

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.4K(132).29
УДК 377.031

Мосейчук Ю.Ю.
доктор пед. наук, професор,
завідувач кафедри фізичної культури та основ здоров'я
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича (Чернівці, Україна)
Курнишев Ю. А.
канд. пед. наук
доцент кафедри фізичної культури та основ здоров'я,
Чернівецький національний університет
імені Юрія Федьковича (Чернівці, Україна)
Гауряк О.Д.
канд. пед. наук
доцент кафедри фізичної культури та основ здоров'я,
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича (Чернівці, Україна)

РОЗВИТОК СПРИТНОСТІ У ДІВЧАТ ПРОФЕСІЙНО – ТЕХНІЧНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ЗАСОБАМИ РУХЛИВИХ ІГОР

У статті проаналізовано теоретично-методичні та організаційні основи педагогічного процесу фізичної культури в ПТНЗ, виявлено, що розв'язання важливих і складних завдань навчання потребує прогностичного бачення, обґрунтування нових концептуальних підходів, врахування результатів наукових досліджень, зокрема розвитку рухових якостей, покращення стану здоров'я та оптимізації підготовки до професійної діяльності учнівської молоді, залучення їх до здорового способу життя і мотивації до занять фізичними вправами.

За останні роки рухливі ігри все більше завойовують симпатії педагогів. Педагоги, які творчо працюють, прагнуть широко і різнобічно вводити гру або її елементи в повсякденне життя учнів. А цінність ігор полягає в тому, що набуті вміння, якості, навички повторюються і удосконалюються в нових, швидко змінних умовах, які в свою чергу пред'являють студенткам інші вимоги. Елементарні вміння та навички, набуті учнями в ігрових умовах, не тільки порівняно легко перебудовуються при подальшому, більш поглибленому вивченні техніки рухів, але навіть полегшують подальше оволодіння відповідними технічними прийомами

Метою нашого дослідження було обґрунтувати ефективність шляхів підвищення рівня розвитку рухових якостей дівчат професійно-технічних навчальних закладів на уроках фізичної культури. Для цього було досліджено 75 осіб віком 15-17 років, за участю дівчат, які здобувають професії перукар-манікюрниця-візажист (ПМВ) – 48 чоловік та швачка-кравчиня (ШК) – 37 міста Чернівці. Під час проведення експерименту проводилися комплексне тестування студенток. Практичний експеримент тривав на протязі дев'яти місяців.

Практична значущість отриманих результатів полягає в тому, що результати досліджень можуть бути використані в навчально-виховному процесі учнів ПТНЗ та студентів ЗВО. Результати дослідження власно використовувались в навчальному процесі на уроках фізичної культури Професійно-технічного навчального закладу другого атестаційного рівня №8 м. Чернівці

Ключові слова: рухові якості, тонус м'язів, фізична культура, рівень фізичного стану.

Мосейчук Ю. Ю., Курнишев Ю. А., Гауряк Е. Д. Развитие ловкости у девушек профессионально - технических учебных заведений средствами подвижных игр. В статье проанализированы теоретико-методические и организационные основы педагогического процесса физической культуры в ПТУ, выявлено, что решение важных и сложных задач обучения требует прогностического видения, обоснование новых концептуальных подходов, учета результатов научных исследований, в частности развития двигательных качеств, улучшение состояния здоровья и оптимизации подготовки к профессиональной деятельности учащейся молодежи, привлечение их к здоровому образу жизни и мотивации к занятиям физическими упражнениями.

За последние годы подвижные игры все больше завоевывают симпатии педагогов. Педагоги, которые творчески работают, стремятся широко и разносторонне вводить игру или ее элементы в повседневную жизнь учащихся. А ценность игр заключается в том, что приобретенные умения, качества, навыки повторяются и совершенствуются в новых, быстро меняющихся условиях, которые в свою очередь предъявляют студенткам другие требования. Элементарные умения и навыки, приобретенные учащимися в игровых условиях, не только сравнительно легко перестраиваются при дальнейшем, более углубленном изучении техники движений, но даже облегчают дальнейшее овладение соответствующими техническими приемами

Целью нашего исследования было обосновать эффективность путей повышения уровня развития двигательных качеств девушек профессионально-технических учебных заведений на уроках физической культуры. Для этого было исследовано 75 человек в возрасте 15-17 лет, с участием девушек, которые получают профессии парикмахер-маникюрша-визажист (ПМО) - 48 человек и швея-портниха (ШК) - 37 города Черновцы. Во время проведения эксперимента проводилось комплексное тестирование студенток. Практический эксперимент продолжался в течение девяти месяцев.

Практическая значимость полученных результатов заключается в том, что результаты исследований могут быть использованы в учебно-воспитательном процессе учащихся ПТУ и студентов ЗВО. Результаты исследования собственно использовались в учебном процессе на уроках физической культуры Профессионально-технического учебного заведения второго аттестационного уровня №8 г. Черновцы.

Ключевые слова: двигательные качества, тонус мышц, физическая культура, уровень физического состояния.

Moseychuk Yu., Kurnyshev Yu., Hauriak O. Development of skills in girls of vocational and technical educational institutions by means of mobile games. The article analyzes the theoretical and methodological and organizational foundations of the pedagogical process of physical education in vocational schools, found that solving important and complex learning tasks requires a prognostic vision, justification of new conceptual approaches, taking into account research results, including motor skills, health improvement. and optimizing the preparation for professional activities of student youth, involving them in a healthy lifestyle and motivation to exercise.

In recent years, mobile games are increasingly gaining the sympathy of teachers. Teachers who work creatively strive to widely and comprehensively introduce the game or its elements into the daily lives of students. And the value of games is that the acquired skills, qualities, abilities are repeated and improved in new, rapidly changing conditions, which in turn make other demands on students. Basic skills acquired by students in the game environment, not only relatively easily rebuilt with further, more in-depth study of movement techniques, but even facilitate further mastery of appropriate techniques

The purpose of our study was to substantiate the effectiveness of ways to increase the level of development of motor skills of girls in vocational schools in physical education classes. For this purpose, 75 people aged 15-17 years were studied, with the participation of girls who get the profession of hairdresser-manicurist-makeup artist (PMV) - 48 people and a seamstress-tailor (SC) - 37 in Chernivtsi. During the experiment, comprehensive testing of female students was performed. The practical experiment lasted for nine months.

The practical significance of the obtained results is that the research results can be used in the educational process of vocational school students and freelance students. The results of the study were actually used in the educational process in physical education lessons of the Vocational and technical educational institution of the second certification level №8 Chernivtsi.

Key words: motor qualities, muscle tone, physical culture, level of physical condition.

Постановка проблеми й аналіз результатів останніх досліджень. Перед професійно-технічними навчальними закладами стоять завдання підвищити якість навчання та виховання дівчат, надаючи їм теоретичні знання, достатній й високий розумовий розвиток, широкий світогляд, професійну майстерність, стійку моральну та рухову підготовленість. Фізична культура, як навчальний предмет, є могутнім засобом зміцнення здоров'я, розвитку рухових якостей, збільшення функціональних можливостей організму є складовою частиною виховання та підготовки людини до професії та життєдіяльності (Багінська О., Гаркуша С., Круцевич Т., Куц О., Носко М. та інші) .

У процесі уроків фізичної культури дівчат професійно-технічних навчальних закладів (ПТНЗ) де готують перукарів-візажистів, швачок-кравчинь та флористів слід переважно використовувати фізичні вправи, що зображують особливості їх майбутньої трудової діяльності. Це в майбутньому надасть можливості ефективному виконанню робочих операцій при постійно зростаючих вимогах у процесі трудової діяльності, забезпечить економне витрачання енергетичних ресурсів, що веде до раціонального витрачання сил.

Суть професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП) полягає в оптимальному використанні засобів, методів і форм фізичної культури з метою розвитку та підтримки на базі загальної фізичної підготовки, психічних і рухових якостей, що є провідними при оволодінні професією (Бородін Ю., Пилипей Л., Раєвський Р., Римик Р., Халайджі С.).

Педагоги всіх часів відзначали, що рухлива гра добродійно впливає на формування та розвиток рухових якостей (Заганяйко Г., Жула Л., Пустовалов В.). Насамперед цікавий сам процес дій, миттєві зміни ігрових ситуацій. Доводиться самостійно знаходити вихід з непередбачених ситуацій, намічати мету, встановлювати взаємодії з учасниками гри, проявляти спритність, витривалість, координацію, силу тощо.

Мета дослідження. Обґрунтувати ефективність шляхів підвищення рівня розвитку рухових якостей дівчат професійно-технічних навчальних закладів на уроках фізичної культури.

Методи й організація дослідження. Дослідження проводилося в три етапи на базі Професійно-технічного навчального закладу другого атестаційного рівня №8 м. Чернівці, за участю дівчат, які здобувають професії перукар-манікюрниця-візажист (ПМВ) – 48 осіб та швачка-кравчиня (ШК) – 37.

На першому етапі був проведений аналіз літературних джерел, що дало змогу сформулювати мету роботи, робочу гіпотезу, завдання. На основі цього були визначені методи роботи зі студентками ПТНЗ. Проведено тестування студенток, відповідно до результатів якого було створено дві групи - контрольна та експериментальна. Групи були сформовані рівнозначно: врахований рівень фізичної підготовленості.

Другий етап включав в себе педагогічне спостереження, який передбачав вивчення впливу навантаження під час заняття. В цей же час був проведений формуючий експеримент, метою якого було вивчення особливостей організації занять.

З метою перевірки гіпотези, нами були сформовані дві групи: контрольну та експериментальну на основі проведеного тестування з урахуванням фізичної підготовленості.

Методи дослідження, які застосовувались в роботі, мають комплексний характер і включають такі приватні методики:

1. Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури.
2. Визначення рівня фізичного стану.
3. Тести рухової підготовленості.
4. Педагогічне спостереження.
5. Педагогічний експеримент.
6. Методи математичної статистики

Результати і дискусія. В результаті експерименту, на підставі даних статистичного аналізу можна стверджувати, що показники фізичного стану дівчат ПТНЗ, мають однорідний характер розподілу у більшості вимірюваних показників ($V < 15\%$). Слід відмітити, що дівчата, які належать до контингенту, що досліджувався мають низькі показники за даними соматометрії та фізіометрії. Більшість показників фізичного стану ПТНЗ нижче за вікові норми.

Збільшення ваги тіла у дівчат відбувається більш інтенсивно, ніж зростання м'язової сили. Різниця у м'язовій силі з віком збільшується, показники кистьової динамометрії склали: $19,18 \pm 2,33$ кг ПМВ та $18,83 \pm 1,84$ кг ШК (права рука); $17,22 \pm 1,81$ кг та $17,08 \pm 1,65$ кг (ліва рука); станової динамометрії: $53,27 \pm 3,21$ кг ПМВ та $51,13 \pm 3,27$ кг ШК. Показники ОГК на вдиху – $85,56 \pm 2,83$ см ПМВ та $88,07 \pm 2,32$ см ШК, на видиху – $82,45 \pm 2,96$ см та $85,72 \pm 2,21$ см відповідно, показники ЖЄЛ $2,73 \pm 0,26$ л та $2,81 \pm 0,29$ л відповідно. Частота серцевих скорочень ПМВ складає $83,70 \pm 3,56$ уд/хв ШК $82,50 \pm 3,73$ уд/хв., диастолічний тиск $86,00 \pm 2,36$ мм. рт. ст. ПМВ і $89,00 \pm 2,36$ мм. рт. ст. ШК, систолічний тиск $137,00 \pm 4,45$ мм. рт. ст. ПМВ і $139,00 \pm 4,54$ мм. рт. ст. ШК.

Дані показників загальної рухової підготовленості дівчат ПТНЗ надає можливість стверджувати, що більшість показників з державними тестами та нормативними оцінками фізичної підготовленості населення України мають в більшості випадків незадовільні оцінки й відповідають 1-2 балам, за незначним виключенням 3 балам.

Обґрунтовуючи ефективність шляхів підвищення рівню розвитку рухових якостей дівчат ПТНЗ на уроках фізичної культури підкреслено роль ППФП та рухових ігор. За рахунок впровадження вправ ППФП методом колового тренування в основній частині уроку та рухливих ігор в підготовчій і заключній частинах покращується загальний фізичний стан, розвиваються рухові якості, а означає, що збільшується працездатність, досягається покращення у рівні здоров'я.

Аналіз змін із розвитку рухових якостей та фізичного стану дівчат ПТНЗ на уроках фізичної культури дає змогу стверджувати, що запропоновані шляхи сприяли підвищенню вимірювальних показників. Приріст показника сили м'язів кисті ПМВ збільшився на $26,49\%$, ШК на $20,29\%$ порівняно з початковими даними (ПД).

Відбулося збільшення показників ЖЄЛ на $30,4\%$ у ПМВ і $23,13\%$ ШК ($p < 0,05$) порівняно з ПД. Збільшилися показники ОГК на вдиху і видиху на $9,5\%$ ПМВ і $5,4\%$ ШК ($p < 0,05$).

Слід відмітити, що відбулося покращення показників ССС ($p < 0,05$). Відбулися суттєві зміни у показниках ЧСС та систолічного тиску. Зменшилась маса тіла ПМВ на $11,3\%$ і ШК $7,31\%$ ($p < 0,05$).

Порівняльний аналіз рухової підготовленості (табл) показав, що статистично достовірні зміни відбулися у показниках розвитку спритності на $4,03\%$ ПМВ і на $6,19\%$ ШК. Достовірними є показники тестів стрибок в довжину з місця та вгору $16,16\%$ ПМВ і $16,53\%$ ШК.

Показники бігу 30 м сходу мали достовірні зміни у ПМВ і ШК, відповідно: покращення на $16,27\%$ та $7,97\%$. Достовірні і вагомні зміни відбулися з показниками тесту згинання і розгинання рук в упорі лежачи, найбільші покращення відбулися $51,31\%$ ПМВ та $105,28\%$ ШК ($p < 0,05$).

Очевидно, що використання різноманітних дидактичних умов діяльності при навчанні руховим діям дозволяє одержати очікуваний ефект у навчанні з меншою ціною адаптації, швидше досягати більш високого рівня розвитку рухових якостей.

Майбутня трудова діяльність потребує напруження фізичних і розумових сил, подолання труднощів, самовладання та інших якостей особистості. Вимагає відповідної підготовки з боку її виконавця, причому знання, уміння і навички її здійснення набуваються впродовж навчання й тісно пов'язана з раніше накопиченим руховим досвідом в процесі фізичної культури.

Висновки

Аналізуючи теоретично-методичні та організаційні основи педагогічного процесу фізичної культури в ПТНЗ виявлено, що розв'язання цих важливих і складних завдань навчання потребує прогностичного бачення, обґрунтування нових концептуальних підходів, врахування результатів наукових досліджень, зокрема розвитку рухових якостей, покращення стану здоров'я та оптимізації підготовки до професійної діяльності учнівської молоді, залучення їх до здорового способу життя і мотивації до занять фізичними вправами.

Узагальнюючи особливості учнівського віку та відомості про рухові якості визначено, що розвиток рухових якостей має вікову періодизацію. Розвиток рухових якостей полягає в тому, щоб у процесі занять фізичною культурою розвивати в дівчат швидкість, силу, спритність, витривалість, гнучкість. Рівень розвитку їх визначаються у можливості успішно виконувати певну рухову діяльність (біг, стрибки, метання, плавання, тощо), професійну в тому числі.

Література:

1. Бондаренко І. Г. Засоби професійно-прикладної фізичної підготовки у фізичному вихованні студентів-екологів: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 02 – Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення / І. Г. Бондаренко; Дніпропетровський держ. ін-т фізичної культури і спорту. – Д., 2009. – 20 с.
2. Бородін Ю. А. Фізична підготовка курсантів у вищих військових навчальних закладах інженерно-

операторського профілю: монографія / Ю. А. Бородин. – К. : Вид-во Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова, 2009. – 417 с.

3. Боярчук О. М. Фізична підготовка жіночого контингенту Збройних Сил України в системі професійної діяльності : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 – Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення / О. М. Боярчук ; Львів. держ. ун-т фіз. культури. – Л., 2010. – 19 с.

4. Жула Л. В. Рухливі ігри і забави та методика їх викладання: Навчально-методичний посібник для студентів педагогічних ВНЗ спеціальності 7.010201 – фізичне виховання. – Чернігів: Чернігівський національний педагогічний університет, 2012. – 83 с.

5. Римик Р. В. Професійно-прикладна фізична підготовка учнів професійно-технічних училищ за профілем радіотехніка : автореф. дис. ... канд. наук фіз. виховання і спорту: 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення / Р. В. Римик ; Львівський держ. ін-т фіз. культури. – Львів, 2006. – 19 с.

6. Пліско В. І. Організація процесу фізичної підготовки в закладах професійно-технічної освіти / В. І. Пліско, Ю. В. Козерук, О. М. Буланов // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія: педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт – Чернігів: ЧНПУ, 2013. – Вип. 112 – Т. 1. – С. 255-257.

7. Ребрин А. А. Організаційно-педагогічні умови забезпечення професійної спрямованості фізичного виховання майбутніх фахівців з маркетингу: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 – теорія та методика професійної освіти / А. А. Ребрин ; Терноп. нац. пед. ун-т імені В. Гнатюка. – Т., 2011. – 20 с

13. Bondarenko I. Means of professional and applied physical training in physical education of students-ecologists. 2009; – 20.

14. Borodin Yu. A. Physical training of cadets in higher military educational institutions of engineering and operator profile. 2009; – 417.

15. Boyarchuk O.M. Physical training of the female contingent of the Armed Forces of Ukraine in the system of professional activity. 2010; – 19.

16. Gula L.V. Moving games and entertainments and methods of their teaching: Educational-methodical manual for students of pedagogical universities of specialty 7.010201 - physical education. - Chernihiv: Chernihiv National Pedagogical University. 2012; – 83.

17. Rymyk R.V. Vocational and applied physical training of students of vocational schools in the field of radio engineering. 2006; – 19.

18. Plisko V.I. Organization of the process of physical training in institutions of vocational education / V.I. Plisko, Yu.V. Kozeruk, O.M. Bulanov // Bulletin of Chernihiv National Pedagogical University named after T.G. Shevchenko. Series: pedagogical sciences. Physical education and sports - Chernihiv: ChNPU, 2013. - Issue. 112 - Vol.1. - P. 255-257.

19. Rebrina A.A. Organizational and pedagogical conditions for ensuring the professional orientation of physical education of future marketing professionals: author. dis. ... cand. ped. Sciences: 13.00.04 - theory and methods of professional education / AA Rebrina; Ternopil. nat. ped. V. Hnatyuk University., 2011. - 20.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2021.4K(132).30

УДК 37.015.3(498):351

Николайчук О.П.

старший викладач кафедри теорії та методики фізичної культури та спорту

Вілігорський О.М.

старший викладач кафедри фізичної культури та основ здоров'я

Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, м. Чернівці, Україна

ОСОБЛИВОСТІ ПРОГРАМОВОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ РУМУНІЇ (2014-2020 рр.)

Згідно нормативно-правової бази Румунії та програмового забезпечення навчання в школі, сфера «Фізичне виховання, спорт і здоров'я» охоплює 2 навчальні предмети для початкової школи – «Фізичне виховання» та «Гра і рух». Для «Гри і руху» передбачена 1 година на тиждень під керівництвом вчителів початкових класів або фахових інструктора або вчителя. В програмі розділені специфічні компетенції і представлені приклади навчальної діяльності. Основний зміст програми презентує перелік видів рухливих ігор і естафет, диференційований відповідно для 3 і 4 класів. Структура шкільних програм включає наступні елементи: вступ, основні компетенції, специфічні компетенції і приклади навчальної діяльності, основний зміст та висновки із очікуваними результатами впровадження програм. Головні компетенції, передбачені в змісті предмету «Фізичне виховання», визначають рівень рухової активності учня, ознайомлення його з необхідними навиками для здорового життя і гармонійного фізичного розвитку. Головні компетенції, передбачені для учнів 3-4 класів базовані на тих, що були передбачені в програмі для 1-2 класів.

Ключові слова: *вправи, гра, навантаження, початкова школа, програма, Румунія, фізичне виховання, форми.*

Николайчук О. Вилигорский А. Особенности программного обеспечения физического воспитания школьников начальной школы румынии (2014-2020 гг.). Согласно нормативно-правовой базы Румынии и программного обеспечения обучения в школе, сфера «Физическое воспитание, спорт и здоровье» охватывает 2