

УДОСКОНАЛЕННЯ НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОГО ПРОЦЕСУ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ УЧЕНИЦЬ ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Розглянуто та проаналізовано зміст навчальних і робочих програм з фізичної культури в професійно-технічних навчальних закладах. Виявлено, що традиційний підхід у використанні засобів і методів фізичної культури в навчально-виховному процесі не завжди буває достатнім для підвищення функціональних можливостей організму та працездатності, формування рухових умінь і навичок. Розроблено комплекси спеціально підібраних фізичних вправ для оптимізації процесу формування рухових навичок учениць професійно-технічних навчальних закладів.

Ключові слова: фізична культура, професійно-технічні навчальні заклади, учениці, колове тренування.

Постановка проблеми. Молоді люди, які обрали для себе такий шлях, як навчання в закладах професійно-технічної освіти (ПТО), отримують в них загальноосвітні і професійноспрямовані знання, уміння і навички. Рівень їх розвитку найближчим часом відіграватиме важливу роль, як в житті кожного з них так і в сучасному виробництві, що впливатиме на майбутнє України. Тому важливою ланкою їх підготовки до трудової діяльності є якісне навчання в професійно-технічних навчальних закладах (ПТНЗ), яке включає фізичну підготовку.

Доведено, що фізична культура, як складова системи освіти відіграє важливу роль у виконанні соціального завдання суспільства з якісної підготовки молоді до трудової діяльності та активного життя [1, 4, 6]. Але традиційний підхід у використанні засобів і методів фізичної культури в навчально-виховному процесі ПТНЗ не завжди буває достатнім для підвищення функціональних можливостей організму, розвитку фізичних якостей, підвищення працездатності, оздоровлення організму, формування рухових умінь і навичок.

Аналіз останніх досліджень. У практиці навчання постійно здійснюється пошук шляхів підвищення ефективності підготовки молоді, курсантів силових структур і військовослужбовців до професійної діяльності, а також педагогічних кадрів, які забезпечуватимуть професійну освіту та фахову підготовку в професійно-технічних та вищих навчальних закладах освіти [4, 5, 8, 10].

Якість професійної підготовки учениць ПТНЗ вимагає модернізації та підвищення ефективності навчального-виховного процесу, спонукає до пошуку нових підходів до навчання. Значний вплив на розвиток і удосконалення фізичних та професійно важливих якостей майбутніх робітниць сфери побуту справляють засоби і методи професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП) [4, 7, 9]. Проте, незважаючи на значні досягнення у професійній спрямованості процесу фізичного виховання, існує низка суперечностей між професійними знаннями, уміннями і навичками, яких набувають учениці та вмінням застосовувати їх у власній професійній діяльності. Залишається не висвітленим питання формування рухових навичок учениць ПТНЗ засобами фізичних вправ.

Тема роботи відповідає напрямку наукової програми кафедри фізичного виховання, яка входить до 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 комплекси спеціально підібраних фізичних вправ, які сприятимуть органічному доповненню процесу формування рухових навичок та стануть частиною навчально-виховного процесу з фізичної культури в ПТНЗ.

Виклад матеріалу. Метою дисципліни "Фізична культура" у ПТНЗ є послідовне формування фізичної культури особистості, з такими завданнями: зміцнення здоров'я, сприяння всебічному гармонійному розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення високого рівня фізичного стану і працездатності, повноцінна життєдіяльність організму на протязі всього періоду навчання; формування рухових умінь і навичок, розвиток фізичних якостей; розвиток і виховання фізичних, моральних і вольових якостей, що забезпечують повноцінний характер рухової діяльності.

Мета і завдання дисципліни не включають сутності професійно-спрямованого фізичного виховання, а саме: поповнення та вдосконалення індивідуального фонду рухових умінь і навичок та фізкультурно-освітніх знань, що сприятимуть освоєнню обраної професійної діяльності; інтенсифікація розвитку професійно важливих фізичних якостей для забезпечення високого рівня дієздатності; підвищення ступеню резистентності організму відносно несприятливих впливів навколишнього середовища, в якому буде здійснюватись трудова діяльність, сприяння збільшенню його адаптаційних можливостей.

Основною формою організації фізичної культури в ПТНЗ є урок, якій проводиться відповідно до вимог системи фізичного виховання учнівської молоді ПТО [3]. Досягнення мети і вирішення завдань що до формування рухових навичок учениць ПТНЗ засобами фізичних вправ можливо забезпечити на основі внесення змін в програму з фізичного виховання учнів ПТНЗ. Навчальний матеріал реалізувати через розділи програми, які визначені навчальним планом (табл.1).

Таблиця 1

НАВЧАЛЬНИЙ ПЛАН З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
розподіл навчальних годин за елементами програмного матеріалу

	Розділ програми	I курс (3 роки навчання на базі неповної середньої освіти)		II курс (3 роки навчання на базі неповної середньої освіти)		III курс (3 роки навчання на базі неповної середньої освіти)		I курс (1 рік навчання на базі повної середньої освіти)				
		швачки	Перукарі	швачки	перукарі	швачки	перукарі	швачки	закрійниця	перукарі	оператори поштового зв'язку	флористи
1	Теорія	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2	Легка атлетика	27	27	21	24	22	21	19	12	22	14	24
3	Спортивні ігри	28	30	28	29	28	27	23	15	25	21	25
4	Гімнастика	11	11	11	11	8	8	6	6	7	7	7
5	ППФП	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Всього	68	70	62	66	60	58	50	35	56	44	58

– теоретична підготовка, а саме: основи ППФП; прикладне значення занять фізичними вправами; основи системи забезпечення працездатності та її відновлення засобами фізичних вправ; контролю і самоконтролю у процесі фізичного удосконалення;

– фізична підготовка забезпечує зміцнення здоров'я, удосконалення фізичного розвитку, постави, професійно важливих якостей, рухових навичок; оволодіння спеціальними засобами ППФП;

– методична підготовка озброює учениць уміннями: проведення самостійних занять з елементами ППФП; добору і виконання фізичних вправ для попередження втоми, підвищення працездатності і прискорення її відновлення; профілактики нервово-психічних та фізичних перенапружень;

– контроль передбачає комплексну перевірку і оцінку необхідних знань, методичних і практичних умінь, загальної фізичної, спеціально-технічної підготовленості учениць ПТНЗ і психофізичної готовності до професійної діяльності.

Зміст і завдання ППФП необхідно розробляти відповідно до вимог їх кваліфікаційної характеристики. На прикладі ПТНЗ де готують перукарів та швачок встановлено, що для успішного виконання трудових дій і операцій в учениць-перукарів та учениць-швачок мають бути розвинені такі фізичні якості: спритність, швидкість, спеціальна силова витривалість. *Заняття фізичними* вправами необхідні для розвитку і укріплення м'язового корсету, м'язів плечового поясу, дрібних м'язів кисті, загального фізичного розвитку [4].

Для оптимізації процесу навчання на заняттях з фізичної культури урочної форми слід приділяти особливу увагу при плануванні роботи, а саме визначенню стержневого матеріалу на певну серію уроків з фізичної культури, керуючись навчальною програмою і планом. Наприклад, стержневий матеріал уроку – спортивні ігри, а саме виконання технічних елементів волейболу (прийом зверху, знизу) не порушать логіки ППФП у вигляді колового тренування з включенням спеціальних вправ в підготовчій або заключній частині уроку.

КОЛОВЕ ТРЕНУВАННЯ З ВКЛЮЧЕННЯМ ВПРАВ ППФП

Комплекс № 1. Для учениць-швачок (вид праці: сидячи)

Станція 1

В.П. – ноги нарізно, руки вгору. Колові рухи руками з гантелями (0,5 – 1 кг)

1 – 4 колові рухи руками вперед;

5 – 8 колові рухи руками назад.

Станція 2

В.П. - ноги нарізно, стискання та розтискання кистьового еспандера. 1-4 внизу, 5-8 руки в сторони, 9-12 руки вгору.

Станція 3

В.П. – ноги нарізно стоячі в обручі, обруч у руках. Оберти гімнастичного обруча навколо тулуба, руки перевести за голову.

Станція 4

Лазіння по гімнастичній драбині вгору та вниз, різнойменними рухами.

Станція 5

В.П. – стійка ноги нарізно, руки вгору з набивним м'ячем. 1 – 4 повільні нахили вперед, 5 – 8 повільно випрямиться у В.П.

Станція 6

В.П. – стоячи поперек біля початку гімнастичної лави. Стрибки поштовхом двох "змійкою" через гімнастичну лаву просуваючись вперед.

Станція 7

В.П. – ноги нарізно руки з гантелями (0,5 – 1 кг) внизу. 1 – 2- нахил тулубу вперед прогнувшись, відведення рук в сторони, 3 – 4 – повернутися у В.П.

Станція 8

В.П. – О.С. біг на місці з високим підніманням стегна тримаючись рукою за гімнастичну стінку.

Комплекс №2. Для учениць-швачок (вид праці: стоячи)

Станція 1

В.П. – стоячи обличчям до гімнастичної лави. Темпові стрибки зі зміною положення ніг у безопірному положенні.

Станція 2

В.П. – стоячи обличчям до стіни у стійці ноги нарізно на відстані 1 кроку руки в упорі на пальці. Згинання та розгинання рук поштовхом.

Станція 3

В.П. – ноги нарізно руки внизу з гантелями. 1 – 2 нахил вправо, 3 – 4 вліво.

Станція 4

В.П. – лежачи на стегнах повздовж гімнастичної лави, ноги закріплені за гімнастичну стінку. Піднімання тулубу з прогином .

Станція 5

В.П. – ноги нарізно, перекачування набивного м'яча навколо тулуба.

Станція 6

"Човниковий біг" на відстанях 9-10 м.

Станція 7

В.П. – сід кутом в упорі на передпліччях, рухи ногами поперемінно по горизонталі та вертикалі.

Станція 8

В.П. – стійка ноги нарізно, руки до плечей з гантелями (0,5 – 1 кг). Жим вгору.

Комплекс №3. Для учениць-перукарів

Станція 1

В.П. – О. С. накручування тросу з вантажем (гантель, блин) на блок-ворот.

Станція 2

В.П. – стійка ноги нарізно, руки вгору з набивним м'ячем. 1 – 4 повільні нахили вперед, 5 – 8 повільно випрямиться у В.П.

Станція 3

В.П. випад на правій. Пружні рухи зі зміною положення ніг.

Станція 4

В.П. – ноги нарізно, руки перед грудьми з набивним м'ячем, повороти тулубу на право та на ліво.

Станція 5

Біг стрибками по мітках на відрізках прямої з повтором у зворотному напрямку.

Станція 6

В.П. Присід, рух по колу "гусячим кроком".

Станція 7

В.П. – ноги нарізно стоячи в обручі, обруч у руках. Оберти гімнастичного обруча навколо тулуба, руки перевести за голову.

Станція 8

В.П. – лежачи на животі руки за голову. 1 – 4 підняття тулубу назад, прогинаючи спину, 5 – 8 – повільне прийняття В.П.

Робота на кожній станції 20 – 30 с., перехід 30 с. В період навчання прохід по станціям 1 коло (займає 8 – 10 хв), надалі повтор 2 – 3 кола. Варіанти розроблених комплексів заплановано проводити на кожному уроці за навчальним планом з фізичної культури (табл.1).

Висновки. Зв'язок фізичного виховання з практикою трудової діяльності найбільш конкретно втілюється у ППФП, що виступає в якості різновиду фізичного культури для забезпечення спеціалізованої фізичної підготовленості до обраного виду професійної діяльності. Розроблені комплекси спеціально підібраних фізичних вправ сприятимуть органічному доповненню процесу формування рухових навичок та стануть частиною навчально-виховного процесу з фізичної культури в ПТНЗ.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у використанні нових шляхів, засобів і раціональних методів фізичного вдосконалення при створенні експериментальної педагогічної технології формування рухових навичок учениць ПТНЗ засобами фізичних вправ.

Використані джерела

1. Волков В. Л. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді : навч. посіб. / В. Л. Волков. – К. : Освіта України, 2008. – 256 с.
2. Коваль Т. І., Сисоєва С. О., Сущенко Л. П. Підготовка викладачів вищої школи: інформаційні технології у педагогічній діяльності : навч.-метод. посіб. / Т. І. Коваль, С. О. Сисоєва, Л. П. Сущенко. – К. : Вид. центр КНЛУ, 2009. – 380с.
3. Козерук Ю. В. Роль фізичної культури в системі професійно-технічної освіти при навчанні майбутніх фахівців робітничих професій / Ю. В. Козерук // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Вип. 91. Т.1. Серія : Педагогічні науки. – Чернігів : ЧНПУ, 2011. – № 91 – С. 200 – 202.
4. Козерук Ю. В. Формування рухових навичок учениць професійно-технічних навчальних закладів засобами фізичних вправ: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я) / Ю.В. Козерук ; Черніг. нац. пед. ун-т імені Т. Г. Шевченка. – Чернігів : ЧНПУ, 2012. – 245 с.
5. Куртова Г. Ю. Формування біомеханічних знань у майбутніх учителів фізичної культури в процесі професійної підготовки : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 – теорія і методика професійної освіти / Г. Ю. Куртова ; Черніг. держ. пед. ун-т імені Т. Г. Шевченка. – Чернігів : ЧДПУ, 2009. – 261 с.
6. Носко М. О. Теоретичні та методичні основи формування 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.
7. Пилипей Л. П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів : монографія / Л. П. Пилипей – Суми : ДВНЗ "УАБС НБУ", 2009. – 312 с.
8. Плиско В. И. Формирование готовности профессионала к деятельности в условиях, опасных для жизни: на материалах субъект-субъектной деятельности / В. И. Плиско. – К. : Науковий світ, 2002. – 306 с.
9. Раевский Р. Т. Професійно-прикладна фізична підготовка : навч. посіб. для студ. вищих навч. закладів /Р. Т. Раевський, С. В. Халайджі. – О. : Наука і техніка, 2006. – 138 с.
10. Топилко Н. Я. Підвищення рівня соматичного здоров'я учнів ПТУ засобами фізичного виховання : автореф. 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.

Nosko M.O., Kuratova G.Y., Kozeruk Y.V.

IMPROVING THE PROCESS OF PHYSICAL TRAINING OF PROFESSIONAL-TECHNICAL EDUCATIONAL ESTABLISHMENTS' STUDENTS

Educational programs and curricula in physical training implemented at professional-technical educational establishments are analyzed. Under certain conditions traditional approach towards the choice of physical training means appears to be insufficient in terms of increasing human organism's functional potential and capacity for work, developing motor skill in particular. The article suggests specific exercises designed for schoolgirls studying at professional-technical educational establishments. The said exercises aim at optimizing the process of their motor skills' development.

Key words: *physical training, professional-technical educational establishments, schoolgirls,*

circular training.

Стаття надійшла до редакції 30.09.2013 р.

