

Вінниця, 2011. - №35. – с.105-109

2. Андрущенко В.П. Вища освіта в Україні на шляху радикальних змін / В.П. Андрущенко // Вища освіта в Україні: реалії, тенденції і перспективи розвитку: матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 17-18 квіт.2016 / ред. В.П. Андрущенко [та ін.]; АПН України, Ін-т педагогіки і психології проф. освіти. – Київ, 2016. – Ч.3: Нова парадигма вищої освіти. – с.15-17

3. Бабич В.І. Підготовка майбутніх учителів фізичного виховання до формування культури здоров'я школярів: дис. канд. пед. наук: 13.00.04. / Бабич В'ячеслав Іванович; Луган. нац. пед. Ун-т ім. Тараса Шевченка. – Луганськ, 2006. – 316 с.

4. Глузман О.В., Володько В.М. Особливості підготовки педагогічних кадрів в університетах США // Педагогіка і психологія. 1998. №4. С.133-140. 6. Романовський О.О. Особливості організації вищої освіти в США // Освіта і управління. 1999. Т.3. №2. С.160-170.

5. Bomova N.B. Nekotoryie osobennosti professionalnoy podgotovki v universitetah zarubezhnyih stran na primere spetsialnosti Organizatsiya rekreatsionnogo sporta // Teoriya i praktika fizicheskoy kulturyi. 1994. №1-2. S.40-42.

6. Byichek A.A. Obrazovanie v Chehii // Fondoviy ryinok. 2000. № 9. S.22-23.

7. Baranov V.N., Zmeev S.I. Podgotovka fizkulturnyih kadrov v respublike Kuba // Aktualnyie problemyi organizatsii podgotovki fizkulturnyih kadrov za rubezhom: Sbornik nauchnyih trudov / Pod red. S.I.Zmeeva. Malahovka: MOGIFK, 1989. S.22-29.

8. Gosyun E., Chzhan Uyannan Puti perestroiki uchebno-vospitatelnogo protsessa v sisteme vyisshego fizkulturnogo obrazovaniya Kitaya // Nauka v olimpiyskom sporte. 1995. № 2 3. S.68-69.

9. Kleshnev V.V., Turetskiy G.G. Sravnenie sistem organizatsii prikladnoy sportivnoy nauki v Rossii i Avstralii // Teoriya i praktika fizicheskoy kulturyi. 2000. № 11. S.59-63.

10. Bomova N.B. Sovremennoe sostoyanie fizicheskogo vospitaniya i sporta v Nigerii // Teoriya i praktika fizicheskoy kulturyi. 1986. № 4. S.59-60.

Літус Р. І.

Бердянський державний педагогічний університет

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ПОЗАКЛАСНИХ ЗАНЯТЬ СИЛОВОЇ СПРЯМОВАНОСТІ ДЛЯ УЧНІВ 10-11 КЛАСІВ

У статті висвітлено проблематику вдосконалення фізичної підготовленості учнів в старшій школі на позакласних заняттях. Доведено сприятливий вплив на здоров'я старшокласників, покращення дієздатності органів і систем молодого організму. Розглянуто індивідуальні морфологічні характеристики, а також функціональні та психологічні особливості юнаків і дівчат. Надано рекомендації до складання позакласних занять, дозуванню навантажень та оцінці фізичної підготовленості залежно від статі. Рекомендовано розвивати в учнів старшого шкільного віку спроможність до самостійного та систематичного використання занять фізичними вправами, опираючись на свої знання, отримані на уроках фізкультури, а також фізики, хімії, біології. Запропоновано граничні можливості навантаження для юнаків та дівчат старшої школи закладів загальної середньої освіти на оздоровчу спрямованість засобами вправ силової спрямованості під час проведення позакласних занять. Доведено різноманітність і специфічність, різнобічність і конкретність засобів і методів розвитку силових здібностей учнів старшого шкільного віку. Визначено ефективність вирішення педагогічних завдань, досягненням високого тренувального ефекту при збереженні загальних положень теорії та методики фізичного виховання. Надано рекомендації щодо використання засобів і методів вправ силової спрямованості в процесі позакласної фізичної підготовки школярів 15-17 років.

Ключові слова: *вправи силової спрямованості, позакласна фізична підготовка школярів 15-17 років, методика складання позакласних занять.*

Літус Р. И. Методика проведения внеклассных занятий силовой направленности для учащихся 10-11 классов. *В статье освещена проблематика совершенствования физической подготовленности учащихся в старшей школе на внеклассных занятиях. Доказано благотворное влияние на здоровье старшеклассников, улучшение дееспособности органов и систем растущего организма. Рассмотрены индивидуальные морфологические характеристики, а также функциональные и психологические особенности юношей и девушек. Даны рекомендации к составлению внеклассных занятий, дозировке нагрузок и оценки физической подготовленности в зависимости от пола. Рекомендуется развивать у учащихся старшего школьного возраста способность к самостоятельному и систематическому использованию занятий физическими упражнениями, опираясь на свои знания, полученные на уроках физкультуры, а также физики, химии, биологии. Предложено предельные возможности нагрузки для юношей и девушек старших классов учреждений общего среднего образования для оздоровительной направленности средствами упражнений силовой направленности при проведении внеклассных занятий. Доказано многообразие и специфичность, разносторонность и конкретность средств и методов развития силовых способностей учащихся старшего школьного возраста. Определена эффективность решения педагогических задач, достижением высокого тренировочного эффекта при сохранении общих положений теории и методики физического воспитания. Даны рекомендации по использованию средств и методов упражнений силовой направленности в процессе внеклассной физической подготовки школьников 15-17 лет.*

Ключевые слова: *упражнения силовой направленности, внеклассная физическая подготовка школьников 15-17 лет, методика составления внеклассных занятий.*

Litus R.I. Method of extracurricular activities power orientation of schoolchildren 10-11 classes. *The article highlights the problems of improving the physical preparedness of schoolchildren in extracurricular activities. Favorable influence on*

the health of senior pupils, improvement of the capacity of organs and systems of a young organism has been proved. Individual morphological characteristics, as well as functional and psychological characteristics of boys and girls, are considered. Recommendations for extracurricular activities, load assignments and physical fitness assessment depending on gender are given. It is recommended that pupils of senior school age be able to independently and systematically use physical exercises based on their knowledge gained during physical education lessons, as well as physics, chemistry, biology. The proposed limits of the load for boys and girls of schoolchildren establishments of general secondary education for improving health through exercises for the development of strength qualities during extracurricular activities. Variety and specificity, versatility and specificity of means and methods of development of power abilities of pupils of senior school age are proved. Efficiency solving educational problems achieves high training effect while maintaining the general provisions of the theory and methodology of physical education. Recommendations on the use of means and methods of exercises of power orientation in the process of extra-curricular physical training of schoolchildren of 15-17 years old are given.

Key words: *power-oriented exercises, extra-curricular physical training of schoolchildren of 15-17 years old, methodology for extracurricular activities.*

Постановка проблеми. В даний час в теорії та практиці фізичного виховання найбільш гостро стоїть проблема вдосконалення фізичної підготовленості учнів в старшій школі. Вихід цієї проблеми на перші позиції в системі фізичного виховання підростаючого покоління обумовлена в останні роки вираженою невідповідністю між рівнем фізичної підготовленості юнаків і постійно зростаючим рівнем вимог, що пред'являються до неї з боку суспільства. Виявляється невідповідність вимогам до майбутніх військовослужбовців, а також освоєнням багатьох інших суспільно значущих професій [3].

Для того, щоб підвищити рівень рухової активності школярів, потрібні допоміжні заняття фізичними вправами в позаурочний час. Розвиток масової фізичної культури і спорту в закладах загальної середньої освіти спрямований, насамперед, на зміцнення здоров'я учнів, фізичний розвиток та рухову активність. Необхідно за рахунок максимального використання різноманітних форм і методів роботи охопити систематичними заняттями фізичною культурою і спортом якомога більшу кількість учнів. Одним із діючих засобів зміцнення здоров'я учнів, поліпшення їхнього фізичного розвитку є проведення фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі дня школи, організація та проведення загальношкільних фізкультурно-масових і спортивних заходів [6].

Актуальність дослідження. У структурі фізичної підготовленості учнів в старшій школі на уроках фізичної культури силова підготовка є одним з провідних напрямків, що забезпечують можливість ефективного вирішення педагогічних завдань, зумовлених різноманітністю рухової діяльності. У сучасній науковій літературі накопичено певні знання про особливості методики силової підготовки школярів 15-17 років, про вибір засобів і методів розвитку силових здібностей.

У численних роботах науковців позакласна фізкультурно-оздоровча та спортивно-масова робота в школі розглядається як одна із складових фізичного виховання учнів, яка організується на основі широкої самостійної діяльності учнів та вважають її дієвим засобом підтримки розумової працездатності школярів. Позаурочні форми занять видами силової спрямованості створюють сприятливі умови для звички до систематичних занять і сприяють запровадженню фізичної культури в побут старшокласників. [2; 4; 5; 7].

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та запропонувати методику проведення позакласних занять силової спрямованості для учнів 10-11 класів закладів загальної середньої освіти.

Об'єкт дослідження: процес розвитку фізичних якостей засобами вправ силової спрямованості учнів 10-11 класів на позакласних заняттях.

Предмет дослідження: методика проведення позакласних занять в старшій школі закладів загальної середньої освіти, спрямована на розвиток силових здібностей учнів 10-11 класів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Відзначаючи зростаючий інтерес молоді до занять силовими видами спорту, необхідно більш ретельно досліджувати питання, пов'язані з її застосуванням в позакласній роботі зі школярами, з огляду на їхні індивідуальні морфологічні характеристики, а також функціональні та психологічні особливості.

Один зі способів розв'язання проблеми полягає в застосуванні позакласних форм занять фізичного виховання зі старшокласниками, де можна ширше застосувати індивідуальний підхід з урахуванням інтересів учнів, враховуючи особливості формування організму школярів 15-17 років.

Вправи силової спрямованості є таким ефективним засобом фізичного виховання. Їх перевага – у простоті, у широких можливостях індивідуалізації тренування, гармонійного розвитку всіх м'язових груп тіла, у направленні на зміцнення здоров'я незалежно від статі. Для підвищення ефективності занять широко застосовують різні вільні ваги: гантелі, боді-бари (гімнастичні палиці), спеціальні штанги (пампи), набивні м'ячі, гіри, також для збільшення навантаження під час виконання силових вправ використовують різні еспандери, які часто застосовуються в поєднанні з іншим обладнанням. Усі ці вправи можуть виконуватись у різних вихідних положеннях, комплекси силових вправ виправдали себе протягом багаторічної практики.

Відзначаючи зростаючий інтерес молоді до видів спорту силової спрямованості, потрібно більш ретельно досліджувати питання, пов'язані з її застосуванням в позакласній роботі зі школярами з огляду на їхні індивідуальні морфологічні характеристики, а також функціональні та психологічні особливості. У дослідженні оздоровчої спрямованості засобів вправ силової спрямованості важливе значення мають удосконалення методики формування правильної постави та підвищення загальної фізичної підготовки [7; 9; 10].

Застосування засобів вправ силової спрямованості в позакласній роботі зі школярами дає змогу за короткий термін домогтися в учнів 15-17 років збільшення рівня фізичної працездатності. Вправи з обтяженнями, навантаження в яких адекватні можливостям старшокласників, сприятливо впливають на їхнє здоров'я, покращують дієздатність органів і систем молодого

організму. Ураховуючи те, що юнацький вік є найбільш сприятливим для розвитку силових здібностей і морфофункціональних показників, педагогічний вплив дає найбільший ефект, якщо їх цілеспрямовано застосовувати саме в цьому віці [5, с. 85-88].

Школярі старшого шкільного віку мають свої особливості. У цей період у них закладається основа психологічних, репродуктивних та інтелектуальних можливостей, важливе значення має показник фізичного розвитку [1].

За даними літературних джерел [1; 4; 8; 11], фізичний розвиток розглядається не лише як процес, але і як стан морфофункціональних особливостей організму. До нього належать показники антропометрії (довжина тіла та біолонок, вага й об'єм грудної клітки та інших сегментів тіла), а також стоматоскопічні, зокрема зовнішній вигляд тіла (фізіологічні вигини хребта, рельєфність м'язів, колір шкіри, тип статури й ін.), фізіометричні дані (показники фізичних якостей і здатність до відтворення різноманітних рухових дій).

Важливо й те, що учні старшого шкільного віку перебувають на порозі вибору своєї майбутньої професійної діяльності, що надалі визначить їхній життєвий і творчий шлях.

До особливостей функціонування органів і систем у школярів підліткового віку можна віднести фізіологічні відхилення в них, що зникають по закінченню статевого дозрівання. У цьому періоді спостерігають наростання й морфофункціональних відхилень основних систем організму, що пов'язано з різними новими навантаженнями: вимоги шкільного навчання, зміни способу життя та поведінки, шкідливі звички, підвищення нерво-психічної активності [4].

Загальновідомо, що розвиток фізичних якостей у різні вікові періоди розвивається гетерохронно (нерівномірно) [4; 8]. У юнаків старшого шкільного віку сенситивним періодом розвитку фізичних якостей є силові показники та прояви швидкості й реакції рухових дій. Дещо менше еволюціонують гнучкість і спритність, оскільки ці фізичні якості розвиваються набагато раніше. Витривалість у юнаків формується у віці 17-18 років, коли відбулися процеси стабілізації статевого дозрівання. Порівняно з хлопцями, у дівчат старшого шкільного віку статеве дозрівання починається та завершується на 2-3 роки раніше. Із-поміж фізичних якостей краще розвиваються гнучкість і координаційні здібності. Сила, порівняно з хлопцями, менша в середньому на 35-40 %. Аналіз спеціальної науково-методичної літератури засвідчив [1], що нині юнаки й дівчата старшого шкільного віку значно відстають за показниками розвитку фізичних якостей (рухові тести) від середньостатистичних норм для цього вікового періоду [1; 8, с. 126-129].

Для покращення показників розвитку фізичних якостей юнакам потрібно використовувати вправи великого навантаження (80-90 % від максимального), а також ті, які потребують статичних зусиль, та вправи з обтяженнями, що виконуються з прискоренням. Добре розвиваються швидко-силові здібності. Потрібно створювати умови для розвитку загальної швидкісної витривалості, що сприяє підвищенню працездатності, розвитку морально-вольових якостей. Слід формувати інтерес і мотивацію до занять фізичними вправами, а також до різних видів спорту. Також важливо навчати школярів методів самоконтролю під час занять. При тривалих вправах інтенсивність навантаження має перевищувати 80-85 % від максимальної. Рекомендується застосування різних видів спорту та фітнесу силової спрямованості [8].

Досліджуючи показники учнів старшого шкільного віку, варто визначити певні відмінності між окремими показниками юнаків та дівчат. У дівчат маса м'язів на 13 % менша, вони поступаються в силі юнакам. Маса серця дівчат на 10-15 % менша, порівняно з юнаками. Частота серцевих скорочень вища, ніж у юнаків, подих частіший, а життєва ємність легень – на 1 л менша [1; 8, с. 126-129].

Юнаки та дівчата дуже чутливі до сприйняття своєї зовнішності, порівнюють власні фізичні дані з однолітками. Юнаки переоцінюють свої сили, часто виконують вправи з максимальною вагою. Дівчата недооцінюють власні сили, невпевнені в собі, неемоційні та чутливі.

Під час організації фізичного виховання в старшому шкільному віці методика проведення занять наближається до методики занять із дорослими. Динаміка навантажень сягає рівня, властивого спортивному тренуванню. На заняттях із дівчатами потрібно не перевантажувати м'язи й органи малого таза, уникати вправ, які викликають підвищення червоного тиску, не рекомендовано використовувати вправи на дихання, натужуванням, піднімання надмірної ваги (до 55-60 % від максимального рівня) [8].

Дозування навантажень й оцінка фізичної підготовленості диференціюються залежно від статі. В учнів старшого шкільного віку слід розвивати спроможність до самостійного та систематичного використання занять фізичними вправами, опираючись на свої знання, отримані на уроках фізкультури, а також частково – фізики, хімії, біології [4; 8, с. 126-129].

Для юнаків старшого шкільного віку варто застосовувати весь арсенал фізичних вправ для гармонійного розвитку особистості. Вправи, які виконуються, більше розширюють уявлення про процес фізичного виховання, аніж ті, які використовують у середніх класах.

Висновки: Аналіз спеціальної науково-методичної літератури засвідчив, що вивчення особливостей фізичного розвитку старшокласників є надзвичайно актуальною й важливою проблемою, оскільки в цьому віці відбувається формування особистості учнів і перехід у доросле життя, а також здійснюється вибір майбутньої професійної діяльності. У зв'язку з цим фізичний розвиток відіграє важливу роль, оскільки він є індикатором стану здоров'я школярів 10-11 класів. Дані літературних джерел підтвердили, що в наш час учні старшого шкільного віку значно відстають за показниками фізичного розвитку від визначених різними вченими середньостатистичних показників. Особливо це проявляється в розвитку фізичних якостей [8].

Практичне розв'язання завдань фізкультурно-оздоровчої роботи в закладі загальної середньої освіти повинно здійснюватися на спеціально організованих заняттях, які обов'язково мають визначатися: складом тих, хто навчається, місцем і часом занять, змістом занять, характером діяльності учнів, способами керування з боку вчителя [6].

Систематичне виконання комплексів вправ силової спрямованості позитивно впливає на організм учнів старшого шкільного віку, на покращення показників фізичного стану. Результати дослідження значно розширюють можливості застосування вправ силової спрямованості з метою оздоровлення організму учнів старших класів при складанні програми з

позакласної роботи для учнів 10-11 класів.

Таким чином, дані аналізу складу засобів і методів розвитку силових здібностей учнів старшого шкільного віку дозволяють констатувати їх різноманітність і специфічність, різнобічність і конкретність. Використання їх в навчальному процесі підпорядковане як завданням, так і змісту навчального матеріалу, віковим особливостям розвитку організму школярів та їх фізичної підготовленості. Звідси можна зробити припущення, що адекватність використання засобів і методів вправ силової спрямованості в процесі позакласної фізичної підготовки школярів 15-17 років визначається ефективністю вирішення педагогічних завдань, досягненням високого тренувального ефекту в кожному конкретному випадку при збереженні загальних положень теорії та методики фізичного виховання [4].

Перспективи подальших досліджень можливі в розробці методичних рекомендацій для учителів закладів загальної середньої освіти щодо методики проведення позакласних занять силової спрямованості для учнів 10-11 класів.

Література

1. Бальсевич В. К. Очерки по возрастной кинезиологии человека / В. К. Бальсевич. – М. : Сов. спорт, 2009. – 220 с.
2. Жабокрицька О. В. Педагогічні умови виховання основ здорового способу життя підлітків у позакласній діяльності: дис. канд. пед. наук: 13.00.07 / Жабокрицька Оксана Валентинівна. – К., 2003. – 289 с.
3. Літус Р.І. Проведення уроків фізичної культури в старших класах засобами силової спрямованості / Р. І. Літус // Проблеми активації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали X Всеукр.наук.-практ. конф. з міжнар. участю. – Львів, 2016. – С. 98-101.
4. Лях В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В. И. Лях. – М. : Терра-Спорт, 2000. – 140 с.
5. Ніколаєв С. Оздоровча спрямованість засобів атлетичної гімнастики для юнаків старшого шкільного віку / С. Ніколаєв, В. Войтович // Молодіжний науковий вісник : Фізичне виховання і спорт / М-во освіти і науки, молоді та спорту України, Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки ; [редкол.: І. Я. Коцан та ін.]. – Луцьк, 2013. – Вип. 9. – С. 85-88.
6. Стасенко О. А. Організація фізкультурно-оздоровчої роботи у загальноосвітніх навчальних закладах: шляхи та перспективи [Текст] / О. А. Стасенко // Молодий вчений. – 2016. – №9, С. 151-157.
7. Травин Ю. Г. Атлетическая гимнастика для старших школьников и студентов : метод. рек. для студ. акад. / Ю. Г. Травин, Б. Ф. Прокудин, М. Ф. Самойлов. – М., 2001. – 150 с.
8. Цюпак Ю. Особливості фізичного розвитку юнаків старшого шкільного віку / Ю. Цюпак, Р. Гайволя // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. / М-во освіти і науки України, Східноєвроп. ун-т ім. Лесі Українки ; [редкол.: А. В. Цюць та ін.]. - Луцьк, 2015. - № 4 (32). - С. 126-129.
9. Anderson, C, Sforzo, GA, and Sigg, JA. Combining elastic tension with free weight resistance training. Med Sci Sports Exerc 37: 5186. 2005.
10. Haff, GG and Potteiger, JA. A brief review: explosive exercises and sports performance. Strength Cond J 23(3): 13-20, 2001.
11. Kraemer, WJ and Ratamess, NA. Fundamentals of resistance training: progression and exercise prescription. Med Sci Sports Exerc 36: 674-688, 2004.
12. McBride, JM, Triplett-McBride, T, Davie, A, and Newton, RU. The effect of heavy- vs. light-load jump squats on the development of strength, power, and speed. J Strength Cond Res 16: 75-82, 2002.

Логвінова Я.О., Щербатюк Н.І.

Центральноукраїнський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНЬОГО ВИКЛАДАЧА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ТУРИСТИЧНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

У статті аргументовано значення формування здоров'язберігаючої компетентності майбутнього викладача фізичного виховання, розкрито змістове наповнення поняття «компетентність», «здоров'язберігаюча компетентність», окреслено структурні компоненти та визначено основні показники її сформованості. Обґрунтовано особливості формування здоров'язберігаючої компетентності майбутнього викладача фізичної культури у процесі здійснення туристичної діяльності.

Ключові слова: *здоров'язберігаюча компетентність, викладач фізичного виховання, туристична діяльність, професійна підготовка.*

Логвінова Я.А., Щербатюк Н.И. Формирование здоровьесберегающей компетентности будущего преподавателя физического воспитания в туристической деятельности. *В статье аргументировано значение формирования здоровьесберегающей компетентности будущего преподавателя физического воспитания, раскрыто содержательное наполнение понятия «компетентность», «здоровьесберегающая компетентность», определены структурные компоненты и показатели ее сформованности. Обоснованы особенности формирования здоровьесберегающей компетентности будущего преподавателя физической культуры в процессе осуществления туристической деятельности.*

Ключевые слова: *здоровьесберегающая компетентность, преподаватель физического воспитания, туристическая деятельность, профессиональная подготовка.*

Logvinova Ya., Shcherbatiuk N. Health-formation of competence of future university professors of physical