

Вважаємо, що вивчення та впровадження данського досвіду в Україні надасть громадянам можливість отримання професійної орієнтації і консультування протягом усього життя. Це сприятиме створенню відкритої системи неперервної професійної освіти, яка, ґрунтуючись на вітчизняних засадах, враховувала б світові тенденції та особливості навчання професійних кадрів.

Література

1. Гриншпун С.С. Современные тенденции развития школьного образования в Скандинавии / С.С. Гриншпун / Педагогика. – 2006. – № 8. – С. 100–106.
2. Лавриченко Н. Комплексний підхід до загальноосвітньої та професійної підготовки учнів старшого шкільного віку в країнах Західної Європи / Н. Лавриченко // Професійно-технічна освіта. – 2006. – № 4. – С. 32–35.
3. Ничкало Н. Неперервна професійна освіта як філософська та педагогічна категорія / Н. Ничкало // Неперервна професійна освіта: теорія та практика. – 2001. – Вип. 1. – С. 9–21.
4. Скульська В. Професійне навчання дорослого населення для ринку праці в Данії / В. Скульська // Педагогіка і психологія професійної освіти. – 2006. – № 2. – С. 181–188.
5. Weber Kirsten. Life-long Learning and Experience. – Copenhagen, 1999. – 120 p.

ЛИВАЦЬКИЙ О.В.

СУТНІСТЬ ТА ОСОБЛИВОСТІ ВИХОВАННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Виховання фізичних якостей учнів основної школи виступає складовою процесу фізичного виховання та спрямовано на вирішення соціально зумовлених завдань, а саме всебічний та гармонійний розвиток особистості, підвищення адаптивних можливостей організму, підготовку функціональних систем організму до умов конкретної рухової чи професійної діяльності та інше. Організаційною основою виховання фізичних якостей виступають державні тести та нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України, які регламентують фізичне виховання на рівні інтегрованого соціального замовлення та визначають поетапність виховання фізичних якостей у віковому аспекті. Соціальна зумовленість виховання фізичних якостей спрямована на задоволення потреб суспільства у фізично підготовлених громадянах України, які мають високий рівень розвитку фізичних якостей та функціональних можливостей для забезпечення високої ефективності трудової діяльності. Особливої уваги у цьому процесі вимагає виховання фізичних якостей учнів основної школи. Дослідженнями А. Хрипкової [1] доведено, що існує три критичних періоди розвитку дітей. Перший – у віці від трьох до трьох з половиною, коли спостерігається прискорений розвиток фізичних якостей, пов'язаний з розширенням обсягу рухів. Другий від – п'яти до семи років, коли тільки зріст за один рік збільшується на 7–10 см. Змінюється повсякденний зміст рухової діяльності, пов'язаний з початком навчання в школі. Третій – критичний період – настає з початком статевого дозрівання (10–11 років). У цей період відбувається розвиток репродуктивної функції з усіма найскладнішими пубертатними перебудовами. У зв'язку з цим важливо визначити сутність та особливості формування фізичних якостей саме в учнів основної школи на уроках фізичної культури як основної форми фізичного виховання школярів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, у яких започатковано вирішення цієї проблеми, дає підстави стверджувати, що нашій країні проблему виховання фізичних якостей досліджували такі вчені, як В. Платонов, Т. Круцевич, Б. Шиян, Л. Волков, О. Демінського та ін. Питання вікових особливостей розвитку фізичних якостей розкривають у своїх працях В. Романенко, В. Ареф'єв, Б. Ашмарін,

А. Гужаловський та ін. Окремі питання педагогічної стратегії допрофесійної фізичної підготовки учнів розкривають І. Латипов, Г. Пономарева, Г. Шпаків та ін.

Незважаючи на значну увагу педагогів, психологів, філософів, науковців у галузі теорії і методики фізичного виховання до означеної проблеми, окремі її кардинальні питання залишаються поки що нерозв'язаними. У науці цілеспрямовано не досліджувалися актуальні питання сутності та особливостей виховання фізичних якостей учнів основної школи на уроках фізичної культури.

Метою статті виступає визначення сутності та особливостей виховання фізичних якостей учнів основної школи на уроках фізичної культури.

У процесі визначення теоретичних та методологічних засад виховання фізичних якостей школярів було визначено, що фізичні якості у підлітковому віці розвиваються на підставі шкільної програми з фізичної культури [2], у якій наголошується, що на уроках фізичної культури, при виконанні домашніх завдань розвиваються фізичні якості, рівень розвитку яких визначає динаміку фізичної підготовленості школярів за рахунок виконання таких вправ: біг на 30 м – швидкість; біг від 800 м – витривалість; нахил тулуба вперед із положення сидячи – гнучкість; підтягування у висі на високій перекладині (хлопці), підтягування у висі лежачи на низькій перекладині (дівчата) – сила; човниковий біг 4 по 9 м із перенесенням предметів – спритність та стрибок у довжину з місця – швидкісно-силові якості. Специфічною ознакою змісту програми з фізичної культури є те, що фізичні якості розвиваються у процесі вивчення та засвоєння навчального пріоритетного матеріалу з гімнастики, спортивних ігор (футбол, гандбол, волейбол, баскетбол), легкої атлетики, кросової, лижної або ковзанярської підготовки та туризму. Для цього в програмі передбачається фізична підготовка – загальна та спеціальна. Проаналізуємо сутність та особливості виховання фізичних якостей підлітків.

Першою особливістю виховання фізичних якостей учнів основної школи є врахування вікових особливостей. Дослідженнями В. Романенко доведено [3, с. 245–266], що підлітковий вік – один з найсприятливіших періодів розвитку рухових можливостей учнів. Саме в підлітковому віці складається фізіологічна база для збільшення сили, підвищується швидкість скорочення м'язів, здатність до статичних напружень та ін. Динаміка розвитку сили у хлопчиків характеризується прискореними темпами на етапі від 14 до 15 років. У дівчаток цей показник має більш плавний характер і до 15 років завершується. Розвивається витривалість, при цьому аеробна витривалість дещо знижується у зв'язку з тим, що кисневі режими при фізичному навантаженні у цьому віці не є економічними. Витривалість до навантажень субмаксимальної міцності, навпаки, різко підвищується. Відзначається також підвищення рівня розвитку швидкісно-силових якостей, швидкості, що зумовлюється енергетичними процесами в м'язах і в цілому організмі підлітків. Зміни гнучкості у середньому шкільному віці пов'язуються з найвищими темпами природного збільшення гнучкості хребта і збігаються у хлопчиків з віком 13–14 років, а дівчаток – 14–15.

Другою особливістю виступає врахування закономірностей виховання фізичних якостей на уроках фізичної культури. Закономірності виховання фізичних якостей учнів основної школи зумовлюється, з одного боку, природним рухом розвитку рухової функції організму, а з іншого – орієнтацією педагогічного процесу на цілеспрямоване їх виховання. Відзначаємо, що ці закономірності притаманні розвитку різних фізичних якостей. До цих закономірностей, на думку В. Лук'яненка, Ю. Курамшина, О. Гужаловського, Б. Ашмаріна та інших, належить гетерохронність, етапність розвитку фізичних якостей та їх перенесення.

За висловом Б. Ашмаріна [4, с. 119], гетерохронність пов'язується з особливостями біологічного розвитку організму, де наявні періоди найбільш інтенсивних кількісних та якісних змін його органів і структур. Така особливість дає можливість визначити найбільш вагомий сенситивний період розвитку фізичних якостей учнів основної школи. Якщо у цей період посилити педагогічний вплив, то ефект розвитку фізичних якостей буде найбільшим. Таким чином, гетерохронність виступає провідною закономірністю індивідуального вікового розвитку окремих фізичних здібностей школярів.

У динаміці розвитку окремих фізичних якостей на рівні закономірності окремі автори виділяють етапність розвитку. А саме, як зазначає Ю. Курамшин [5, с. 111–112], що тривале виконання однакових навантажень знижує ефект розвитку фізичних якостей. Щоб постійно підтримувати оптимальний рівень розвитку фізичних якостей, на уроках фізичної культури необхідно змінювати навантаження. При цьому можна виокремити три етапи: перший – підвищення рівня розвитку фізичних здібностей; другий – досягнення максимальних показників у розвитку конкретної фізичної якості та третій – зниження показників розвитку фізичних здібностей.

Зазначаємо, що на рівні ще однієї закономірності розвиток окремих фізичних якостей (сили, витривалості, гнучкості, спритності) проходить у тісному взаємозв'язку одне з одним. Таке явище прийнято називати “перенесенням”. Т. Круцевич [6, с. 176–177] доводить, що розрізняють три види перенесення. Перший полягає у позитивній або негативній взаємодії окремих фізичних якостей між собою. При позитивній взаємодії розвиток однієї фізичної якості сприяє вдосконаленню іншої. При негативній – знижує рівень її розвитку. Другий вид перенесення полягає в тому, що певна фізична якість, яка розвинена за допомогою одних вправ, переноситься на виконання інших фізичних вправ, виробничих та побутових дій. Цей вид перенесення має велике значення для нашого дослідження, бо надає можливість адекватного підбору фізичних вправ на уроках фізичної культури, виконання яких забезпечить подальший успіх у конкретній професійній діяльності. Третій вид перенесення – перехресний. Установлено, що витривалість тренованої ноги майже на 45% переноситься на нетреновану. При тривалому тренуванні одного боку тіла спостерігається збільшення сили м'язів симетричного до нетренованого боку, але зі зростанням тренуваності і збільшенням тривалості занять ефект перенесення знижується.

Третя особливість виховання фізичних якостей на уроках фізичної культури пов'язана з урахуванням принципів, які регламентують методику виховання фізичних якостей. Ряд науковців у галузі фізичного виховання і спорту до таких принципів зараховує принцип відповідності педагогічних впливів з урахуванням закономірностей гетерохронного розвитку фізичних здібностей; принцип розвивального ефекту з урахуванням закономірності етапності розвитку фізичних здібностей; принцип поєднаного впливу з урахуванням закономірності перенесення в розвитку фізичних здібностей, а також принцип варіативності вирішення рухових завдань.

Принцип відповідності педагогічних впливів з урахуванням закономірностей гетерохронного розвитку фізичних здібностей надає можливість вчителю фізичної культури спрямувати педагогічний вплив на ті фізичні якості, які розвиваються найбільше саме в період середнього шкільного віку. Для хлопчиків це силові якості, швидкісно-силові, витривалість, координація. Для дівчаток – швидкісно-силові якості, витривалість, координація та гнучкість.

Принцип розвивального ефекту з урахуванням закономірності етапності розвитку фізичних здібностей спрямовує діяльність педагога на поступовий розвиток

фізичних якостей з дотриманням повторюваності при виконанні фізичних вправ. Як відомо (Б. Шиян, Т. Круцевич, В. Платонов, М. Булатова, Л. Волков та інші), головним фактором впливу на розвиток фізичних якостей є фізичне навантаження, яке одержує школяр при виконанні фізичних вправ. Повторне виконання фізичних вправ посилює функціональні зрушення в організмі школяра відповідно до спокою. Сумація функціональних зрушень у циклі занять характеризує ефект адаптації та підвищує рівень розвитку фізичних якостей. Досягти ефективності при вдосконаленні фізичних якостей можна лише за умови чіткого дозування навантаження. Тобто в кожному конкретному випадку необхідно забезпечити такий його обсяг і інтенсивність, які дадуть найкращий приріст якості, що розвивається.

Принцип поєднаного впливу базується на закономірності перенесення в розвитку фізичних здібностей та відображає необхідність здійснення педагогічного процесу у двох взаємопов'язаних напрямках: в накопиченні потенціалу фізичних якостей та формуванні здатності реалізувати ці якості у конкретній руховій дії. На перше місце виходять підготовчі вправи, які підбираються з урахуванням можливостей перенесення в розвитку фізичних якостей.

Принцип варіативності вирішення рухових завдань спрямовує педагога на необхідність виконання двох основних методичних вимог, а саме: зміст рухових завдань має відповідати віковим особливостям та рівню фізичної підготовки учнів; умови вирішення рухових завдань мають стимулювати школярів на досягнення максимальних результатів у процесі виконання конкретної рухової дії. Урахування вищезазначених принципів дає змогу визначити закономірні зв'язки фізичного стану організму та фізичного навантаження.

Висновки. Отже, успішність виховання фізичних якостей в учнів основної школи на уроках фізичної культури пов'язується з цілеспрямованим формуванням у них інтересу, потреби, позитивної мотивації на підставі створення образу "Я", де перше місце посідає цінність людської тілесності. У цьому аспекті актуальною виступає ідея допрофільної підготовки підростаючого покоління у загальноосвітніх навчальних закладах, яка поєднує в собі цінності виховання фізичних якостей, цінності здоров'я відповідно до визначеного напрямку профільного навчання.

Література

1. Хрипкова А.Г. Возрастная физиология / А.Г. Хрипкова. – М. : Просвещение, 1978. – 287 с.
2. Фізична культура: програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 5–12 класи. – К. : Ірпінь, 2005. – С. 10–15.
3. Романенко В.А. Двигательные способности человека / В.А. Романенко. – Донецк, 1999. – 336 с.
4. Теория и методика физического воспитания / [под ред. Б.А. Ашмарина]. – М. : Просвещение, 1990. – 287 с.
5. Теория и методика физической культуры / [под ред. Ю. Курамшина]. – М. : Советский спорт, 2004. – 464 с.
6. Теорія і методика фізичного виховання : у 2 т. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / [за ред. Т.Ю. Круцевич]. – 391 с.

ЛИСЕНКО С.А.

ПРОЕКТУВАННЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ: ІСТОРИЧНИЙ АСПЕКТ

Пошуки шляхів реформування сучасної педагогічної освіти все більше навертають вітчизняних науковців на вивчення та переосмислення історико-