

the volume of information increases in two times every year. All this leads to changes in teaching training and work. Higher educational establishments must prepare specialists, who will carry out educational process in kindergartens, schools and other educational establishments next 30 - 40 years. Graduates must be ready to work in the educational system of the information society.

Key words: professional competence, subject competence, information society, science, self education, education system.

УДК 378

А. П. Юнак

МЕТОДИКА ФОРМУВАННЯ СКЛАДОВИХ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

У статті розглянуто проблеми здоров'язбереження та сучасний стан здоров'язбережувальних технологій у майбутніх фахівців фізичного виховання. Розроблено та апробовано методику безпечної організації проведення уроку фізичного виховання, дозування та контролю навантаження.

Ключові слова: здоров'язбережувальні технології, фізична культура, дозування навантаження, травматизм, контроль навантаження, експериментальна методика.

Постановка проблеми. Здоров'я – одна з головних умов, що визначають повноцінний розвиток дитини. Чи не найгостріша проблема сьогодення – стійка тенденція до погіршення здоров'я дітей і молоді. Загальновідомий той факт, що за час перебування дитини в школі вона втрачає щонайменше третину свого здоров'я [9].

Основою збереження здоров'я дитини є рухова активність, що здійснюється в системі фізичного виховання школи. Одним із основних завдань фізичного виховання є розвиток рухових здібностей, і вирішення цього завдання необхідно здійснювати, починаючи з молодшого шкільного віку. Низький рівень розвитку фізичних здібностей дітей негативно впливає на формування опорно-рухової, серцево-судинної та дихальної систем [1].

Сучасні умови розвитку суспільства потребують пошуку нових оптимальних освітніх вимірів удосконалення методів і змісту освіти відповідно до Державної програми "Освіта. Україна ХХІ століття" та вимогами Болонської конвенції [2]. В цьому контексті на першу позицію виходить поняття здоров'язбереження

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На сьогоднішній день безпека на заняттях фізичною культурою є важливим питанням процесу збереження та зміцнення здоров'я школярів в шкільній системі фізичного виховання. Це у свою чергу потребує відповідної професійної підготовки вчителя фізичної культури; наявності в нього знань, умінь та навичок здоров'язбережувальних технологій, як структурного елементу педагогічних технологій; створення організаційно-методичних умов удосконалення професійної готовності вчителя до професійної діяльності (В.І. Курилова (1995 р.), Є.Н. Приступа (1999 р.), М.О. Носко (2005 р.), І.О. Калініченко (2010 р.), О.О. Єжова (2011 р.), О.В. Бріжати (2012 р.), І.А. Бріжата (2011 р.).

Підготовка педагогічних кадрів для системи фізичного виховання в сучасних умовах характеризується низкою протиріч та істотних недоліків, а саме: між вимогами інформаційного суспільства до професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури та їх кваліфікацією відповідно до освітньо-кваліфікаційного рівня; процесами демократизації та гуманізації педагогічної науки і практики щодо забезпечення відповідної фізкультурної освіти та їх відображенням у професійній підготовці майбутніх учителів фізичної культури; потребами педагогічної науки і практики в урахуванні зарубіжного досвіду професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури й недостатнім їх осмисленням і узагальненням у вітчизняній педагогічній науці; масовістю підготовки майбутніх учителів фізичної культури та цільовим підходом до їх професійної підготовки; обсягом наукової інформації, отриманої за допомогою сучасних інформаційних і комунікаційних технологій, зокрема мережі Інтернет, і умовами для її застосування в навчально-виховному процесі вищого навчального закладу [3, с. 8].

Таким чином, проаналізувавши результати досліджень різних авторів, можна виділити

такі основні причини виникнення ризику для здоров'я у фізкультурно-спортивній діяльності:

1. Організаційні недоліки під час проведення занять і змагань. Це порушення інструкцій і положень про проведення уроків фізкультури, перевантаження програми й календаря змагань; неправильне комплектування груп (за рівнем підготовленості, віком, статтю), численність груп, що займаються складними в технічному відношенні видами спорту на площадці; проведення занять під час відсутності вчителя й тренера.

2. Помилки в методиці проведення занять, які пов'язані з порушенням дидактичних принципів навчання (регулярність занять, поступовість збільшення навантаження, послідовність), відсутність індивідуального підходу, недостатній облік стану здоров'я, статевих і вікових особливостей, фізичної й технічної підготовленості школярів.

Часто причиною ушкодження є зневажливе ставлення до вступної частини уроку, розминки; неправильне навчання техніки фізичних вправ, відсутність необхідної страховки, самостраховки, неправильне її застосування, часте застосування максимальних або форсованих навантажень; перенос засобів і методів тренування кваліфікованих спортсменів на учнів середньої школи. Крім цього, причинами травм є недоліки навчального планування, що не може забезпечити повноцінну загальнофізичну підготовку й наступність у формуванні й удосконаленні рухових навичок учнів і психофізичних якостей [4].

Необхідно відзначити, що ефективність розвитку фізичних здібностей у дітей залежить від оптимальних показників фізичного навантаження, яке спрямовуватиметься на корекцію моторного розвитку. Більшість авторів [5, 6] рекомендують оптимальні навантаження без урахування вікових можливостей організму школярів, переважно ці дослідження спрямовані на фізіологічне обґрунтування окремих видів навантаження у процесі спортивного тренування [7].

Метою статті є аналіз рівня підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання у збереженні здоров'я школярів, а також розробка та перевірка методики збереження здоров'я учнів загальноосвітніх шкіл у процесі фізичного виховання.

Виклад основного матеріалу. Науково-дослідна робота здійснювалася на базі Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка (2010-2011 рр.) та Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка (2011-2012 рр.).

Проаналізувавши дані багатьох авторів ми дійшли висновку, що основними причинами травматизму в школі є некомпетентність вчителів в організації проведення занять, навчання дітей страховки та самостраховки, безпечного дозування та контролю навантаження.

Для перевірки цих даних нами було розроблено тести з безпечного дозування навантаження, контролю навантаження, методів страховки, добір безпечного інвентарю та обладнання.

Під час педагогічного експерименту при визначенні травмопрофілактичної підготовки фахівців фізичної культури було встановлено, що рівень підготовленості за темою "Безпека організації занять фізичними вправами" за результатами тестування є незадовільним (за 100-бальною шкалою), так-як серед фахівців фізичної культури 0 % показали високий рівень; 8.6 % – вищий за середній; 56.5 % – середній; 30.4 % – нижчий за середній і 4.3 % низький. Відповідно $X_{\text{ср.}} = 44.35 \pm 5.26$, що характеризує середній рівень підготовленості.

Тести на виявлення знань із безпечного дозування фізичних навантажень дали можливість з'ясувати, що високий рівень мають 0 % респондентів; вищий за середній – 13.6 %; середній – 35.8 %; нижчий за середній – 55.6%; низький – 4.5% Середня оцінка групі склала ($X_{\text{ср.}} = 33.8 \pm 3.65$) і цей показник є нижчим за середній рівень підготовленості.

Аналіз тестів щодо контролю навантаження засвідчив, що високого рівня знань не має жоден респондент, вищий за середній мають – 4.5%; середній – 60.2%; нижчий за середній – 26.1%; низький – 4.5%. Середня оцінка групі склала ($X_{\text{ср.}} = 41.7 \pm 3.24$) і цей показник є середнім рівнем підготовленості.

Опитування фахівців фізичної культури за темою "Методи страховки" дало можливість виявити, що високий рівень підготовки мають лише 4.5 %, вищий за середній рівень мали – 26.5 %; середній рівень – 47.7 %; 21.2% – нижчий за середній рівень; 0% – низький. Середня оцінка досліджуваної групи за результатами тестування склала ($X_{\text{ср.}} = 46.5 \pm 4.7$) і визначена як середній показник.

Інтерв'ювання респондентів за темою "Підбір безпечного інвентарю та обладнання" дало змогу з'ясувати, що високий рівень підготовки показали також лише 4.5 %, вищий за середній

рівень мали 17 %; середній рівень – 27 %; 34.4 % – нижчий за середній рівень; 17.3 % – низький рівень підготовленості. Середня оцінка досліджуваної групи за результатами тестування склала ($X_{\text{ср.}}=20.4\pm 4.7$) і визначена як нижчий за середній показник.

Виходячи з отриманих даних нами було розроблено та впроваджено методику збереження здоров'я школярів в системі фізичного виховання, яка полягала в наступному:

створення здоров'язбережувальних модулів програми підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання;

упровадження медико-біологічного контролю за дозуванням фізичних навантажень;

індивідуальний добір фізичних вправ в залежності від фізичної підготовленості школярів;

Упровадження до навчальної програми експериментальної групи змістових модулів із травмопрофілактичної підготовки, безпеки проведення занять фізичної культури, профілактики передозувань навантажень, дало можливість підвищити рівень знань щодо здоров'язбережувальних технологій у фізичному вихованні.

За результатами повторного тестування при підсумковій атестації визначено, що кількість фахівців фізичної культури з високим рівнем знань у експериментальній групі було більше на 12,4%, ніж у контрольній. З вищим за середній рівнем підготовленості у контрольній – 10 %, а у експериментальній – на 10.1 % більше. За середнім рівнем підготовленості кількість респондентів контрольної та експериментальної груп були досить близькі, різниця склала 2.2% на користь експериментальної групи. За показником нижче середнього рівня в експериментальній групі було 11.3% відповідей, а в контрольній на 19.9% більше. Позитивним є те, що в експериментальній групі не виявлені особи, які мали б низький рівень підготовленості, а у контрольній групі їх кількість склала 5,1 %.

Середня кількість відповідей контрольної групи складає $X_{\text{ср.}}=47,55\pm 6,5$ і визначена як середній рівень травмопрофілактичної компетентності, а експериментальної – $X_{\text{ср.}}=65,8\pm 4,8$, що вище за середній рівень підготовленості.

Вивчення модуля з дозування та контролю навантаження при організації занять фізичною культурою в експериментальній групі дало можливість підвищити їх рівень знань за цими темами. При обрахуванні результатів з дозування навантаження у групі спостерігається збільшення на 10.1% фахівців, які мали високий рівень компетентності (0 % та 10.1%). Вищий за середній рівень підготовленості продемонстрували слухачі в експериментальній групі – 31.5%, а в контрольній – 13.6%. Різниця склала 17,9 % на користь експериментальної групи.

Обчислення результатів з контролю навантаження 8.5% експериментальної групи засвідчили високий рівень підготовки, порівняно з 0% в контрольній. Кількість спеціалістів з рівнем вище середнього збільшився в експериментальній на 18.6% (9.1% та 27.7%). в контрольній групі кількість спеціалістів з низьким рівнем склала 4.5%, а в експериментальній – 0%.

Середня кількість правильних відповідей з контролю навантаження в контрольній групі була $X_{\text{ср.}}=41.7\pm 4,5$, що означає середній рівень підготовленості, а в експериментальній – $X_{\text{ср.}}=62.4\pm 3,8$ і визначається як вищий за середній рівень підготовки.

Середня кількість вірних відповідей з дозування навантаження у контрольній групі була $X_{\text{ср.}}=33.8\pm 4,5$, що означає нижчий за середній рівень підготовленості, а в експериментальній - $X_{\text{ср.}}=58.6\pm 3,8$ і визначається як середній рівень підготовки і лише 1.6 бала не вистачає до рівня "вище середнього".

Включення до навчального плану підготовки змістового модулю "Травмопрофілактичної підготовки" також дало можливість встановити досить суттєву різницю у результатах тестів контрольної та експериментальної груп. З високим рівнем підготовленості з методів страхівки в експериментальній групі визначено 14% респонденти, а в контрольній 4.5%; з вищим за середній – 32.%, що на 6% більше ніж у контрольній; за середнім рівнем підготовки різниця не суттєва, складає 2.3 %, але в експериментальній групі були і такі фахівці, які мали нижчий за середній рівень (експериментальна – 8.1 %, контрольна – 21.1 %).

На питання щодо добору безпечного інвентарю та обладнання 20.1% експериментальної групи мали високий рівень, проти 4.5% контрольної. Вищий за середній рівень в експериментальній групі мали 41.1%, а в контрольній – 27.2%, 16.4% контрольної групи – низький рівень знань.

Висновки та перспективи подальших досліджень: У результаті дослідження було проаналізовано рівень знань майбутніх фахівців фізичної культури щодо збереження здоров'я

школярів. Ураховуючи отримані дані нами було розроблено та упроваджено методику збереження здоров'я школярів у системі фізичного виховання, яка полягала в наступному: створення здоров'язбережувальних модулів програми підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання; запровадження медико-біологічного контролю за дозуванням фізичних навантажень; індивідуальний добір фізичних вправ залежно від фізичної підготовленості школярів. Після повторного тестування ми отримали дані, які підтверджують ефективність методики й можливість використання в підготовці майбутніх фахівців фізичного виховання.

Перспективи подальших досліджень можуть бути спрямовані на розробку методичної літератури із здоров'язбережувальних технологій для майбутніх фахівців фізичного виховання.

Література

1. Ареф'єв В.Г. Фізичне виховання в школі: навчальний посібник / В.Г. Ареф'єв, В.В. Столітенко. – К. : ІЗМН, 1997. – С. 6-10.
2. Андрущенко В.П. Модернізація педагогічної освіти України в контексті Болонського процесу / В. П. Андрущенко // Вища освіта України. – 2004. – № 1. – С. 5-10.
3. Сущенко Л.П. Концептуальні підходи до професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту / Л.П. Сущенко // Педагогічний процес: теорія і практика: Зб. наук. пр. – К. : Науковий світ. – 2002. – С. 138-150
4. Педагогічні технології та методики збереження здоров'я на уроках фізичної культури: [навч. Метод. Посіб. для фахівців фізичної культури] / О.В. Бріжаний, І.А. Бріжата, С.С. Кодимський, А.П. Юнак /. – Суми: Вид-во СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2012. – 260 с.
5. Головина Л.Л. Физиологические эффекты тренировки выносливости у детей младшего школьного возраста / Л.Л. Головина, Ю.А. Копылов // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 7. – С. 13-15.
6. Горашук В. П. Дозирование физических нагрузок при развитии основных двигательных качеств у школьников 6-7 лет : автореф. дис. канд. пед. наук / В.П. Горашук. – М., 1985. – 25 с.
7. Чиженок Т. Обґрунтування дозування фізичного навантаження учнів з різним розвитком фізичних здібностей / Т. Чиженок // Молода спортивна наука України. 2011. Т. 2. С. 268-272
8. Шиян Б.М. Підготовка вчителя фізичної культури третього тисячоліття / Б.М. Шиян // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: Зб. наук. пр. – Рівне: Принт Хауз, 2001. – Вип. 2 – С.371-374.
9. Оржеховська В.М. Здоров'язбережувальне навчання і виховання: проблеми, пошук / В.М. Оржеховська // Наукові записки НДУ ім. Гоголя. Психолого-педагогічні науки. – 2011. – № 4. с. 29-31

А.П. Юнак

МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ СОСТАВЛЯЮЩИХ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ У БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Резюме

В статье рассмотрены проблемы здоровьесбережения и современное состояние здоровьесберегающих технологий у будущих специалистов физического воспитания. Разработана и апробирована методика безопасной организации проведения урока физического воспитания, дозирования и контроля нагрузки.

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, физическая культура, дозирование нагрузки, травматизм, контроль нагрузки, экспериментальная методика

A. P. Yunak

METHOD OF FORMING CONSTITUENTS HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN FUTURE PHYSICAL EDUCATION SPECIALISTS

Summary

The paper analyzes the problems of health-saving and modern state of health-saving technologies for the future specialists of physical education. Developed and approved method of safe organization of conducting physical education lesson, dosing and controlling of physical activities.

Key words: health-saving technology, physical education, dosing exercise stress injuries, exercise stress monitoring, the experimental technique