

ПЕДАГОГІЧНА ТЕХНОЛОГІЯ КОМПЛЕКСНОГО ВИКОРИСТАННЯ ПРОГРАМ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ У ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВИКЛАДАЧІВ МОЛОДШОЇ ШКОЛИ

Лахтадир Олена, Соляник Тетяна, Морозова Світлана
Київський університет імені Бориса Грінченка

Анотація. У статті наведена необхідність диференційованого підходу до розробки засобів і методів прикладної професійної фізичної підготовки, які повинні забезпечувати здоров'я, працездатність та гармонійний фізичний розвиток, компенсувати несприятливий вплив чинників професійної діяльності за допомогою оздоровчого фітнесу.

Ключеві слова: прикладна професійна фізична підготовка, здоров'я, підготовка, працездатність, фізичний розвиток.

In the article the need for a differentiated approach to the development of tools and methods of applied professional physical training, which should ensure the health, performance and harmonic physical development, offset the adverse impact factors of professional activity by improving fitness.

Keywords: applied professional physical education, health, physical education, physical serviceability, and physical development.

Постанова проблеми. Модернізація системи освіти в країні висуває перед вищою школою завдання покращення професійної підготовки майбутніх фахівців.

Сучасні умови праці потребують від викладача значної напруги розумових, психічних і фізичних сил, що безпосередньо стосуються його професійної діяльності. Викладач повинен вміти концентрувати свою увагу, завжди бути активним зберігати впродовж усього робочого часу високий загальний та емоційний тонус, здатність швидко відновлювати сили. Оздоровчі види рухової активності, ретельно підібрані оздоровчі вправи та комплекси з оздоровчого фітнесу сприяють формуванню конкретних психічних якостей та вмінь особистості визначаючих успішність професійної діяльності.

Регулярні та правильно дозовані фізичні вправи розширюють функціональні та адаптаційні можливості серцево-судинної та дихальної систем, приводять до підвищення рівня окислювально-відновлювальних процесів, сприяють збільшенню загальної пристосованості організму до несприятливих умов, підвищують працездатність та витривалість, а також знижують ризик виникнення захворювань, які можуть привести до непрацездатності [5].

Система фізичного виховання (А.В. Домашенко, 2003; Р.Т. Раєвський, 2003; С.М. Яцюк, 2007) не забезпечує психофізіологічну і професійну готовність випускників до виробничої діяльності, подальшого життя та потребує удосконалення. Слід зазначити, що більш 50 % студентів мають низький рівень кондиційної фізичної підготовленості (С.С. Прапор, 2000). Майже 90 % дітей, учнів і студентів мають відхилення у здоров'ї, понад 50 % - незадовільну фізичну підготовку.

В.І. Вішевський (1996), Гилев О. (1995, 2002), Галеєва В. (1997), Циба М. (2000) та інші вважають, що причинами таких порушень є слабкий інтерес молоді до занять фізичною культурою, небажання займатися тими видами спорту, які традиційно викладаються у вузах. Дівчата у віці 17-18 років ті які не займаються спортом у школі не виявляють інтересу до бігу, стрибків, спортивних ігор. Разом з тим у період 18-25 років відбуваються зміни пропорцій частин тіла, збільшується зріст та вага, тонус м'язів, зменшується гнучкість [2; 4].

Професійна спрямованість фізичного виховання студентів педагогічних спеціальностей відображена в роботах: Драчука А.І. (2001), Віленського М.Я. (2003), Коломійцевої О.Е. (2003), Осіпцова А.В. (2005) та ін..

Актуальність. Навчально-професійна діяльність студентів вузу обумовлює необхідність диференційованого підходу до розробки засобів і методів прикладної професійної фізичної підготовки, які повинні забезпечувати фізичне здоров'я, фізичну

працездатність і забезпечити гармонійний загальний фізичний розвиток, компенсувати несприятливий вплив чинників професійної діяльності [1; 3].

На нашу думку впровадження нових оздоровчих технологій у фізкультурну практику дозволяє задовольнити потреби студентської молоді у виборі доступних і ефективних норм фізичної активності залежно від її мотиваційних запитів, фізичного стану і соціальних передумов. До перспективних в цьому плані видів фізичної активності відноситься оздоровчий фітнес.

Недостатня розробленість проблеми систематизування форм, методів побудови професійно-прикладної фізичної підготовки студентів початкової школи засобами оздоровчого фітнесу в оздоровчому періоді недільного та річного циклу занять послужили підставою для вибору даної теми дослідження.

Мета дослідження: удосконалення методики професійно-прикладної фізичної підготовки викладачів молодшої школи шляхом комплексного використання видів оздоровчого фітнесу.

Задачі дослідження: 1. Визначити передумови вдосконалення професійно-прикладної фізичної підготовки викладачів молодшої школи.

2. Систематизувати форми, засоби та методи оздоровчого фітнесу в професійно-прикладної фізичної підготовки викладачів молодшої школи з рахунком професійних ризиків.

3. Розробити програму комплексного використання засобів оздоровчого фітнесу в професійно-прикладної фізичної підготовки викладачів молодшої школи і у порівняльному педагогічному експерименті довести її ефективність.

Об'єкт дослідження: професійно-прикладна фізична підготовка викладачів молодшої школи.

Предмет дослідження: засоби, форми та методи дії оздоровчого фітнесу.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в наступному:

- доповнено уявлення про процес втілення (організацію) професійно-прикладної фізичної підготовки викладачів молодшої школи;
- розширення уявлень про мотиви та інтереси до занять оздоровчим фітнесом;
- доповнено дані про фізичне здоров'я та працездатність майбутніх викладачів молодшої школи;
- вперше теоретично обґрунтовані підходи до побудови програм на основі комплексного використання засобів оздоровчого фітнесу;
- вперше розроблені критерії ефективності комплексного використання програм оздоровчого фітнесу у професійно-прикладної фізичної підготовки викладачів молодшої школи;

Практичне значення отриманих результатів: полягає у впровадженні інноваційної програми професійно-прикладної фізичної підготовки, педагогічних технологій у школі, вузі, які сприятимуть підвищенню інтересу до занять фізичною культурою у школі та підвищенню ефективності системи професійно-прикладної фізичної підготовки при підготовці викладачів молодшої школи.

Будуть розроблені програми та рекомендації впровадження у навчальний процес підготовки майбутніх викладачів молодшої школи та у середній загальній школі. Ці комплекси та методичні рекомендації можуть використовуватись викладачами у школі та ВНЗ.

Шляхи впровадження результатів дослідження в практику. Комплекси та програма буде використовуватися на факультативних заняттях, у підготовчій частині уроку – розмінка, основній частині уроку розвиток фізичних якостей за допомогою оздоровчого фітнесу, а також будуть запропоновані для самостійних занять студентів.

Висновок: впровадження нових оздоровчих технологій у фізкультурну практику дозволить задовольнити потреби студентської молоді у виборі доступних і ефективних норм фізичної активності залежно від її мотиваційних запитів, фізичного стану і соціальних передумов. Застосування різноманітних видів оздоровчого фітнесу підвищить їх фізичне здоров'я, фізичну працездатність та фізичний розвиток.

Література:

1. Алексеева О.А. Проблемы модернізації вищої освіти України в контексті Болонського процесу //Перспективи розвитку соціогум. Наук у клас. Ун-тах: Мат-ли Всеукр. наук.-практ. конф. – К., 2004. – С.232-236.
2. Бальсевич В.К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 1. – С. 23-25.
3. Виленский М.Я. Физическая культура в научной организации процесса обучения в высшей школе.- М.: Знание, 1982. – С.3-15.
4. Драчук А.І. Оптимізація фізичного виховання студентів вищих закладів освіти гуманітарного профілю. – Автореф. дис. канд. пед. наук. – Львів, 2001. – 20 с.
5. Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства. К.: ІЗМН, 1999. – 270 с.
6. Лахтадир О.В. Формування культури здоров'я студентів (О.В. Лахтадир) Сучасні технології формування особистості фахівця з фізичного виховання, спорту та основ здоров'я: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка. – Чернігів, 2012. – 230 с.

ЕДИНОБОРСТВА УДАРНОГО ТИПА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Литвиненко А.Н., Хромых Р.В.

Харьковский национальный университет радиоэлектроники

Анотація. В статті розглянуто питання оптимізації процесу фізичного виховання студентів засобами спортивної підготовки неолімпійських єдиноборств ударного типу. Показана результативність та подальші перспективи застосування елементів найбільш популярних видів ударних єдиноборств для корекції фізичного стану студентської молоді.

Ключові слова: кікбоксинг, карате, тайландський бокс, методика, спортивна підготовка, академічні заняття.

Abstract. Lytvynenko A., Khromykh R. In the article the questions of optimization of process of physical education of students by means of non-Olympic sports training martial arts shock type. Shows the performance and future prospects of the application of the elements of the most popular types of impact wrestling for the correction of the physical condition of students.

Keywords: kickboxing, karate, Thai Boxing, technique, sports training, academic classes.

Постановка проблемы. В современную эпоху глобализации и быстрого развития информационных технологий эффективность обучения в высших учебных заведениях различного профиля во многом зависит с одной стороны от рациональной организации педагогического процесса, с другой от готовности студентов выдерживать значительные психологические и физические нагрузки. Анализ публикаций, отражающих результаты последних исследований эффективности решения общих и частных дидактических задач, показывает, что регулярные занятия физическими упражнениями создают позитивный эмоциональный настрой на процесс учения, позволяют повысить успеваемость студентов, улучшают показатели физической подготовленности, укрепляют здоровье [1; 2; 3; 4; 5]. Одним из факторов, влияющих на эффективность применения средств физической культуры в физическом воспитании студентов, является правильный подбор специальных упражнений и методики их применения в системе академических занятий.