

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2020.2(122).41
УДК: 378.09:338.43

Шостак Є. Ю.,
кандидат педагогічних наук, доцент,¹
Мушегов М. А.
викладач фізичної культури і фізичного виховання - вища кваліфікаційна категорія,²
Дука С. М.
викладач фізичної культури і фізичного виховання – I кваліфікаційна категорія,²
Скорикова О. О.
керівник фізичного виховання – II кваліфікаційна категорія,²
Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г.Короленка,¹
Аграрно-економічний коледж Полтавської державної аграрної академії,
предметна комісія викладачів фізичного виховання²

ВИЗНАЧЕННЯ ПЕДАГОГІЧНИХ ПЕРЕДУМОВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ПІДГОТОВКИ ПІДЛІТКІВ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Сьогодні проблема інтенсифікації виробництва вимагає підвищення якості підготовки фахівців до конкретних видів трудової діяльності і відповідно викликає необхідність профілювання фізичного виховання адаптованого до вимог обраної професії. Для вирішення цієї проблеми виникла потреба у проведенні наукового дослідження, яке визначить педагогічні передумови фізичного виховання та підготовки підлітків до професійної діяльності. Виявлено, що серед причин критичного стану здоров'я й культури здоров'я є, зокрема, соціально-економічна та екологічна кризи в країні, неефективна стратегія охорони здоров'я й недоліки в системі освіти, що спричиняють значне психоемоційне перевантаження й недостатню рухову активність молоді, зокрема, майбутніх робітників аграрного сектору.

Ключові слова: профільна підготовка, педагогічні передумови, структура фізичної підготовки, параметри рухової активності, підлітки.

Шостак Е. Ю., Мушегов М. А., Дука С. М., Скорикова А. А. Определение педагогических предпосылок физического воспитания и подготовки подростков к профессиональной деятельности. Сегодня проблема интенсификации производства требует повышения качества подготовки специалистов в конкретных видах трудовой деятельности и соответственно вызывает необходимость профилирования физического воспитания и подготовки подростков к требованиям выбранной профессии. Для решения этой проблемы возникла необходимость в проведении научного исследования, которое определит педагогические предпосылки физического воспитания и подготовки подростков к профессиональной деятельности. Выведено, что среди причин критического состояния здоровья и культуры здоровья является, в частности, социально-экономическая и экологическая кризиса в стране, неэффективная стратегия здравоохранения и недостатки в системе образования, которые вызывают значительное психоземональное перегрузки и недостаточной двигательной активности молодежи, в частности, будущих рабочих аграрного сектора

Ключевые слова: профильная подготовка, педагогические предпосылки, структура физической подготовки, параметры двигательной активности, подростки.

Shostak E. Y., Mushegov M.A, Duka S.M, Skorikova O.O. Definition of pedagogical prerequisites of physical education and training of adolescents to professional activities. Today, the problem of production intensification requires improving the quality of training of specialists for specific types of work and, accordingly, necessitates the profile of physical education adapted to the requirements of the chosen profession. To solve this problem, there was a need for a scientific study that would determine the pedagogical prerequisites of physical education and preparation of adolescents for professional activity.

The main task of secondary specialized educational institutions, as we know, is to prepare specialists of secondary qualification, who have general secondary education and the necessary theoretical and practical training in the specialty. The scientific and technical and industrial process requires that students receive not only strong knowledge and skills in their chosen profession, but also a harmonious and physical development.

At the same time, the educational process of secondary specialized educational institutions lacks the link between the professional development of future skilled workers and the formation of their health culture, and the pedagogical technologies required for this are lacking. This has a negative impact on students' motivation for healthy lifestyles, their awareness of the importance of maintaining and promoting health, which affects their ability to maintain and develop physical and moral health, protect their personal lives from the negative effects of the technogenic environment, etc.

Keywords: profile training, pedagogical prerequisites, structure of physical training, parameters of motor activity, adolescents.

Постановка проблеми. Основним завданням середніх спеціальних навчальних закладів, як відомо, є підготовка фахівців середньої кваліфікації, що мають загальну середню освіту і необхідну теоретичну і практичну підготовку за фахом. Науково-технічний та індустріальний процес вимагає, щоб учні отримали в навчальному закладі не лише міцні знання і

навички в обраній професії, але і всебічний гармонійний і фізичний розвиток [5].

Водночас, у освітньому процесі середніх спеціальних навчальних закладів недостатньо забезпечується зв'язок між професійним становленням майбутніх кваліфікованих робітників і формуванням їхньої культури здоров'я, відсутні необхідні для цього педагогічні технології. Це негативно впливає на рівень мотивації учнів до здорового способу життя, усвідомлення ними важливості збереження та зміцнення здоров'я, що позначається на вміннях підтримувати і розвивати фізичне та моральне здоров'я, захищати особисте життя від впливу негативних факторів техногенного зовнішнього середовища тощо [1].

Аналіз актуальних досліджень. Підвищення ефективності та якості фізичного виховання учнів знаходиться в центрі уваги педагогів. Значна увага в дослідженнях різних авторів приділена змісту і структурі фізичної підготовки підлітків 16-18 років, її спрямованості та організації. Наукові дослідження вітчизняних вчених свідчать, що рівень фізичної підготовленості підлітків означеного віку далекий від оптимального.

Тому, як зазначають А.С. Вільчковський, Л.В. Волков, Т.Ю. Круцевич, О.С. Куц, Б.М. Шиян та інші, нові соціальні, економічні та екологічні умови, які виникли за останній час в Україні, потребують вивчення цілої системи педагогічних впливів і методичних положень, які б забезпечували підвищення працездатності та поліпшення здоров'я саме молодих людей [1;7; 8;10;11].

Більшість авторів стверджує, що у фізичному вихованні підлітків на сучасному етапі, не враховуються нові наукові положення, а розроблена і рекомендована для впровадження в практику система оцінки розвитку фізичних здібностей не сприяє їх корекції і реалізації виховних та оздоровчих завдань у процесі занять фізичною культурою, які висунуті такими державними документами, як Закон України «Про фізичну культуру і спорт», Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації», «Концепція фізичного виховання у системі освіти України» [2;9;5].

Проте, в цілому система фізичного виховання в середніх спеціальних закладах все ще не відповідає сучасним вимогам у зв'язку з дією ряду об'єктивних чинників: відсутні дослідження щодо обґрунтування моделей і педагогічних умов формування культури здоров'я майбутніх кваліфікованих робітників, зокрема аграрного сектору, у процесі їх професійної підготовки, практично не розроблені здоров'язбережувальні особистісно орієнтовані педагогічні технології.

Потрібно мати бездоганну фізичну форму й відмінне здоров'я – лише так можна домогтися високих показників у роботі. Серед причин критичного стану здоров'я й культури здоров'я є, зокрема, соціально-економічна та екологічна кризи в країні, неефективна стратегія охорони здоров'я й недоліки в системі освіти, що спричиняють значне психоемоційне перевантаження й недостатню рухову активність молоді, зокрема, майбутніх робітників аграрного сектору [4].

Для вирішення цієї проблеми виникла потреба у проведенні наукового дослідження, яке визначить педагогічні передумови фізичного виховання та підготовки підлітків до професійної діяльності.

Мета статті полягає в обґрунтуванні педагогічних умов підвищення фізичної підготовленості підлітків у процесі навчання у середніх спеціальних навчальних закладах, зокрема аграрного профілю.

Виклад основного матеріалу. Ефективним засобом мобілізації резервних можливостей людини, формування різноманітних пристосувальних реакцій організму, підвищення ефективності його функціонування і несприятливих умовах радіаційного забруднення є систематичні заняття фізичними вправами, оптимальна рухова активність. У зв'язку з цим, важливим науковим завданням в сучасних умовах є розробка оптимальних параметрів рухової активності і дозування фізичних навантажень для молодого фахівця [7].

Дослідження проводилося на базі аграрно-економічного коледжу Полтавської державної аграрної академії, в якому взяли участь учні 16-18 років у кількості 34 осіб, з яких після констатуючого експерименту, на якому було визначено їх фізичну підготовленість було сформовано дві дослідні групи – експериментальну та контрольну. Чисельність та фізична підготовленість учнів у цих групах була ідентичною. В експериментальній групі у процесі фізичного виховання широко використовувалась розроблена нами корекція фізичного виховання. Заняття в контрольній групі проводилися за традиційною системою. Ефективність запропонованої методики учнів визначалась шляхом порівняння фізичного стану підлітків контрольної та експериментальної груп.

Враховуючи низький фізичний стан підлітків, заняття з фізичного виховання проводилися в два етапи. На першому етапі (підготовчий період) підбір засобів і методів фізичного виховання спрямовувався на вирішення оздоровчих завдань. Головна мета цього етапу – не перевантажити організм підлітків. Особлива увага зверталася на зміцнення стану серцево-судинної і дихальної систем. З цієї метою використовувалися вправи оздоровчої і лікувальної фізичної культури, які дозволяли знизити функціональні навантаження, поліпшити обмін речовин та діяльність інших органів та систем. Для підвищення ефективності впливу фізичних навантажень на організм підліткам давалися домашні завдання на засвоєння окремих вправ. Використання засобів фізичного виховання на початковому етапі сприяло відновленню і поліпшенню загального стану здоров'я.

На другому етапі (основний період), із збільшенням адаптаційних можливостей організму до умов м'язової діяльності вирішувалися завдання прикладної фізичної підготовки. Основні завдання фізичного виховання цього періоду полягають у розвитку фізичних якостей, підвищенні захисних сил і опірності організму до несприятливих факторів зовнішнього середовища.

Програма фізичної підготовки підлітків експериментальної групи включала вправи, спрямовані на розвиток і вдосконалення основних фізичних і спеціальних якостей необхідних для успішної адаптації організму до умов професійної діяльності. До них відносяться засоби із розділу гімнастики (загальноорозвиваючі і прикладні вправи); вправи з обтяженнями (вправи з гантелями, на тренажерах, вправи з власною вагою); легкої атлетики (біг на короткі і середні дистанції, кросова підготовка, подолання смуги перешкод); боротьби з елементами рукопашного бою; плавання; спортивних ігор (футбол,

баскетбол, регбі).

Заняття з переважною спрямованістю на розвиток фізичних якостей проводилися за загальною схемою, що складалася з трьох частин: підготовчої, основної і заключної. Обов'язковість такої структури обумовлена психофізичними закономірностями функціонування організму під час виконання м'язових навантажень. Послідовність розвитку фізичних якостей була такою: спочатку вправи на швидкість, потім силу, а в кінці – на витривалість. При групових формах роботи послідовність роботи підлітків дещо змінювалася залежно від місця проведення, кількості інвентаря та обладнання [8].

Ефективність розробленої методики фізичної підготовки перевірялася шляхом порівняння результатів виконання тестових вправ підлітками експериментальної і контрольної груп (див. табл.1).

Таблиця 1.

Рівень фізичної підготовленості підлітків експериментальної та контрольної груп після педагогічного експерименту

Тестові вправи	Групи юнаків		Вірогідність різниці, P
	Контрольна n=72	Експериментальна n=68	
Біг 1000 м, хв/с	6,52±0,15	4,51±0,19	P = 0,001
Підтягування на перекладині, разів	8,42±0,81	13,01±0,72	P = 0,001
Комплексна силова вправа, разів за 1 хв	38,04±0,38	42,37±0,32	P = 0,001
Стрибок у довжину з місця, см	206,17±4,29	228,43±4,47	P = 0,001
Біг 100 м, с	14,07±0,21	13,5±0,09	P = 0,001
Човниковий біг 10x10 м, с	31,24±0,34	27,9±0,27	P = 0,001

Разом з тим, бажання зробити багато що за мінімальний проміжок часу на практиці, призводить до низької якості навчального процесу. Тому останнім часом широке застосування знайшли спеціальні форми вправ при комплексному змісті занять.

Аналіз й узагальнення педагогічної практики фізичного виховання підлітків дозволило в процесі проведення педагогічного експерименту забезпечити таку послідовність виконання вправ, спрямованого впливу на виховання фізичних якостей: гнучкість, спритність, швидкість, які розвиваються в підготовчій частині заняття, та швидкісно-силові можливості, сила і витривалість, на які впливають в основній частині заняття [4].

Таким чином, уроки фізичної виховання в середніх спеціальних навчальних закладах будуються на основі загальноприйнятих вимог і передбачають виконання вправ комплексного характеру і в певній послідовності.

Час виконання вправ вибіркового спрямування визначався, перш за все, тим, які фізичні здібності необхідно розвивати у відповідності до навчальної програми і завдань конкретного уроку.

Так, при розвитку швидкості вправи виконувалися з максимальною інтенсивністю протягом 12-15 сек. Дані здібності у підлітковому віці ефективно можуть виховуватися лише при виконанні короткочасних навантажень з максимальною інтенсивністю.

Силові здібності вимагають дещо іншого часу при їх вихованні. Вправи повинні виконуватися у швидкому або середньому темпі з малим та середнім навантаженням, що становить 20-40 % від максимальних зусиль, тобто 2 % відповідної ваги.

При вдосконаленні спритності або навчанні техніки рухів вправи повинні виконуватися, як правило, першими в два етапи:

– перший етап повинен характеризуватися просторовою точністю і координацією рухів, коли швидкість виконання вправ не мала значення;

– другий етап повинен відрізнятися просторовою точністю та координацією рухів, які б виконувалися з максимальною точністю за найкоротший час.

При вихованні витривалості доцільно використовувати ігрові вправи, які б виконувалися човниковим способом з короткими інтервалами відпочинку. Крім цього, використовувати вправи у вигляді бігу від 500 до 800 метрів із середньою інтенсивністю.

При вихованні рухливості в суглобах – тривалість виконання вправ залежала від того, на які суглоби було спрямовано педагогічну дію. У процесі виконання ігрових вправ фізичні навантаження диференціювалися таким чином: плечові суглоби – 20-30 разів, кульшовий суглоб – 15-25 разів, пеперековий суглоб – 25-30 разів.

Швидкісно-силові можливості удосконалювались проявом максимальної сили в короткий проміжок часу, що вимагало виконання таких вправ, як стрибок в довжину або метання, протягом 2-3 сек. Розроблені методичні положення дозволяли нормувати фізичне навантаження у відповідності до особливостей вікового розвитку молоді 16-18 років.

Інтервали відпочинку та їх характер після виконання фізичних вправ, які вимагали проявів різних фізичних здібностей, визначався функціональними можливостями молодого організму.

У процесі фізичної підготовки методом виховання вольових якостей молоді і послідовне формування їх компонентів досягалося за рахунок поступового ускладнення вправ, подолання труднощів і перепон при їх виникненні.

При цьому необхідно відзначити, що такі компоненти волі, як рішучість, сміливість, витримка досить добре формуються у підлітків у тому випадку, коли вони знаходяться в колективі ровесників, що дозволяє ефективно застосовувати методи колективної дії на окремих учнів в процесі змагань між відділеннями.

При формуванні цих якостей у підлітків 16-18 років конкретизувалася мета фізичної підготовки, застосовувалися

різні засоби, форми і методи проведення занять, що підвищувало їх емоційну забарвленість, дотримувався принцип доступності на основі розробленої навчальної програми і використовувався ефект змагання [4].

Висновки. Таким чином, педагогічний експеримент показав досить високу ефективність запропонованої нами корекції фізичної підготовки допризовників, що є основою для широкого її впровадження у навчальний процес середніх спеціальних закладів освіти. Корекція методики фізичного виховання підлітків вірогідно підвищує їх фізичний розвиток, фізичну підготовленість та загальну успішність, що свідчить про її ефективність і можливість використання у практиці фізичної підготовки.

Література

1. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта /Л.В.Волков – К.:Олимпийская литература, 2002. – 244 с.
2. Закон України «Про фізичну культуру і спорт», Верховна Рада країни : Закон від 24.12.1993, № 3808–XII (Редакція станом на 05.12. 2012) [Електронний ресурс]. – Режим доступу: zakon.rada.gov.ua>qo/3808–12.
3. Закон України «Про освіту». За станом на 8 грудня 2006 р. – К.: Парламентське вид-во, 2006. – 40 с.
4. Копа В. М. К универсальному критерию уровня физического здоровья на занятиях по физическому воспитанию / В. М. Копа //Физическое воспитание студентов. – Харьков: ХОНОКУ–ХГАДИ, 2011. – № 6. – С. 45–48.
5. Концепція Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012–2016 роки [Електронний ресурс]. – Режим доступу : zakon.rada.ua>laws/show/828–2011-p.
6. Концепція національної системи фізичного виховання дітей, учнівської та студентської молоді України. – К., 1994. – 54 с.
7. Круцевич Т. Ю. Научные подходы к определению нормативов физической подготовленности школьников и студентов / Т. Ю. Круцевич, Д. Даджани, Т. И. Лошицкая // Современный Олимпийский и Паралимпийский спорт и спорт для всех : материалы XII Междунар. науч. конгр. – М., 2008. – Т. 3. – С. 129–130.
8. Куц О. Історико-методологічний аналіз упровадження тестового контролю і оцінки фізичної підготовленості учнівської молоді / О. Куц, В. Стефанишин // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць. – Вінниця, 2006. – С. 16–20.
9. Цільова комплексна програма "Фізичне виховання – здоров'я нації". – К., 1998. – 26 с.
10. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів (I частина) /Б.М.Шиян – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. – 269 с.
11. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів (II частина)/Б.М.Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2002. – 247 с.

References

1. Volkov L. (2002) Teoriya y metodyka det-skoho y yunosheskoho sporta /L. Volkov – K.:Olympyyskaya lyteratura. – 244 s.
2. Zakon Ukrayiny (2020) «Pro fizychnu kul'turu i sport», Verkhovna Rada Ukrayiny : Zakon vid 24.12.1993, № 3808–KHII (Redaktsiya stanom na11) [Elektronnyy resurs]. – Rezhym dostupu : zakon.rada.gov.ua>qo/3808–12.
3. Zakon Ukrayiny (2006) «Pro osvitu». Za stanom na 8 hrudnya 2006 r. – K.: Parlament-s'ke vyd-vo.– 40 s.
4. Kopa V. (2011) K unyversal'nomu kryteriyu urovnya fizycheskoho zdorov'ya na zanyatyakh po fizycheskomu vospytanyu / V. M. Kopa //Fyzychesкое vospytanye studentov. – Khar'kov: KHOONOKU–KHHADY. – № 6. – S. 45–48.
5. Kontseptsiya Zahal'noderzhavnoyi tsil'ovoyi sotsial'noyi prohramy rozvytku fizychnoyi kul'tury i sportu na 2012–2016 roky [Elektronnyy resurs]. – Rezhym dostupu : zakon.rada.ua>laws/show/828–2011-p.
6. Kontseptsiya natsional'noyi systemy fizychnoho vykhovannya ditey, uchnivs'koyi ta student-s'koyi molodi Ukrayiny. – K., 1994. – 54 s.
7. Krutsevych T. (2008) Nauchnye podkhody k opredeleniyu normatyvov fizycheskoy podhotovlennosti shkol'nykov y studentov / T. YU. Krutsevych, D. Dadzhany, T. Y. Loshytskaya // Sovremennyy Olympyskyy y Paralympyskyy sport y sport dlya vsekh : materyaly KHII Mezhdunar. nauch. konhr. – M. – T. 3. – S. 129–130.
8. Kuts O. (2006) Istoryko-metodolohichnyy analiz uprovadzheniya testovoho kontrolyu i otsinky fizychnoyi pidhotovlenosti uchnivs'koyi molodi / O. Kuts, V. Stefanyshyn // Fizychna kul'tura, sport ta zdorov'ya natsiyi : zb. nauk. prats'. – Vinnytsya. – S. 16–20.
9. Tsil'ova kompleksna prohrama "Fizychne vykhovannya – zdorov'ya natsiyi". – K., 1998. – 26 s.
10. Shyyan B. (2001) Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya shkolyariv (I chastyna) /B. Shyyan – Ternopil': Navchal'na knyha – Bohdan, 2001. – 269 s.
11. Shyyan B. (2002) Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya shkolyariv (II chastyna)/B.M.Shyyan. – Ternopil': Navchal'na knyha – Bohdan. – 247 s.