров'язберігальні й здоров'яформувальні аспекти діяльності. Серед нерозв'язаних питань залишається визначення методики проведення уроків фізкультури рекреаційної спрямованості.

Завдання дослідження – визначення передумов спеціальної підготовки майбутніх учителів до фізкультурно-рекреаційної роботи з підлітками на основі вивчення їх морфофункціональних особливостей та пріоритетів життєдіяльності.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. На відміну від минулих сторіч, сучасні діти обмежені у своїй природній руховій активності через напружений ритм життя й шкільний навчальний процес, який уключає не лише підвищені вимоги до шкільної програми, але й до якості виконання домашніх завдань. У сучасних дітей на перше місце виходить здобуття перспективної освіти та реалізація цієї мети починається ще з 1-го класу. Завантажуючи дітей додатковими заняттями з окремих навчальних дисциплін, більшість батьків не ство-

рюють умов для їх активного дозвілля, що негативно впливає на стан здоров'я, їхній фізичний розвиток і фізичну підготовленість. У дітей зменшується інтерес до виду такої діяльності, що вимагає від них м'язових зусиль у зв'язку з появою інших, сильніших інтересів без рухових витрат. Недостатній розвиток фізичних якостей дитини, зі свого боку, викликає проблеми з навчанням (зниження фізичної й розумової працездатності) у школі, що також безпосередньо пов'язано зі зниженням рухової активності.

Грунтовне вивчення проблеми рухової активності школярів спонукало нас до проведення безпосереднього дослідження серед учнів 5–6 класів. Діти цієї вікової категорії належать до підлітків, і саме цей період характеризується великою кількістю різноманітних перебудов в організмі, якість яких залежить від фізичного розвитку. Відсутність достатньої рухової активності понижує, а в деяких випадках загалом призупиняє нормальний розвиток організму.

Вивчення стану здоров'я школярів є надзвичайно важливим для обґрунтування превентивних заходів на уроках фізичної культури, а також визначення змісту занять фізкультурно-рекреаційної спрямованості, що спрямовані на зміцнення здоров'я [2]. Згідно із сучасними поглядами, для оцінки фізичного стану школярів виокремлюють п'ять критеріїв [3]: рівень фізичного розвитку, ступінь його гармонійності; рівень функціонування основних систем організму; рівень фізичної підготовленості; ступінь опору організму несприятливим впливам; наявність хронічних захворювань.

Аналіз отриманих у результаті дослідження даних (табл. 1) дає підставу констатувати, що морфофункціональний профіль учнів 6-х класів має незначні гендерні відмінності, що дає нам змогу планувати однакові навчальні завдання для хлопчиків і дівчат. Водночас ці дослідження показують доволі широкі межі варіації в групах хлопців і дівчат стосовно зросту та маси тіла, що свідчить про необхідність індивідуального підходу до організації уроків із фізичної культури, застосування різноманітних засобів і методичних прийомів у процесі проведення фізкультурно-рекреаційної роботи зі школярами означеного віку.

Зібрана інформація дає можливість досконаліше вивчити вікові особливості підлітків, що в подальшому полегшить розробку моделей уроків фізкультурно-рекреаційної спрямованості.

Таблиця 1

Морфофункціональний профіль учнів 6-х класів

Показник	\bar{X}	σ	m	X max	X min
Хлопці (n=57)					
Зріст	152	5,8	1,6	162	142
Маса тіла	42,5	7,7	2,1	58,6	32,0
Індекс маси тіла	18,3	2,2	0,6	32,0	15,5
% жиру	17,7	5,3	1,4	28,4	10,1
% м'язів	36,8	1,8	0,5	40,5	34,4
Обмін речовин	1378	115,9	31,3	1615	1213
Дівчата (n=64)					
Зріст	153,5	5,9	1,3	163	141
Маса тіла	45,5	7,7	1,8	60,2	31,4
Індекс маси тіла	19,2	2,6	0,6	24,7	15,1
% жиру	20,2	5,7	1,3	33,1	11,7
% м'язів	35,7	3,1	0,7	42,4	30,9
Обмін речовин	1367	134,6	30,6	1655	1153

Для визначення рухового режиму школярів середніх класів проведено анкетування серед учнів 5–6-х класів загальноосвітніх шкіл м. Вінниці. Відповіді на поставлені питання дають змогу мати уявлення про активний і пасивний, у руховому розумінні, час (табл. 2). В анкетуванні брали участь 714 школярів (354 хлопців і 360 дівчат).

Таблиця 2

Характеристика фізичної активності школярів 5–6-х класів (%)

Відповіді	Хлопці	Дівчата	Відповіді	Хлопці	Дівчата
<i>Заняття фізичними вправами під час типового тижня (60 хв за день)</i>			<i>Заняття в спортивній секції</i>		
1. 0 днів	10	2,5	1. Не займаюся	28,75	28,75
2. 1 день	2,5	7,5	2. Не займаюся, але раніше займався	25	35
3. 2 дні	5	10	3. Займаюся	12,5	17,5
4. 3 дні	25	10	4. Займаюся у ДЮСШ	33,75	18,75
5. 4 дні	5	15	<i>Фізична підготовленість</i>		
6. 5 днів	16,25	15	1. Чудова	50	35
7. 6 днів	5	11,25	2. Добра	38,75	52,5
8. 7 днів	31,25	28,75	3. Задовільна	10	11,25
<i>Уроки фізичної культури в школі</i>			4. Погана	1,25	1,25
1. Подобаються	86,25	93,75	<i>Перегляд телевізійних програм у вихідні дні</i>		
2. Не подобаються	13,75	6,25	<i>Перегляд телевізійних програм протягом навчального тижня</i>		
<i>Перегляд телевізійних програм протягом навчального тижня</i>			<i>Перегляд телевізійних програм у вихідні дні</i>		
1. Не переглядаю	5	2,5	1. Не переглядаю	5	2,5
2. 30 хв на день	11,25	13,75	2. 30 хв на день	6,25	5
3. 1 год на день	21,25	10	3. 1 год на день	10	13,75
1	2	3	4	5	6
4. 2 год на день	12,5	21,25	4. 2 год на день	13,75	10
5. 3 год на день	16,25	27,5	5. 3 год на день	12,5	13,75
6. 4 год на день	20	8,75	6. 4 год на день	15	21,25
7. 5 год на день	7,5	12,5	7. 5 год на день	7,5	18,75
8. 6 год на день	6,25	-	8. 6 год на день	10	8,75
9. 7 год на день	-	3,75	9. 7 год на день	20	6,25
<i>Виконання домашнього завдання протягом навчального тижня</i>			<i>Виконання домашнього завдання у вихідні дні</i>		
1. Ніскільки	-	-	1. Ніскільки	10	3,75
2. 30 хв на день	28,75	18,75	2. 30 хв на день	28,75	21,25
3. 1 год на день	42,5	25	3. 1 год на день	32,5	27,5
4. 2 год на день	12,5	28,75	4. 2 год на день	15	27,5
5. 3 год на день	11,25	13,75	5. 3 год на день	8,75	8,75
6. 4 год на день	3,75	7,5	6. 4 год на день	1,25	5
7. 5 год на день	-	2,5	7. 5 год на день	2,5	5
8. 6 год на день	1,25	3,75	8. 6 год на день	1,25	1,25
<i>Робота за комп'ютером (ігри, Інтернет) протягом навчального тижня</i>			<i>Робота за комп'ютером (ігри, Інтернет) у вихідні дні</i>		
1. Ніскільки	31,25	40	1. Ніскільки	22,5	37,5
2. 30 хв на день	7,5	16,25	2. 30 хв на день	5	12,5
3. 1 год на день	21,25	16,25	3. 1 год на день	16,25	13,75
4. 2 год на день	10	21,25	4. 2 год на день	13,75	18,75
5. 3 год на день	12,5	3,75	5. 3 год на день	11,25	6,25
6. 4 год на день	10	-	6. 4 год на день	7,5	3,75
7. 5 год на день	5	2,5	7. 5 год на день	10	5
8. 6 год на день	1,25	-	8. 6 год на день	3,75	2,5
9. 7 год на день	1,25	-	9. 7 год на день	10	-
<i>Читання художньої літератури протягом навчального тижня</i>			<i>Читання художньої літератури у вихідні дні</i>		
1. Ніскільки	20	5	1. Ніскільки	23,75	6,25
2. 30 хв на день	42,5	25	2. 30 хв на день	30	26,25
3. 1 год на день	16,25	33,75	3. 1 год на день	18,75	28,75
4. 2 год на день	8,75	22,5	4. 2 год на день	12,5	18,75
5. 3 год на день	6,25	5	5. 3 год на день	6,25	7,5
6. 4 год на день	5	6,25	6. 4 год на день	5	6,25

7. 5 год на день	1,25	1,25	7. 5 год на день	-	2,5
8. 6 год на день	-	1,25	8. 6 год на день	1,25	3,75
9. 7 год на день	-	-	9. 7 год на день	2,5	-

Аналіз результатів дає підставу констатувати, що займаються фізичними вправами понад 60 хв на день більше 3-х разів на тиждень значна частина хлопчиків (57,8 %) і дівчат (70 %) цього віку. При цьому 10 % хлопчиків і 2,5 % дівчат жодного дня на тиждень не займаються фізичними вправами, тобто вони навіть не відвідують уроки з фізичної культури. Особливе занепокоєння викликає стан рухової діяльності хлопчиків, фізична праця яких у майбутньому більш складна й вимагає високої фізичної підготовленості.

Високий рівень розвитку фізичних якостей досягається регулярним відвідуванням спортивних секцій, у яких, за нашими даними, займається 46,25 % хлопчиків і 36,25 % дівчат 5–6-х класів. До цього віку вже встигли залишити спортивні секції 25 % хлопчиків та 35% дівчат. Треба зауважити, що, як свідчить практика, із часом саме ця цифра збільшується.

За самооцінкою учнів, більшість із них вважають свою фізичну підготовленість чудовою й доброю та лише 11,25 % хлопчиків і 12,5% дівчат не задоволені станом своєї фізичної форми. Високі та вищі за середні результати у фізичній підготовці показують учні, які займаються в спортивних секціях.

Отримані результати підтверджують позитивне ставлення до уроків фізичної культури школярів середнього шкільного віку (86,25 % хлопчиків і 93,75 % дівчат).

Весь вільний час учні перерозподіляють між виконанням домашнього завдання, переглядом телепередач, грою на комп'ютері, читанням літератури. Співвідношення за різними видами дозвілля у вихідні дні між дівчатами й хлопчиками майже зберігається.

Негативні наслідки отриманих даних можна простежити вже тепер. Так, учні 5–6-х класів упродовж навчального року пропустили через хворобу в середньому 28 навчальних дні (близько 15 % за весь рік). Хронічні захворювання виявлено в 11 % дітей, що для такого віку є досить високим показником. Звільнення від занять фізичною культурою після хвороби знову ж таки певною мірою негативно відбивається на руховому режимові школярів.

Передбачається, що оптимізувати рухову активність середніх учнів можливо за рахунок її правильної організації, а саме: підвищенням ефективності уроку фізичної культури; зміною ролі вчителя фізичної культури; організацією занять на основі інтересів дітей, спрямованих на зниження психічної й розумової перенапруги; формуванням мотивації учнів до занять фізичною культурою та самостійних занять фізичними вправами.

Висновки. У зв'язку з обставинами, які складаються в суспільстві загалом і сучасній школі, зокрема, виникає необхідність спеціальної підготовки вчителів фізичної культури до проведення заходів, пов'язаних із рекреаційною діяльністю. Водночас такі заходи повинні організовуватися не лише в позанавчальний час, але й у процесі третього уроку фізичної культури. Крім загальноприйнятих форм фізичної рекреації, варто звернути увагу на засвоєння студентами новітніх здоров'язберігальних технологій, заснованих на різних видах фітнес-програм, аеробіки, східних оздоровчих видів гімнастики. Вони проводяться для виховання відповідального ставлення до власного здоров'я й здоров'я суспільства як до вищої індивідуальної та суспільної цінності; формування в дітей і учнівської молоді навичок здорового способу життя; оптимізації режиму навчально-виховного процесу; збільшення рухової активності дітей та молоді; активізації фізкультурно-оздоровчої роботи.

Перспектива подальших досліджень. На основі отриманих результатів планується розробити методику й критерії підготовки майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-рекреаційної роботи в школі.

Список використаної літератури

1. Лях Б. И. Обзор концепций, определяющих физическое воспитание в общеобразовательных школах Европы – немецкий взгляд (статья 2) / Б. И. Лях // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – № 1. – 2010. – С. 27–32, 49.
2. Комков А. Г. Социально-педагогические основы формирования физической активности школьников : монография / Комков А. Г. – СПб. : СПбНИИФК, 2002. – 228 с.
3. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня. – К. : Олімпійська л-ра, 2011. – 224 с. : іл. – Бібліогр.: С. 221–223.
4. ТСН : Українці вимирають [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://ubr.ua/> від 11.04.2012 г.

Анотації

Актуальність теми підтверджується наявними суперечностями в системі підготовки вчителів фізичної культури: спортивним спрямуванням навчальних програм і відсутністю знань та вмінь проведення уроків із рекреаційною спрямованістю, поверховим ставленням до питань відновлення й збереження життєвого потенціалу школярів. Мета дослідження – визначення передумов для спеціальної підготовки майбутніх учителів до фізкультурно-рекреаційної роботи з підлітками на основі вивчення їхніх морфофункціональних особливостей та пріоритетів життєдіяльності. Результати дослідження засвідчують відсутність особливих відмінностей між морфофункціональними показниками дівчат і хлопців, водночас доволі широкі межі варіації в групах стосовно зросту та маси тіла свідчать про необхідність індивідуального підходу, застосування різноманітних засобів і методичних прийомів у процесі проведення фізкультурно-рекреаційної роботи зі школярами означеного віку. Дослідження підтверджує зниження рухової активності учнів, яке поєднується зі збільшенням розумового й психічного навантаження, що загалом негативно відбивається на здоров'ї дітей та їхньому фізичному розвитку. Традиційний стиль викладання фізичної культури, відсутність нових форм уроків знижує інтерес учнів не тільки до уроків, а й до самостійних занять фізичними вправами. Отримані дані свідчать про необхідність спеціальної підготовки вчителів фізичної культури до проведення заходів, пов'язаних із рекреаційною діяльністю.

Ключові слова: фізична рекреація, морфофункціональні показники, фізична активність, професійна підготовка.

Наталья Свиричук, Татьяна Вознюк, Андрей Драчук. Специальная подготовка будущих учителей физической культуры к физкультурно-рекреационной деятельности как приоритетное направление современного высшего образования. Актуальность темы подтверждается существующими противоречиями в системе подготовки учителей физической культуры: спортивным направлением существующих учебных программ и отсутствием знаний и умений проведения уроков с рекреационной направленностью, поверхностным отношением к вопросам восстановления и сохранения жизненного потенциала школьников. Целью исследования было определение предпосылок для специальной подготовки будущих учителей к физкультурно-рекреационной работе с подростками на основе изучения их морфофункциональных особенностей и приоритетов жизнедеятельности. Данные исследования показывают отсутствие особенных отличий между морфофункциональными показателями девочек и мальчиков, в то же время достаточно широкие пределы вариации в группах касательно роста и массы тела свидетельствуют о необходимости индивидуального подхода, применения разнообразных средств и методических приёмов, в процессе проведения физкультурно-рекреационной работы со школьниками отмеченого возраста. Проведенное исследование подтверждает снижение двигательной активности школьников, которое совмещается с увеличением умственной и психической нагрузки, которая в целом негативно отражается на здоровье детей и их физическом развитии. Традиционный стиль преподавания физической культуры, отсутствие новых форм уроков снижает интерес учеников не только к урокам, но и к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. Полученные данные свидетельствуют о необходимости специальной подготовки учителей физической культуры к проведению мероприятий, связанных с рекреационной деятельностью.

Ключевые слова: физическая рекреация, морфофункциональные показатели, физическая активность, профессиональная подготовка.

Natalia Svyrshchuk, Tatiana Vozniuk, Andrey Drachuk. Special Preparedness of Future Teachers of Physical Training to Physically-Recreational Activity as a Priority Line of Modern Higher Education. The topicality of the article is proved by extant contradictions in the system of preparedness of teachers of physical training by sports direction of the existing curriculum and absence of knowledge and skills of conducting lessons with the recreational direction, careless attitude to the problems of renewal and preservation of the pupils' vital potential. The aim of the research is to determine preconditions for special preparedness of future teachers to physically-recreational work with teenagers based on studying of their morpho-functional peculiarities and priorities of vital activity. Research data show the absence of special differences between morpho-functional indices of girls and boys, at the same time rather wide variation limits in these groups concerning stature and mass. All these facts show the necessity of personal approach, usage of different means and methods in the process realization of physically-recreational work with pupils of certain age. Our research proves the reduction of pupils' moving activity, that is combined with the increase of mental work which influences pupils' health and physical development in a negative way. The traditional way of physical training teaching, the absence of new kinds of lessons reduce pupils' interest not only to PT lessons but also to the individual physical exercises. The received information proves the necessity of special preparedness of teachers of physical training to conducting actions, related to recreational activity.

Key words: physical recreation, morpho-functional indices, physical activity, professional preparedness.