

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Черкаський національний університет
імені Богдана Хмельницького

**ВІСНИК
ЧЕРКАСЬКОГО
УНІВЕРСИТЕТУ**

Серія
ПЕДАГОГІЧНІ НАУКИ

Науковий журнал

Виходить 40 разів на рік

Заснований у березні 1997 року

№ 3 (336). 2015

Черкаси – 2015

зусиль до того, щоб школа перестала бути чинником, що шкодить здоров'ю, а навпаки, була зразком такого середовища, яке сприяє повному розкриттю задатків дитини і реально готує його до майбутнього життя.

Список використаної літератури

1. Трикутник. Серія «Столична освіта». – К., 2001. – № 6. – с.4.
2. Національна доктрина розвитку освіти України у XXI столітті. – К., 2002.- с.5.
3. Смирнов Н.К. "Здоров'язберігаючі освітні технології в сучасній школі" / Н.К.Смирнов., – 2007, с.4.
4. Кузнцова Л.В. «Ситуація успіху на уроці» / Л.В.Кузнцова // Початкова школа. – 2003. – № 4.
5. Кореневський В.А. «Чи всім комфортно в школі?» / В.А.Кореневський // Методичний посібник. – Кемерово. 1999. – с.112, с.124.
6. Микляева А.В., Румянцева П.В. Школьная тревожность: диагностика, коррекция, развитие / А.В.Микляева, П.В.Румянцева. – СПб.: Речь, 2004. с.24.
7. Хоружа Л.Л. «Етична компетентність сучасного вчителя». Освіта.УА.
8. Хоменко З.І., Шевчук Н.Г. Соціально-психологічні проблеми вдосконалення управлінської діяльності / З. І. Хоменко, Н. Г. Шевчук // наукові праці МАУП. – К., 2002. – Вип. 4. – С. 155–158.

Одержано редакцією 18.12.2014.
Прийнято до публікації 19.12.2014

Аннотация. В статье рассматриваются организационно-педагогические условия, что эффективно влияют на повышение качества образования.

Ключевые слова: руководитель, организационно-педагогические условия, школа, качество образования, педагогика любви, гуманное отношение к человеку, психологическое пространство, атмосфера психологического комфорта.

Summary. The article deals with the search of organization and pedagogical conditions that influence effectively the improvement of quality of education.

Key words: leader, organization and pedagogical conditions, pedagogy of love, human attitude to a man, psychological space, atmosphere of psychological comfort.

УДК 373:372.879.6

Олексієнко Я. І., Курінна В. В.

ВПРОВАДЖЕННЯ СУЧАСНИХ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОЦЕС ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Анотація. У статті розкриваються недоліки традиційної системи фізичного виховання школярів. Наголошується на важливості впровадження сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій у навчально-виховний процес з фізичного виховання.

Ключові слова: фізична культура, аеробіка, фітнес, шейпінг.

Постановка проблеми. За останні десятиліття обсяг навчального навантаження в учнів загальноосвітніх шкіл зріс настільки, що викликані цим гіподинамія і обмеження м'язових зусиль стають причиною захворювань різних систем і органів (А. Д. Дубогай, 1991; Г. Л. Апанасенко, 1999; Т. Ю. Круцевич, 1999; В. С. Добринський, 2000; О. М. Зварищук, 2002; Є. П. Льїн, 2003; О. П. Митчик, 2002; О. М. Седашев, 2003 та ін.). За період навчання у школі кількість хворих дітей зростає у 2–3 рази, а кількість здорових випускників шкіл, за даними різних фахівців, в останні роки становить від 5 до 20%. Встановлено, що однією з причин різноманітних відхилень у фізичному розвитку і стані здоров'я дітей є недостатня рухова активність, обсяг якої з кожним роком зменшується. За дослідженнями А. Г. Хрипкової (1990), А. Г. Сухарева (1998), Т. Ю. Круцевич (2000), обсяг цілеспрямованих занять фізичними вправами, повинен складати 12–15 годин на тиждень. Уроки фізичної культури компенсують необхідний об'єм рухової активності для дитячого організму лише на 11–13% (В. А. Леонова, 2001; Д. А. Червоний 1994; Т. В. Гнітецька, 1998). Протидією негативним впливам фізичної культури є спорт.

можуть бути важливим чинником збереження і зміцнення здоров'я, всебічного розвитку, покращення працездатності та зниження втомлюваності, підвищення опірності організму до різних захворювань у період навчання (О. В. Андрєва, 1999; В. В. Веселова, 1999; Т. П. Вісковатова, 1997; С. М. Дмитренко 1998; В. С. Добринський, 1999; О. С. Куц, 1999; Н. В. Москаленко, 2003 та ін.).

Проте, як показує практика, проблеми, що виникли на сучасному етапі, не можливо розв'язати в межах традиційних підходів до освіти та оздоровлення. Дослідження свідчать про те, що сучасна система фізичного виховання учнів неефективна, а саме: низький рівень знань учнів у галузі фізичної культури й оздоровчих технологій, наявність негативної мотивації до систематичних занять фізичною культурою, відсутність піклування про свій спосіб життя, що є одним із потужних чинників низької фізичної підготовленості та порушення здоров'я людини. Це обумовлює низькі показники мотивації до систематичних занять фізичною культурою [4].

Ефективним способом підвищення інтересу і мотивації до уроків фізичної культури є впровадження сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій (степ-аеробіка, фітбол-аеробіка, кік-аеробіка, аква-аеробіка, шейпінг тощо) у процес фізичного виховання школярів під впливом яких значно підвищуються показники усіх функціональних систем організму.

Аналіз досліджень і публікацій. В останні роки проведений ряд досліджень, розроблені концепції з удосконалення фізкультурної освіти школярів, в яких пропонуються різні підходи, але великих змін у цій сфері так і не відбулося.

З метою підвищення ефективності фізичної культури учнів, оптимізації їхньої рухової активності вчені шукають нові наукові підходи до складання фізкультурно-оздоровчих програм (В. Г. Безпутчик, 1999; Н. Л. Корж, О. Є. Черненко, О. А. Гордейченко, 2006; Д. С. Воропаєв, 2007; Н. Пугач, Л. Леськів, 2007; Е. Г. Сайкіна, 2007–2009) працюють над питаннями оптимізації дозування фізичних навантажень з урахуванням психофізіологічних, типологічних, соціальних особливостей учнів (Е. С. Вільчковський, 1991; А. Колесень, 2002; Ю. Долинний, 2003; Д. А. Хозяїнова, 2004; Т. В. Маланюк, 2006; В. В. Пильненький, 2006); визначають ефективні форми і методи організації діяльності школярів, методичні прийоми і засоби, що активізують інтерес учнів до уроків фізичної культури (Н. М. Сімон, 2000; А. В. Віндюк, 2002; І. Дрозд, 2006; В. М. Лисяк, 2006).

Численні дослідження вітчизняних і зарубіжних фахівців (О. С. Куц, 1997; Т. Ю. Круцевич, 1999–2000; О. В. Андрєва, 2002; А. Г. Лукьяненко, 2002; Е. Б. М'якинченко, 2003; В. И. Григорьев, 2005–2008; Г. В. Глоба, 2007; С. В. Савин, 2008; Е. Г. Сайкіна, 2008), свідчать про те, що в сучасній теорії та методиці фізичного виховання недостатньо розроблені наукові засади оптимізації використання сучасних привабливих, високоефективних спортивних та фізкультурно-оздоровчих технологій (шейпінг, фітнес, аеробіка тощо). Багато чого вже зроблено у цьому напрямку – почалася розробка та наукове обґрунтування фінансово маловитратної моделі фізичного виховання учнів з широким використанням фізичних вправ аеробного спрямування, процедур загартування тіла, методики формування в учнів валеологічної свідомості, позитивної мотивації до систематичних занять фізичною культурою, спортом, профілактики шкідливих звичок (Г. В. Глоба, 2007; О. Я. Кібальник, 2008; Л. М. Вашук, 2013; М. М. Булатова, Ю. А. Усачов, 2008) [1; 2; 3; 4; 5; 6; 7].

Але проблема залишається актуальною і нині, зокрема через повільне впровадження сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій у навчально-виховний процес учнів, які б сприяли формуванню інтересу та розвитку позитивної мотивації до занять фізичною культурою, формували основи самостійної оздоровчої діяльності як у системі шкільної освіти, так і в позанавчальний час.

Метою нашого дослідження є розкриття важливості та необхідності впровадження сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій у шкільну систему фізичного виховання.

Основні результати дослідження. Бути стрункими, здоровими і красивими хочуть майже усі учні, але, на превеликий жаль, не всі це реалізують на практиці. Головними причинами цього є гіподинамія (зокрема, через подекуди нецікаві та малоефективні уроки фізичної культури), наявність шкідливих звичок, брак часу, відсутність прикладу батьків та фінансових можливостей у більшості сімей забезпечити цікаві і ефективні заняття певними видами спорту тощо.

На сучасному етапі розвитку фізкультурно-оздоровчих технологій існує безліч самих різноманітних напрямків та розроблених за цими напрямками фітнес-програм і аеробних технологій. За даними І. Лінн, М. П. Івльова, А. В. Григоренко (1995), нараховується понад 200 різновидів рухової активності з напрямків аеробіки і фітнесу. Найбільш повна характеристика представлена в працях Т. С. Лісіцької, П. В. Сідневої (2002) і В. І. Григор'євої (2005).

Як зазначають фахівці (Є. С. Крючек, 2001; Т. С. Лісіцька, Л. В. Сіднева, 2002; В. А. Ростова, М. О. Ступкіна, 2002; Е. Г. Сайкіна, 2008) обов'язковою умовою постановки різноманітних фітнес-програм є їх відповідність методиці оздоровчого тренування.

Проведене нами опитування серед школярів доповнюють дослідження багатьох фахівців, зокрема Г. В. Глоби 2007; О. Я. Кібальник, 2008; О. О. Мороз, 2011; Л. М. Ващук, 2013, про те що уроки фізичної культури не завжди відповідають інтересам школярів. Так, більшість дівчат бажають використовувати на уроках з фізичної культури сучасні фізкультурно-оздоровчі технології, такі як степ-аеробіка, фітбол-аеробіка, кік-аеробіка, фітнес, шейпінг.

Серед хлопців, найпопулярнішими є вправи з різних видів єдиноборств, заняття атлетичною гімнастикою, спортивні ігри. Вважаємо, що варто включити ці види у зміст програми з фізичної культури.

Схожі дані наведені і у дослідженнях Л. М. Ващук, де більшість дівчат-старшокласниць віддають перевагу таким напрямкам фітнесу, як аква-аеробіка (24,4 %), аеробіка (15,4 %) та різновидам силового фітнесу (17,6 %); юнаки частіше обирають різновиди східних єдиноборств (8,9 %), спортивні ігри (29,8 %) та важку атлетику (5,3 %). Як свій варіант в організації роботи з фізичної культури, старшокласники пропонують такі напрямки фітнесу: спортивні танці (22 %); аеробіка (32 %); йога (18 %); пілатес (14 %); заняття на тренажерах (38 %); східні єдиноборства (21 %); аква-аеробіка (12 %) [3].

Ми погоджуємося з думкою О. Я. Кібальник, що практично відсутні науково-методичні розробки, які б дозволяли комплексно використовувати сучасні види рухової активності, наприклад заняття фітнесом, у процесі фізкультурно-оздоровчих занять з учнями залежно від вікових особливостей, фізичної підготовленості, статевих відмінностей у формуванні мотиваційних пріоритетів, які сприяли б розвитку позитивної мотивації до занять фізичною культурою, формували основи самостійної оздоровчої діяльності та формували прагнення до здорового способу життя [5].

Звідси, є актуальним впровадження до змісту програм з фізичної культури школярів таких видів рухової активності, що відповідають їхнім інтересам і можливостям, зокрема це можуть бути програми на основі східних єдиноборств: тай-бо, аеро-карате, ушу-аеробіка, кік-аеробіка; програми з обтяженнями; циклічні програми; програми ігрових напрямків; напрями аеробіки: степ-аеробіка, хай-імпект, супер-стронг, слайд-аеробіка, хіп-хоп, лоу-імпект, тер-аеробіка, фітбол-аеробіка, модерн-данс, стрит-данс, кардіофанк, сіті-джерм; аква-фітнес, шейпінг, фітнес-програми, стретчінг, сальса (латіна) тощо.

Висновки. Сучасні умови життя (збільшення навчального навантаження, гіподинамія, стреси тощо) висувають підвищені вимоги до здоров'я школярів, підтримання якого можливе лише за умов організації достатньої фізичної активності, зокрема, шляхом використання новітніх фізкультурно-оздоровчих технологій – різноманітних за спрямованістю та емоційним забарвленням фітнес-програм.

Високий ступінь оздоровчої ефективності аеробних та аеробно-силових тренувань, фітнесу, зацікавленість більшості школярів ними, свідчить про доцільність їх використання в ході організації фізкультурно-оздоровчих заходів з учнями загальноосвітніх шкіл.

Список використаної літератури

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий / Под ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 304 с.
2. Булатова М. М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні / М. М. Булатова, М. А. Усачов // Теорія і методика фізичного виховання; за ред. Т. Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література,

3. Ващук Л. М. Характеристика напрямків фітнесу та рівень популярності її серед учнів старших класів / Инновационные направления рекреации, физической реабилитации и здоровьесберегающих технологий // Сборник статей VI международной научной конференции, 28–29 ноября 2013 года. – Харьков-Белгород-Красноярск : ХГАФК, 2013. – 284 с.
4. Глоба Г. В. Інноваційна система фізичного виховання школярів з використанням аеробних технологій : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Г. В. Глоба. – Харків, 2007. – 22 с.
5. Кібальник О. Я. Застосування фітнес-технології для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. Я. Кібальник. – Львів, 2008. – 18 с.
6. Мороз О. О. Корекція маси та складу тіла жінок 21–35 років засобами оздоровчого фітнесу : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. О. Мороз; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. – К., 2011. – 19 с.
7. Сайкина Е. Г. Фитнес в модернизации физкультурного образования детей и подростков в современных социокультурных условиях : монография / Е. Г. Сайкина. – СПб. : Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2009. – С. 68–84.

Одержано редакцією 18.12.2014.
 Прийнято до публікації 19.12.2014.

Аннотация. В статье раскрываются недостатки традиционной системы физического воспитания школьников. Отмечается важность внедрения современных физкультурно-оздоровительных технологий в учебно-воспитательный процесс по физическому воспитанию.

Ключевые слова: физическая культура, аэробика, фитнес, шейпинг.

Summary. The article reveals the shortcomings of the traditional system of physical education of schoolchildren. The importance of the introduction of modern health-improving technologies in the educational process in physical education.

Key words: physical culture, aerobic, fitness, shaping

УДК 371.134 + 37.033 + 911.2 (07)

Кугай М.С.

СПЕЦИФІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФАХОВИХ ПРАКТИК У ПРОЦЕСІ ЕКОЛОГІЧНОГО ВИХОВАННЯ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ГЕОГРАФІЇ

Анотація. У статті розглядаються особливості фахових практик у процесі підготовки майбутніх учителів географії. Розкрито мету та завдання навчальної практики з географії, яка включає ряд фахових практик. Доведено, що формування екологічних умінь і навичок у майбутніх учителів географії пов'язано із використанням принципів міждисциплінарності та інтеграції. Встановлено, що організація комплексної практики потребує серйозної попередньої підготовки, збір матеріалів за чітко визначеним планом та використання активних методів здійснення практичної діяльності.

Ключові слова: екологічне виховання, екологічні уміння, фахові практики, навчальні практики, підготовка майбутніх учителів географії

Постановка проблеми. В умовах глибоких соціальних та економічних змін, яких зазнає сьогодні Україна, особливої актуальності набули трансформації в сучасній освіті. Географічна освіта не є винятком у цьому процесі.

Одним із завдань географічної освіти є підвищення якості підготовки фахівців, здатних до активної творчої діяльності в загальноосвітній школі. На сьогоднішній день вища школа, має не тільки закласти міцний фундамент теоретичних знань, а й навчити самостійно їх поповнювати, оновлювати та використовувати у практичній діяльності.

Підготовка майбутнього вчителя географії особливо ефективна в процесі навчальної (комплекс фахових практик) практики, яка є обов'язковим елементом змісту географічної