

13. Гаазький університет прикладних наук (The Hague University of Applied Sciences) URL : <https://www.thehagueuniversity.com/>.

14. Спортивні клуби Гаазького університету прикладних наук (The Hague University of Applied Sciences). URL : <https://www.thehagueuniversity.com/practical-matters/facilities/sports/>.

Reference

1. Arefiev, V. G. (2010). Basics of theory and methods of physical education: textbook. Drahomanov State University of Applied Sciences. Kyiv: 268 p. [in Ukrainian].

2. Zhamardi, V. O. (2018). Retrospektyvnyy analiz zastosovannya fitnes-tekhnolohiy na zanyattakh iz fizychnoho vykhovannya v Ukraini ta za kordonom. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kul'tury (fizychna kul'tura i sport). Seriya 15. (№4). 61–64. [in Ukrainian].

3. Zavidivska, N. Khanikyants, O. (2016). Reorganization of the physical education system of higher school students: problems and prospects. Physical education, sport and health culture in modern society. (№1). 51-56. [in Ukrainian].

4. Tymoshenko, O. (2014). Peculiarities of the organization of distance learning of future specialists in physical education and sports in higher educational institutions of Ukraine. Bulletin of the Chernihiv National Pedagogical University. Ser. : Pedagogical sciences. Physical education and sports. Issue 118(2). 237–242. [in Ukrainian].

5. Harms, E. (2005). Sport i wychowanie fizyczne na Uniwersytecie w Hanowerze Wychowanie fizyczne studentów: przeżytek czy konieczność. Materiały III Sejmiku Akademickiej Kultury Fizycznej, Łódź 21-22 października 2005r. pod red. Haliny Hanusz i Bartłomieja Korpaka. Warszawa: Akademicki Związek Sportowy Zarząd Główny; Kraków. Fall. 126–130 [in Poland].

6. Boutmans, J. (2005). Wychowanie fizyczne czy zajęcia sportowe na uczelni. Wychowanie fizyczne studentów: przeżytek czy konieczność. Materiały III Sejmiku Akademickiej Kultury Fizycznej, Łódź 21-22 października 2005r. pod red. Haliny Hanusz i Bartłomieja Korpaka. Warszawa: Akademicki Związek Sportowy Zarząd Główny. Kraków. Fall. 94–110 [in Poland].

7. Higher education in the Netherlands URL : <https://dec-edu.com/countries/netherlands/high-education>

8. University Amsterdam, URL : <https://www.uva.nl/over-de-uva/over-de-universiteit/over-de-universiteit.html>

9. USC Amsterdam, URL : <https://www.uscsport.nl/over-usc/topsport/>

10. Topsport Amsterdam URL : <https://topsport.amsterdam/>

11. Erasmus University Rotterdam URL : https://www.eur.nl/en?utm_source=QShome&utm_medium=Paid&utm_campaign=EURrankings

12. Erasmus University Rotterdam, URL : <https://erasmusport.nl/en/verenigen/>.

13. The Hague University of Applied Sciences, URL : <https://www.thehagueuniversity.com/>

14. The Hague University of Applied Sciences, URL : <https://www.thehagueuniversity.com/practical-matters/facilities/sports/>.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.11K(156).02

Бугайчук Н. Б.

викладач кафедри фізичної культури

КЗВО «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради, м. Луцьк

ORCID 0000-0002-0914-7629

ОСОБЛИВОСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ СПЕЦКУРСУ «ОРГАНІЗАЦІЯ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ» У ПІДГОТОВКУ МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ

У статті наводяться особливості змістового наповнення спецкурсу «Організація оздоровчо-рекреаційної діяльності в початковій школі» для студентів педагогічних спеціальностей. Спецкурс покликаний сприяти поглибленому ознайомленню студентів із новітніми засобами оздоровлення молоді, сучасними рекреаційно-оздоровчими технологіями та методами їх реалізації. Він охоплює 4-и змістові модулі та розрахований на студентів 3-го та 4-го років навчання. У спецкурсі можна виділити такі його особливі характеристики: органічне поєднання теоретичного матеріалу із практичним впровадженням програмних результатів навчання; максимальне залучення усіх тем, які розкривають суть понять «рекреація», «здоров'я», «оздоровча активність» та ін.; фокус курсу направлений на формування у студентів творчого мислення на основі розширення загального наукового кругозору в галузі фізичної культури та валеології і безпосереднього включення оздоровчо-рекреаційних технологій в освітній процес. По закінченню спецкурсу здобувачі освіти будуть вміти: розробляти та складати загальні вимоги до проведення рекреаційних ігор для школярів різного віку; визначати особливості фізичного та функціонального розвитку людини; проводити вправи із оздоровчої гімнастики та фізкультхвилинки в початковій школі.

Ключові слова: спецкурс, оздоровчо-рекреаційна діяльність, початкова школа.

Buhaichuk N. Peculiarities of the implementation of the special course "Health and recreation activity organization in the primary school" in the training process of future teachers. The article describes the features of the content of the special course "Health and recreation activity organization in the primary school" for students of pedagogical specialties. The special course is created to promote the students' familiarization with the latest means of the young people's health improving, modern recreational and health technologies and methods of their implementation. It consists of 4 content modules and is created for students in the 3rd and 4th years of study. The following special features of the special course can be distinguished: an organic combination of theoretical material with the practical implementation of program learning results; maximum involvement of all topics that are connected with "recreation", "health", "health activity", etc.; the focus of the course is

aimed at the formation of students' creative thinking based on the expansion of the general scientific horizon in the field of physical culture and valeology and the direct inclusion of health and recreation technologies in the educational process. The implementation of the special course was held in the following stages: definition of the main tasks, reasoning of the study of the course material and its connection with the relevant competencies and learning results; acquirement by the students of the necessary scientific theoretical knowledge in connection with the content of the course program, analysis and evaluation of the achieved practical skills and abilities after passing the special course. The implementation of the special course was held with the involvement of the following teaching methods: explanatory and illustrative method, reproductive method, method of problem presentation (during theoretical classes); completed tasks and research presentations; working with laboratory equipment (during practical classes); creation of mental maps, theses of reports, questions-quests according to the topic, development of games and problem situations, etc. (during individual classes). After finishing of the special course students will be able to: develop and create general requirements for holding recreational games for schoolchildren of different ages; determine the features of individual's physical and functional development; to conduct exercises in recreational gymnastics and physical education in primary school. After the special course studying students will have the opportunity to apply the acquired knowledge during various types of pedagogical and production practice activity.

Keywords: special course, health and recreational activity, primary education.

Постановка проблеми. Цілеспрямоване формування мотивації до оздоровчо-рекреаційних занять є актуальною проблемою сьогодення, оскільки виховання підростаючого покоління на сучасному етапі розвитку України зумовлено, насамперед, потребою суспільства у здоровому працездатному поколінні, що пов'язано з формуванням у нього свідомого ставлення до здоров'я та засобів його збереження і відновлення [3]. Підготовка майбутніх педагогів повинна відбуватися в контексті розкриття основних чинників та бар'єрів у процесі здійснення оздоровчо-рекреаційної діяльності. Безумовно, здобувачі освіти сьогодні відчувають нестачу системи знань у галузі оздоровчо-рекреаційної діяльності вчителя в сучасному закладі освіти. Заняття з фізичного виховання у своїй традиційній формі не дозволяє в повному обсязі вирішити проблеми задоволення біологічної потреби здобувачів освіти у рухах, тому впровадження спецкурсу, який має на меті поглибити і розширити знання щодо забезпечення оздоровчо-рекреаційної діяльності, відіграє значну роль у розвитку активної життєдіяльності у змінних соціальних умовах, готовності до сприйняття і розв'язання нових завдань у зміцненні і збереженні здоров'я [5].

Аналіз літературних джерел. Проблема організації оздоровчо-рекреаційної діяльності в сучасній науковій літературі розкривається, в першу чергу, через призму формування здорового способу життя. Про це зазначають Н. Белікова (2014), М. Дутчак (2015), Т. Парфіненко (2017), Є. Павленко (2018) та ін. [1, 2]

У ході розробки основ організації здоров'язбережувального освітнього процесу доцільно спиратися на праці І. Аршавського, А. Асмолова, М. Віленського, Л. Громової, В. Ільїнича [4]. У цьому контексті для реалізації здоров'язбережувальної спрямованості закладу освіти В. Петьковим і О. Кобцевою виокремлено види діяльності, які передбачають створення авторських програм із навчальних предметів та спецкурсів, орієнтованих на поглиблене вивчення основ здоров'язбереження; підсилення здоров'язбережувального компонента в системі занять фізичною культурою і спортом, позааудиторною спортивною діяльністю, дозвіллям; організацію раціонального, збалансованого харчування з урахуванням вікових та фізіологічних особливостей, комплексні оздоровчі процедури в системі медико-гігієнічного забезпечення та ін.; доцільне використання матеріально-технічних ресурсів і фінансових затрат зі здоров'язберігальною метою та додаткове забезпечення оздоровчої діяльності; формування професійної готовності педагогів на основі їхніх здоров'язберігальних компетенцій [6]. Зважаючи на те, що формування навичок здорового способу життя співвідноситься з вивченням питань, пов'язаних зі збереженням (відновленням) фізичного, психічного і соціального здоров'я, особливого значення набуває проблема підготовки майбутніх педагогів до оздоровчо-рекреаційної діяльності у початковій школі.

Мета статті – визначити особливості змістового наповнення спецкурсу «Організація оздоровчо-рекреаційної діяльності в початковій школі» для студентів педагогічних спеціальностей.

Виклад основного матеріалу дослідження. Важливим аспектом впровадження спецкурсу було поглиблене ознайомлення студентів із новітніми засобами оздоровлення молоді, сучасними рекреаційно-оздоровчими технологіями та методами їх реалізації. Основним завданням спецкурсу було забезпечення фахових (спеціальних) компетентностей, передбачених освітньо-професійними програмами 014 Середня освіта (Фізична культура), 017 Фізична культура і спорт та 013 Початкова освіта, реалізація яких здійснюється в Комунальному закладі вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради. При вивченні спецкурсу здобувачі освіти здобувають такі програмні результати навчання: здійснювати навчання руховим діям та забезпечувати розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами, як у режимі навчального дня, так і позааудиторних; підбирати та узагальнювати засоби та методи розвитку провідних фізичних якостей в процесі проведення уроку фізичної культури з учнями різного віку і статі; підбирати відповідний інструментарій у процесі тренерської роботи; демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед учнів різного віку і статі та різних груп населення; оцінювати рухову активність учнів та їх фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити уроки фізичної культури та фізкультурно-оздоровчі заходи; застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом; визначати функціональний стан організму людини та обґрунтовувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом; застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

Курс «Організація оздоровчо-рекреаційної діяльності в початковій школі» дає можливість здобувачам освіти ознайомитися із сутністю поняття «оздоровчо-рекреаційна діяльність», оволодіти теоретичними знаннями та практичними навичками забезпечення впровадження здоров'язбережувальної діяльності в сучасному закладі освіти.

У спецкурсі можна виділити такі його особливі характеристики: органічне поєднання теоретичного матеріалу із практичним впровадженням програмних результатів навчання; максимальне залучення усіх тем, які розкривають суть понять «рекреація», «здоров'я», «оздоровча активність» та ін.; фокус курсу направлений на формування у студентів творчого мислення на основі розширення загального наукового кругозору в галузі фізичної культури та валеології і безпосереднього включення оздоровчо-рекреаційних технологій в освітній процес. Реалізація спецкурсу відбувалася із залученням таких методів навчання: пояснювально-ілюстративний метод, репродуктивний метод, метод проблемного викладення (під час теоретичних занять); презентації результатів виконаних завдань та досліджень; робота із лабораторним обладнанням (під час практичних занять); створення ментальних карт, тез доповідей, питань-квести згідно теми, розробка ігор та проблемних ситуацій та ін. (під час індивідуальних занять). Спецкурс «Організація оздоровчо-рекреаційної діяльності в початковій школі» передбачає активне використання ІКТ в освітньому процесі. Зокрема, використання мультимедійного обладнання для наочно-демонстраційного супроводу на теоретичних заняттях, застосування простих програмних продуктів для визначення основних фізіологічних характеристик, використання обчислювальної техніки для проведення елементарних статистичних операцій, визначення рівня знань здобувачів освіти за допомогою тестових додатків Google Forms, Online Test Pad під час проведення проміжного та підсумкового контролю.

Впровадження спецкурсу відбувалося за такими етапами: визначення основних завдань, обґрунтування вивчення матеріалу з курсу та його зв'язок із відповідними компетентностями та результатами навчання; оволодіння здобувачами освіти необхідними науковими теоретичними знаннями у зв'язку зі змістом програми курсу, аналіз та оцінка досягнутих практичних вмінь та навичок після проходження спецкурсу.

При розробці змісту спецкурсу було враховано основні підходи, згідно з якими навчальний матеріал повинен відображати: вивчення основних понять; провідний досвід сучасних науковців; психолого-фізіологічні особливості здобувачів освіти; логічну послідовність викладу основного матеріалу. Вагомий акцент було зроблено на студентоцентрованому аспекті навчання, розробці індивідуальних завдань та проблемних ситуацій.

Після вивчення спецкурсу здобувачі освіти мають можливість застосувати отримані знання під час проходження таких видів практики: пробні уроки та заняття в закладах загальної середньої освіти, дослідницько-педагогічна практика в початковій школі, педагогічна практика в гімназіях та ліцеях, пропедевтична практика в закладах загальної середньої освіти, практикум-стажування за профілем майбутньої професії.

Спецкурс розроблений для здобувачів освіти 3-го і 4-го років навчання. Він складається із 4 кредитів (120 годин ECTS) та охоплює 4-и змістові модулі. Перший змістовий модуль передбачає розгляд таких теоретичних тем, як «Теорія та соціально-культурні аспекти рекреації», «Вплив фізичної рекреації на збереження і зміцнення здоров'я людини». У цьому модулі здобувачам освіти пропонується практичне заняття, в основу якого покладено розробку та складання загальних вимог до проведення рекреаційних ігор для школярів різного віку.

В другому змістовому модулі розглядаються такі теоретичні теми: «Рухова активність та фізичний розвиток організму», «Вікові особливості проведення оздоровчо-рекреаційних занять», «Оздоровчі види гімнастики в рекреаційних заняттях», «Туризм як один із видів оздоровчо-рекреаційної діяльності». До структури модулю входять два практичних заняття, перше з яких передбачає розвиток практичних навичок визначення особливостей фізичного розвитку людини через ознайомлення з методами антропометрії та соматоскопії. Крім того, на практичному занятті розглядаються питання впливу гіподинамії на здоров'я людини, ризики виникнення серцево-судинних захворювань через брак рухової активності. На другому практичному занятті визначаються практичні аспекти проведення оздоровчої гімнастики та фізкультурних ігор в початковій школі. Актуальними нині є теми третього змістового модулю спецкурсу, у якому розглядаються такі питання, як «Визначення поняття «здоров'я» людини, його компоненти і передумови», «Показники здорового способу життя та засоби впливу на його формування», «Програми сприяння здоровому способу життя та методи їх впровадження», «Закони раціонального харчування». Окрім теоретичних знань, здобувачі освіти мають можливість отримати практичні навички визначення особливостей енергетичного обміну, складання харчового раціону, ознайомлення із методом фізіологічних індексів та ін. З метою підвищення ефективності процесу формування практичних навичок оздоровчо-рекреаційної діяльності здобувачам освіти пропонується індивідуальні завдання, які передбачають визначення основних фізіологічних показників людини. Так, для дослідження функціональної проби Шалкова визначаються показники частоти серцевих скорочень (ЧСС) та артеріального тиску (АТ). ЧСС визначається пальпаторним методом у стані спокою та після дозованого фізичного навантаження. АТ визначається методом Короткова з використанням механічного тонометра та фонендоскопа. Для визначення проби Шалкова у досліджуваних вимірюють АТ і ЧСС у стані спокою. Потім досліджуваний виконує 20 присідань за 30 секунд, після чого вимірюється АТ і частота пульсу одразу після навантаження, потім через 3 хвилини, через 5 хвилин і через 10 хвилин. Для функціональної оцінки стану серцево-судинної системи є інформативними зміни АТ та ЧСС і період їх відновлення.

Важливим компонентом дослідження рухової активності та впливу фізичних навантажень на організм людини є дослідження стану дихальної системи. Для цього здобувачі освіти у процесі вивчення спецкурсу «Організація оздоровчо-рекреаційної діяльності в початковій школі» мають можливість ознайомитися із методом спірометрії та визначити основні дихальні об'єми. Спірометрія є основним функціональним дослідженням дихальної системи. За допомогою цього методу здобувачі освіти визначають:

1. Дихальний об'єм (ДО). Виконуючи спокійні вдихи через ніс, зробити 5 спокійних видихів через рот у спірометр. За шкалою визначити сумарний об'єм видихнутого повітря і розділити його на кількість видихів.
2. Резервний об'єм видиху (РОВид.). Після спокійного вдиху зробити як можна глибокий видих в спірометр.

Зняти показання приладу і відняти з цієї величини показник дихального об'єму. Ця величина і відповідатиме резервному об'єму видиху (РОВид.)

3. Життєву ємність легенів (ЖЄЛ). Зробити максимальний вдих і, закривши ніс, як можна інтенсивніше видихнути в спірометр.

4. Резервний об'єму видиху (РОВд.). Від величини ЖЄЛ необхідно відняти суму ДО і РОВид.

Заключний змістовий модуль спецкурсу торкається таких питань: «Умови ефективного здійснення оздоровчо-рекреаційної діяльності», «Форми організації та реалізації рекреаційних занять у фізичному вихованні», «Принципи використання спеціально організованої рухової активності в системі оздоровлення населення». Для визначення особливостей застосування оздоровчо-рекреаційних технологій у професійній діяльності майбутніх вчителів початкових класів, здобувачі освіти розробляють власні мотиваційні механізми, приклади використання ігрових підходів у початковій школі та виокремлюють ключові проблеми у їх реалізації. Здобувачі освіти самостійно готують проблемні ситуаційні завдання та шляхи їх вирішення. Зокрема, розробка та визначення особливостей застосування різних типів ігор у початковій школі: ігор-подорожей, ігор-загадок, ігор-казок. Поширеними видами творчих завдань є створення ментальних карт та квест-досліджень з обраної теми. Проміжний контроль знань здійснюється під час проведення практичних, семінарських та індивідуальних занять і має на меті перевірку рівня підготовки здобувачів освіти до виконання конкретної форми роботи. Підсумковий контроль проводиться з метою оцінювання результатів навчання у кінці семестру та проводиться у формі заліку (за 100-бальною шкалою ЄКТС та за національною шкалою).

Після вивчення спецкурсу здобувачі освіти мають можливість застосувати отримані знання під час проходження різних видів педагогічної та виробничої практик.

Висновки. Авторський спецкурс «Організація оздоровчо-рекреаційної діяльності в початковій школі» покликаний сприяти поглибленому ознайомленню студентів із новітніми засобами оздоровлення молоді, сучасними рекреаційно-оздоровчими технологіями та методами їх реалізації. Він охоплює 4-и змістові модулі та розрахований на студентів 3-го та 4-го років навчання. При викладанні спецкурсу використовуються методи навчання, які дозволяють у повній мірі висвітлити його теоретичний та практичний аспекти із врахуванням завдань для самостійної роботи. По закінченню спецкурсу здобувачі освіти будуть вміти: розробляти та складати загальні вимоги до проведення рекреаційних ігор для школярів різного віку; визначити особливості фізичного та функціонального розвитку людини; проводити вправи із оздоровчої гімнастики та фізкультхвилинки в початковій школі.

Перспективи подальших досліджень. У перспективі планується вдосконалення програми спецкурсу шляхом залучення інших засобів рекреаційно-оздоровчої діяльності, наприклад, освоєння навичок нових видів спорту (футзал, бадмінтон, флорбол, фризбі та ін.).

Література

1. Бєлікова Н. О. З досвіду використання інтерактивних методів навчання у професійній підготовці майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту. *Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми*. Випуск 37. Київ-Вінниця: ТОВ фірма «Планер», 2014. С. 348-353.
2. Дутчак М., Бажєнков Є. Теоретичний аналіз дефініції «оздоровчо-рекреаційна рухова активність». *Спортивна наука України*. 2015. №5. С.56-63.
3. Ковальова Н., Андрєєва О. Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності старшокласників у вільний час. *Наук. часоп. Нац. пед. ун-ту ім. М.П. Драгоманова*. 2011. Вип. 7, Сер. 15. С. 8-13.
4. Мороз Є. Значення фізичної рекреації в освітньому просторі сучасної молоді. *Витоки педагогічної майстерності*. 2021. №28. С. 106-110.
5. Москаленко Н. В. Проектування концепції інноваційних програм фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх навчальних закладах. *Спорт. вісн. Придніпров'я*. 2011. № 2. С. 12-17.
6. Петков В.А., Кобцева О.М. Проектування здоров'язберігаючої діяльності закладу освіти. *Культура і фізичне здоров'я*. 2009. №6. С. 67-70.

Reference

1. Bielikova N. O. (2014) Z dosvidu vykorystannia interaktyvnykh metodiv navchannia u profesiinii pidhotovtsi maibutnykh fakhivtsiv z fizychnoho vykhovannia ta sportu. Suchasni informatsiini tekhnologii ta innovatsiini metodyky navchannia v pidhotovtsi fakhivtsiv: metodolohiia, teoriia, dosvid, problemy. Vypusk 37. Kyiv-Vynnytsia: TOV firma «Planer». S. 348-353 (in Ukrainian).
2. Dutchak M., Bazhenkov Ye. (2015) Teoretychnyi analiz definitsii «ozdorovcho-rekreatsiina rukhova aktyvnist». Sportyvna nauka Ukrainy. №5. S.56-63.
3. Kovalova N., Andriieva O. (2011) Problemy aktyvizatsii rekreatsiino-ozdorovchoi diialnosti starshoklasnykiv u vilnyi chas. Nauk. chasop. Nats. ped. un-tu im. M.P. Dragomanova.. Vyp. 7, Ser. 15. S. 8-13.
4. Moroz Ye. (2021) Znachennia fizychnoi rekreatsii v osvithnomu prostori suchasnoi molodi. Vytoky pedahohichnoi maisternosti. №28. S. 106-110.
5. Moskalenko N. V. (2011) Proektuvannia kontseptsii innovatsiinykh prohram fizkulturno-ozdorovchoi roboty v zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladakh. Sport. visn. Prydniprovia. № 2. S. 12-17.
6. Petkov V.A., Kobtseva O.M. (2009) Proektuvannia zdoroviazberihaiuchoi diialnosti zakladu osvity. Kultura i fizychno zdorovia. №6. S. 67-70.