

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ

УДК 378.147.091.31-059.1:796.015.6:796.012.656

ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТЕХНОЛОГІЄЮ ПЛАНУВАННЯ БЕЗПЕЧНОГО ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ ПІД ЧАС ВИКОРИСТАННЯ КОМПЛЕКСІВ ТАНЦЮВАЛЬНО-РУХОВИХ ВПРАВ

Бермудес Д.В.

Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка

У статті визначено, що формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до реалізації варіативних модулів у процесі професійної діяльності буде більш ефективним, якщо однією з педагогічних умов буде забезпечення майбутніх учителів фізичної культури технологією планування безпечного фізичного навантаження під час використання комплексів танцювально-рухових вправ.

Ключові слова: професійна діяльність, педагогічні умови, майбутні вчителі, фізична культура, танцювально-рухові вправи, варіативні модулі.

Постановка проблеми. З огляду на те, що основною метою вищої освіти є підготовка кваліфікованого педагога відповідного рівня і профілю, важливим є удосконалення педагогічних умов, за яких формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до реалізації варіативних модулів у процесі професійної діяльності буде більш успішним.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз психолого-педагогічної літератури свідчить про те, що проблема готовності до професійної діяльності хвилювала не одне покоління науковців, а саме – видатних педагогів П. Блонського, І. Гербарта, А. Макаренка, К. Ушинського та ін. Надалі цими ідеями та розвитком даної проблеми займалися О. Климова, Л. Виготський, Н. Кузьміна, Л. Рубінштейн, В. Сластьонін та ін. У працях цих видатних фахівців педагогіки виявлені механізми становлення особистості вчителя, виділена структура педагогічної діяльності і шляхи її становлення.

Вивченням ролі педагогічних умов у професійній підготовці майбутніх учителів фізичного виховання, присвячено низку наукових досліджень Н. Вінник, А. Леоненка, М. Карченкової, І. Максимчук, Р. Маслюка, М. Пономаренка та ін.

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми. Одним із ключових етапів проведення реформи у галузі фізичного виховання школярів була розробка та впровадження концептуально нової навчальної програми з фізичної культури для учнів 1-4 і 5-11 класів, що містить інваріантну та варіативну частини. Впровадження варіативних модулів з використанням музично-рухової діяльності («Хореографія», «Аеробіка», «Степ-аеробіка», «Аквааеробіка», «Черлідінг») в навчальні програми з фізичної культури в школи України не випадкове. Засоби варіативних модулів з використанням музично-рухової діяльності та хореографії виховують відчуття ритму, музичності, навичку узгоджувати рух з музикою, сприяють не тільки фізичному,

а і духовному та естетичному розвитку особистості школяра [2]. Отже, процес фізичного виховання з використанням варіативних модулів за видами музично-рухової діяльності вимагає від учителів фізичної культури значного обсягу спеціальних знань, умінь і навичок для здійснення організації учнів, добору навчального і музичного матеріалу, правильного дозування фізичного навантаження відповідно віковим особливостям учнів.

Тому, вважаємо необхідним визначення, обґрунтування та впровадження в освітній процес підготовки майбутніх учителів фізичної культури до реалізації варіативних модулів у процесі професійної діяльності педагогічної умови: забезпечення майбутніх учителів фізичної культури технологією планування безпечного фізичного навантаження під час використання комплексів танцювально-рухових вправ.

Метою статті є визначення та обґрунтування педагогічної умови підготовки майбутніх учителів фізичної культури до реалізації варіативних модулів у процесі професійної діяльності: забезпечення майбутніх учителів фізичної культури технологією планування безпечного фізичного навантаження під час використання комплексів танцювально-рухових вправ.

Виклад основного матеріалу дослідження. У великому тлумачному словнику сучасної української мови поняття «умови» тлумачаться як «необхідні обставини, особливості реальної дійсності, які уможливають здійснення, створення, утворення чого-небудь або сприяють чомусь» [4]. Узагальнюючи різні підходи до визначення поняття «умова» Р. Маслюк, визначив, що «умови» є сукупністю об'єктів, властивостей і відносин, які сприяють реалізації наявних можливостей [8]. «Педагогічні умови» визначаються як «обставини, від яких залежить та відбувається цілісний продуктивний педагогічний процес професійної підготовки фахівців, що опосередковується активністю особистості, групою людей» [10].

У контексті нашого дослідження специфіка педагогічних умов визначається спеціально створеними, цілеспрямованими педагогічними обставинами, що містять систему педагогічних засобів і удосконалюють процес підготовки майбутніх учителів фізичної культури, спрямовують усі його компоненти (мету, завдання, принципи, методи, форми, зміст) на формування в них готовності до реалізації варіативних модулів у процесі професійної діяльності.

Ураховуючи результати аналізу наукових праць, можна висловити припущення, що формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до реалізації варіативних модулів у процесі професійної діяльності буде більш ефективним, якщо однією педагогічних умов буде: забезпечення майбутніх учителів фізичної культури технологією планування безпечного фізичного навантаження під час використання комплексів танцювально-рухових вправ.

Зазначимо, що особливої актуальності в останні роки, коли в Україні трапилися випадки смертності під час уроків фізичної культури, набула проблема необхідності обґрунтування фізичних навантажень для учнів закладів загальної середньої освіти. Тому, процес фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти вимагає від майбутніх учителів фізичної культури значного обсягу спеціальних знань, умінь і навичок для реалізації варіативних у процесі професійної діяльності.

У наукових публікаціях пропонується дозувати фізичне навантаження за фізіологічною кривою частоти серцевих скорочень, яка змінюється у широкому діапазоні [7; 9; 11]. Аналіз наукових публікацій ряду авторів, які досліджували питання впровадження видів музично-рухової діяльності в процес фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти показав, що залишаються недостатньо вивченими питання побудови фізіологічної кривої зміни частоти серцевих скорочень, регулювання фізичних навантажень, добору безпечних вправ [2; 8; 11]. Тому, з метою озброєння майбутніх учителів фізичної культури необхідними знаннями, уміннями і навичками для здійснення організації учнів, добору навчального і музичного матеріалу, правильного дозування фізичного навантаження відповідно віковим особливостям учнів були проведені дослідження пошуку шляхів оптимального безпечного фізичного навантаження під час використання комплексів танцювально-рухових вправ.

На першому етапі для визначення оптимального безпечного фізичного навантаження в процесі фізичного виховання з використанням засобів музично-рухової діяльності нами були проведені дослідження в яких взяли участь 259 учнів 6-17 років (з них: хлопців – 127 особи; дівчат – 132 особи) закладів загальної середньої освіти міста Суми, які були віднесені за станом здоров'я до основної медичної групи.

Для організації дослідження були проведені батьківські збори, де відбулися бесіди з батьками на яких була подана інформація про мету, завдання, зміст і організацію дослідження. Нами були отримані усні згоди, щодо участі дітей у дослідженні. На цьому ж етапі дослідження була сформована дослідницька група з викладачів

кафедри теорії і методики фізичної культури, вчителя-методиста школи, лікаря-терапевта, медичної сестри.

Для визначення оптимального безпечного дозування інтенсивності фізичного навантаження з використанням показників частоти серцевих скорочень для кожного досліджуваного учня індивідуально були визначені вихідні дані, а саме: рік народження; стать; вага; зріст; ЧСС спокою; мінімальні та максимальні значення пульсу під час виконання фізичного навантаження, тривалість окремих структурних періодів комплексів вправ, тривалість комплексу вправ. Вихідні дані кожного досліджуваного учня реєструвалися до інструментальної функціонально-діагностичної комп'ютерної програми «Комплекс діагностичний автоматизований «Кардіо+»».

Учням було запропоновано виконувати комплекс музично-рухових вправ (ритмічної гімнастики або аеробіки) із закріпленими з допомогою електродів трьох стандартних і трьох посиленних відведень. Це забезпечило можливість безперервної фіксації і реєстрації ЧСС впродовж всіх структурних періодів виконання комплексу вправ.

Для кожної вікової групи учнів були запропоновані комплекси музично-рухових вправ структура і зміст яких були побудовані відповідно віковим особливостям психічного, фізичного розвитку, фізичній підготовленості і руховим навичкам учнів. Зміст комплексів вправ передбачав впровадження засобів, які враховують сенситивні періоди розвитку рухових якостей.

Регулювання навантаження під час виконання комплексів музично-рухових вправ досягалося за допомогою таких прийомів: кількості вправ у комплексі; кількості повторень виконання вправи; амплітуди виконання вправ; складності вправ; темпу музичного супроводу; темпу виконання вправ, кількість їх повторень за одиницю часу; часу і характеру відпочинку (активний або пасивний); тривалості комплексу; використання предметів та об'єктів; зміни виконання музично-рухових вправ за рахунок ускладнень поєднань. Виконання учнями запропонованих комплексів відбувалося безупинно (потоким способом виконання вправ). Інтенсивність виконання вправ за давалася темпом і ритмом музичного супроводу.

У ході дослідження за допомогою інструментальної функціонально-діагностичної комп'ютерної програми «Комплекс діагностичний автоматизований «Кардіо+»», фіксувалася оперативна інформація про зміни показників частоти серцевих скорочень, реакція досліджуваних учнів на фізичне навантаження впродовж виконання всього комплексу запропонованих вправ. За ходом дослідження стежив лікар-терапевт, який мав можливість безперервно контролювати зміни частоти серцевих скорочень досліджуваних учнів на моніторі комп'ютеру і вносити свої рекомендації щодо дозування фізичного навантаження. Таким чином, ми мали можливість коригувати інтенсивність фізичного навантаження та добір засобів, які були б безпечними на уроках фізичної культури під час виконання музично-рухових вправ.

Другий етап дослідження передбачав проведення розрахунків середніх показників ЧСС кожної вікової групи досліджуваних.

За середніми показниками частоти серцевих скорочень досліджуваних учнів побудовані фізіологічні криві зміни пульсу кожної вікової групи дітей шкільного віку.

За результатами дослідження пульсометрії під час виконання комплексів вправ були удосконалені розроблені нами структура і зміст комплексів музично-рухових вправ (ритмічної гімнастики і аеробіки) для учнів молодшого, середнього та старшого шкільного віку.

На третьому етапі результати дослідження були впроваджені в освітній процес студентів Навчально-наукового інституту фізичної культури Сумського державного педагогічного університету імені А.С.Макаренка. За результатами дослідження були розроблені і впроваджені в зміст дисциплін професійної підготовки («Теорія і методика фізичного виховання», «Музично-ритмічне виховання», «Теорія і методика викладання аеробіки», «Нові технології у фізичному вихованні») майбутніх учителів фізичної культури окремі розділи і теми щодо планування безпечного фізичного навантаження під час використання комплексів танцювально-рухових вправ. Озброєння майбутніх учителів фізичної культури необхідними знаннями, уміннями і навичками для здійснення організації учнів, добору навчального і музичного матеріалу, правильного дозування фізичного навантаження відповідно віковим особливостям учнів було суттєвою допомогою у вирішенні конкретних педагогічних завдань в ході педагогічної практики студентів II-IV курсу.

Результати дослідження визначення оптимального варіанта планування безпечного фізичного навантаження під час використання комплексів танцювально-рухових вправ презентовано в методичних рекомендаціях «Дозування фізичного навантаження під час використання комплексів танцювально-рухових вправ» [3].

Таким чином, обґрунтована вище педагогічна умова передбачає таку організацію процесу професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури, яка забезпечить ефективне формування їх готовності до реалізації варіативних модулів у процесі професійної діяльності.

Висновки і пропозиції. Аналіз психолого-педагогічної літератури дозволив нам стверджувати про необхідність визначення та обґрунтування педагогічних умов формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до реалізації варіативних модулів у процесі професійної діяльності.

Ураховуючи результати аналізу наукових праць визначено, що специфіка педагогічних умов визначається спеціально створеними, цілеспрямованими педагогічними обставинами, що містять систему педагогічних засобів і удосконалюють процес підготовки майбутніх учителів фізичної культури та хореографії, спрямовують усі його компоненти (мету, завдання, принципи, методи, форми, зміст) на формування в них готовності до реалізації варіативних модулів у процесі професійної діяльності.

Визначено, що однією з педагогічних умов, що буде ефективно впливати на підготовку майбутніх учителів фізичної культури до реалізації варіативних модулів у процесі професійної діяльності буде забезпечення майбутніх учителів фізичної культури технологією планування безпечного фізичного навантаження під час використання комплексів танцювально-рухових вправ.

Вважаємо, що запровадження визначеної педагогічної умови в процес підготовки майбутніх учителів фізичної культури забезпечить ефективне формування їх готовності до реалізації варіативних модулів у процесі професійної діяльності.

Список літератури:

1. Батіщева М.Р. (2009). Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до проведення оздоровчої гімнастики та фітнесу з дівчатами-старшокласницями (дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04). Луганськ.
2. Бермудес Д.В. (2009). Музична ритміка і хореографія. Практикум: навчально-методичний посібник для студентів. Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка.
3. Бермудес Д.В. (2014). Дозування фізичного навантаження під час використання комплексів танцювально-рухових вправ: методичні рекомендації. Суми: вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка.
4. Бусел В. (2001). Великий тлумачний словник сучасної української мови. К.: Ірпінь: Перун.
5. Войнаровська Н.С. (2011). Розвиток рухової активності дівчат 5-9 класів засобами ритмічної гімнастики (автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.02). Луцьк.
6. Зефирова Е.В. (2006). Оздоровительная аэробика: содержание и методика: учебное пособие. СПб : СПбГУИТМО.
7. Калиниченко І.О. (2013). Медико-педагогічний контроль за фізичним вихованням дітей у загальноосвітніх навчальних закладах: навч. посіб. Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка.
8. Маслюк Р. (2013). Педагогічні умови професійної підготовки майбутніх учителів фізичного виховання. Проблеми підготовки сучасного вчителя, 8, 2, 68-76.
9. Сергієнко Л.П. (2007). Практикум з теорії і методики фізичного виховання: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. Харків: ОВС.
10. Семенова А.В. (2006). Словник-довідник з професійної педагогіки. Одеса: Пальміра.
11. Худолій О.М. (2007). Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: навчальний посібник. Харків: ОВС.

Бермудес Д.В.

Сумской государственный педагогический университет
имени А.С. Макаренка

ОБЕСПЕЧЕНИЕ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ТЕХНОЛОГИЕЙ ПЛАНИРОВАНИЯ БЕЗОПАСНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ КОМПЛЕКСОВ ТАНЦЕВАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Аннотация

В статье определено, что формирование готовности будущих учителей физической культуры к реализации вариативных модулей в процессе профессиональной деятельности будет более эффективным, если одной из педагогических условий будет обеспечение будущих учителей физической культуры технологией планирования безопасной физической нагрузки при использовании комплексов танцевально-двигательных упражнений.

Ключевые слова: профессиональная деятельность, педагогические условия, будущие учителя, физическая культура, танцевально-двигательные упражнения, вариативные модули.

Bermudes D.V.

Sumy State Pedagogical University named after A.S. Makarenko

ENSURING FUTURE TEACHERS OF PHYSICAL CULTURE BY TECHNOLOGY OF PLANNING SAFE PHYSICAL LOADING WITH THE USE OF DANCE AND MOTOR EXERCISE COMPLEXES

Summary

The article determined that the formation of readiness of future physical education teachers to the implementation of variable modules in the course of their professional activities will be more effective if one of the pedagogical conditions is to provide future physical education teachers with the planning technology of safe physical activity when using dance-movement exercises.

Keywords: professional activities, pedagogical conditions, future teachers, physical education, dance and movement exercises, variable modules.