

- 7) включали в програму СПВ творчі завдання;
- 8) залучали студентів до наукових досліджень в межах програми СПВ;
- 9) збагачували досвід відповідальної поведінки студентів на заняттях із СПВ за рахунок збільшення кількості обов'язків і доручень та їх складності.

Ознаками зацікавленості студентів були: додаткові запитання; позитивне ставлення; позитивні переживання під час виконання завдань; зосередження на діяльності викладача.

Мотиви можуть з часом змінюватись, тому викладачу СПВ треба постійно їх контролювати та визначати динаміку. Для цього в програмі подані методи оцінки і контролю рівня сформованості мотивації студентів з масовими розрядами до занять з цієї дисципліни.

Таким чином, наші дослідження показали, що мотивація (її сукупність та структура) студентів з масовими розрядами впливає на відвідування та ефективність занять із СПВ.

Студенти з масовими розрядами високого, середнього та низького рівня мотивації мають різне ставлення до занять з СПВ і поведінку.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Буряк В. К. Про мотивацію навчання старшокласників // Рідна школа. — 1994. — № 1. — С. 36–37.
2. Зваришук О. М. Програма виховання відповідальності за свій фізичний стан (на прикладі учнів старших класів): Методичні рекомендації на допомогу вчителям фізичної культури. — Львів, 2002. — 64 с.
3. Савчин М. В. Динаміка мотивації відповідальної поведінки особистості // Педагогіка і психологія. — 1996. — № 4. — 256 с.
4. Шиян Б. М. Методика фізичного виховання школярів. — Львів, 1993. — 184 с.

Ольга КОЛОМІЙЦЕВА,  
Наталя ТЕРЕНТЬЄВА

### ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ СТУДЕНТОК ПЕДАГОГІЧНОГО КОЛЕДЖУ

*Розглядається методичний аспект застосування засобів професійно-прикладної фізичної підготовки в процесі навчання студенток педагогічного коледжу — майбутніх вчителів початкових класів.*

Сучасна загальноосвітня школа (ЗОШ) потребує, як ніколи, вчителя, котрий вирізняється високим професіоналізмом, інтелігентністю, духовною культурою та соціальною активністю, потребою в постійному самовдосконаленні творчістю. Творчість у педагогічній діяльності є найважливішою особливістю сучасної школи. Творчий потенціал особистості вчителя формується на основі накопиченого ним соціального досвіду, психолого-педагогічних і професійних знань, нових ідей, вмінь та навичок, які дозволяють знаходити та застосовувати оригінальні рішення, новаторські форми та методи і, отже, вдосконалювати виконання своїх професійних функцій. Фізична культура педагога є необхідною складовою, що служить запорукою успішного виконання вчителем своїх професійних обов'язків.

У системі вищої та середньої освіти одним з основоположних повинен бути принцип зв'язку фізичної культури з практичною діяльністю людини. Це означає, що у вирішенні конкретних завдань фізичного виховання перевагу треба віддавати тим засобам, які формують життєво важливі рухові вміння та навички прикладного характеру. Тому професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП), що дозволяє зменшити час професійної адаптації і підтримувати високий рівень професійної працездатності, сприяє укріпленню здоров'я та підвищенню стійкості організму до захворювань, повинна займати в цілісній підготовці вчителя одне з провідних місць.

Аналіз останніх досліджень і публікацій дає змогу зазначити, що нині накопичено великий обсяг наукового матеріалу стосовно впровадження професійно-прикладної фізичної підготовки в підготовку людини до різних видів праці (Е. Гук, Г. Голубева, Т. Попова, В. Філінков та ін.). Це питання вивчалось і щодо вузівської підготовки кадрів (В. Ільніч,

Р. Раєвський, А. Дяченко, В. Пономарьова, А. Огнистий та ін.). Аналіз цих та інших джерел свідчить, що процес професійно-прикладної фізичної підготовки фахівців у сфері середньої гуманітарної ланки освіти є одним з актуальних та мало розроблених питань сучасної системи фізичного виховання.

**Мета статті** — визначення змісту професійно-прикладної фізичної підготовки студенток педагогічного коледжу під час вивчення навчального матеріалу різного спрямування і характеру.

У педагогічному експерименті, що проводився протягом навчального року, взяли участь 254 студентки педагогічного коледжу I–III курсів відділення «Вчитель початкових класів» віком 15–19 років. Тижневий обсяг занять з фізичного виховання в контрольних та експериментальних групах становив 4 години, з яких 2 — обов'язкові і 2 — факультативні.

Попередньо проведене педагогічне спостереження та хронометраж для визначення характеру робочих рухів і трудової активності, санітарно-гігієнічних умов праці вчителів початкових класів ЗОШ дозволили зробити висновки, що в їх професійній діяльності:

1) на навчальних заняттях переважає робоча поза стоячи, в трудових діях мають місце нахили (до кожного учня) та письмо в такому положенні — в перших класах до 50 і більше нахилів у день;

2) в час подовженого дня переважає робоча поза сидячи;

3) в перших класах при поясненні навчального матеріалу вчитель застосовує імітаційні рухи, образну розповідь;

4) при поясненні навчального матеріалу практично всі рухи виконуються правою рукою — в перших класах письмо на дошці становить до 15–20 рухів на уроці, тому спостерігається асиметрія рухів; у других-четвертих класах письмо на дошці збільшується до 30 рухів на уроці;

5) рухи, які виконуються правою рукою, переважно графічні, що потребує диференціації просторових параметрів. Ліва рука частіше служить для підтримки предметів (посібників, ілюстративного матеріалу, рахункових паличок та ін.);

6) пересування в класі та школі становить у середньому 1000–1200 м за день;

7) мовлення вчителя сягає залежно від тривалості уроку 28–33 хвилини;

8) на уроках вчителі перших класів проводять дві фізкультурні хвилини (приблизно на 12-й та 24-й хвилині уроку), при цьому в більшості випадків відсутня диференціація в підборі вправ; у других-четвертих класах фізкультурні хвилини практично не застосовуються або застосовуються рідко;

9) під час перерв і харчування вчитель постійно перебуває з учнями, що не дає змоги навіть для короткотривалого відпочинку, постійно зазнає впливу значної шумової дії.

Проведене нами анкетування виявило дуже широкий спектр захворювань вчителів. Найчастіше у них бувають захворювання нервової системи (вегето-судинна дистонія, неврози) — 30,3% опитаних, захворювання кардіо-респіраторної системи (тонзиліт, ларингіт, фарингіт, бронхіт та ін.) — в 26,2%. На захворювання органів зору вказали 24,4% респондентів і 1,5 % — на зниження слуху. Захворювання шлунково-кишкового тракту та опорно-рухового апарату мають 2,6% опитаних. 13,3% вчителів вважають, що професійних захворювань не мають, а 1,7% відмовились відповідати на це питання.

Спираючись на професійні захворювання, виявлені анкетуванням вчителів початкових класів, а також режим навчання студенток — майбутніх вчителів початкових класів, ми запропонували програму впровадження вправ ППФП.

Під час педагогічних спостережень за процесом навчання студенток ми зробили висновок, що недостатній обсяг фізичного навантаження, мала щільність заняття, низький рівень їх фізичної підготовленості і як наслідок — швидка втома майбутніх вчителів пов'язані з відсутністю в програмі вправ професійно-прикладного характеру, які б застосовувалися в різних формах.

У зв'язку з цим на попередньому етапі досліджень нами було визначено певні положення з педагогічного керівництва заняттями, а саме: застосовувати вправи професійно-прикладної спрямованості обсягом не менше 20 хвилин на кожному комплексному занятті з фізичного виховання; підвищувати рівень професійно-прикладної фізичної підготовленості не лише на заняттях з фізичного виховання, а й у ранковій гімнастиці, фізкультурних паузах, самостійних

заняттях; застосовувати на заняттях доступні засоби; віддавати перевагу заняттям на свіжому повітрі; раціонально поєднувати різні вправи в процесі одного та кількох занять, дотримуючись певної послідовності вправ у різних формах занять; супроводжувати практичне виконання вправ теоретичними положеннями.

Оскільки заняття навчального типу є основною формою підготовки фахівців, то в процесі занять з фізичного виховання студенток гуманітарного профілю навчання ми рекомендуємо включати вправи прикладного характеру.

В підготовчій частині варто застосовувати вправи на розвиток м'язової диференціації та уваги, дихальні вправи, вправи на потягування, вправи на рухливість у дрібних суглобах рук і ніг, махові рухи ногами з максимальною амплітудою (вище голови), біг з перешкодами, зі зміною напрямку руху, біг з нахилом вперед за свистком.

В основну частину треба включати:

- в заняття з легкої атлетики — тривалий біг при ЧСС 110–120 уд/хв., в подальшому — до 150–160 уд/хв.; спортивну ходьбу на 1,5–2км; метання м'яча в ціль і на зазначену відстань; стрибки в довжину з місця поштовхом однією і двох ніг на задану відстань; вправи з набивними м'ячами: кидки лівою, правою, двома руками від грудей, з-за спини (стоячи спиною вперед);

- в заняттях лижним спортом — імітаційні вправи на місці; усі види лижних ходів; підйоми вгору ялинкою, драбинкою, спуски в низькій та основній стійках; повороти в русі переступанням; гальмування упором, плугом; ходьба на лижах рівною та пересіченою місцевістю;

- в заняттях плаванням — найпростіші стилі пересування: кроль на грудях, кроль на спині, кроль без виносу рук. Починати треба з дистанції 300–500м; тривалість заняття — до 15 хв. на суші і до 45 хв. у воді. Ті, хто займаються, повинні по можливості оволодіти технікою спасіння на воді;

- в заняттях баскетболом — стійки й переміщення; кидки м'яча в кільце з різної відстані з місця, після ведення в стрибку; передачі м'яча партнеру на різну відстань;

- в заняттях волейболом — подачі м'яча зверху і знизу в зазначену зону, прийом подачі, передачі м'яча зверху і знизу, вистрибування біля сітки з метою виконання нападаючого удару і блокування, робота в парах;

- в застосуванні елементів футболу — прийом і передача м'яча різними способами, жонгливання м'ячем, гра в трійках-п'ятірках, удари по воротах. Спортивні ігри з баскетболу, волейболу і футболу можуть модифікуватися за рахунок збільшення або зменшення розмірів ігрового майданчика, збільшення або зменшення кількості гравців, тривалості гри;

- в заняттях гімнастикою — вправи, спрямовані на розвиток м'язів черевного пресу (наприклад: підйом в сід із положення лежачи; із вису на гімнастичній стінці — піднімання зігнутих або прямих ніг до кута 90°, з вису на високій перекладині намагатися підняти ноги до кута 180°; в упорі ззаду передпліччя, ноги підняти до кута 45° — поперемильне розведення і схрещування ніг); вправи, спрямовані на розвиток м'язів спини (наприклад: лежачи на животі, руки за головою, піднімання тулуба, вправи з гімнастичною лавкою); вправи, спрямовані на розвиток м'язів плечового поясу (з еспандерами, гімнастичними лавками, гумовими м'ячами; вправи на високій та низькій перекладині — утримання вису на півзігнутих руках, вправи на паралельних брусах — утримання кута, вправи з опором партнера); вправи, спрямовані на розвиток м'язів ніг (стрибки на скакалці на одній, двох ногах; стрибки через гімнастичну лаву на одній, двох ногах та з присіду; стрибки біля гімнастичної лави зі зміною положення ніг, “пістолет” з опорою та без неї). Дозування вправ залежить від ступеня складності і підготовленості. Так, утримання ваги треба починати з 5–6 секунд і поступово дійти до 20–22. Вправи на силу м'язів черевного пресу — в межах 25–35 разів і м'язів спини — 10–20 разів на занятті. Стрибкові вправи — в межах 150–300 разів на занятті.

У заключній частині заняття варто використовувати вправи, що сприяють правильному диханню та розслабленню м'язів тіла, самомасаж, вправи на увагу, координацію.

За час експерименту достовірно покращення відбулося в тестах: піднімання в сід за 1хв з положення лежачи, вис на зігнутих руках, біг на 2000 м, де приріст в середньому становив 23,0%, 51,0% і 8,6% відповідно ( $p < 0,001$ ). Менш значний приріст відбувся в показниках бігу на 100 м — 3,6% та нахилу тулуба вперед з положення сидячи — 11,2% ( $p < 0,05$ ). В тестах

стрибок в довжину з місця та човниковий біг 4 x 9м приріст у середньому становив 5,7% і 2,8% відповідно.

Під впливом занять фізичними вправами професійно-прикладного характеру спостерігалися вірогідні зміни в швидкості зорово-моторної реакції, просторової орієнтації та динамометрії студенток експериментальних груп ( $P < 0,05 - 0,001$ ). Так, у показниках зорово-моторної реакції приріст в середньому досяг 11,9%, просторової орієнтації — 8,9%, кистьової динамометрії правої руки — 13,17% і лівої — 17,7%.

**Висновки:**

1. Методичні аспекти професійно-прикладної фізичної підготовки вчителів початкових класів недостатньо обґрунтовані у науковій літературі.

2. Розроблена та застосована нами система вправ відповідно до кожної форми занять професійно-прикладної підготовки дозволила покращити рівень фізичної підготовленості студенток — майбутніх вчителів початкових класів.

3. У навчальному процесі з фізичного виховання обов'язковим є застосування професійно-прикладної фізичної підготовки, що складається з теоретичної та практичної частин. Теоретичні основи повинні містити питання про механізми розумової та фізичної втоми, режими праці та відпочинку, методика складання комплексів вправ ранкової гімнастики, фізкультурних пауз, самостійних занять. Вправи практичного розділу мають підбиратися відповідно до професіограми вчителя: для розвитку статичної сили та витривалості м'язів плеча, спини та ніг; для покращення функціонального стану кардіо-респіраторної системи (біг, ходьба, дихальні вправи); вправи, що сприяють припливу крові до головного мозку; для підвищення функціонального стану вестибулярного аналізатору, на увагу, для очей, самомасаж.

**ЛІТЕРАТУРА**

1. Дяченко А. П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів-стоматологів: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. 20.00.02. — К., 1997. — 16 с.
2. Філінков В. І. Система професійно-прикладної фізичної підготовки фахівців машинобудівної промисловості: Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту. 24.00.02. — Львів, 2003. — 19 с.
3. Раевский Р. Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов: Учебное пособие. — М.: Высшая школа, 1985. — 136 с.

Лариса БЕЗУГЛА

**ОРГАНІЗАЦІЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ З ФОРМУВАННЯ  
КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНИХ  
ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ**

*Комплексно проаналізовано історію розвитку національних педагогічних уявлень для поліпшення, підтримки і підвищення рівня здоров'я, а також визначено стан здоров'я студентів. Теоретично обґрунтовано сутність самостійної роботи студентів з формування культури здоров'я та експериментально перевірено педагогічні умови її ефективної організації в навчально-виховному процесі з фізичного виховання та в процесі самостійної діяльності студентів.*

Несприятливі соціально-економічні умови сучасної України, важка екологічна ситуація, інформаційне перенасичення та інтенсифікація навчального процесу призвели до погіршення здоров'я молоді. На нинішньому етапі розвитку педагогічної науки разом із проблемами впровадження інноваційних технологій, методів і форм організації професійної підготовки фахівців у ВНЗ надзвичайно важливим завданням розбудови національної освіти Державна програма “Освіта” (Україна ХХІ століття) визначила формування освіченої, творчої особистості, створення умов для її фізичного і морального здоров'я, забезпечення пріоритетного розвитку людини. Здоров'я нації в наш час розглядається як показник цивілізованості держави, що відображає соціально-економічний стан суспільства.

У центрі всіх нагальних проблем розвитку держави постає особистість педагога — вчителя нової генерації, котрий буде навчати підростаюче покоління та всебічно сприяти розвитку нових гуманістичних напрямків освіти третього тисячоліття. Сучасні освітні