

Бублей Т. А., Шегімага В. Ф.
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, м. Київ

АЛГОРИТМ НАВЧАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ УЧНІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

В даній статті виявлено, що низька результативність фізичного виховання учнів з відхиленнями у стані здоров'я зумовлена низькою популярністю уроків фізичної культури серед школярів з відхиленнями у стані здоров'я, недостатньою кількістю годин на її організацію та необхідністю оновлення програмного забезпечення предмету «Фізична культура» учнів з ослабленим здоров'ям.

Запропоновано алгоритм навчання фізичних вправ учнів спеціальної медичної групи, що враховує фізіологічні механізми формування рухової дії, загальні закономірності навчання, діагноз захворювання та рівень психофізичного розвитку учнів.

Ключові слова: алгоритм, фізична культура, учні, спеціальна медична група.

Бублей Т. А., Шегімага В. Ф. Алгоритм обучения физическим упражнениям учащихся специальной медицинской группы на уроках физической культуры. В данной статье установлено, что низкая результативность физического воспитания учащихся с отклонениями в состоянии здоровья обусловлена низкой популярностью уроков физической культуры среди школьников, недостаточным количеством часов в ее организацию и необходимостью обновления программного обеспечения предмета «Физическая культура» учащихся с ослабленным здоровьем.

Предложен алгоритм обучения физических упражнений учащихся специальной медицинской группы, учитывает физиологические механизмы формирования двигательного действия, общие закономерности обучения, диагноз заболевания и уровень психофизического развития учащихся.

Ключевые слова: алгоритм, физическая культура, ученики, специальная медицинская группа.

Buble T., Shegimaga V. Algorithm for teaching physical exercises to students of a special medical group in physical education classes. This article found that the low performance of physical education in primary school students with deviations in health is due to the low popularity of physical education classes among schoolchildren, the insufficient number of hours in its organization and the need to update the software of the subject "Physical culture" of students with poor health. An algorithm for teaching physical exercises of students of a special medical group is proposed, taking into account the physiological mechanisms of motor action formation, the general patterns of training, the diagnosis of the disease and the level of psychophysical development of students. The developed training algorithm begins with the choice of one or a group of similar motor tasks that provide accessibility, the absence of contraindications. When developing the method of differentiated training of physical exercises of primary school students with disabilities in the state of health, data were collected on the questionnaire on motivational priorities, physical culture and sports interests of students, expert survey on the possibilities of the material and technical base, which determined the algorithm for constructing the method itself, the selection of funds and methods of physical education.

Keywords: algorithm, physical education, students, special medical group.

Постановка проблеми. З метою вивчення сучасного стану проблеми дослідження та визначення ефективності наявної системи навчання фізичних вправ учнів спеціальної медичної групи нами проведено експертне опитування й анкетування. Результати дослідження дозволили отримати інформацію щодо мотиваційного стану школярів, фізкультурно-спортивних інтересів, причинно-наслідкового зв'язку між суб'єктивною оцінкою уроків фізичної культури та успішністю навчання фізичних вправ. Так, анкетування серед учнів віднесених до спеціальної медичної групи, дало можливість визначити мотивацію до занять фізичними вправами. Кількість учнів, які виявляють позитивне ставлення до занять фізичними вправами у 5 класі становила 35,2% хлопчиків та 39,0% дівчаток; у 6 класі – 48,3% дівчат і 49,0% хлопців; у 7 класі – 35,2% хлопців та 33,4% дівчат; у 8 класі спостерігається погіршення інтересу як у хлопців так і у дівчат 28,6% та 30,2% відповідно; у 9 класі лише 27,5% хлопців та 25,0% дівчат проявляють зацікавленість до занять фізичними вправами[4]. Аналіз результатів анкетування учнів з відхиленнями в стані здоров'я свідчить про низьку мотивацію до занять фізичними вправами, що призводить до підвищення рівня загальної захворюваності, поширеності відхилень у роботі окремих органів і систем організму учнівської молоді, і як наслідок, спостерігається динаміка щорічного збільшення кількості учнів, віднесених до спеціальної медичної групи. Тому, одним із ефективних способів вирішення даної проблеми є розробка алгоритму навчання фізичних вправ на уроках з фізичної культури для учнів з відхиленнями у стані здоров'я з урахуванням діагнозу захворювання, рухових протипоказань, індивідуально-типологічних особливостей психофізичного розвитку та інтересу школярів.

Аналіз літературних джерел свідчить про різні підходи вирішення даної проблеми: переосмислення змісту фізкультурно-оздоровчої освіти (Т.Ю. Круцевич, В.М. Платонов; Л.П. Сущенко, Б.М. Шиян; О.Л. Благий; М.Г. Михайлова, Т.Є. Віленьська; Н.В. Москаленко; І.В. Хрипко); удосконалення фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх школах і педагогічної підготовки спеціалістів (О.Ц. Демінський, Ю.Д. Желєзняк, С.Є. Єрмаков, Г.М. Максименко, В.І. Бабич та ін.); підвищення рівня соматичного здоров'я в результаті запровадження контролю функціонального стану організму в процесі фізкультурно-оздоровчих занять (С.Г. Кікіашвілі, Т.В. Глазун;) та ін.[3].

Виклад основного матеріалу дослідження. При розробці алгоритму навчання фізичних вправ учнів з відхиленнями у стані здоров'я було враховано дані анкетування щодо мотиваційних пріоритетів, фізкультурно-спортивних інтересів учнів, експертного опитування щодо можливостей матеріально-технічної бази.

В загальному алгоритм навчання фізичних вправ учнів спеціальної медичної групи враховує фізіологічні механізми

формування рухової дії, загальні закономірності навчання, рухові протипоказання, пов'язані з діагнозом захворювання, та індивідуально-типологічні особливості психофізичного розвитку учнів і побудований за етапами в залежності від виду та структури рухової дії (рис. 1). Це означає поділ навчального матеріалу на частини та вивчення їх у певній послідовності, при цьому кожне навчальне завдання може бути спрощене чи змінене за структурою, якщо це передбачають рухові протипоказання відповідно до діагнозу захворювання учня. Розроблений алгоритм навчання починається з вибору одного або групи схожих за структурою рухових завдань, які передбачають доступність, відсутність протипоказань, врахування рівня психофізіологічних показників, темпераменту тощо) та інтересу учнів до занять фізичними вправами.

При навчанні фізичних вправ учнів з відхиленнями в стані здоров'я слід враховувати глибину засвоєння рухового завдання, враховуючи діагноз захворювання, які мають три етапи:

1) ознайомлення – на цьому етапі, враховуючи досвід та знання учнів, формується уявлення про нову вправу. Осмислення рухового завдання та установка на оволодіння ним відбувається за допомогою наочних та мовних методів. Цей етап особливих рухових протипоказань для учнів СМГ немає.

Завдяки цьому у школярів, незалежно від захворювання сформується уявлення про ту чи іншу фізичну вправу;

2) початкове розучування – на даному етапі відбувається безпосереднє оволодіння технікою фізичної вправи з метою формування рухового вміння, що досягається за допомогою методів навчання «частинами» або «цілісної дії»;

3) поглиблене розучування він є найскладнішим у алгоритмі навчання фізичних вправ учнів з відхиленнями в стані здоров'я, адже його мета – це стабільне виконання фізичної вправи, що досягається шляхом серійного багаторазового повторення [1; 2].

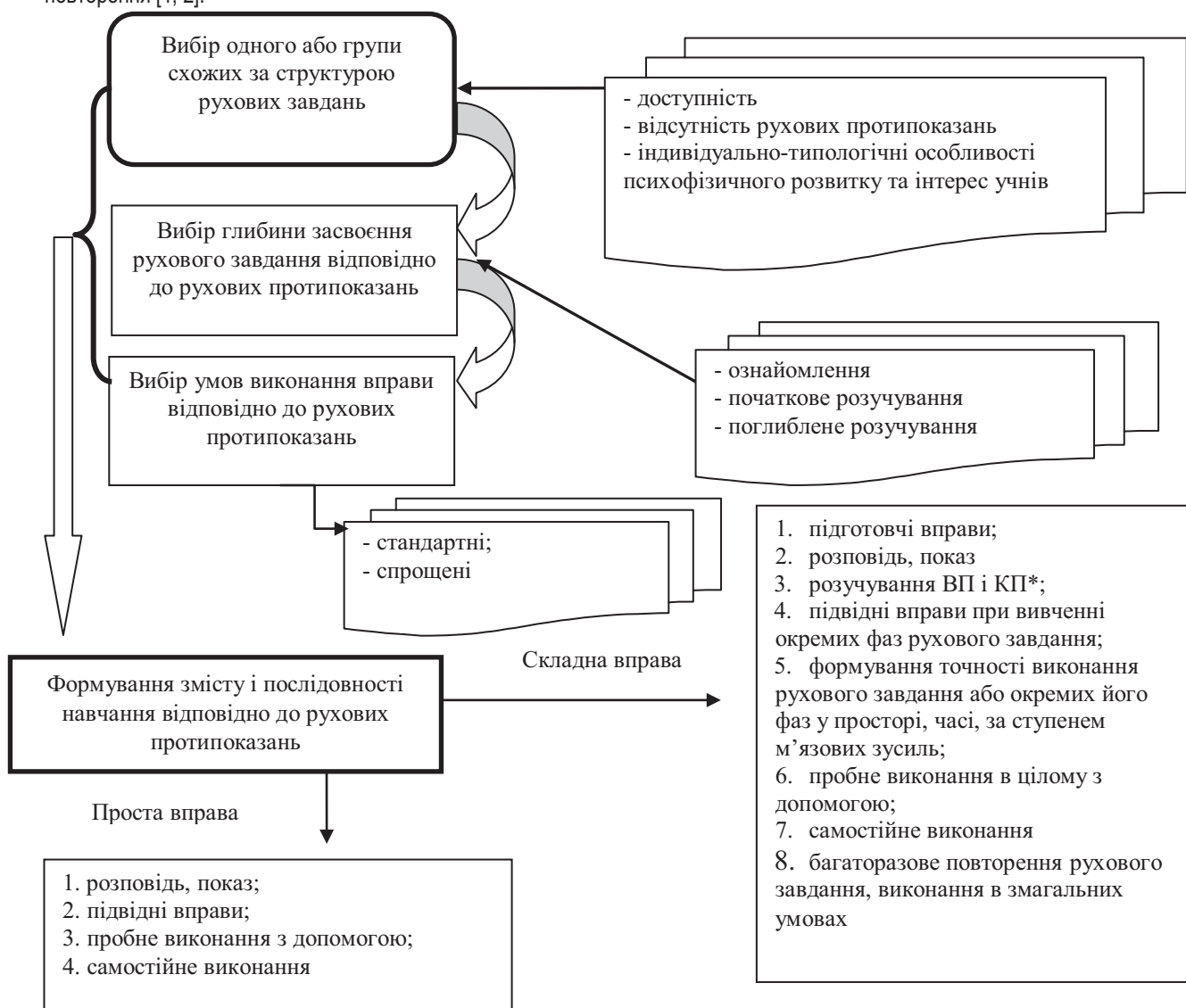


Рис. 1.1. Алгоритм навчання фізичних вправ учнів з відхиленнями у стані здоров'я

Так як запропонований алгоритм зорієнтований на учнів СМГ, то можливість поглибленого розучування вправи залежить від наявності чи відсутності рухових протипоказань залежно від діагнозу захворювання. У випадку рухових протипоказань школярі засвоюють окремі просторові, динамічні та часові характеристики фізичної вправи.

Основна ідея навчання фізичних вправ учнів, що мають рухові протипоказання у їх засвоєнні, полягала у

цілеспрямованій дії на руховий аналізатор школярів, формування свідомих автоматизованих компонентів рухового завдання. Для цього застосовується повторний метод виконання підвідних та спеціально підготовчих вправ для формування системи послідовних умовних рефлексів, що проявляється у динамічному стереотипі. При цьому мова йде не про засвоєння вправи до автоматизованого виконання рухового завдання, а про запам'ятовування окремих рухових актів, які психологічно формуються у цілісну модель дії.

Такий підхід заснований на формуванні рухової пам'яті та забезпечує збереження уявного досвіду виконання фізичної вправи, що вивчається. Цей досвід, що має у звичних умовах негативний фізіологічний ефект, проявляється у випадку необхідності у процесі життєдіяльності завдяки пристосувальним реакціям організму на зміну умов середовища[5].

Важливе значення в розробленому алгоритмі має вибір умов виконання вправи відносно рухових протипоказань (стандартні, спрощені), тобто, якщо розучувана вправа не має рухових протипоказань, то вона виконується в стандартних умовах, і навпаки, якщо у зв'язку з хворобою учень має певні рухові показання, то в такому випадку створюються спрощені умови за рахунок зменшення різних параметрів фізичних навантажень, заміна складної вправи на простішу за структурою, ступенем м'язового напруження чи координаційною складністю, виконання з допомогою, тощо.

Описані складові алгоритму навчання фізичних вправ учнів з відхиленнями в стані здоров'я в сукупності формують зміст і послідовність навчання відповідно до особливостей захворювання учнів, які поділяють фізичну вправу на просту і складну. Під час вивчення окремих фізичних вправ окремі навчальні завдання можуть бути виключені чи об'єднані.

Навчання фізичних вправ передбачає засвоєння техніки рухової дії, що засноване на здатності управління рухами у просторі, часі, за ступенем зусиль, їх узгодженні, тісно пов'язане з можливостями фізіологічних систем (м'язової, опорно-рухової, дихальної, серцево-судинної) та сенсорних систем (зоровою, слуховою, вестибулярною), психічних функцій (мислення, пам'яті, уваги, уяви) [1].

Таким чином, розширення рухового досвіду підвищує працездатність школярів, розширює простір для творчої ініціативи.

Вибір фізичної вправи, що вивчатиметься, залежить від складності її структури, при цьому слід враховувати рухову якість чи її різновид, що бере основну участь у виконанні рухового завдання. Такий підхід дає можливості оптимізації рухових завдань (заміни вправ однієї спрямованості за наявності рухових протипоказань з метою усунення або зменшення негативного фізіологічного ефекту).

Зміст фізичної вправи складають рухові акти (рухи, операції), що входять до її структури та основні процеси, що розгортаються в функціональних системах організму під час її виконання, визначаючи її вплив.

Виконання простої або складної вправи за координаційної структурою, проявом суттєвих м'язових зусиль або тривалістю виконання означає перехід організму учнів на той чи інший рівень його функціональної активності різного діапазону. Функціональні зрушення, що відбуваються в процесі виконання вправи, стимулюють відновні та адаптаційні процеси, завдяки чому фізичні вправи при певних умовах є потужним фактором підвищення функціональних можливостей організму і вдосконалення його структурних властивостей. Оптимізація рухових завдань дозволяє учням, які мають рухові протипоказання, виконувати посилені фізичні навантаження. Фізичні вправи прикладного й професійного спрямування підлягають обов'язковому розучуванню, проте з урахуванням ступеня пристосованості організму учнів до подібних навантажень. Глибина засвоєння рухового завдання враховує особливості діагнозу захворювання та психофізичні можливості учнів. Так, для учнів, які мають конкретні обмеження у виконанні фізичних вправ, формування рухового вміння обмежується до вивчення першого та другого етапів, тобто ознайомлення та початкового розучування відповідно до запропонованого алгоритму.

Розроблений нами алгоритм навчання фізичних вправ має важливе значення для учнів-підлітків, тому що гетерохронний характер розвитку учнів основної школи впливає на варіативність прояву їхніх фізичних здібностей та успішність навчання фізичних вправ, особливо, якщо школярі мають хронічні захворювання.

Висновки. Отже, алгоритм навчання фізичних вправ учнів спеціальної медичної групи на уроках фізичної культури побудований на основі врахування рухових протипоказань при плануванні фізичних навантажень. Індивідуально-типологічні особливості психофізичного розвитку та мотивація школярів здійснюють вплив на вибір видів фізкультурно-оздоровчої діяльності та пріоритетність змісту занять фізичними вправами.

Таким чином, запропонований алгоритм сприяє розширенню рухового досвіду школярів, тим самим сприяючи підвищенню рівня функціонування життєво забезпечувальних систем її організму та підготовці до майбутньої професійної діяльності.

Література

1. Бісмак О. В. Лікувальна фізична культура у спеціальних медичних групах: навч. посіб. / О. В. Бісмак. – Харків: Вид-во Бровін О.В., 2010. – 202 с.
2. Боднар І. Р. Теорія, методика та організація фізичного виховання у спеціальній медичній групі: навч. посіб. для студ. ф-тів фіз. виховання вищ. навч. закл. / І. Р. Боднар. – Л.: Видавництво, 2013. – 187 с.
3. Бублей Т. А. Особливості організації фізичного виховання школярів з відхиленнями у стані здоров'я у сучасному освітньому вимірі / Т. А. Бублей // 36. наук. праць «Фізичне виховання спорт і туристсько-краєзнавча робота в закладах освіти». – Переяслав-Хмельницький, 2015. – С. 111-115.
4. Бублей Т. А. Характеристика морфофункціонального стану учнів основної школи з відхиленнями у стані здоров'я. / Т. А. Бублей, Ж. Г. Дьоміна // Науковий часопис Серія 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт» Випуск 1 (82) 17. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2017. – С. 10-13.
5. Галан Я. Формування мотивації до відвідування старшокласниками уроків з фізичної культури / Я. Галан // Фізична культура та спорт у навчальних закладах східноєвропейських країн: Матеріали I Міжнародної науково-практичної конференції. – Чернівці, 2010. – С.107-110.

References

1. Bismak O.V. (2010) Therapeutic Physical Culture in Special Medical Groups: Teach. manual / O. V. Bismak. - Kharkiv: View of Brovin OV. - 202 p.
2. Bodnar I. R. (2013) Theory, methodology and organization of physical education in a special medical group: Teach. manual for studio Ft. Phys. higher education tutor shut up / I. R. Bodnar. - L.: Publishing House. - 187 pp.
3. Bublely T. A. (2015) Peculiarities of organization of physical education of schoolchildren with deviations in the state of health in the modern educational dimension / T. A. Bublely // Prob. sciences works "Physical education sport and tourist-lore work in educational institutions". - Pereyaslav-Khmelnytsky. - P. 111-115.
4. Bublely T. A. (2017) Characteristics of the morphofunctional state of pupils of the main school with disabilities in the state of health. / T. A. Bublely, J.Domina // Scientific journal of Series 15 «Scientific and pedagogical problems of physical culture / physical culture and sports» / Issue 1 (82) 17. - K.: A view of the NPU named after M. P. Dragomanov. - P. 10-13.
5. Galan Ya. (2010) Formation of motivation for attending physical education classes by senior pupils / Y. Galan // Physical culture and sports in educational institutions of Eastern European countries: Materials of the International Scientific and Practical Conference. - Chernivtsi. - p.107-110.

УДК 378.011.3-051:796.0714

В'яла О. М.

Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, м. Київ

МОДЕЛЮВАННЯ ПРОЦЕСУ ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ В ОЗДОРОВЧІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

У статті акцентується увага на тому, що формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до професійної самореалізації в оздоровчій діяльності є складним і тривалим процесом, тому здійснюється протягом всього періоду навчання у закладі вищої освіти. Освітній процес завдяки своїм особливостям (неперервності, системності, послідовності, практико-орієнтованості) має для цього відповідний потенціал. Крім того, студентський вік є найбільшим сензитивним для розвитку професійно значущих якостей майбутніх учителів фізичної культури, що визначають успішність професійної самореалізації в оздоровчій діяльності. Результати теоретичного аналізу, ретроспективний аналіз власної викладацької діяльності й вивчення навчально-методичної літератури дозволили розробити модель формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до професійної самореалізації в оздоровчій діяльності, яка складається з таких блоків, як цільовий, теоретико-методологічний, діяльнісно-операційний та аналітико-результативний.

Ключові слова: формування готовності, майбутній учитель фізичної культури, професійна самореалізація, оздоровча діяльність.

Вялая О. Н. Моделирование процесса формирования готовности будущих учителей физической культуры к профессиональной самореализации в оздоровительной деятельности. В статье акцентируется внимание на том, что формирование готовности будущих учителей физической культуры к профессиональной самореализации в оздоровительной деятельности является сложным и длительным процессом, поэтому осуществляется в течение всего периода обучения в заведении высшего образования. Образовательный процесс благодаря своим особенностям (непрерывности, системности, последовательности, практико-ориентированности) имеет для этого соответствующий потенциал. Кроме того, студенческий возраст является сензитивным для развития профессионально значимых качеств будущих учителей физической культуры, определяющих успешность профессиональной самореализации в оздоровительной деятельности. Результаты теоретического анализа, ретроспективный анализ собственной преподавательской деятельности и изучение учебно-методической литературы позволили разработать модель формирования готовности будущих учителей физической культуры к профессиональной самореализации в оздоровительной деятельности, которая состоит из таких блоков, как целевой, теоретико-методологический, деятельностно-операционный и аналитико-результативный.

Ключевые слова: формирование готовности, будущий учитель физической культуры, профессиональная самореализация, оздоровительная деятельность.

Vyala O. M. Modeling the process of formation of readiness of the future teachers of physical culture to professional self-realization in health improving activity. The integration of Ukraine into the global system of higher education is aimed at rethinking the main directions of professional training of future teachers of physical culture in the establishment of higher education.

The article focuses on the fact that the formation of readiness of the future teachers of physical culture to professional self-realization in health improving activity is a complex and lengthy process, therefore, carried out during the entire period of study at a higher education institution Due to its features (continuity, systemic, sequences, practical orientation), the educational process has the corresponding potential for this.. Student age is the most sensitive for the development of professionally significant qualities of future teachers of physical culture, determining the success of professional self-realization in health improving activity. The results of theoretical analysis, a retrospective analysis of our own teaching activities and the study of educational and methodical literature allowed us to develop a model of the formation of readiness of the future teachers of physical culture to the professional self-realization in health improving activity.