



## РОЗДІЛ 1 ПЕДАГОГІКА



УДК 378.937:796

DOI: 10.32626/2309-9763.2018–25.8-12

*Сергій Бабюк*  
*Serhii Babiuk*

### ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ

### PROFESSIONAL PREPARATION OF FUTURE TEACHERS OF PHYSICAL TRAINING TO HEALTH-IMPROVING WORK

Окреслено зміст професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури. Здійснено теоретичний аналіз наукових досліджень з теми. Визначено сутність поняття “підготовленість майбутнього вчителя фізичної культури до фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями”. яке розглядається як результат професійної підготовки студента закладу вищої освіти, який виражений у здатності до формування особистої фізичної культури учнів і здійснення ролі координатора здоров’язберігальної освіти в закладі середньої освіти, та забезпечується сформованістю мотивації, знань, умінь, комунікативних навичок та особистісних якостей майбутніх учителів фізичної культури. Запропоновано мету, зміст і завдання підготовки майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями відповідно до вимог сучасної освіти.

**Ключові слова:** учитель фізичної культури, фізкультурно-оздоровча робота, підготовленість майбутнього вчителя фізичної культури до фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями.

Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури є одним із важливих напрямів діяльності вищої школи, забезпеченням такої системи професійних знань, умінь і навичок, яка б дозволяла глибоко осмислювати педагогічні завдання, послідовно вирішувати складні навчально-виховні ситуації, прогнозувати і моделювати наступні кроки освітньо-виховного впливу. Фундаментальною основою виховання і навчання є турбота про здоров’я підростаючого покоління, тому перед вчителем постає проблема вибору найбільш оптимальних засобів впливу на учнів з метою їхнього фізичного розвитку. Аналіз наукової літератури з теми дослідження показав, що підготовка майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями закладів середньої освіти набула в останній час особливої актуальності у зв’язку з різким погіршенням здоров’я та працездатності школярів. Однією з основних причин таких змін науковці вважають різке зниження рухової активності дітей.

Критична ситуація зі станом здоров’я та необхідність підвищення рухової активності школярів зумовлюють особливу значущість професійної діяльності вчителя, його майстерності у проведенні фізкультурно-оздоровчої роботи.

Про значення своєчасної фізичної підготовки учнів йдеться в дослідженнях Е. Вільчковського, Т. Осокіної, Б. Шияна, О. Дубогай та ін. На необхідність цілеспрямованого фізичного розвитку в процесі використання різноманітних форм та засобів фізичного виховання зазначали М. Козленко, В. Розанова, О. Богініч, Н. Купріянова та ін.

У сучасній світовій практиці фізичного виховання існує велика низка засобів оздоровчої спрямованості. Але обмежене їх використання в практиці роботи шкіл України пов'язане, насамперед, з відсутністю методичних рекомендацій з використання засобів оздоровчої спрямованості у практиці роботи з дітьми шкільного віку. Метою статті є здійснення аналізу використання засобів оздоровчої спрямованості та професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури до оздоровчої роботи.

Зміст професійної підготовки майбутніх учителів передбачає формування підготовленості випускників до фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями та творчого вирішення завдань здоров'язберігаючої освіти. Теоретичний аналіз наукових досліджень свідчить, що є проблема підготовки майбутніх фахівців фізичної культури до фізкультурно-оздоровчої роботи.

Поняття "підготовленість майбутнього вчителя фізичної культури до фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями" розглядається як результат професійної підготовки студента закладу вищої освіти, який виражений у здатності до формування особистої фізичної культури учнів і здійснення ролі координатора здоров'язберігальної освіти в закладі середньої освіти, та забезпечується сформованістю мотивації, знань, умінь, комунікативних навичок та особистісних якостей майбутніх учителів фізичної культури [2, с. 19].

Водночас у підготовці майбутніх фахівців фізичної культури до фізкультурно-оздоровчої роботи існує низка суперечностей: між вимогами суспільства до підготовки майбутніх учителів фізичної культури як координаторів здоров'язберігальної освіти й недостатнім осмисленням і узагальненням цього процесу в педагогічній науці; між масовістю підготовки майбутніх учителів фізичної культури та індивідуально-творчим характером їх професійної діяльності; між орієнтацією на нові моделі навчально-виховного процесу у вищій школі та традиційним змістом, формами і методами підготовки майбутніх учителів [3, с. 65].

Необхідність вирішення цих суперечностей потребує переосмислення мети, змісту і завдань підготовки майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями відповідно до вимог сучасної освіти.

Розглядаючи професійну підготовку з погляду педагогічного забезпечення, вчені звертають увагу передусім на її зміст, тому що вона несе в собі певну сукупність знань, умінь і навичок, володіння якими дає змогу працювати спеціалістам певної кваліфікації. Педагогічне вирішення проблеми професійної підготовки вчителів фізичної культури пов'язується з передачею необхідних знань теоретичного і методичного характеру. Адже без відповідного інформаційного оснащення важко розраховувати на формування високого рівня педагогічної майстерності. Крім того, необхідні також і умови технологічного забезпечення.

Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-оздоровчої роботи має забезпечувати набуття таких знань та вмінь: застосовувати форми, методи, засоби навчальної роботи, не шкідливі для здоров'я учнів; забезпечувати належний рівень викладання предметів освітньої галузі "Здоров'я і фізична культура". надавати учням ґрунтовні знання про здоров'я і шляхи його збереження та зміцнення; сприяти формуванню у школярів потреби у здоровому способі життя та прикладних навичок у його веденні; формувати відповідну мотивацію щодо здійснення фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями, навички викладача-організатора фізкультурно-оздоровчої роботи в школі, навички організації та проведення занять у фізкультурно-оздоровчих гуртках, навички проведення уроків та занять зі спеціальними медичними групами. Підготовка передбачає оволодіння майбутніми вчителями фізичної культури знаннями з організації методичної роботи з учителями-предметниками й вчителями початкових класів щодо проведення фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі навчального дня школярів.

Аналіз наукових досліджень свідчить, що проблема підготовки майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-оздоровчої роботи ще не достатньо досліджена в педагогічній теорії, а тому не знайшла належного відображення в практичній діяльності акадів освіти. Тому необхідно розробити теоретично обґрунтовану модель професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями, яка має

бути спрямована на виконання соціального замовлення на професійну підготовку майбутніх учителів фізичної культури.

Принцип оздоровчої фізичної культури полягає в тому, що фізична культура повинна сприяти зміцненню здоров'я. Всесвітня організація охорони здоров'я прийняла визначення, що таке здоров'я. "Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб або фізичних вад" [1, с.12]. Здатність організму адекватно змінювати свої функціональні показники і зберігати оптимальність в різних умовах – найбільш характерний критерій норми здоров'я.

Щоб фізична культура давала позитивний вплив на здоров'я людини, необхідно дотримуватись певних правил:

- 1) засоби і методи фізичного виховання повинні застосовуватись тільки такі, які мають наукове обґрунтування їх оздоровчої цінності;
- 2) фізичні навантаження повинні плануватися відповідно з можливостями учнів;
- 3) в процесі використання всіх форм фізичної культури необхідно забезпечити регулярність і єдність лікарського, педагогічного контролю і самоконтролю.

Принцип оздоровчої спрямованості зобов'язує спеціалістів фізичної культури і спорту так організувати фізичне виховання, щоб воно виконувало і профілактичну і розвиваючу функцію. Це означає, що за допомогою фізичного виховання необхідно: удосконалити функціональні можливості організму, підвищуючи його працездатність до негативних впливів та компенсувати нестачу рухової активності, яка виникає в умовах сучасного життя.

На сьогоднішній день розроблені і практично випробувані авторські комплекси і програми фізичних вправ оздоровчої спрямованості для масового використання. Основні їх переваги – доступність, простота реалізації і ефективність. Насамперед це:

- 1) контрольовані бігові навантаження (система Купера);
- 2) режим 1000 рухів (система Амосова);
- 3) 10000 кроків кожний день (система Міхао Інаї);
- 4) біг заради життя (система Лід'ярда);
- 5) абетка оздоровчого бігу (система Мільнера).

У наш час з'явилися нові течії оздоровчої фізичної культури, які дають оздоровчий ефект. До них можна приєднати оздоровчу аеробіку і її різновиди: степ, слайд, джаз, аква або гідр-аеробіку, танцювальну аеробіку (фанк-аеробіку, сіль-джем, хіп-хоп), велоаеробіку, аеробіку з навантаженням (невеликою штангою), акваджогінг, шейпінг, фітнес, стретчинг.

Вибір тої чи іншої методики занять фізичними вправами з оздоровчою спрямованістю є співвідношення з реальними обставинами, можливостями, вимогами, деколи є справою індивідуального смаку і інтересу [5, с. 78].

Оздоровчий ефект фізичних вправ спостерігається лише в тих випадках, коли вони раціонально збалансовані щодо спрямованості до індивідуальних можливостей учнів. Заняття фізичними вправами активізують і удосконалюють обмін речовин, покращують діяльність центральної нервової системи, забезпечують адаптацію серцево-судинної, дихальної і інших систем до умов м'язової діяльності, прискорюють процес входження в роботу і функціонування систем кровообігу і дихання, а також скорочують довжину функціонального відновлення після зрушень, які викликає фізичне навантаження. Крім оздоровчого ефекту, фізичні вправи діють тренувально на організм людини, (збільшують розумову і фізичну працездатність), дозволяють збільшити рівень фізичних якостей, впливають на формування і подальше удосконалення життєво важливих рухових умінь і навичок (плавання, ходьба на лижах тощо).

Оздоровчий, лікувальний і тренувальний вплив фізичних вправ на організм стає більш ефективним, якщо вони правильно поєднуються з загартуванням у вигляді водних процедур, сонячних і повітряних ванн, а також масажу. Таким чином, регулярне застосування фізичних вправ і загартувальних чинників покращує життєвий тонус організму, загальний стан імунної системи, функції вегетативних систем, працездатність і попереджує передчасне старіння.

У системі оздоровчої фізичної культури виокремлюють основні напрями: оздоровчо-рекреативний, оздоровчо-реабілітаційний (спортивно-реабілітаційний, гігієнічний).

Оздоровчо-рекреативна фізична культура – це відпочинок, відновлення сил за допомогою засобів фізичного виховання (заняття фізичними вправами, рухливі і спортивні ігри, туризм, полювання, фізкультурно-оздоровчі розваги). Термін рекреація (від латинського *recreatio*) означає відпочинок, відновлення сил людини, витрачених в процесі праці, тренувальних занять або змагань. Щоб відтінити специфіку цього терміну в сфері фізичної культури, часто говорять “фізична рекреація”.

У сучасному суспільстві основними функціями фізичної рекреації є:

соціально-генетична (механізм засвоєння соціально-історичного досвіду);

- творчо-атрибутивна (дозволяє її розглядати в розвитку і удосконаленні);
- системно-функціональна (яка розкриває фізичну, як функцію конкретної соціальної системи);

- аксіологічна (ціннісно-орієнтувальна);

- комунікативна (важливий засіб неформального спілкування людей).

Одним із об'єктивних критеріїв здоров'я людини є рівень фізичної працездатності. Висока працездатність є показником міцного здоров'я і навпаки, низькі її значення розглядаються як фактор ризику для здоров'я. Висока фізична працездатність, як правило, пов'язана з більш високою руховою активністю і меншою захворюваністю.

Основними видами фізичної рекреації є виробнича гімнастика, ввідна гімнастика, фізкультурні паузи (протягом робочого дня), заняття фізичними вправами в неробочий час – туризм (пішохідний, водяний, велосипедний), пішохідні і лижні прогулянки, полювання, масові ігри: волейбол, теніс, городки, бадмінтон.

Оздоровчо-реабілітаційна фізична культура – це спеціально спрямоване використання фізичних вправ як засобів лікування і відновлення функцій організму, порушених або втрачених внаслідок захворювання, травм, перевтоми і інших причин. В оздоровчо-реабілітаційній фізичній культурі значно зростає роль таких методичних принципів, як принцип індивідуалізації і поступового підвищення навантаження.

Оздоровчо-реабілітаційний напрям представлено в основному трьома формами: групи ЛФК при диспансерах, лікарнях; групи здоров'я в колективах фізичної культури, на фізкультурно-спортивних базах тощо; самостійні заняття.

Специфіка роботи в групах ЛФК розглядається у відповідних розділах предмету “Лікувальна фізична культура”. В рамках ЛФК широко використовується лікувальна гімнастика, дозована ходьба, біг, прогулянки на лижах тощо. Деякі рухові режими (тонізуючий, тренувальний), розроблені організаційно-методичні форми занять (урочні, індивідуальні, групові).

Формування високої культури здорового способу життя залежить, перш за все, від рівня освіти та виховання самого викладача, який повинен виховувати студентів, які би відчували потребу вести такий спосіб життя, який би пробуджував у них занепокоєність станом суспільства й ініціював правильне мислення та гідну поведінку у повсякденному житті. Іншими словами – основною метою такого виховання є формування знань і вмінь про збереження та зміцнення здоров'я. Тому, одним із головних аспектів фізичного виховання, має бути формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя, адже здоров'я – це не лише відсутність хвороби, а стан повного фізичного, духовного та соціального благополуччя. А основний принцип – рекреаційний, вивчення та зміцнення здоров'я на фоні загальних проблем.

### Список використаних джерел

1. Азбука здоров'я : Цикл бесід “Знаєш ли ты свой организм и умеешь ли беречь здоровье” / сост. Т. Д. Кузнецова, П. А. Пласкунова, В. И. Шахненко, М. С. Шушукова; под ред. Т. Д. Кузнецовой. – Москва : Изд-во АПН СССР, 1986. – 58 с.

2. Іванова Л. І. Основні дефініції щодо професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури / Л. І. Іванова. // Наука і сучасність : Зб. наук. пр. – Київ : НПУ імені М.П.Драгоманова, 2005. – Т. 51. – С. 18-27.
3. Іванова Л. І. Сучасні підходи до професійної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури / Л. І. Іванова. // Педагогічний процес : теорія і практика : Зб. наук. пр. – Київ : Міленіум, 2006. – Вип. 1. – С. 63-73.
4. Іванова Л. І. Підготовка майбутніх учителів з позицій здоров'язберігаючої освіти / Л. І. Іванова, Л. П. Сущенко. // Реалізація здорового способу життя – сучасні підходи / За заг. ред. М. Лук'янченка, Ю. Шкрєбтія, Е. Боляха, А. Матвєєва. – Дрогобич : КОЛО, 2005. – С. 489-493.
5. Шиян Б. М. Теорія фізичного виховання / Б. М. Шиян, В. Г. Папуша, Е. Н. Приступа. – Львів : ЛОНМІО, 1996. – 220 с.

*The article deals with the content of professional preparation of future teachers of physical training (PT), which involves the formation of readiness for physical training and health-improving work with pupils and the creative solution of the tasks of health care education. Theoretical analysis of scientific researches on the topic shows that there is a problem of preparation of future specialists in physical training to perform physical training and health-improving work.*

*The author reveals the essence of the concept "preparedness of a future teacher of physical training for physical training and health-improving work with pupils" which is considered as a result of professional training of a student of higher educational institution. It is expressed in the ability to form pupils' personal physical culture and to perform the role of health care coordinator in the institution of secondary education. It is ensured by the formed level of future PT teachers' motivation, knowledge, skills, communicative competence and personal qualities.*

*The paper outlines a number of contradictions between the requirements of society to the training of future PT teachers as coordinators of health care education and insufficient comprehension and generalization of this process in pedagogical science; between the mass character of future PT teachers' training and the individual and creative nature of their professional activity; between focusing on new models of the educational process in higher education and the traditional content, forms and methods of future teachers' training.*

*The purpose, content and tasks of preparation of future PT teachers to physical training and health-improving work with pupils are given in accordance with the requirements of modern education.*

**Key words:** *teacher of physical training, physical training and health-improving work, preparedness of a future PT teacher to physical training and health-improving work with pupils.*

УДК 373.2.011.3-051:316.663.5-053.4]:37(100)      DOI: 10.32626/2309-9763.2018–25.12-18

*Наталія Бахмат*  
*Nataliia Bakhmat*

## ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ВИХОВАТЕЛІВ ДО РОЛЬОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ДОШКІЛЬНИКІВ: ЗАРУБІЖНИЙ ДОСВІД

## FUTURE PRE-SCHOOL TEACHERS' PREPARATION TO ROLE ACTIVITIES OF PRE-SCHOOL CHILDREN: EXTERNAL EXPERIENCE

*У статті окреслено важливість професійної діяльності майбутніх вихователів закладів дошкільної освіти у напрямі максимального забезпечення гармонійного розвитку дитини зі спрямуванням на подальше навчання в умовах Нової української школи. Виявлено проблему*