

## Розробка й обґрунтування експериментальної програми з фізичного виховання для студентів вищих навчальних закладів зі спеціальності «Вчитель інформатики»

*Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка (м. Чернігів)*

**Постановка наукової проблеми та її значення.** Дослідженню проблеми професійної підготовки майбутніх педагогів завжди приділялася належна увага, зокрема таким її аспектам, як професійна підготовка фахівців у вищій школі (А. М. Алексюк, В. М. Галузиський, Б. М. Євтух, В. І. Сипченко, М. П. Лещенко, В. І. Лозова, М. Є. Мойсеюк, О. М. Пехота, В. П. Струманський, О. Г. Романовський, Л. Л. ТОВАЖНЯНСЬКИЙ), розробка та впровадження педагогічних технологій професійної підготовки майбутніх фахівців, зокрема педагогів (В. П. Безпалько, В. В. Гузєєв, В. М. Кларін, С. О. Сисоєва), проблеми організації й управління навчально-виховним процесом у вищій школі (О. А. Дубасенюк, Г. П. Васянович, А. С. Нісімчук); педагогічна майстерність учителя (І. А. Зязюн, В. А. Семиченко, Є. С. Барбіна), проблема педагогічної творчості (С. О. Сисоєва, Л. П. Сущенко).

Незважаючи на поширеність гуманітарних спеціальностей після всіх структур народного господарства, у системі підготовки фахівців, на нашу думку, не приділяється належна увага характеристиці трудової психофізичної сфери, як і якнайкращому обґрунтуванню професійної спрямованості фізичного виховання. Тому дослідження психофізичних особливостей трудової діяльності працівників і впливу різних засобів фізичної культури й спорту на розвиток професійно важливих якостей і властивостей особистості, формування мотивації до здорового способу життя та професійної майстерності надто збіднені [7].

У зв'язку з цим розв'язання проблеми підвищення ефективності процесу фізичної й рухової підготовки студентів-педагогів з урахуванням майбутньої професійної діяльності є актуальним.

Результати досліджень дали підставу визначити, що виконання професійних обов'язків потребують від спеціалістів цього профілю високої загальної фізичної підготовки, із якої особливо виділяють координаційні здібності, швидкість та витривалість, що уможливорює вважати вказані якості професійно важливими [1].

Отже, під час розробки експериментальної програми з фізичного виховання із професійним спрямуванням для студентів, які навчаються за фахом «Учитель інформатики», поставлено такі завдання:

1. Забезпечити формування:

- основних прикладних фізичних якостей;
- професійно важливих умінь, навичок і знань;
- видів та техніки оперативного й логічного мислення;
- властивостей механізмів пам'яті, концентрації та стійкості уваги;
- рухового почуття, емоційної стійкості, стійкості до стресових ситуацій;

2. Навчити використовувати наявні та нові легкоатлетичні засоби для сприяння в оволодінні професією й реабілітації в процесі праці;

3. Розвинути здібності та вміння до організації засобів фізичного виховання з професійним спрямуванням для самостійної підготовки й програмування своєї діяльності (студентської та професійної);

4. Створити в студентів:

- досить повне уявлення про зміст фізичного виховання із професійним спрямуванням, застосовуючи засоби легкої атлетики;
- індивідуальні передумови для забезпечення психофізичної надійності в роботі та в умовах виробничої практики.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Тема роботи відповідає напряму наукової програми факультету фізичного виховання Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка, яка входить до загальноуніверситетської теми «Дидактичні основи формування рухової функції осіб, які займаються фізичним вихованням та спортом» (№ державної реєстрації – 0108U000854 від 29 лютого 2008 р.), і університетської теми «Методичні засади

професійної підготовки майбутніх вчителів фізичного виховання до формування здорового способу життя сучасної молоді» № державної реєстрації – 0110U000020 від 29 січня 2010 р.

**Мета роботи** – розробка та обґрунтування експериментальної програми для розвитку рухових здібностей у студентів засобами легкої атлетики на заняттях із фізичного виховання.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Маючи повні дані й опис професії, ми склали професіограму вчителя інформатики, аби використовувати її у фізичному вихованні з професійною спрямованістю [8]. За цією професіограмою без зусиль виділили ті професійно важливі психофізичні характеристики та рухові якості, розвиток і вдосконалення яких допоможуть майбутньому фахівцеві в оволодінні спеціальністю (рис. 1)

З урахуванням виявлених особливостей професійної діяльності вчителя інформатики розроблено склад засобів фізичного виховання з професійним спрямуванням як частини програми з фізичного виховання для студентів, котрі навчаються за цією спеціальністю [6].

Склад легкоатлетичних засобів включав всі види фізичних вправ для розвитку витривалості, швидкості, сили та координації.

Одним із важливих питань фізичного виховання з професійною спрямованістю є підбір засобів, які значною мірою визначають розв'язання завдань з адаптації людини до специфічних умов професійної діяльності.

Для забезпечення високої працездатності фахівцеві потрібні високий рівень окремих рухових навичок, якнайповніша відповідність його фізичних і психічних якостей характеру обраного виду діяльності.

Підбір засобів і методів фізичного виховання з професійним спрямуванням практично необмежений, що дає змогу застосовувати оптимальні навантаження, дозувати їх з урахуванням індивідуальних та інших особливостей і досягати оптимального ефекту [5].

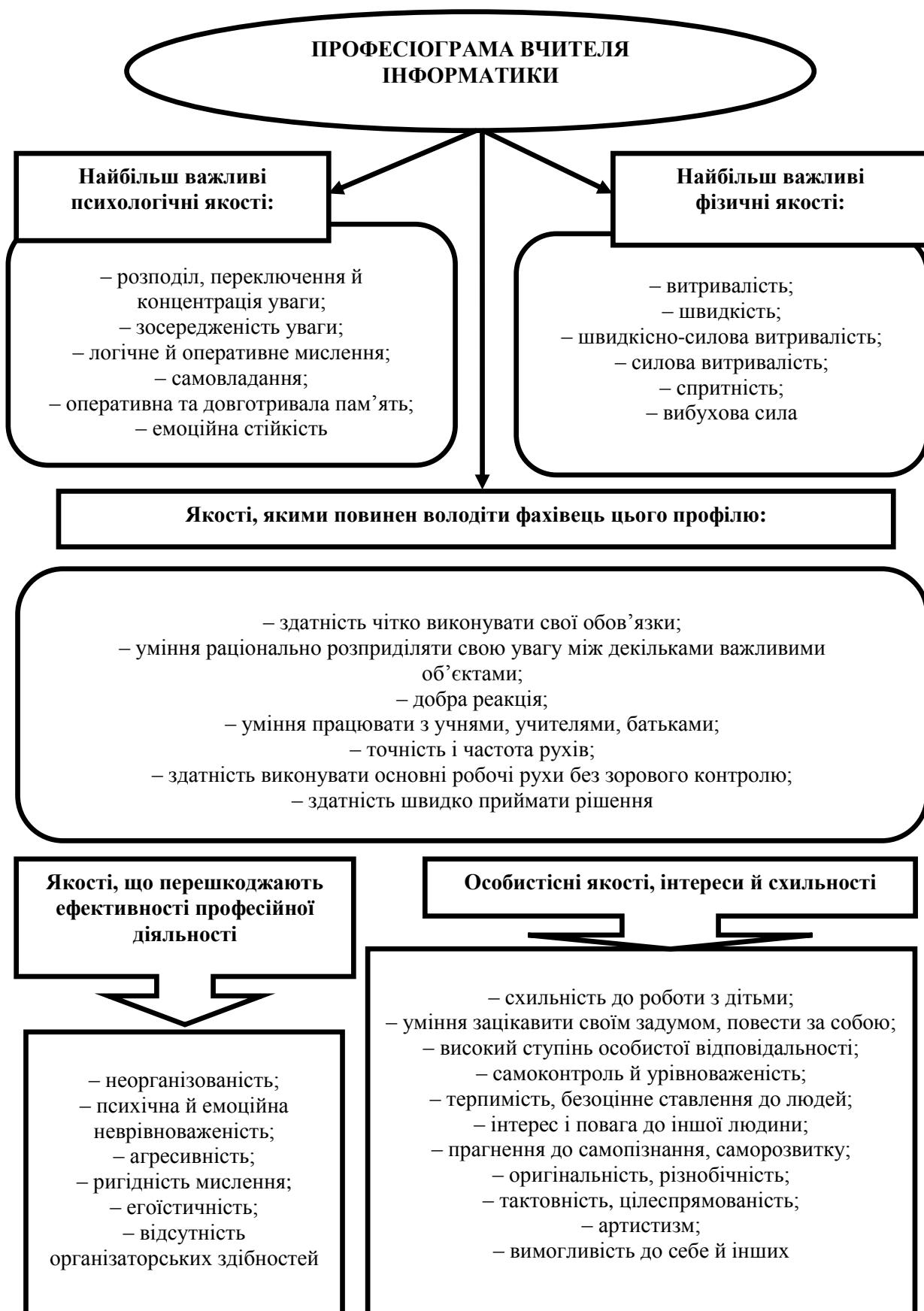


Рис. 1. Професіограма вчителя інформатики

Педагогічне тестування організувалося з метою збору статистичного матеріалу для розв'язання питання про поточний стан випробовуваних, зміни в системах організму під впливом запропонованих методик фізичного виховання, на динаміку професійно важливих якостей. Усі тести, використані в роботі, раніше широко застосовувалися в практиці фізичного виховання [4]. Тестування проводили на початку та в кінці формувального експерименту, перед тестуванням виконували стандартну розминку й у низці випадків здійснювали пробні спроби.

Для оцінки рухової, підготовленості студентів застосовували комплекс випробувань, до якого увійшли такі вправи, що визначають міру розвитку основних фізичних якостей: біг 30 м і 2000 м, стрибок у довжину з місця, вис на зігнутих руках, човниковий біг 4x9 м та стрибки через скакалку (таблиця 1).

Таблиця 1

## Тести для визначення фізичної підготовленості

| № | Тест                      | Фізична якість          | Одиниця виміру   |
|---|---------------------------|-------------------------|------------------|
| 1 | Біг 30 м                  | швидкість               | час (с)          |
| 2 | Біг 2000 м                | витривалість            | час (хв)         |
| 3 | Стрибок у довжину з місця | вибухова сила           | довжина (см)     |
| 4 | Вис на зігнутих руках     | силова витривалість рук | час (с)          |
| 5 | Стрибки через скакалку    | швидкісно-силові якості | кількість (рази) |
| 6 | Човниковий біг 4x9 м      | спритність              | час (с)          |

Тестування проводили під час занять на стадіоні при дотриманні стандартних умов.

Під час дослідження зважали на думку В. І. Ляха (1998) щодо вибору тестів для оцінки рухових якостей, де контрольні випробування повинні були відповідати певним вимогам:

- а) бути природними й доступними для випробовуваних усіх віково-статевих груп і водночас давати диференційовані результати, що свідчать про рівень розвитку конкретних фізичних якостей;
- б) не містити складних рухових умінь, що вимагають тривалого спеціального навчання;
- в) не вимагати складного устаткування та пристосувань і бути відносно простим за умовами організації й проведення;
- г) якомога менше залежати від вікових змін та розмірів тіла;
- г) давати досить повну картину про динаміку зміни всіх спеціальних і специфічних координаційних здібностей.

Розробка й упровадження в навчальний процес експериментальної програми фізичного виховання з професійним спрямуванням не передбачає кардинальної заміни програмного матеріалу та традиційного підходу студентів, а також матеріальних можливостей конкретного ВНЗ, а передбачає пошук, передусім, найбільш ефективного співвідношення об'ємів засобів традиційної загальнофізичної підготовки, що передбачена програмою фізичного виховання для ВНЗ і фізичного виховання з професійним спрямуванням.

Експериментальна програма розроблена на підставі результатів проведених досліджень із вивчення особливостей професійної діяльності педагогів та вчителів інформатики.

Результати досліджень дали підставу відзначити, що виконання професійних обов'язків потребує від спеціалістів цього профілю високої загальної фізичної підготовки, із якої особливо виділяють координаційні здібності, швидкість і витривалість, що дає право вважати вказані якості професійно важливими [2].

При підборі легкоатлетичних засобів фізичного виховання з професійним спрямуванням студентів особлива увага приділялася вправам, що розвивають такі професійно важливі якості й навички, як увага, мислення та пам'ять, необхідні для цієї професії [3].

У зв'язку з цим експериментальна програма відрізнялася співвідношенням використання засобів легкої атлетики. В основу її побудови покладено такі підходи:

1. Облік рекомендацій традиційної програми з фізичного виховання для ВНЗ:

- до розподілу загального об'єму годин у семестрі, тижні, одному занятті;
- до складу засобів і методів загальної фізичної підготовки.

2. Побудова занять на основі заздалегідь розробленого плану-графіку з урахуванням погодних умов та матеріально-технічного забезпечення навчального процесу.

Схему річного планування навчального процесу за етапами підготовки розглянуто стосовно студентів 1 курсу. Для виявлення умов найефективнішого розвитку не лише всіх, а й професійно значущих психофізичних характеристик та фізичних якостей вибрано засоби легкої атлетики, які розподілено за семестрами й модулями.

В основу планування покладено річний цикл (макроцикл), виходячи з навчальної діяльності досліджуваного контингенту. Макроцикл, зі свого боку, складався з мезоциклів, у яких розв'язувалися приватні завдання поетапного планування. Умовно макроцикл ділили на два мезоцикли – перший і другий семестри, кожен із яких уключав по два змістових модулі (табл. 2).

Перший мезоцикл починався з початку навчального року й уключав такі змістові модулі, як *утягуючий та ударний*.

Таблиця 2

## Змістові модулі експериментальної програми

| Змістовий модуль | Назва змістового модуля | Величина навантаження | Інтенсивність ЧСС, уд/хв | Кількість «пікових» навантажень | Інтенсивність ЧСС «пікових» навантажень уд/хв |
|------------------|-------------------------|-----------------------|--------------------------|---------------------------------|---|
| I                | Утягуючий               | Середня               | 130–140                  | 1                               | 165–170                                       |
| II               | Ударний                 | Велика                | 140–150                  | 2                               | 170–180                                       |
| III              | Відновлювальний         | Середня               | 130–145                  | 1                               | 150–160                                       |
| IV               | Змагальний              | велика                | 140–160                  | 1-2                             | 150–185                                       |

*Утягуючий* модуль уключав навчання та вдосконалення ЗРВ, спеціально-розвивальних і підвідних вправ легкоатлета, навчання техніки бігу на короткі, середні, довгі дистанції та стрибків у довжину, удосконалюючи при цьому швидко-силові якості, швидкість і витривалість, застосовуючи на кожному занятті вправи на розслаблення м'язів та відновлення працездатності.

*Ударний* – удосконалення загально-розвивальних, спеціально-розвивальних та підвідних вправ, навчання техніки метання м'яча й човникового бігу, удосконалюючи при цьому спритність, силу, силову витривалість, застосовуючи також на кожному занятті вправи на розслаблення м'язів і відновлення працездатності.

Другий мезоцикл розпочинався з наступного семестру й складався з *відновлювального* та *змагального* змістових модулів.

*Відновлювальний* змістовий модуль уключав удосконалення фізичних якостей, а *змагальний* – удосконалення рухових умінь і навичок, підбиття підсумків та тестування студентів.

Під час роботи зі студентами найбільш оптимальними вдавалися семиденні мікроцикли. Вони збігалися за тривалістю з календарним тижнем і добре узгоджувались із загальним режимом життєдіяльності студентів. У мікроциклі навчально-тренувальні заняття проводили два рази на тиждень і чергували з днями відпочинку. Такий підхід дав змогу забезпечити достатнє відновлення організму студентів і проводити заняття у фазі суперкомпенсації.

У загальній формі схема навчально-тренувального процесу ґрунтувалася на сумарній величині фізичного навантаження та її розподілі в тренувальному циклі з урахуванням функціонального стану студентів на кожному тренувальному занятті в мікроциклі, а також на досягнутому рівні рухової активності. Тематичний план навчальної дисципліни експериментальної програми передбачав 128 навчальних годин на рік, по чотири години на тиждень.

Традиційна й експериментальна програми фізичного виховання реалізовувались упродовж усього навчального року, при цьому загальна кількість занять була однаковою для кожної з груп, різниця полягала лише в тому, що студенти експериментальної групи всі чотири змістові модулі займалися фізичним вихованням, застосовуючи засоби легкої атлетики, а респонденти із контрольної групи – за традиційною програмою, де перший та четвертий модулі – легка атлетика, другий – гімнастика, третій – спортивні ігри. Отже, у програмі для студентів експериментальної групи другий і третій модулі замінено й студенти, замість занять гімнастикою та спортивними іграми, займалися легкою атлетикою.

**Висновки й перспективи подальших досліджень.** З урахуванням виявлених особливостей професійної діяльності, а також провідних психофізичних властивостей і фізичних якостей учителя інформатики підібрано склад легкоатлетичних засобів як частину змісту програми фізичного виховання із професійною спрямованістю для студентів, котрі навчаються за цією спеціальністю.

Під час розробки експериментальної програми з фізичного виховання особливо важливого значення набували способи застосування обраних засобів легкої атлетики, які допомогли більш успішно та продуктивно досягти поставлених завдань. Цей пошук пов'язаний із вибором ефективних методів навчання рухових дій, розвитку рухових якостей (здатностей) і виховання особистісних властивостей.

Безпосередня розробка експериментальної програми передбачала:

- по-перше, методично обґрунтований розподіл часу в застосуванні конкретних засобів легкої атлетики на заняттях фізичним вихованням і їх переважної дії на провідні рухові якості та психофізичні властивості;
- по-друге, пошук найбільш ефективного співвідношення об'ємів і засобів традиційної загальнофізичної підготовки, передбаченої програмою з фізичного виховання для ВНЗ та застосування засобів легкої атлетики на заняттях із фізичного виховання.

#### *Джерела та література*

1. Ашмарин Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании : пособие для студ., асп. и преподавателей ин-тов физ. культуры / Б. А. Ашмарин. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 223 с.
2. Божик М. В. Професійно-прикладна фізична підготовка майбутніх вчителів-предметників / М. В. Божик // Теорія та методика фізичного виховання. – 2009. – № 9. – С. 17–19.
3. Гаврилова Н. М. Викладання легкої атлетики в політехнічному вищі / Н. М. Гаврилова, Б. А. Файнберг // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. – 2012. – Вип. 98. – Т. 3. – С. 101–106.
4. Годик М. А. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека / М. А. Годик, В. К. Бальсевич, В. Н. Тимошин // Теория и практика физической культуры. – 1994. – № 6. – С. 24–32.
5. Димуцька А. І. Зміст фізичного виховання майбутніх учителів інформатики / О. М. Колумбет, А. І. Димуцька // Молода спортивна наука України : матеріали XVI наук. конф. – Львів, 2012. – Вип. 16. Т. 2. – С. 67–73.
6. Димуцька А. І. Професіограма вчителя інформатики, орієнтована на фізичне виховання з професійною спрямованістю / А. І. Димуцька // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – 2013. – Вип. 112. Т. 2. – С. 74–77.
7. Колумбет О. М. Розвиток професійно значущих рухових умінь та навичок майбутніх вчителів / О. Колумбет // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2012. – № 9. – С. 44–48.
8. Полиевский С. А. Физкультура и профессия / С. А. Полиевский, М. Д. Старцева. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 161 с.

#### *Анотація*

*На основі складеної професіограми вчителя інформатики розроблено й обґрунтовано експериментальну програму з фізичного виховання із засобами легкої атлетики для формування професійно важливих психофізичних якостей і прикладних навиків у студентів вищих навчальних закладів зі спеціальності «Учитель інформатики». Проведено теоретичний аналіз наукової та навчально-методичної літератури стосовно напрямку дослідження. Розкрито загальнометодичні принципи розвитку рухових здібностей у студентів. Підібрано склад легкоатлетичних засобів як частину змісту програми. Показано схему річного планування навчального процесу за етапами підготовки. Наведено комплекс випробувань для оцінки рухової підготовленості студентів.*

**Ключові слова:** засоби легкої атлетики, експериментальна програма.

***Анжела Дымуцкая. Разработка и обоснование экспериментальной программы для студентов высших учебных заведений по специальности «Учитель информатики».*** На основе составленной профессиограммы учителя информатики разработана и обоснована экспериментальная программа по физическому воспитанию со средствами лёгкой атлетики для формирования профессионально важных психофизических качеств и прикладных навыков у студентов высших учебных заведений по специальности «Учитель информатики». Проведён теоретический анализ научной и научно-методической литературы относительно направления исследования. Раскрыты общеметодические принципы развития двигательных способностей у студентов. Подобран состав легкоатлетических средств как часть содержания программы. Показаны схема годового планирования учебного процесса по этапам подготовки. Приведён комплекс испытаний для оценки двигательной подготовленности студентов.

**Ключевые слова:** средства лёгкой атлетики, экспериментальная программа.

***Angela Dumytska. Elaboration and Provement of the Experimental Program for Academicians by Occupation the Teacher of Computer Skills.*** On the basis of job analysis the teachers of computer skills, the experimental program on physical education with elements of track-and-field athletics was elaborated and proved. This program forms professionally important psychophysical qualities and applied skills for academicians by occupation teacher of computer skills. The scientific and methodological literature was theoretically analyzed. We discovered the methodological principles of developing moving abilities of students. We selected elements of track-and-field athletics and showed the schemes of annual planning of educational process and classified them on themes and semesters. The testing complex for evaluation of student's moving abilities was represented.

**Key words:** elements of track-and-field athletics, experimental program.