

ВИСНОВКИ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ. За результатами анкетування викладачів вищих навчальних закладів України можна зробити висновок про те, що більшість опитаних поділяє думку щодо необхідності впровадження у навчальний процес системи професійної підготовки фітнес-тренерів. Проте низка чинників (недостатня кількість та якість спеціальної літератури, низький рівень матеріально-технічної бази університетів тощо) гальмують цей процес. В перспективі планується обґрунтувати методологічні підходи щодо дослідження проблеми професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів у вищих навчальних закладах.

ЛІТЕРАТУРА

1. Волков К.Д. Формирование у будущих специалистов по физической культуре и спорту специальных профессиональных компетенций для работы в оздоровительном фитнесе: автореф. дис. на соискание науч. степени канд. пед. наук: 13.00.08 «Теория и методика профессионального образования» / К.Д. Волков. – Москва, 2009.– 24 с.
2. Дутчак М.В. Теоретичне обґрунтування кваліфікаційної характеристики фітнес-тренера. / М. М. Василенко, М. В. Дутчак// Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. ХОВНОКУ, 2013.- № 2.- С.17-22.
3. Пономарьов В.О. Формування професійно-педагогічної компетентності майбутнього тренера з атлетичної гімнастики у процесі фахової підготовки: автореф. дис. на здобуття. наук. ступеню канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» /В. О. Пономарьов. - Запоріжжя, 2010. - 20 с.
4. Традиции и инновации российского высшего образования в сфере физической культуры: опыт транскультурного ориентирования [монография] / Нац. гос. Ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта; / под ред. Е.В. Утишевой, Н.Г. Закревской. – СПб.: Изд-во «Стратегия будущего», 2011.– 274 с.
5. Хазова С.А. Развитие конкурентоспособности специалистов по физической культуре и спорту в процессе профессиональной подготовки: [монография] / С.А. Хазова. – Майкоп: Адыгейский государственный университет, 2011. – 24 с.
6. Association of American college and Universities [Електронний ресурс]. - Режим доступу: <http://www.aacu.org>.
7. Earle, Roger (2004). NSCA's Essentials of Personal Training. NSCA Certification Commission. pp. 162, 617. ISBN 0-7360-0015-1.
8. National Board of Fitness Examiners [Електронний ресурс] - Режим доступу: <http://www.noca.org/ncca/accredorg.htm>.
9. National Strength and Conditioning Association Personal Training Certificate - NSCA). Malek, M.N., D.P. Nalbon, D.E. Berger, and J.W. Coburn, 2002. Importance of health science education for personal fitness trainers. *Journal of Strength and Conditioning Research* 16 (1), p. 19-24.
10. Dalleck L.C., Kravitz L. The History of Fitness. *IDEA Health and Fitness Source*, 2002, 20(2), p.26 – 33.

УДК 796.01.011.3

Віндюк А.В.

Класичний приватний університет (м. Запоріжжя)

ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДУ КРУГОВОГО ТРЕНУВАННЯ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В МОЛОДШИХ КЛАСАХ

Розглянуто питання особливостей застосування методу кругового тренування на уроках фізичної культури з учнями молодших класів. Охарактеризовано принципи та методи кругового тренування. Розглянуто варіанти кругового тренування на уроках фізичної культури у першому класі. Зазначено, що використання методу кругового тренування на уроках фізичної культури в молодших класах сприяє вихованню самостійності, ініціативи, спонукає учнів до самовдосконалення та формує мотивацію до фізкультурно-оздоровчих занять. Доведено актуальність і доцільність обраної проблеми дослідження.

Ключові слова: *кругове тренування; учні молодших класів; здоров'я; вчитель фізична культура.*

Віндюк А.В. Особенности применения метода круговой тренировки на уроках физической культуры в младших классах. *Рассмотрены вопросы особенностей применения метода круговой тренировки на уроках физической культуры с учащимися младших классов. Охарактеризованы принципы и методы круговой тренировки. Рассмотрены варианты круговой тренировки на уроке физической культуры в первом классе. Отмечено, что использование метода круговой тренировки на уроках физической культуры в младших классах способствует воспитанию самостоятельности, инициативы, побуждает учащихся к самосовершенствованию и формирует мотивацию к физкультурно-оздоровительных занятий. Доказана актуальность и целесообразность выбранной проблемы исследования.*

Ключевые слова: *круговая тренировка; ученики младших классов; здоровье; учитель физическая культура.*

Vindyk A.V. Features of application of method of the circular training on the lessons of physical culture in junior classes. *The questions of features of application of method of the circular training on the lessons of physical culture with pupils in junior classes training are considered. Principles and methods of the circular training are described. The variants of the circular training on the lesson of physical culture in first class are considered. It is indicated that methodical basis of the «circular training» is frequent implementation of certain motions, in the conditions of exact dosage of loading and exactly set order of his change and alternation with rest. Time of explanation of complex of exercises grows short and provides technically correct implementation of exercises on condition of providing of evidences during the lead through of the circular training. It is marked that application of method of the circular training in junior classes on the lessons of physical culture allows pupils independently do execute physical exercises, trains to discipline, to responsibility and gives possibility to the teacher to render an individual help, correct errors, estimate quality of implementation of exercise, propose marks. The variant of the circular training on the lesson of physical culture in first class is considered: in the sports hall disposes 10 «stations» (specially equipped places for implementation of different physical*

exercises, directed on development of different groups of muscles), an amount and types of the «stations» can be changed depending on the tasks of lesson, amount of pupils, presence of inventory, sports equipment. The use of method of the circular training on the lessons of physical culture in junior classes is instrumental in education of independence, initiatives, induces pupils to self-perfection and forms motivation to the athletic-health employments. Actuality and expedience of the chosen problem of research is well-proved.

Key words: circular training; pupils of the junior classes; health; the teacher of the physical culture.

Постановка проблеми. Організація сучасної системи освіти в загальноосвітніх навчальних закладах позначилася стійкою тенденцією погіршення здоров'я учнів. Основними причинами зниження здоров'я підростаючого покоління вважаються інформатизація та інтенсифікація навчального процесу в системі шкільної освіти на тлі виразного психоемоційного напруження; знижена увага до соціальних проблем, економічні негаразди, і особливо, низька рухова активність. Так, нині практично здоровими є лише 27% дітей дошкільного і молодшого шкільного віку, близько 90% учнів мають відхилення у стані здоров'я, понад 50% – незадовільну фізичну підготовленість. У зв'язку з цим, постає питання підвищення рухової активності дітей та формування мотивації до занять фізичною культурою. На думку науковців спостерігається негативна тенденція до збільшення кількості школярів з низьким і нижчим за середній рівнями фізичного здоров'я. Більшість школярів має низький рівень фізичної підготовленості (Т.Ю. Круцевич [5], С.Г. Приймак [8]). Однією із соціально значимих причин цих явищ є скорочення рухової активності сучасної людини – гіподинамія та підвищення психічних навантажень (О. Бар-Ор, Т. Роланд [1], Брет Е. [12], М.В. Дутчак [3]).

Аналіз досліджень і публікацій. В даний час однією з найбільш актуальних проблем фізичного виховання в школі є пошук шляхів підвищення ефективності навчально-виховного процесу, формування стійкої мотивації до урочних та позаурочних занять. Методологічними засадами процесу з фізичної культури в закладах освіти є положення Законів України «Про вищу освіту» (2014), «Про освіту» (2006), «Про фізичну культуру і спорт» (2011), а також Національної доктрини розвитку освіти (2002), Державної програми «Вчитель» (2002), Концепції розвитку педагогічної освіти України та її інтеграції в європейський освітній простір (2004), Національної доктрини розвитку фізичної культури і спорту на період до 2016 р. (2004), Білої книги національної освіти України (2009), Концепції Загальнодержавної програми «Здоров'я 2020: український вимір» на 2012–2020 роки (2011), Концепції Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012–2016 роки (2011), Національної стратегії розвитку освіти в Україні на 2012–2021 роки (2012). Теоретичні і методичні засади впровадження інноваційних технологій в системі фізичного виховання молодших школярів досліджувала Н.В. Москаленко [6]. Н.В. Москаленко зазначає, що для більшості вчителів характерним стає створення на уроках фізичної культури оптимальних умов для розуміння і міцного засвоєння програмного матеріалу кожним учнем класу. Це забезпечується продуманою підготовкою до уроку, більш повним використанням виховного потенціалу навчально-наочних посібників та технічних засобів навчання, умілим добором прийомів, методів роботи, створенням обстановки зацікавленості та емоційності на уроці. Незважаючи на широкий діапазон досліджень з проблем теорії та методики шкільної фізичної культури при аналізі літературних джерел виявляється, що до теперішнього часу недостатньо повно розроблені проблеми модифікації «кругового тренування» стосовно вікових особливостей молодших школярів [4]. Також потребує вирішення існуючих протиріч у використанні методів строго регламентованих вправ, ігрового і змагального, які виражаються в їх невідрозумінню протиставленні при вирішенні завдань фізичного виховання [11, 14]. Таким чином, потреби вдосконалення методичних підходів до підвищення рівня стану здоров'я, фізичного розвитку, фізичної підготовленості та стійкого інтересу до занять фізичними вправами у молодших школярів стимулюють пошук нових, більш раціональних і ефективних шляхів вирішення даної проблеми, а саме дослідження, пов'язані з організацією та проведенням уроків фізичної культури у формі кругового тренування з молодшими школярами.

Мета статті: охарактеризувати особливості організації та проведення кругового тренування на уроках фізичної культури в молодших класах.

Методи та організація дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних літературних джерел, педагогічне спостереження.

Виклад основного матеріалу дослідження. Методичною основою «кругового тренування» є багаторазове виконання певних рухів, в умовах точного дозування навантаження і точно встановленого порядку його зміни і чергування з відпочинком. Тому кругове тренування є організаційно-методична форма занять фізичними вправами, які направлені, в основному, на комплексний розвиток рухових якостей [4, 9, 13]. Традиційне кругове тренування допускає на першому занятті комплектування груп і ознайомлення їх з комплексами вправ на «станціях». На другому занятті визначається максимальна кількість повторів з урахуванням часу і без урахування часу. В подальшому в залежності від індивідуальних особливостей і конкретних задач учні проходять 1-3 кола при кількості повторів, рівних 1/4, 1/3, 1/2 від максимуму. При використанні методу кругового тренування з учнями молодших класів необхідно дотримуватися наступних методичних принципів: комплекс вправ має складатися з урахуванням програми з фізичної культури, морфо-функціональних особливостей школярів та рівня їх фізичної підготовки. Комплекси вправ з кругового тренування необхідно включати в основну частину заняття та виховувати в учнів сумлінне ставлення до цих занять. Слід зазначити, що забезпечуючи наочність при проведенні кругового тренування час пояснення змісту комплексу вправ скорочується та забезпечується технічно правильне виконання вправ. Дозування величини навантаження не повинно призводити до перетренування, але має бути достатнім, щоб викликати приріст показників загальної і спеціальної працездатності [2].

В основі традиційного кругового тренування лежать три методи. Безперервно-поточний, котрий заключається у виконанні вправ злитно, одну за одною, з невеликим інтервалом відпочинку. Особливість цього методу – поступове підвищення індивідуального навантаження за рахунок підвищення потужності роботи (до 60% максимуму) і збільшення кількості вправ в одному або декількох кругах. Разом з тим скорочується час виконання вправ (до 15-20 с) і збільшується час відпочинку (до 30-40 с). На думку В.В. Чуніна поточно-інтервальний метод сприяє комплексному розвитку рухових якостей,

він базується на виконанні протягом 20-40 с простих за технікою вправ з потужністю роботи (50 % від максимальної) на кожній станції з мінімальним інтервалом відпочинку [10]. Тут інтенсивність досягається за рахунок скорочення контрольного часу проходження всіх станцій по колу. Такий режим розвиває загальну і силову витривалість, вдосконалює дихальну і серцево-судинну системи. Інтенсивно-інтервальний метод використовується з ростом рівня фізичної підготовленості учнів. Вправи в даному режимі виконуються з потужністю роботи до 75 % від максимальної і тривалістю 10-20 с, а інтервали відпочинку залишаються повними (до 90 с). Подібний метод розвиває максимальну і «вибухову» силу.

В.Г. Нікітушкін, вважає, що сутність методу кругового тренування заключається в тому, щоб по можливості на більшій кількості снарядів виконати вправи різноманітних напрямків, складності та інтенсивності. Він припускає промінати два принципи зміни навантаження в заняттях: багаторазовий повтор м'язової роботи, при якій відбувається формування координування в м'язовій діяльності, і виникають зміни в серцево-судинній, дихальній та інших системах, які сприяють підвищенню працездатності в цілому; постійне підвищення об'єму та інтенсивності тренувального навантаження, яке адекватне стану організму учнів в даний період [7]. Ю.К. Гавердовский, В.Н. Лисицкий відмічають, що за допомогою кругового тренування можливо цілеспрямовано виховувати необхідні рухові якості, складати програму їхнього розвитку, наочно бачити результати роботи. Змінювати навантаження пропонують такими методами: збільшення кількості повторів за той самий час; скорочення часу на виконання тієї ж кількості повторів; скорочення пауз відпочинку; введення нових, більш ефективних вправ. При підборі вправ для кругового тренування автори пропонують враховувати їх загальну і локальну дію на організм в цілому і на окремі групи м'язів [2]. Елементи кругового тренування [9] рекомендовано включати в зміст уроків фізичної культури з учнями молодших класів. Цей вид самостійної роботи на уроці відповідає твердженням, що однією з важливих особливостей організації навчальної діяльності в системі розвиваючого навчання залишається використання колективно-групової роботи. У молодшому шкільному віці важливо навчити дітей самостійно виконувати найпростіші рухові дії. Одним з методів закріплення навичок самостійного виконання фізичних вправ є кругова тренування, проведена на уроці фізичної культури.

Застосування методу кругового тренування в молодших класах на уроках фізичної культури дозволяє учням самостійно виконувати фізичні вправи, привчає до дисциплінованості, відповідальності та надає можливість вчителю надавати індивідуальну допомогу дітям, виправляти помилки, оцінювати якість виконання вправи, виставляти оцінки. Розглянемо варіант кругової тренування на уроці фізичної культури у першому класі. У спортивному залі розташовують 10 «станцій» (спеціально обладнані місця для виконання різних фізичних вправ, спрямованих на розвиток будь-яких груп м'язів), кількість і види «станцій» можуть мінятися залежно від завдань уроку, кількості учнів, наявності інвентарю та спортивного обладнання. Діти виконували указівки вчителя по підготовці до тренувань по колу. На кожній станції дітям пропонувалися прості, добре відомі вправи, що не вимагали страхування (присідання, підтягування на високій і низькій поперечині, стрибки через скакалку, вправи для розвитку сили м'язів черевного преса, «їзда» на велотренажері, згинання і розгинання рук в упорі лежачи, підстрибування на містку з опорою руками, гримаючи ноги і тулуб прямими та ін.).

На першому етапі вчитель пропонував учням відповісти на питання: «Для розвитку яких груп м'язів призначений велотренажер?», «Для чого ми будемо підтягуватися?» і ін. Осмислене виконання вправ давало кращий ефект.

На другому, орієнтованому етапі найбільш підготовлені діти, показували вправи, що виконуються на станціях. На кожній станції працювало два учні («перший» і «другий» номери). Для підняття інтересу до виконання вправ перші номери робили вправи, другі – рахували кількість виконаних вправ і записували результати у балах (кількість повторень заданої вправи), за сигналом вчителя перші і другі номери мінялися.

На третьому, виконавчому етапі діти проходять «коло», виконуючи на кожній станції вправи впродовж 30 секунд, за сигналом вчителя пари переходять на наступну станцію. На цьому етапі учні самостійно виконували вправи, вони мали можливість допомагати своїм товаришам, учитель контролював правильність виконання вправ, міг приділяти більше уваги тим учням, котрі відстають, не спроможні виконати певні вправи. На останньому, оцінювальному етапі підводився підсумок уроку, діти підраховували суму набраних балів, оголошувались учні, які правильно виконували вправи, також називали кращих. На наступних уроках кругового тренування учням пропонується рахувати кількість повторів виконаних вправ на кожній «станції» (для зручності рахунок на кожній наступній станції не переривається, а продовжується). Далі дітям пропонується записувати результати виконання вправ на кожній «станції» з подальшим підсумовуванням результатів за допомогою батьків, старших товаришів і т.д. Учні молодших класів із задоволенням займаються фізичними вправами за методом кругового тренування, вони легко і швидко засвоюють правила кругового тренування, що дозволяє вчителю змінювати завдання на «станціях». У дітей підвищується інтерес до уроків фізичної культури, до самостійного виконання фізичних вправ, зміцнюється дисципліна.

ВИСНОВКИ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ РОЗРОБОК. Застосування методу кругового тренування на уроках фізичної культури в молодших класах сприяє вихованню самостійності, ініціативи, спонукає учнів до самовдосконалення та формує мотивацію до фізкультурно-оздоровчих занять. Перспективи подальших досліджень полягають у розробці навчально-методичного забезпечення з проведення кругового тренування у учнів молодших класів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бар-Ор, Оued. [2.Гавердовский Ю.К. Программированное обучение по физической подготовки по круговому методу тренировки / Ю.К. Гавердовский, В.Н. Лисицкий // Теория и практика физической культуры. 1981. – № 8. – С. 18-19.](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?Z21ID=&I21DBN=EC&P21DBN=EC&S21STN=1&S21REF=10&S21FMT=fullweb&C21COM=S&S21CNR=20&S21P01=0&S21P02=0&S21P03=M&S21COLORTERMS=0&S21STR=Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения /О. Бар-Ор,Т. Роуланд;пер.с англ.И. Андреев.-К.Олимпийская литература, 2009. – 527 с.</p></div><div data-bbox=)

3.Дутчак М. В. Спорт для всіх в Україні: теорія та практика : монографія / М.В. Дутчак. – К. : Олімп. л-ра, 2009. 280 с.

4. Круговая тренировка: метод. пособие / сост. М.В. Щодро, В.П. Афанасьев, А.М. Бояринов. – СПб.: Изд-во ГМА, 2011. – 20 с.
5. Круцевич Т.Ю. Социально-педагогические аспекты системы физического воспитания / Т.Ю. Круцевич // Фіз. виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Зб. наук. пр. ВДУ ім. Лесі Українки. Т. 1. Луцьк, 2002. С.125–131.
6. Москаленко Н.В. Фізичне виховання молодших школярів / Н.В. Москаленко / Монографія. – Дніпропетровськ: Вид-во „Інновація”, 2007. – 252 с.
7. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта / В.Г. Никитушкин / М.: Физическая культура, 2010. – 208 с.
8. Приймак С.Г. Моделювання рівня рухової підготовленості підлітків в системі фізичного виховання / С.Г. Приймак // Молода спортивна наука України: Зб. наук. статей з галузі фіз. культури та спорту. Вип. 7. – Л., 2003. – Т. 2. – С. 83-86.
9. Соколова Л.Г. По методу кругової тренувки / Л.Г. Соколова // Физическая культура в школе. – 2001. – №3. – С. 18-21.
10. Чунин В.В. Структура и содержание учебных занятий, проводимых по комплексно-круговой форм / В.В. Чунин // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 3. – С. 48-49.
11. Corstea Che. Redefinirea conceptului de educatie fizica seolara on perspectiva unui societati civile si democratice dar on raport en actualele conditii on: Aniversari. ANEF 1882- 1992. SPEFSR 1893 – 1992. Bucurest: 1992. - P. 99 – 105.
12. Evernard Brett, Harper. Teaching Physical Education to Homeschooled Students: Opportunities for Student Teaching. 1998, - №7. - P. 51 – 55.
13. Joint Committee on National Health Education Standards. – National Health Education Standards, Achieving Health Literacy: An Investment in the Future. – Reston VA : Association for the Advancement of Health Education. – 1995. – 68 p.
14. Lerayn C. Amangement des rutmes extra – scolaires Desoier // Education Physique et Sport.– 1987 - № 5.– P. 37-44.

УДК 373.3.036

Вильчковська А.Е.

Університет ім. Яна Кохановського, філія в м. Петрков-Трибунальський, Польща

РУХОВА АКТИВНІСТЬ УЧНІВ 14-16 РОКІВ, ЯКІ ВІДВІДУЮТЬ МУЗИЧНУ ШКОЛУ

У статті розглядається стан здоров'я та рухова активність учнів 14-16 років, які навчаються у гімназії та відвідують музичну школу (спеціалізація – фортепіано). Проаналізовано їх стиль життя та руховий режим, якого вони дотримуються.

Ключові слова: учні, музика, рухова активність, фізкультура, спорт.

***Вильчковская А.Э. Двигательная активность учащихся 14-16 лет, посещающих музыкальную школу.** В статье рассматривается состояние здоровья и двигательная активность учащихся 14-16 лет, которые учатся в гимназии и одновременно посещают музыкальную школу (специализация – фортепиано). Проанализированы их стиль жизни и двигательный режим, который они соблюдают.*

Ключевые слова: учащиеся, музыка, двигательная активность, физкультура, спорт.

***Vilchkovskaya A.E. The motor activity of students 14-16 years attending music school.** The article discusses the state of health and physical activity of students 14-16 years of age who are enrolled in high school and at the same time attending music school (specialization - piano). There was analyzing of their lifestyle and driving mode. Numerous studies Ukrainian and Polish scientists confirmed that physical activity of children and youth has been and remains one of the major factors in the preservation and promotion of health, good physical development and improve mental performance. Especially important physical activity is for a comprehensive mental and physical development of the younger generations, the formation of motor skills and education of moral and volitional qualities by means of physical culture and sports. However, the vast numbers of students who attend music schools are in operation inactivity, especially for girls and boys aged 14-16 years. A healthy lifestyle for the majority of students-musicians does not become the norm. Low quality lifestyle negatively affects the health of children, their resistance of the organism to various diseases, mental and physical performance, and body posture. Given the nature of the musculoskeletal system and the nature of musical activity student's pianists their physical education should be focused, aiming at an equal development of all muscle groups, increase strength and endurance. We believe that children and young people who are engaged in music schools, physical education teachers of secondary schools in which they learn, it is advisable for them to develop a customized program of recreational exercise and sports, to recommend necessary to do morning exercises and fitness pause during self-study music at home. They should include the implementation of general developmental exercises to strengthen the muscular system of the body and spine alignment students-musicians.*

Key words: students, music, physical activity, physical education, sport.

Постановка проблеми. Підлітковий період характеризується швидкими темпами росту організму і окремих його частин, збільшенням функціональних резервів, а також гормональної перебудови, у зв'язку із статевим дозріванням. У цей період продовжується процес окостеніння скелета, причому відбувається це нерівномірно у різних його частинах. Сила м'язів збільшується у значно меншому темпі ніж маса тіла, що при несприятливих умовах може призвести до порушень постави або деформації хребта учнів. В той же час оптимальні фізичні навантаження можуть прискорити процес окостеніння, а значні - затримати ріст костей у довжину. Статеве дозрівання знаходить своє відбиття у стані вегетативних функцій (зміна ритму