

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
РІВНЕНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

**ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО
ВИХОВАННЯ У КОНТЕКСТІ
ОСВІТНЬОЇ ПЕДАГОГІКИ ВНЗ**

**ЗБІРНИК НАУКОВИХ СТАТЕЙ
З ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА
СПОРТУ**

Періодичне видання

Випуск 5

РІВНЕ – 2008

Збірник наукових статей з галузі фізичної культури та спорту „Проблеми фізичного виховання у контексті освітньої педагогіки ВНЗ”. – Рівне: РДГУ, 2008 – Випуск 5. – 131 с.

Упорядник: Демчук С. П., кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доц. кафедри ТМФВ.

За загальною редакцією завідувача кафедрою ТМФВ к.п.н., проф. **Кіндрата В.К.** Рівненського державного гуманітарного університету.

У збірнику вміщено наукові праці вчених, аспірантів, вчителів-методистів, вчителів-новаторів. Збірник статей буде корисним для вчителів і викладачів фізичної культури, тренерів, спортсменів, усіх, хто цікавиться сучасними проблемами розвитку фізичної культури та спорту.

Друкується за рішення науково-методичної ради РДГУ (протокол № 4, від 19.03.2008 року)

Друкується за рішенням кафедри ТМФВ від 11.03.2008 року.

Відповідальність за інформаційну достовірність поданих матеріалів у наукових працях несе автор публікації.

Викл. каф. ТМФВ Панчук А.П.

ПОЗАКЛАСНА ФІЗКУЛЬТУРНО - МАСОВА РОБОТА

Актуальність. Метою загальної фізкультурної освіти є формування наукового світогляду учнів у сфері фізичної культури, оволодіння ними засобами, методами і формами індивідуальної рухової діяльності, уміння цілеспрямовано використовувати цю діяльність для власного духовного і фізичного вдосконалення, зміцнення і збереження здоров'я.

Отже, фізична культура – це єдність реальної й ідеальної діяльності, у процесі якої людина вступає у стосунки з суспільним і природним середовищем. Чим різноманітнішими будуть ці зв'язки, тим різнобічнішим буде розвиток людини, вищим буде її культурний рівень, і навпаки, чим різнобічніше буде розвинена людина, універсальнішими будуть її зв'язки з середовищем.

Нажаль, далеко не всі громадяни нашої держави усвідомлюють сам зміст поняття “всебічний розвиток”. А ті хто правильно розуміють, не завжди самі систематично займаються своїм фізичним і духовним удосконаленням. Тому одним із найважливіших завдань суспільства, що відроджується, є підвищення свідомості всіх громадян у всіх галузях їх діяльності. Це, у свою чергу, передбачає систематичний і цілеспрямований вплив на кожного члена суспільства, і в першу чергу, молодь, з метою формування у неї певного ставлення до своїх здібностей і можливостей їх розвитку, в інтересах суспільства і кожної окремої особи.

Отже, духовне збагачення, фізичний, моральний та естетичний розвиток, вироблення активної громадянської позиції здійснюється у процесі фізичного виховання не автоматично. Все вирішально залежить від постановки виховної роботи педагога, від тієї шкали цінностей, яку він поставив у колективі. Ігнорування будь-якої сторони виховання або її недооцінка, однобічний напрямок зусиль педагога роблять у кінцевому підсумку марною всю його працю.

Мета: Вивчити і дослідити форми фізкультурно-оздоровчої роботи та методики їх проведення.

Об'єкт: Гімнастика та інші фізкультурно-оздоровчі вправи.

Предмет: Теорія і методика фізичного виховання.

Завдання:

1. Вивчити форми фізкультурно-оздоровчої роботи в режимі

навчального дня та методика їх проведення.

2. Вивчити позакласну фізкультурно-масову роботу.

3. Вивчити позашкільну культурно-масову роботу.

Сьогодні у пресі часто зустрічаються статті фахівців, у яких йдеться про спортизацію школи. Так, це, мабуть, один із перспективних напрямів фізичного виховання школярів. Проте різні автори розуміють термін "спортизація" по-різному.

Безперспективним, у свій час, виявився шлях, за яким пропонувалося більшість часу на уроках приділяти спеціалізації з певного розділу програми (виду спорту). Профілюючий розділ, на думку авторів ідеї, вчитель міг обирати, виходячи з особливостей матеріальної бази, власної практичної підготовки і методичної орієнтації, бажання учнів спеціалізуватись у тому чи іншому виді спорту. Не важко передбачити, що така "спортизація" призводила до усунення з програм технічно складних та низькоемоційних фізичних вправ. Водночас перспективна спортизація повинна розвиватися не шляхом звуження кількості фізичних вправ, а через збагачення всіх сторін змісту занять; використання спортивних методів роботи, духу спорту, його ідеї, атрибутики, а також мобілізації ініціативи і творчості учнів.

Важко переоцінити значення змагань, як головного спортивного атрибуту у фізичному вихованні школярів. Використання елементів змагань у навчальній діяльності відкриває широкі можливості для підвищення емоційного тону й активності учнів. Не випадково в американських школах особлива увага надається змаганням. Викладачі, батьки переконані, що змагання — це школа життя, лабораторія формування особистості. У жодній країні світу не влаштовується стільки змагань, як у США. Практично всі діти займаються у спортивних секціях при школі, а не просто відвідують уроки фізкультури. Узагалі, "спортивна честь школи" — це оригінальне, чисто американське, варте наслідування явище. Дух змагання культивується з дитинства. Шкільних чемпіонів пам'ятають, зберігають їхні фотографії, запрошують на різноманітні заходи. Частиною у школах є різні спортивні турніри, вечори тощо.

Той добре відомий факт, що специфічні змагальні відносини мають властивість до виявлення фізичних і психічних можливостей кожного учня аж до екстремальної мобілізації функціональних резервів організму і тим стимулюють їхній розвиток, зумовив поширення різних варіантів змагальних форм не тільки у спортивному русі, а й у більшості сфер фізкультурної практики.

У межах обов'язкового курсу фізичного виховання в загальноосвітній школі використання змагальних форм занять підпорядковане передусім логіці педагогічного процесу, інтересам

його якості, розв'язанню освітніх і виховних завдань. Тут змагальні форми занять — не стільки спосіб досягнення спортивної перемоги або значного спортивно-технічного результату, скільки форма емоційного наповнення спілкування, здорового відпочинку і розваги. Беручи участь у змаганнях, школярі збагачуються новими враженнями, глибше пізнають себе і своїх товаришів, переживають радість перемог і гіркоту поразок. Атмосфера змагань дає змогу усвідомити важливість занять фізичними вправами.

Будь-які змагання повинні створювати таку атмосферу, щоб і глядачі хотіли взяти в них участь разом зі своїми друзями, сім'ями. Обов'язковими умовами цього процесу є яскраве оформлення місць проведення змагань; виставлення стендів про історію команд, фотографій гравців, тренерів; організація виставок спортивної атрибутики; виступи перед глядачами коментаторів, ветеранів; проведення лотерей, конкурсів, вікторин; змістовне музичне оформлення змагань тощо.

Класифікаційні змагання, які проводяться згідно зі спортивною класифікацією і правилами змагань, вимагають тривалої, послідовної роботи. Тому в змаганнях з окремих видів спорту (легкої атлетики, гімнастики, волейболу, баскетболу) бере участь незначна частина учнів і практично не беруть участі молодші школярі. У зв'язку з цим у багатьох школах проводяться так звані некласифікаційні змагання. Участь у них не дає права на присвоєння розрядів, оскільки:

- вони не передбачені спортивною класифікацією;
- їхня програма може певним чином відхилитися від класифікації;
- під час їх проведення допускаються передбачені програмою

порушення правил змагань.

До таких змагань належать усі міні-ігри на майданчиках зменшених розмірів, зі скороченням часу, використанням нестандартного інвентаря, зміненою кількістю гравців, із дозволеним частковим порушенням окремих правил тощо. Як можливі варіанти охарактеризуємо деякі види змагань, що здобули визнання у школах України.

Змагання за шкільною програмою. Програма таких змагань складається вчителем і повинна сприяти розв'язанню завдань, які ставляться перед учнями на кожному конкретному етапі засвоєння матеріалу шкільної програми. Вона передбачає завдання:

- із техніки виконання засвоєних вправ або тих, що вивчаються;
- на результат (наприклад, штрафні кидки або удари по воротах із різних точок та віддалей, кидання в ціль тощо);
- на прояв фізичних якостей (стрибки, підтягування, згинання і розгинання рук у упорі лежачи та ін.) і обов'язково комплексні естафети.

У програму змагань може включатися теоретичний матеріал у вигляді запитань, що визначають уміння учнів самостійно займатись, управляти класом, допомагати товаришам. Змагання треба проводити як особисті (переважно внутрікласні), так і командні (як ведеться, між класами). Цінність останніх полягає в тому, що відчуття відповідальності перед товаришами спонукає кожного учасника сумлінно готуватися, виявляти максимум зусиль і наполегливості у процесі підготовки до змагань і участі в них. Співвідношення завдань, їхня питома вага в програмі залежать від умов проведення, віку учнів, їхньої статі, етапу навчання.

Програма змагань повинна бути відома учням за 2-3 місяці до їх початку. Проводити їх можна окремо, або під час спортивної години у групах подовженого дня, чи під час годин здоров'я. Такі змагання сприяють зв'язку позаурочних занять і уроків фізичної культури, активізують самостійну діяльність школярів.* Змагання за шкільною програмою на уроках і в позаурочний час доцільно проводити, починаючи з першого класу, поступово ускладнюючи їхню програму і привчаючи дітей мобілізувати всі сили на досягнення високих результатів і чесне суперництво.

Конкурс. Мета цього виду змагань — розвивати вміння самостійно користуватися фізичними вправами, складати комплекси і комбінації, засвоювати певну інформацію. Їх можна організовувати як самостійні заходи на перервах, у групах подовженого дня або як складову частину інших заходів (вечорів, спортивних свят, днів здоров'я та ін.).

Цінність конкурсів — в їхній спрямованості на раціональне розв'язання самими учнями рухових завдань. Конкурси можуть проводитись усередині класів і між ними. У другому випадку програма конкурсу повинна передбачати індивідуальні та групові завдання. Наприклад, доцільно влаштовувати конкурси на краще складання і виконання комплексу ранкової гімнастики, створення нових вправ із двох або трьох запропонованих, кращу комбінацію вільних вправ із раніше вивчених рухових дій тощо. Усі практичні завдання повинні бути обґрунтовані та прокоментовані учнем.

Конкурс може проводитися на краще виконання запропонованих вправ, точність і швидкість відтворення, продемонстрованого окремими учнями або групою. Змагання "з листка". Мета змагань — спонукати учнів до рівноцінного засвоєння усіх розділів шкільної програми. Практика показує, що діти виявляють неоднаковий інтерес до засвоєння окремих розділів шкільної програми. При цьому одні надають перевагу легкоатлетичним вправам, другі — гімнастичним, треті — іграм. Останній вид (у силу його емоційності) подобається більшості школярів. Для того, щоби стимулювати засвоєння всіх

розділів програми, вчитель за місяць-два оголошує програму змагань "з листа". За десять хвилин до їх початку учень бере зі столу суддівської колегії конверт (листок), де обумовлено, які вправи та теоретичну інформацію він повинен продемонструвати, і через 10 хв виконує вправи та відповідає на запитання. Такий своєрідний іспит доцільно проводити наприкінці чверті, однак із таким розрахунком, щоби залишити учням час для усунення виявлених вад у знаннях, фізичній та технічній підготовці.

"Веселі старти". Ігри — ефективний засіб загартування та оздоровлення дітей, тому доцільно їх використовувати в колективах шкіл, у таборах літнього відпочинку і за місцем проживання. Виняткову увагу зверніть на створення спеціальної матеріальної бази, виготовлення відповідного інвентаря та атрибутики (ходулі, мішки, стійки, набори дощок, фанерних планшетів, кілець, прапорців тощо).

Програма "Веселих стартів" може передбачати ігри для змішаних команд, а також для хлопчиків і дівчат окремо. Якщо у змаганнях беруть участь команди дітей різного віку, треба зрівняти їхні шанси на перемогу шляхом диференціації довжини дистанцій, складності перешкод, розмірів і ваги предметів та приладів.

Щоб уникнути помилок під час пояснення чергової гри, рекомендуємо показати одному-двом учасникам способи передачі предметів, подолання перешкод та ін. Після пояснення і показу необхідно відповісти на питання, які

виникли в учасників (щодо техніки і правил гри).

Для визначення переможців у кожній грі за перше місце нараховують кількість очок, що дорівнює числу команд, за друге — на одне менше і т.д. Після всіх ігор і естафет одержані очки додаються, і перемагає команда, що набрала найбільше очок. Можна визначити переможця і за найменшою сумою очок. У такому випадку нарахування йде у зворотному порядку. Нагороджуючи, доцільно заохочувати всі команди.

Під час командних ігор і естафет діти надзвичайно збуджуються; тому необхідно вжити заходів, щоб уникнути можливих травм. Через це не рекомендуємо включати в програму перекиди на швидкість, біг по вузькій високій опорі, спускання з каната на швидкість та інші подібні вправи. Для заспокоєння збуджених учасників треба по закінченню чергової гри дати вправи на увагу.

Підбираючи ігри й естафети, завжди чітко визначайте завдання, які хочете вирішити. В одних випадках можна робити акцент на вихованні фізичних якостей, в інших — на формуванні вміння погоджувати власні дії з діями партнерів. На перший план в окремих іграх рекомендуємо висувати і виховні завдання. Так, для виховання почуття колективізму, товариськості в естафеті передбачаються

завдання, успіх виконання яких залежить від узгодженості дій учасників, їхньої взаємодопомоги та взаємовиручки. Кмітливість і творче мислення будуть формуватися під час виконання завдань, у яких успіх вирішують тактика подолання перешкод, вибір найбільш раціональних способів виконання рухових дій.

Щоб естафети та ігри не втрачали педагогічної цінності, своєчасно фіксуйте всі порушення правил і, підсумовуючи, враховуйте їх, а також робіть усе можливе для попередження порушень. Для організації естафет всередині класів, груп подовженого дня команди повинні бути однаковими, їхній склад (у більшості естафет — 8-12 чол.) може залишатися постійним протягом тривалого часу.

Висновок. Головною функцією позаурочних форм занять є створення найсприятливіших умов для виховання звички до систематичних занять, і як наслідок, сприяння запровадженню фізичної культури в побут народу. На позаурочних заняттях закріплюються і вдосконалюються засвоєні на уроках фізичної культури вправи, набуті знання. Інакше кажучи, шкільними уроками фізичне виховання не обмежується. Уроки є лише початком всієї складної системи цього процесу, який передбачає заняття протягом шкільного дня, позакласну і позашкільну фізкультурно-спортивну й оздоровчу діяльність.

Література

1. Кочашкин В.Н. Методика физического воспитания. Учебное пособие для учащихся школ. – М.:1980р.
2. Кондратева М.М. Звонок на урок здоровья. – М.: 1991р.
3. Оздоровчі курси шкільної фізкультури під ред. М.В. Барашкіна. Мін.ос.Укр. Слов'янськ 1994 р.
4. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001р.

Ст. викл. каф. ТМФВ Колесник Ж.М.

ПСИХОЛОГІЧНА КУЛЬТУРА МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Викладач, котрий не сковує, а звільняє, не подавляє, а взносить, не комкає, а формує, не диктує, а вчить, не вимагає, а питає, переживає разом зі студентом багато різноманітних подій. Тому, на протязі всього навчально-виховного процесу ми повинні встановити контакт зі студентами фізкультурних груп, починаючи з першого курсу. Недостатня психологічна культура майбутніх спеціалістів на жаль,

ЗМІСТ

Кіндрат В.К. Концепція освітньої діяльності та перспективи розвитку підготовки фахівців напряму „Фізичне виховання” в Рівненському державному гуманітарному університеті	3
Кіндрат В.К. Розвиток педагогічних здібностей у процесі самостійної роботи майбутніх вчителів фізичної культури	14
Мамчур С.Л. Засоби гімнастики як основа формування педагогічних умінь у процесі учбової практики студентів педагогічного факультету	19
Демчук С.П. Основні критерії ефективності підготовки фахівців ВНЗ	21
Злуніцина Н.В., Наумова Н.І. Нетрадиційні методи у зміцненні та оздоровленні організму людини	
Полюхович Л. Формування здорового способу життя, як складова частина фізичного виховання студентів	30
Брежицька І. Медико-педагогічний контроль за розвитком фізичних якостей студентів	34
Кузнєцова О.Т. Організація самостійної роботи студентів педагогічних вузів з дисципліни „Теорія і методика тестування у фізичному вихованні”	38
Шумарова О. Особливості використання нетрадиційних засобів фізичного виховання (на прикладі національної скаутської організації України „пласт”)	47
Власюк Г.І. Проблеми професійного становлення майбутнього вчителя фізичної культури	51
Чалій Л.В. Спортивний туризм як складова фізичної культури	57
Дутчак В.В. Методика розвитку витривалості, гнучкості та прудкості	63
Тройнін І.О. Важливі аспекти педагогічної майстерності вчителя фізичної культури	69
Семенович С.В. Алкоголь у молодіжному середовищі	71
Базиліюк Н.О., Ужеліна О.М. Новітні технології фізичного виховання студентської молоді	78
Панчук А.П. Позакласна фізкультурно-масова робота	84
Колесник Ж.М. Психологічна культура майбутнього вчителя фізичної культури	89
Залужна С. „Особливості навчання рухових дій у фізичному вихованні”	92
Парфенюк М.Г. Організація форм фізичного виховання у позаурочний час	97

Янчук В.П. Особливості впливу занять фізичної культури на людей розумової праці	103
Лукашук І. Витривалість в системі спортивної підготовки спортсменів – регбістів віком 10-12 років	111
Вітрук В.О. Розумова працездатність, як психолого-педагогічна проблема	115
Пасєка М. Особливості навчання дітей самостійним заняттям	119
Радіца М. Формування вмінь і навичок працювати самостійно.....	125

Наукове видання

ЗБІРНИК

наукових статей з галузі фізичної культури та спорту

**ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У
КОНТЕКСТІ ОСВІТНЬОЇ ПЕДАГОГІКИ ВНЗ**

Періодичне видання

Випуск 5

Збірник наукових статей з галузі фізичної культури та спорту
„Проблеми фізичного виховання у контексті освітньої педагогіки
ВНЗ”. – Рівне: РДГУ, 2008 – Випуск 5. – 131 с.

Підписано до друку 19.03.2008 р. Формат 60x84 1/16.

Гарнітура Times New Roman. Папір офсетний.

Друк різнографічний. Умовн. друк. арк. 7,7.

Наклад 300 прим. Зам. № 46/1.

Віддруковано засобами оперативної поліграфії
редакційно-видавничого відділу
Рівненського державного гуманітарного університету