

ФОРМУВАННЯ У МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ МЕТОДИЧНИХ НАВИЧОК РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ В БІГУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Золочевський В.В., Шалепа О.Г.

Харківський гуманітарно-педагогічний інститут

Анотація. Стаття присвячена питанням формування у майбутніх вчителів фізичної культури методичних навичок розвитку витривалості в бігу молодших школярів. У статті обґрунтовано необхідність проведення теоретико-методичної підготовки студентів факультетів фізичного виховання з урахуванням особливостей анатомо-фізіологічного розвитку молодших школярів. Надані методичні рекомендації щодо планування змісту та порядку проведення методичних занять і навчальної практики.

Ключові слова: майбутні вчителі, розвиток витривалості, молодші школярі.

Аннотация. Золочевский В.В., Шалепа А.Г. **Формирование у будущих учителей физической культуры методических навыков развития выносливости в беге младших школьников.** Статья посвящена вопросам формирования у будущих учителей физической культуры методических навыков развития выносливости в беге младших школьников. В статье обоснована необходимость проведения теоретико-методической подготовки студентов факультетов физического воспитания с учетом особенностей анатомо-физиологического развития младших школьников. Даны методические рекомендации по планированию содержания и проведению методических занятий и учебной практики.

Ключевые слова: будущие учителя, развитие выносливости, младшие школьники.

Annotation. Zolochevsky V.V., Shalepa A.G. **Formation at the future teachers of physical training methodical skills of development endurance in running at the younger schoolboys.** Article is devoted to questions of formation at the future teachers of physical training methodical skills of development endurance in running at the younger schoolboys. In article the necessity of realization of theoretic-methodical preparation of the students of faculties' physical education is reasonable in view of features of anatomic-physiological development of the younger schoolboys. The methodical recommendations for planning the contents both realization of methodical employment and educational practice.

Key words: future teachers, development of endurance, younger schoolboys.

Вступ.

Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту в Україні одним із завдань у сфері фізичного виховання і масового спорту визначає удосконалення системи фізичного виховання у загальноосвітніх навчальних закладах та охоплення всіх дітей системою короткочасного навчання основним елементам певних видів спорту для ознайомлення з цінностями спорту та виявлення схильності до подальших занять [7]. Найважливішим напрямком реалізації завдань доктрини є фізичне виховання у середній школі. Головна роль у цьому процесі належить шкільному вчителю фізичної культури. Від рівня його професійної компетентності залежить повнота та ефективність вирішення завдань, спрямованих на фізичний розвиток школярів, зміцнення і збереження їх здоров'я.

В процесі підготовки майбутніх учителів фізичної культури формування їх теоретичних знань, методичних умінь і практичних навичок повинно здійснюватись з урахуванням шляхів реалізації завдань фізичного виховання школярів, головними з яких є забезпечення учням відповідних умов рухової активності в школі, які стимулюють розвиток молодого організму та суворе дотримання віково-статевих особливостей розвитку дітей під час визначення засобів фізичного виховання [1]. Цим питанням у літературі приділено достатньо уваги (О.А. Абдулліна, В.І. Євдокімов, Н.В. Кузьміна, І.І. Кобиляцький, Л. Кожевнікова, В.П. Лишевський, В.І. Лях, М. А. Маркова, В.Г. Папуша, В.М. Платонов, А.А. Тер-Ованесян, Б.М. Шиян та ін.).

Результати аналізу відгуків про проходження студентами випускних курсів педагогічної практики в початковій школі свідчать про невпевнене використання ними відповідних методик для розвитку в учнів основних фізичних якостей та рухових здібностей через недостатнє знання і розуміння анатомо-фізіологічних особливостей учнів молодших класів.

Виникає необхідність у наданні викладачам вищих навчальних закладів методичних рекомендацій щодо формування у майбутніх учителів фізичної культури методичних навичок розвитку фізичних якостей учнів початкової школи особливо витривалості в бігу, тому що під час бігу розвиваються як і рухово-опорний апарат з усіма фізіологічними системами, так і психологічні якості: цілеспрямованість, вміння долати труднощі, вольові якості [1, 6].

Робота виконана за планом НДР Харківського гуманітарно-педагогічного інституту.

Формулювання цілей роботи.

Об'єкт дослідження – підготовка майбутніх учителів фізичної культури загальноосвітніх навчальних закладів.

Предмет дослідження – формування у майбутніх учителів фізичної культури методичних навичок з розвитку витривалості в бігу учнів молодшого шкільного віку.

Мета роботи – надати викладачам вищих навчальних закладів методичні рекомендації щодо формування у студентів методичних навичок з розвитку витривалості в бігу молодших школярів.

Методи дослідження:

1. Аналіз науково-методичної літератури.
2. Аналіз відгуків про якість проходження педагогічної практики в початковій школі студентами випускних курсів.
3. Узагальнення практичного досвіду викладачів ВНЗ та вчителів фізичної культури з питань застосування методик розвитку основних фізичних якостей та рухових здібностей в учнів початкової школи.

Результати дослідження.

За результатами наукових досліджень, предметом яких було використання спеціальних видів бігової підготовки для розвитку витривалості учнів молодших класів, встановлено, що фізичні якості учнів молодших класів потрібно розвивати комплексно, включаючи в урок вправи, ігри, естафети різноманітного характеру, широко використовуючи ігровий і змагальний метод. Для розвитку витривалості в бігу рекомендується використовувати біг малої (35-40 % від максимуму), помірної (40-50 % від максимуму), субмаксимальної (70-80 % від максимуму) і максимальної інтенсивності [3].

Витривалість в бігу у молодших школярів зростає за рахунок збільшення м'язової сили, яка в свою чергу підвищує результати в швидкісних і швидкісно-силових вправах. Використання рухливих ігор та естафет сприяє розвитку спритності та координації рухів.

Формування у студентів методичних навичок розвитку витривалості в бігу молодших школярів пропонується здійснювати комплексно на методичних заняттях та під час навчальної практики з таких навчальних дисциплін, як рухливі ігри та легка атлетика з методикою викладання.

При плануванні змісту методичних занять, які проводяться після практичного опанування фізичних вправ студентами, викладачі ВНЗ повинні враховувати рівень теоретико-методичної підготовки студентів з відповідних тем.

Наприклад, техніка бігу на середні та довгі дистанції вивчається студентами на I-му курсі. Враховуючи, що курс теорії та методики фізичного виховання їм ще не читався, викладач має надати студентам послідовність конкретних навчальних завдань щодо методики навчання бігу та розвитку витривалості учнів молодших класів у повному обсязі [2]. А саме:

Завдання 1. Ознайомлення з технікою бігу, рівнем фізичної підготовленості та індивідуальними особливостями учнів.

Завдання 2. Навчити техніці бігу по дистанції.

Завдання 3. Навчити бігу з високого старту.

Під час розгляду цих завдань звертається увага студентів на методи та засоби навчання молодших школярів (цілісний метод, наочність переважає над поясненням, якісний показ) [6], добір підготовчих і підвідних вправ (переважно рухливі ігри) [2], послідовність їх виконання, інтервали та дозування. Після цього викладач вказує кількість годин відведених на опанування бігових вправ у змісті шкільної програми для 1-4-х класів, роль і значення бігових вправ для розвитку фізичних якостей учнів та характерні особливості розвитку витривалості в бігу [3].

В ході методичного заняття викладачу слід звернути увагу студентів на навчальні нормативи з бігу на витривалість для учнів молодших класів та методику їх впровадження.

Вже з I-го класу рівень розвитку витривалості в учнів молодших класів оцінюють за результатами бігових тестів: згідно зі шкільною програмою це біг на 300 м з урахуванням часу або 6-ти хвилинний біг на максимальну відстань, під час якого дозволяється переходити на крок [1], а згідно з державними тестами - біг на 1000 м з урахуванням часу [2, 4].

Для успішного складання зазначених нормативів особливу увагу слід звернути на формування у дітей навичок виконання бігових вправ у зоні помірної та великої потужності (40-60 % від максимуму). На уроках з легкої атлетики необхідно застосовувати поруч з безперервно-рівномірним методом виконання бігових вправ також безперервний змінний та інтервальний методи [1]. У зв'язку з тим, що аналітичні здібності молодших школярів розвинені недостатньо, особливої ролі набуває ігровий метод навчання [2].

Невід'ємною складовою частиною кожного практичного заняття є навчальна практика, мета якої формувати у студентів комплекс педагогічних умінь, розвивати загально педагогічні і спеціальні здібності [5].

Одним із завдань навчальної практики є навчити студентів добирати засоби і методи розвитку фізичних якостей школярів. Реалізується це завдання шляхом формування у студентів навичок зі складання програми розвитку фізичних якостей учнів та надання відповідних методичних порад.

Окремі заняття навчальної практики доцільно провести в школі. Тому що процес формування методичних навичок студентів повинен мати логічне продовження і в інших формах та умовах навчання: практикум з методики проведення уроків фізичної культури та позаурочних форм фізичного виховання в школі, педагогічна практика, підвищення спортивної майстерності [5].

Висновки

1. Виходячи з анатоно-фізіологічних особливостей учнів молодших класів, викладачам вищих навчальних закладів необхідно проводити зі студентами теоретико-методичну підготовку, спрямовану на засвоєння методики

розвитку витривалості в бігу та вивчення питань техніки виконання бігових вправ, передбачених шкільною програмою.

2. Формування у студентів методичних навичок з розвитку витривалості в бігу молодших школярів слід здійснювати комплексно на методичних заняттях і під час навчальної практики з навчальних дисциплін - рухливі ігри та легка атлетика з методикою викладання.

3. Планування змісту теоретико-методичної підготовки майбутніх учителів фізичної культури доцільно здійснювати спираючись на результати останніх наукових досліджень провідних фахівців фізичного виховання та практичного досвіду вчителів фізичної культури які працюють з молодшими школярами.

Подальші дослідження передбачається провести в напрямку вивчення інших проблем формування у майбутніх вчителів фізичної культури методичних навичок розвитку витривалості в бігу молодших школярів.

Література

1. Ареф'єв В.Г., Єдинак Г.А. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту): Навчальний посібник для студентів навчальних закладів II-IV рівнів акредитації. – 2-е вид. перероб. і доп. – Кам'янець-Подільський: Абетка-НОВА, 2002. -384 с.
2. Васьков Ю. В., Пашков І.М. Уроки фізкультури в загальноосвітній школі. 1-4 класи (102 уроки для кожного класу). – Харків: Торсінг, 2003. - 208 с.
3. Коробейник В.А., Селюков М.Д. Особливості розвитку витривалості в бігу учнів молодших класів в середній школі// Теорія та методика фізичного виховання. – 2005. - № 3. – с. 25-28.
4. Леськів А.Д., Андрощук Н.В., Дзюбановський А.Б. Форми і засоби фізичного виховання молодших школярів. Методичний посібник (видання друге та доповнене). – Тернопіль: СМП “Астон”, 2000 р. 175 с.
5. Шиян Б.М., Папуша В.Г. Методика викладання спортивно-педагогічних дисциплін у вищих навчальних закладах фізичного виховання і спорту: навчальний посібник. – Харків: «ОВС», 2005. – 208 с.
6. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: Підручник для студентів ВНЗ факультетів фізичного виховання і спорту. – ч.І. – Тернопіль: Навчальна книга: Богдан, 2001. 232 с.
7. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту на період до 2016 року. Затверджена Указом Президента України від 28.09.04 № 1148/2004. – К.: ДВПП ДКНТ, 2004.

Надійшла до редакції 23.04.2007р.