

інтересів вважають: явище взаємозалежності; явище динамічності, яке враховує суб'єктивну залежність, коли сили активізації взаємодіють між собою, що визначає спрямованість інтересів. Спрямованість спортсмена єдина, вона діє то в одному, то в іншому напрямку, незважаючи на значну різницю між окремими інтересами.

Можливо, у спортсмена-початківця виховані однакові за силою інтереси, що не зв'язані між собою, саме тут має місце аспектизація. Якщо, наприклад, інтереси до занять футболом і музикою не зв'язані між собою, то юнак глибоко не цікавиться музикуванням, його цікавлять інші проблеми професійності в футболі і сприйняттю музичних творів він надає менше часу.

Опанування цими особливостями позитивно унормовує поведінкові вчинки молодшої особи щодо занять фізичною культурою і спортом, робить цей процес більш керованим і прогнозованим.

#### Література

1. *Ананьин С.А.* Интерес по учению современной психологии и педагогики //Крещатик. — 1915. — № 40. — 192 с.
2. *Ведмеденко Б.Ф.* Виховання інтересу: теорія, експеримент, методика занять. Монографія. — Чернівці, 2002. — 487 с.
3. *Козленко Н.А.* Школьникам — привычку заниматься физической культурой. — К., 1985. — 120 с.
4. *Щукина Г.И.* Познавательный интерес в учебной деятельности школьника. — М., 1972. — 131 с.

## НАПРЯМКИ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ — МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ

*О.Е. Коломійцева*

*Харківська державна академія фізичної культури*

В сучасній виробничій життєдіяльності нашого суспільства все більше виникає протиріч між значним інтелектуальним, емоційним, психологічним напруженням трудової діяльності та різким зниженням фізичної активності як головного регулятора функцій організму людини. Тобто в праці людини все більша перевага віддається розумовим процесам, ніж фізичним навантаженням. Водночас більшість вчених вважають, що головним джерелом розвитку та зміцнення ресурсів здоров'я людини, збереження механізмів регулювання її життєдіяльності та працездатності є систематична фізична активність — професійно-прикладна фізична культура впродовж усього творчого життя працівника [1, 2]. Тому процесу професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП) повинна приділятися більш значна увага, бо характер праці змінюється не тільки за рахунок зменшення фізичних навантажень, а й розширення діапазону досить складних рухів, що вимагають гарної координації, стійкості уваги, швидкої реакції та точності м'язових зусиль. Досить часто ці особливі рухи професійної діяльності виконуються в змушеній позі тривалий час та без можливості активного відпочинку. Таким чином кожна професія створює свої особливі, специфічні умови праці. Не винятком є і професія вчителя початкових класів, яка, мабуть, більш, ніж інші, потребує володіння досить різноманітним арсеналом рухових дій на фоні емоційного напруження, при-

мушує вчителя бути універсальним спеціалістом. Звідси виникає необхідність спеціальної фізичної підготовки робітника до висококваліфікованої праці в специфічних умовах.

Прийнято вважати, що професійно-прикладна фізична підготовка — це спеціалізований вид фізичного виховання, спрямований на формування прикладних знань, фізичних, психічних та спеціальних навичок, необхідних для повної готовності людини до професійної діяльності.

Професійно-прикладна фізична підготовка майбутнього вчителя повинна вирішувати такі завдання:

- спрямований розвиток прикладних основних фізичних якостей;
- переважний розвиток прикладних спеціальних якостей;
- переважний розвиток прикладних вмінь та навичок;
- спрямований розвиток прикладних психічних якостей;
- придбання необхідних прикладних знань по використанню придбаних вмінь та навичок в подальшій професійній діяльності.

**Спрямований розвиток прикладних основних фізичних якостей.** Це завдання передбачає розвиток загальновідомих фізичних якостей (сила, витривалість, швидкість, спритність, гнучкість),

які в тій чи іншій мірі конче необхідні в праці вчителя. Так, представникам цієї професії неодмінно знадобиться статична сила м'язів шиї, спини, верхніх та нижніх кінцівок для утримання положення: сидячи за столом з нахилом голови, стоячи біля дошки з піднятою рукою, а також щоб мати можливість зняти дитину з небезпечної висоти або підняти її з долу і т.ін. Статична витривалість потрібна для того, щоб мати можливість тривалий час стояти біля дошки чи сидіти за столом. Загальна витривалість потрібна вчителю у такі моменти професійної діяльності, як тривала прогулянка з дітьми за межами школи, пересування по класу чи школі, робота в позаурочний час і т.ін. Швидкість теж потрібна, а саме такий її прояв, як швидкість реакції (швидко зреагувати на непорозуміння між учнями, зорієнтуватися при переході вулиці на прогулянці, підхопити дитину, коли та падає, і т.ін.). Викладаючи фізичну культуру (отриманий диплом надає право викладати фізичну культуру в початкових класах), вчитель повинен вміти показувати вправи з великою амплітудою, проводити рухливі ігри, що потребують спритності. Оскільки вчитель увесь час знаходиться з дітьми, а вони як відомо, багато рухаються, йому доводиться приймати те чи інше рішення в умовах, що швидко змінюються. Більш примітно це на перервах, прогулянках, під час виконання домашнього завдання у класі і т.ін. Тобто ці дві фізичні якості, хоча і в меншій мірі, теж потрібні в професійній діяльності вчителя.

**Переважаючий розвиток прикладних спеціальних якостей** передбачає розвиток властивостей організму, що забезпечують його стійкість до дій негативних факторів професійної праці. Хоча діяльність вчителя і не протікає в специфічних умовах виробництва, однак вплив де-яких негативних факторів все ж таки є: шум, вплив гіподинамії, необхідність швидкого зорового розпізнання. Звісно, розвиток прикладних спеціальних якостей швидше та якісніше розгортається на базі високої загальної фізичної підготовки людини.

**Переважаючий розвиток прикладних вмінь та навичок.** Це завдання передбачає оволодіння руховими та розумовими діями, з яких складається трудова діяльність вчителя. Вчитель повинен вміти: проводити рухливі ігри та елементи спортивних ігор; проводити ранкову гімнастику, фізкультурну паузу (ФП), фізкультурну хвилинку (ФХ); вміти організувати та провести спортивне свято; вміти проводити заняття з фізичної куль-

тури; зрештою вміти організувати та зацікавити дітей під час проведення спортивної години в групах подовженого дня. При роботі з дітьми у літньому оздоровчому таборі вчителю, окрім перелічених вмінь, неодмінно знадобляться навички плавання та пересування по пересіченій місцевості.

**Спрямований розвиток прикладних психічних якостей.** Ефективність роботи вчителя чи не на всі сто відсотків залежить саме від цих якостей. Тому для успішної діяльності йому необхідно мати досить значний рівень розвитку усіх психічних процесів: сприйняття простору, часу, рухів; уваги; пам'яті; мислення; вольових якостей.

Серед усіх психічних явищ увага посідає особливе місце, оскільки жоден пізнавальний процес, жодна практична діяльність не обходяться без неї. У зв'язку з цим ми спробували дослідити динаміку змін концентрації уваги у студенток на протязі навчального дня та року. У дослідженнях взяли участь студентки 1—3 курсів Харківського педагогічного коледжу. Попередній аналіз отриманих результатів свідчить, що на початку навчального дня студентки мають невисокий рівень концентрації уваги, при цьому студентки 1 курсу виявились більш сконцентрованими, ніж старшокурсниці. До кінця дня концентрація уваги неухильно знижується у студенток 1 курсу, а найбільш різке зниження відбувається наприкінці четвертого часу навчання. На 2 та 3 курсі вона більш-менш підтримується на одному рівні. Таким чином попередні дані вказують на те, що студентки не в змозі підтримувати і так досить незначну концентрацію уваги на протязі навчального дня, що, звісно впливає і на результат навчання. Є два шляхи вирішення цього питання: зменшити навчальне навантаження або «розбавити» його руховою активністю, що ми й зробили. Студенткам було запропоновано виконувати прикладні фізичні вправи в ранковій гімнастиці, ФХ, ФП, а також комплекси для самостійного виконання. Наприкінці року ми відмітили, що концентрація уваги студенток 1 курсу вранці хоча і зосталась на попередньому рівні, але й на протязі дня підтримувалася на одному рівні. Студентки 2 та 3 курсів на початку дня стали більш сконцентрованими і в змозі підвищувати її до кінця дня. Завдяки збільшенню рухової активності на протязі дня студентки отримали можливість менше часу витратити на відпочинок і більше — на самовиховання.

Наприклад, застосовувались такі вправи на увагу:

1. В. п. вузька стійка, ноги нарізно, руки до плечей.

1. Піднятися на носки, праву руку вгору, ліву в сторону.

2. В. п.

3—4. Те ж зі зміною положення рук.

2. В. п. вузька стійка, ноги нарізно, руки на пояс.

1. Піднятися на носки, праву руку до плеча, ліву на пояс.

2. В. п.

3—4. Те ж зі зміною положення рук.

3. В. п. стійка ноги разом, руки за головою.

1. Крок правою ногою в сторону, права рука в сторону, ліва вгору.

2. В. п.

3—4. Те ж вліво.

4. В. п. стійка ноги разом, руки вперед.

1. Ліву ногу назад на носок, праву руку назад.

2. В. п.

3—4. Те ж зі зміною положення рук та ніг.

5. В. п. вузька стійка ноги нарізно руки в сторони.

1. Стрибком схрестити ноги, руки перехресно перед собою.

2. В. п.

3—4. Те ж.

6. В. п. о.с.

1. Праву вперед на носок, руки вгору.

2. Праву в сторону, руки в сторони.

3. Праву назад на носок, руки до плечей.

4. В. п.

5—8. Те ж лівою.

7. В. п. о.с.

1. Руки вгору.

2. Праву руку вперед, ліву в сторону.

3. Ліву руку вперед, праву в сторону.

4. В. п.

5—8. Те ж в іншу сторону.

8. В. п. о.с.

1. Руки перед груддю.

2. Руки вгору.

3. Праву руку перед груддю.

4. В. п.

5—8. Те ж, на рахунок 3 ліву перед груддю.

Біг, на один свисток — зміна напрямку руху на 180°; на два свистка — оберт навколо себе та продовження руху; на три свистка — нахил вперед і продовження бігу.

**Придбання необхідних прикладних знань.**

Студент — майбутній вчитель повинен знати: з яких вправ складається та чи інша форма занять фізичною культурою, яка її тривалість, та мето-

дику викладання; методику навчання рухам та розвитку фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку; як допомогти собі швидше включитися в роботу, за допомогою яких вправ запобігти втомі і як перешкодити її подальшому розгортанню.

Завдання ППФП вирішуються частіш за все на заняттях з фізичної культури. Як запропоновано державними програмами, професійно-прикладній фізичній культурі на них відводиться до 15 хвилин від загального часу заняття. Зрозуміло, що цього часу не завжди вистачає і не завжди його використовують за призначенням. Трапляються випадки, коли вправи з розділу ППФП на заняттях використовувались, але студентам про це не завжди відомо. Тобто до свідомості студентів не доводяться відомості про те, які, в якій кількості, коли можуть застосовуватися ті чи інші вправи професійно-прикладного характеру.

Як відомо, вправи ППФП мають добиратися з напрямків:

— оволодіння професією;

— впрацьовування;

— рекреація, тобто запобігання перевтоми.

Оскільки праця вчителя більшістю своєю розумова, то перший напрямок цілком реалізується на фахових заняттях. Тим не менш праця людини буде більш ефективною, якщо у стані здоров'я не спостерігаються значні відхилення і фізична працездатність досить висока. Соціальну сторону забезпеченості людини ми поки що не враховуємо, хоча вона додає чи не 50 % до успішності діяльності.

В загальну фізичну підготовку майбутнього вчителя звичайно входять ті види спорту, які культивуються в навчальному закладі, а також виховуються ті фізичні якості, що необхідні в цих видах спорту.

Вправи на силу при впрацьовуванні майже не використовуються, і перед початком розумової діяльності перевага віддається вправам на загальну витривалість: ходьбі, бігу, дихальним вправам, вправам на рухливість в суглобах (потягування, скручування, нахили), вправам для очей, вправам на увагу.

Значним стимулятором розумової діяльності є відтік крові до головного мозку, тому можна застосовувати таке: сидючи на стільці підняти ноги вище 90°; стоячи, підійнятися на носки, а потім різко впасти на п'ятки; стоячи, по черзі підтягувати коліна до грудей, при цьому виконувати коллові рухи стопою вправо-вліво. Неодмінно треба дати навантаження на м'язи, що не виконували

ніякої роботи: стоячи, по черзі підіймати ліве-праве плече; стоячи, зведення-розведення лопаток; нахили, присідання, руки вперед та вгору; координаційні рухи для рук, ніг.

Таким чином, фізичні вправи прикладного характеру конче необхідні не тільки для збільшення працездатності самих студентів, але й як фактор розуміння їх значення та застосування в подальшій професійній діяльності вчителя.

Література

1. Физическая культура и здоровье: Учебник / Под ред. В.В. Пономарёвой. — М.: ГОУ ВУНМЦ, 2001. — С. 146—178.
2. Ильинич В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов. — М.: Высшая школа, 1978. — 144 с.

**МОТИВАЦІЙНО-ОРГАНІЗАЦІЙНИЙ ЕТАП — ВАЖЛИВИЙ КРОК У ПІДГОТОВЦІ ПІДЛІТКІВ ДО САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ**

**О.Г. Шалар**

*Херсонський державний університет*

У попередньому номері нашого журналу (№1, 2003) автором розглянута проблема підготовки підлітків до самостійних занять фізичною культурою. Керуючись припущенням, що ефективність цієї підготовки забезпечується педагогічно обгрунтованою технологією реалізації цього процесу, основу якого становлять *мотиваційно-організаційний, когнітивний, процесуально-діяльнісний і контрольнo-коректуючий етапи*, був проведений педагогічний експеримент.

Експеримент проводився в загальноосвітніх школах (ЗОШ) м.Херсона (ЗОШ «А», «Б»), Херсонської області (ЗОШ смт Білозерки й Томінобалківської ЗОШ Білозерського району), м.Миколаєва (ЗОШ «В»). У цих школах були створені експериментальні майданчики і за погодженням з відділами народної освіти закріплені договорами про спільну діяльність. Безпосередньо формуючий експеримент проводився під керівництвом досвідчених педагогів.

Усього дослідженням було охоплено 388 школярів. У формуючому експерименті брали участь 128 школярів (61 дівчина, 67 хлопців) і 13 учите-

лів загальноосвітніх шкіл. У контрольних класах — 260 підлітків, з них — 115 дівчат і 145 хлопців. Експеримент проводився у природних умовах звичайного навчально-виховного процесу. В усіх класах використовувалася єдина методика тестування фізичної підготовки підлітків.

Завданням констатуючого експерименту було: по-перше, виявити початковий рівень фізичної підготовленості п'ятикласників, які беруть участь в експерименті; по-друге, виявити їх ставлення до фізичного розвитку і самовдосконалення; по-третє, визначити характер мотивації підлітків до самостійних занять фізичною культурою.

Дані констатуючого експерименту дозволили виявити рівень фізичної підготовки на основі тестування учнів за комплексним тестом оцінки фізичної підготовленості, взятим з «Програми з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів (1—11 класів)» від 1.01.1998 р.[8].

Конкретні дані констатуючого експерименту про рівні фізичної підготовленості підлітків представлені в табл. 1.

Таблиця 1

Рівень фізичної підготовленості підлітків 5-х класів (%)

Рівень	м. Херсон, ЗОШ «А», «Б»		Райцентр Білозерка, ЗОШ		Село Т.Балка, ЗОШ
	Е1, Е2 (53)	К1, К2, К3, К4 (106)	Е3 (20)	К5 (21)	Е4 (25)
Високий	1,8	1,9	—	—	—
Середній	26,5	45,7	65	52,4	56
Низький	71,7	52,8	35	47,6	44