


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СХІДНОЄВРОПЕЙСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ

ЮНАК АНТОН ПАВЛОВИЧ



УДК [378.016:796.92] – 057.87 (043.3)

**МЕТОДИКА ЗАСТОСУВАННЯ ТЕХНОЛОГІЙ ЛИЖНОЇ ПІДГОТОВКИ
МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

13.00.02 – теорія та методика навчання
(фізична культура, основи здоров'я)

АВТОРЕФЕРАТ
дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата педагогічних наук

Луцьк – 2015

Дисертацією є рукопис.

Роботу виконано в Глухівському національному педагогічному університеті імені Олександра Довженка Міністерства освіти і науки України.

Науковий керівник: кандидат педагогічних наук, доцент
Бріжата Ірина Анатоліївна,
Сумський державний педагогічний університет
імені А. С. Макаренка, доцент кафедри
медико-біологічних основ фізичної культури.

Офіційні опоненти: доктор педагогічних наук, професор
Медведєва Ірина Михайлівна,
Національний педагогічний університет імені
М. П. Драгоманова, професор кафедри теорії
та методики фізичного виховання;

кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
доцент
Козіброцький Сергій Петрович,
Східноєвропейський національний університет
імені Лесі Українки, доцент кафедри теорії
та методики фізичного виховання.

Захист відбудеться 12 березня 2015 року о 14 годині на засіданні спеціалізованої вченої ради К 32.051.04 у Східноєвропейському національному університеті імені Лесі Українки за адресою: вул. Винниченка, 30, м. Луцьк, 43021.

З дисертацією можна ознайомитись у бібліотеці Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки за адресою: вул. Винниченка, 30 а, м. Луцьк, 43021.

Автореферат розіслано 11 лютого 2015 року.

Вчений секретар
спеціалізованої вченої ради



В. В. Захожий

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність теми дослідження. Здоров'я – одна з головних умов, що визначає повноцінний розвиток особистості. Нині існує стійка тенденція до погіршення здоров'я дітей і молоді. Загальновідомим є той факт, що за час навчання дитини в школі вона втрачає щонайменше третину свого здоров'я.

Основою збереження здоров'я школяра є його рухова активність. Одне з головних завдань фізичного виховання в системі середньої освіти – розвиток та вдосконалення рухових здібностей учня. Вирішення цього завдання необхідно здійснювати, починаючи з молодшого шкільного віку, оскільки низький рівень розвитку фізичних здібностей дитини негативно впливає на подальше формування опорно-рухової, серцево-судинної та дихальної систем організму.

За даними дослідників, здоров'я населення країни на 75 % залежить від умов його формування у дитячому віці. Сьогодні в Україні фіксують високий рівень захворюваності населення, особливо серед учнівської молоді. Учені наголошують, що за останні 5 років вона зросла на 25 %, інвалідність – на 21 %. Загальна захворюваність дітей віком до 14 років зросла на 20,5 %.

З огляду на це, фізичне виховання дітей – один із пріоритетних напрямів реформування освітньої системи України, оскільки це важливий чинник гуманізації освіти, формування в підростаючого покоління фізичного та морального здоров'я, засіб удосконалення фізичної і психологічної підготовки до активного життя та професійної діяльності (В. Ареф'єв, 2002; І. Бріжата, 2012; Н. Завидівська, 2013; Н. Журавська, 2008; С. Козіброцький, 2002; Т. Круцевич, 2010; І. Медведєва, 2010; Н. Москаленко, 2007).

Експериментальні дані підтверджують, що найвищий оздоровчий ефект на організм людини мають вправи аеробного характеру, які впливають на функціональний стан серцево-судинної та дихальної систем, тренують фізичну витривалість (К. Бондаренко, 2011; Г. Глоба, 2006; В. Чижик, 2000). Саме до них належать вправи з лижної підготовки. Так, Л. Петрина (2014), І. Степанова (2007), Г. Шандригось (2006) акцентують на позитивному впливі занять аеробікою, Н. Войнаровська (2011) – ритмічною гімнастикою, В. Флерчук (2010) – веслуванням, О. Фанигіна (2005) – плаванням, І. Медведєва (2009) – катанням на ковзанах.

Водночас є багато наукових студій, присвячених техніці лижного спорту (О. Камаєва, 2001; Т. Сидорова, 2010) та оздоровчому впливу занять лижною підготовкою (В. Ворона, 2014; І. Замятіна, 2012).

У загальній структурі підготовки майбутнього вчителя фізичної культури завжди приділяли належну увагу таким аспектам: методологічні засади розвитку педагогічної освіти (В. Андрущенко, 2004; В. Кремень, 2003; М. Носко, 2003); сучасні тенденції розвитку освіти та педагогічної науки в Україні (О. Єжова, 2013; В. Лозова, 2006; В. Осадчий, 2006); неперервна професійна освіта (Н. Ничкало,

2000; С. Сисоєва, 2003); теоретико-методологічні засади підготовки майбутнього вчителя фізичної культури (О. Гладошук, 2008; Г. Куртова, 2009; В. Наумчук, 2002; М. Носко, 2003; М. Романишин, 2009; Л. Суценко, 2003; О. Тимошенко, 2009; А. Черноштан, 2002; А. Цьось, 2005).

Однак сучасна система організації навчально-виховного процесу майбутніх учителів фізичної культури не забезпечує повною мірою студентів необхідним рівнем знань та практичних навичок лижної підготовки, що потребує створення відповідних технологій реалізації означеного процесу.

Дослідження сучасного стану навчання майбутніх учителів фізичної культури з лижної підготовки дало змогу виявити основну суперечність між потребою забезпечення високого рівня навчання майбутнього фахівця лижної підготовки та недостатнім рівнем навчально-методичного забезпечення означеного процесу. Усунення цієї суперечності передбачає організацію цілеспрямованої роботи з формування у студентів педагогічних вищих навчальних закладів готовності до роботи зі школярами на заняттях з лижної підготовки.

Соціальна значущість й актуальність означеної проблеми, відсутність спеціальних технологій лижної підготовки в навчанні майбутніх фахівців із фізичної культури зумовили вибір теми дисертаційного дослідження «Методика застосування технологій лижної підготовки майбутніх учителів фізичної культури».

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертація виконана відповідно до тематичного плану науково-дослідної роботи факультету фізичного виховання Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка за темою «Теоретико-методичні засади реалізації компетентнісного підходу у професійній підготовці майбутнього педагога» (протокол № 4 від 28.12.2011 р.)

Тема дисертації затверджена вченою радою Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка (протокол № 5 від 01.02.2012 р.) та узгоджена в Міжвідомчій раді з координації наукових досліджень з педагогічних і психологічних наук в Україні (протокол № 5 від 29.05.2012 р.)

Мета дослідження – розробити, обґрунтувати й експериментально перевірити методику застосування технологій навчання майбутніх учителів фізичної культури лижної підготовки.

Відповідно до мети дослідження розв'язували такі **завдання**:

1. Проаналізувати стан досліджуваної проблеми та визначити сутність застосування технологій навчання майбутніх учителів фізичної культури лижної підготовки.

2. Визначити структурні компоненти технологій навчання лижної підготовки майбутніх учителів фізичної культури.

3. Науково обґрунтувати методику застосування технологій лижної підготовки майбутніх учителів фізичної культури.

4. Експериментально підтвердити ефективність методики застосування технологій лижної підготовки майбутніх учителів фізичної культури.

Об'єкт дослідження – технології навчання майбутніх учителів фізичної культури лижної підготовки.

Предмет дослідження – форми, засоби, методи навчання майбутніх учителів фізичної культури лижної підготовки.

Для розв'язання поставлених завдань і перевірки вихідних положень було використано такі **методи** наукового пошуку:

– *теоретичні*: аналіз – для вивчення навчально-нормативної документації, психологічної, педагогічної, методичної та спеціальної наукової літератури, навчальних програм і навчальних планів, дисертацій та авторефератів, матеріалів конференцій і періодичних фахових видань з метою визначення стану розробленості та перспектив досліджуваної проблеми; порівняння різних поглядів учених на досліджувану проблему, виокремлення напрямів дослідження та визначення понятійного апарату; синтез, порівняння, узагальнення;

– *емпіричні*: спостереження за навчальним процесом вищих та загальноосвітніх навчальних закладів, анкетування, тестування, методи самооцінки, бесіди з учителями, учнями загальноосвітніх навчальних закладів, зі студентами та викладачами факультетів фізичної культури вищих педагогічних навчальних закладів; педагогічний експеримент (констатувальний, формувальний), який дав змогу отримати достовірні дані про ефективність запроваджуваної методики застосування технологій лижної підготовки майбутніх учителів фізичної культури;

– *методи математичної статистики* – для кількісного і якісного аналізу ефективності розробленої методики.

У процесі роботи над дисертацією названі методи взаємно доповнювалися, що забезпечило можливість комплексного пізнання предмета дослідження.

Педагогічний експеримент проводився протягом 2009–2012 рр. і складався з двох частин: констатувального і формувального. Констатувальний експеримент проводився для виявлення та вивчення факторів-причин навчання майбутніх вчителів, їх зміни залежно від певних умов; найбільш доцільних форм і методів навчання з метою підвищення ефективності лижної підготовки вчителів фізичної культури; визначення професійної компетентності майбутніх вчителів із дисциплін професійно-орієнтованого циклу з подальшим їх включенням до навчальних планів підготовки майбутніх фахівців. Формувальний експеримент мав на меті визначення ефективності розробленої нами програми лижної підготовки вчителів фізичної культури та виявлення рівня їх професійної готовності.

Експериментальна база дослідження. Дослідно-експериментальну роботу проводили на базі Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка. У дослідженні взяли участь: на першому етапі – 863 респонденти, серед яких такі категорії людей: 55 тренерів із цього виду

спорту; 102 учителі фізичної культури, 26 керівників ДЮСШ, 31 керівник загальноосвітніх шкіл, 85 батьків, 324 діти, 240 студентів.

На другому етапі дослідження в педагогічному експерименті взяло участь дві групи студентів (контрольна та експериментальна). Експериментальна група налічувала 40 студентів, контрольна – 40.

Наукова новизна отриманих результатів дослідження полягає в тому, що:

– *уперше* розроблено й обґрунтовано структурні компоненти (цільовий, методологічний, змістово-процесуальний та результативний) технологій навчання лижної підготовки майбутніх учителів фізичної культури;

– *уперше* розроблено мотиваційний, когнітивний та діяльнісний критерії готовності майбутніх учителів фізичної культури до уроків лижної підготовки в школі;

– *доповнено* відомості про фізичний стан учнів 14–16 років у процесі занять лижною підготовкою;

– *подальшого розвитку* набули положення щодо форм та засобів навчання майбутніх учителів фізичної культури лижної підготовки.

Практичне значення отриманих результатів полягає в розробленні та запровадженні в навчально-виховний процес вищих навчальних закладів комплексу навчально-методичних матеріалів, до якого ввійшли: навчальні посібники «Педагогічні технології та методики збереження здоров'я на уроках фізичної культури», «Лижна підготовка школярів»; експериментальна програма з навчальної дисципліни «Теорія і методика лижного спорту», шкільна експериментальна програма «Лижна підготовка»; розроблено та включено до програм навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання лижного спорту» додаткові змістові модулі щодо навчання техніки лижних ходів, дозування і контролю фізичних навантажень, травмопрофілактики на заняттях з лижної підготовки.

Основні положення та результати дисертаційного дослідження впроваджено в навчально-виховний процес Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка (довідка про впровадження № 78 від 19.06.2013 р.), Сумського обласного інституту післядипломної педагогічної освіти (довідка про впровадження № 36 від 20.06.2013 р.), Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка (довідка про впровадження № 06.13/22 від 14.06.2013 р.), Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка (довідка про впровадження № 991 від 18.06.2013 р.), Сумського державного університету (довідка про впровадження № 01/08-06/2787 від 21.06.2013 р.), Вирівської загальноосвітньої школи при викладанні дисципліни «Фізична культура, основи здоров'я» (довідка про впровадження № 21 від 04.06.2013 р.), Сумської обласної школи вищої спортивної майстерності на відділеннях лижного спорту та біатлону (довідка про впровадження № 64 від 18.06.2013 р.), дитячо-юнацької спортивної школи «Локомотив» на відділенні біатлону (довідка про впровадження № 47 від 04.05.2013 р.)

Результати дослідження можуть бути використані викладачами вищих навчальних закладів для підвищення ефективності навчання майбутніх учителів фізичної культури лижної підготовки, учителями загальноосвітніх навчальних закладів для безпечного проведення уроків лижної підготовки, на курсах підвищення кваліфікації вчителів у закладах післядипломної освіти для підвищення рівня лижної підготовки вчителів.

Особистий внесок здобувача в роботах, виконаних у співавторстві, полягає у формулюванні актуальності дослідження та інтерпретації отриманих результатів; розробленні сутності та змісту, визначенні причин травматизму на уроках із лижної підготовки; розробленні технологічної карти планування та безпечного проведення уроків лижної підготовки в 1–11 класах.

Апробація результатів дисертації. Основні результати дисертаційної роботи були представлені на *міжнародних науково-практичних конференціях*: «Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту на сучасному етапі і шляхи їх вирішення», «Актуальні проблеми сучасної біомеханіки фізичного виховання та спорту» (м. Чернігів, 2011, 2012); «Сучасні здоров'язберігаючі технології в загальноосвітніх та вищих навчальних закладах: стан, проблеми та перспективи» (м. Переяслав-Хмельницький, 2012); «Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту» (м. Суми, 2014), *щорічних звітних наукових конференціях* викладачів й аспірантів Глухівського національного педагогічного університету імені О. Довженка (м. Глухів, 2010–2013), *засіданнях і методичних семінарах* із теорії та методики фізичного виховання.

Публікації. Основний зміст і результати дисертаційної роботи висвітлено в 12 публікаціях (9 одноосібних; 3 – у співавторстві), у тому числі 2 навчально-методичних посібника, 2 програми з лижної підготовки. 6 статей опубліковано у фахових виданнях України, 1 стаття в зарубіжному виданні, 1 теза у збірниках наукових робіт і матеріалів конференцій.

Структура та обсяг дисертаційної роботи. Дисертація складається зі вступу, трьох розділів, висновків, додатків, списку використаних джерел зі 241 найменування, у тому числі 9 зарубіжних робіт, викладена українською мовою на 270 сторінках друкованого тексту, з яких основного тексту – 190 сторінок. Робота містить 9 таблиць і 45 рисунків.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ ДИСЕРТАЦІЇ

У **вступі** обґрунтовано актуальність обраної теми, указано на зв'язок роботи з науковими планами, темами, визначено мету, завдання, об'єкт, предмет, методи дослідження, розкрито наукову новизну та практичну значущість

отриманих результатів, визначено особистий внесок здобувача, наведено інформацію про апробацію результатів дослідження, публікації автора за темою дисертації та структуру дисертації.

У першому розділі «Застосування технологій навчання майбутнього вчителя фізичної культури лижної підготовки» проаналізовано стан досліджуваної проблеми в педагогічній теорії та практиці. Визначено сутність, зміст і особливості педагогічних технологій у навчанні майбутніх учителів лижної підготовки, проаналізовано проблеми фахової підготовки майбутнього вчителя фізичної культури, досліджено сучасні підходи до застосування технологій навчання майбутніх учителів фізичної культури лижної підготовки.

Проаналізовано технології навчання майбутнього вчителя фізичної культури лижної підготовки, які ґрунтуються на основі застосування таких принципів навчання: свідомості й активності, систематичності та послідовності, наочності, доступності, міцності, індивідуалізації, єдності загальної та спеціальної фізичної підготовки, повторності і варіативності учбово-тренувального процесу, хвилеподібності і циклічності навантажень. У процесі дослідження визначено, що важливою складовою навчання майбутнього вчителя фізичної культури лижної підготовки є вивчення техніки лижних ходів (О. Ажиппо, 2001; К. Бондаренко, 2011; В. Ворона, 2014; А. Клемба, 2007; С. Котляр, 2007; В. Крупський, 2009; Н. Сак, 2010; Т. Сидорова, 2010).

Аналіз навчально-методичних посібників, підручників із лижного спорту засвідчив, що в основу навчання способам пересування на лижах рекомендується застосовувати переважно розчленований метод освоєння техніки лижного спорту. І тільки окремі, найпростіші, способи пересування (техніка спусків, поворотів, одночасний безкроковий хід) рекомендується навчати цілісним методом. Також у науковій літературі наголошено на потребі застосування таких методів навчання техніки лижних ходів: прискорене вивчення техніки лижних ходів (Т. Сидорова, 2010); паралельне вивчення техніки лижних ходів та підвищення фізичної працездатності (Ю. Ажиппо, 2003); метод вивчення вправи по частинах (А. Клемба, 2012), ігрові методи (І. Бутін, 2002) тощо. Визначено, що формування рухових навичок у навчанні лижній підготовці має за мету її утворення, наступне становлення та вдосконалення.

Обґрунтовано оздоровчий вплив навчальних занять із лижної підготовки для майбутніх учителів фізичної культури, що полягає в профілактиці захворюваності, покращенні загального фізичного стану організму, розвитку фізичних здібностей, підвищенні працездатності серцево-судинної системи. Дозування та контроль фізичних навантажень здійснюється з метою попередження травматизму на заняттях з лижної підготовки та співвідношення рівня фізичних можливостей організму й вимог навчальної програми до змісту занять та видів фізичних вправ.

Схарактеризовано доцільність застосування технологій профілактики шкільного травматизму у фаховій підготовці майбутнього вчителя фізичної культури загалом (І. Бріжата, 2012) та на заняттях із лижної підготовки зокрема, що полягає в чіткому виконанні вимог до місця проведення заняття, належній підготовці спортивного спорядження, постійному спостереженню вчителя за діями учнів.

Отже на часі потреба вдосконалення наявних і створення нових методик застосування технологій навчання лижної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури.

У другому розділі «Обґрунтування методики застосування технологій лижної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури» обґрунтовано методи дослідження та особливості його організації; визначено структурні компоненти навчання майбутнього вчителя фізичної культури лижної підготовки та на цій основі розроблено методику застосування технологій лижної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури; представлено програмно-методичне забезпечення, яке було впроваджене в навчальний процес підготовки майбутніх учителів фізичної культури.

На першому етапі дослідження (констатувальний експеримент) взяло участь 80 студентів I курсу Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка. Попередньо всі студенти були протестовані на витривалість і швидко-силові здібності та мотивацію до занять лижною підготовкою. Отримано такі результати: 71,3 % студентів мали уроки лижної підготовки в школі; 26,3 % студентів хотіли б навчатися лижній підготовці у ВНЗ; 47,5 % студентів хотіли б викладати лижну підготовку в школі. Загальний інтерес до лижної підготовки за високим рівнем виявлено в 10 %, за достатнім – у 36,2 %; середній рівень зацікавленості лижною підготовкою виявлено у 43,7 % студентів, а низький – у 10 %. Анкетування дало змогу провести загальний курс лижної підготовки, завданням якого було отримання студентами базових знань із лижної підготовки та оволодіння технікою лижних ходів. Його реалізація відбувалася за трьома основними етапами: початкового вивчення (навчання основам техніки відповідного способу пересування на лижах), поглибленого розучування (оволодіння вільним і точним виконанням способів пересування на лижах), закріплення і вдосконалення (забезпечення досконалого володіння технікою пересування на лижах).

Для вдосконалення навчання майбутніх фахівців лижної підготовки було проведено анкетування серед учителів фізичної культури м. Суми. Виявлено, що 76 % учителів вважає доцільним уведення регіональної програми з лижної підготовки, 4 % – недоцільним, 16 % не змогли відповісти і ще 4 % вважають введення регіональної програми обов'язковим.

На основі тестування керівників ДЮСШ виявлено, що з 36 опитаних керівників відзначили, що лижна підготовка є в 20 школах. Опитування вчителів фізичної культури м. Суми показало, що уроки лижної підготовки в загальноосвітніх

навчальних закладах проводять у 15 шкіл щороку, в одній – через рік і в 9 не проводять взагалі.

На прохання оцінити за п'ятибальною шкалою рівень знань молодих спеціалістів, що приходять до ДЮСШ працювати, 3,3 % керівників оцінили знання на «відмінно», 46,6 % – на «добре», а більшість – 51,1 % керівників відповіли, що молоді фахівці мають задовільний стан знань.

Семеро керівників ДЮСШ можуть забезпечити більше ніж 20 дітей лижним спорядженням, дев'ятеро – більше ніж 10 дітей, четверо – від 1-ї дитини до 10 дітей. На схоже запитання про матеріально-технічну базу вчителі шкіл відповіли, що 7 шкіл можуть забезпечити дітей лижним інвентарем повністю, 12 шкіл – частково і в 7-ми школах взагалі немає матеріально-технічної бази для проведення уроків лижної підготовки.

Технології навчання лижної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури складаються із таких компонентів: цільового, методологічного, змістово-процесуального та результативного (рис. 1). До *цільового компоненту* входять: мета – забезпечити процес навчання майбутнього вчителя фізичної культури лижної підготовки, урахувуючи соціальні вимоги до фахівця та реальну готовність майбутнього вчителя до уроків лижної підготовки в школі. Завдання: сприяти підвищенню рівня знань студентів, сформованості готовності до уроків лижної підготовки в школі.

До складу *методологічного компоненту* входять принципи: свідомості та активності, систематичності та послідовності, наочності, доступності, міцності, індивідуалізації, єдності загальної та спеціальної фізичної підготовки, повторності і варіативності навчально-тренувального процесу, хвилеподібності і циклічності навантажень, що дало змогу підібрати ефективні форми, засоби, методи для розв'язання поставлених завдань.

Змістово-процесуальний компонент включає запровадження в навчальний процес форм, засобів та методів навчання лижної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури. Основною формою технології навчання майбутніх учителів фізичної культури лижній підготовці були заняття (індивідуальні, групові). У процесі навчання використовувались різноманітні засоби навчання (загальнопедагогічні та спеціальні лижного спорту: робота з тренажерами та еспандерами; імітаційні вправи; стрибково-імітаційні вправи; візуалізація), які сприяли ефективному розв'язанню освітніх, оздоровчих і виховних завдань.

Цілеспрямована організація навчання лижної підготовки майбутніх учителів здійснювалась на основі адекватного добору методів навчання: акцентовано на методах цілісного та розчленованого навчання техніки лижних ходів.

Методика застосування технологій лижної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури передбачала проведення лабораторних робіт «Вивчення техніки лижних ходів», «Методика навчання лижних ходів», тренінгів, майстер-класів із відомими спортсменами-лижниками.

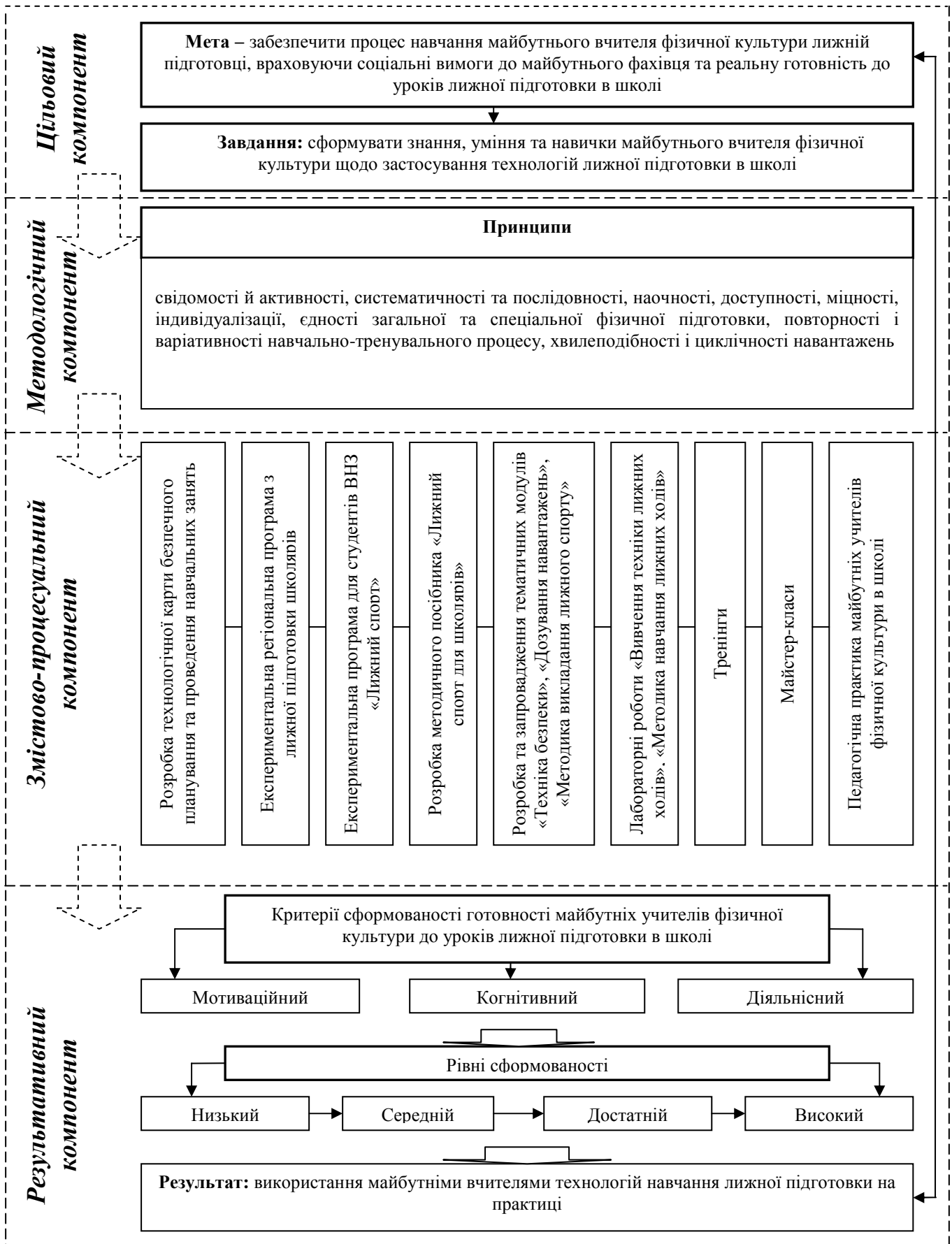


Рис. 1. Структурні компоненти технологій навчання лижної підготовки майбутніх учителів фізичної культури

Самостійна робота майбутніх учителів фізичної культури передбачала підготовку наукового реферату та наукової статті з проблеми збереження здоров'я учнів засобами лижної підготовки. Викладачі спортивно-педагогічних дисциплін виступали консультантами наукових робіт і надавали практичні рекомендації щодо методики застосування технологій лижної підготовки в системі фізичного виховання загальноосвітніх навчальних закладів. Також майбутні вчителі фізичної культури здавали контрольні нормативи класичними та ковзанярськими ходами.

Студентам експериментальної групи викладали навчальні модулі «Методика навчання лижних ходів», «Дозування фізичних навантажень у процесі занять із лижної підготовки», «Техніка безпеки на заняттях із лижної підготовки», які були впроваджені за варіативною частиною навчального плану спеціальності «Фізичне виховання» Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка. Процес навчання студентів експериментальної групи також супроводжували запровадженням комплекту навчально-методичних матеріалів, до якого ввійшли: навчальні посібники «Педагогічні технології та методики збереження здоров'я на уроках фізичної культури»; матеріали з посібника «Лижна підготовка школярів»; навчальні програми з дисципліни «Лижний спорт». На практичних заняттях позитивну оцінку отримала методика з використанням тренінгів. Тренінг може сприяти засвоєнню знань, пов'язаних із практикою, умінню та бажанню застосування знань на практиці, мотивації до навчання, вміння працювати в колективі та пошуку шляхів розв'язання навчальних завдань.

Тренінги проводили за циклом навчання Девіда Колба: конкретний досвід, рефлексія (осмислення досвіду), абстрактна концептуалізація, активне експериментування.

Визначено, що закріплення набутих знань, умінь і навичок майбутніх учителів фізичної культури з лижної підготовки відбувається в процесі проходження ними педагогічної практики в загальноосвітніх навчальних закладах. У дисертаційній роботі запропоновано види діяльності майбутнього вчителя на I–IV курсах навчання у вищому навчальному закладі.

Результативний компонент передбачає визначення критеріїв та рівнів готовності майбутніх учителів фізичної культури до уроків лижної підготовки в школі, яка характеризується такими основними критеріями: мотиваційними, когнітивними, діяльними та їх рівнями – високим, достатнім, середнім, низьким відповідно до сформованих знань, умінь, навичок.

Мотиваційний критерій передбачає набуття усвідомлених потреб і мотивів до занять із лижної підготовки. *Когнітивний критерій* готовності визначають як система опанування знаннями про спеціальні рухові уміння і навички та з основ лижного спорту. *Діяльній критерій* готовності передбачає застосування набутих знань, умінь, навичок на практиці.

У третьому розділі «Експериментальне дослідження ефективності методики застосування технологій лижної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури» представлено результати, які підтверджують ефективність розробленої методики.

Для визначення ефективності запропонованої методики було проведено завершальний етап педагогічного експерименту, в якому взяли участь студенти других курсів у кількості 80 осіб (40 студентів експериментальної і 40 – контрольної груп (ЕГ і КГ) спеціальності «Фізичне виховання» Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка (КГ та ЕГ).

Аналіз динаміки змін у показниках готовності майбутніх учителів фізичної культури до уроків лижної підготовки за кожним із виокремлених критеріїв (табл. 1) дає змогу стверджувати, що реалізація в навчальному процесі розробленої нами методики підвищувала рівень готовності майбутніх фахівців до означеного виду діяльності.

Таблиця 1

Динаміка змін за критеріями готовності до застосування технологій лижної підготовки студентів контрольної та експериментальної груп, %

Кри- терій	Рівень готовності	Контрольна група		Експериментальна	
		до експери- менту	після експери- менту	до експери- менту	після експери- менту
Мотива- ційний	Високий	10	40	10	62,5
	Достатній	35	35	37,5	27,5
	Середній	42,5	17,5	45	7,5
	Низький	12,5	7,5	7,5	2,5
Когнітив- ний	Високий	5	22,5	5	40,8
	Достатній	13,5	38,3	17,5	42,5
	Середній	42,5	31,7	35	15
	Низький	40	7,5	42,5	1,7
Діяльніс- ний	Високий	9,2	21,4	9,6	34,1
	Достатній	29,8	32,3	29,8	45,8
	Середній	35,2	32,8	33,5	14,7
	Низький	24,8	9,9	27,2	6,8

Аналіз зміни рівнів готовності майбутніх учителів фізичної культури до уроків лижної підготовки (рис. 2) засвідчує, що в експериментальній групі помітно зросла кількість студентів із високим і середнім рівнями готовності. Кількість студентів з низьким рівнем готовності помітно зменшилася.

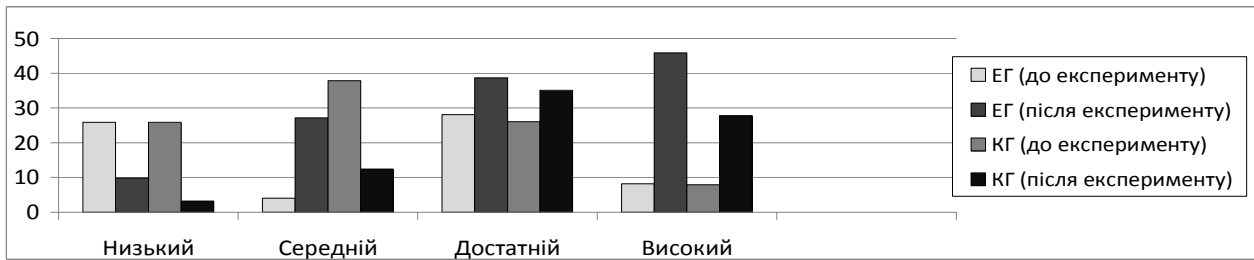


Рис. 2. Діаграма рівнів сформованості готовності майбутніх учителів фізичної культури до уроків лижної підготовки в школі експериментальних і контрольних груп на початку та наприкінці експерименту

Проаналізувавши дані, отримані після проведення педагогічного експерименту з упровадження методики застосування технологій лижної підготовки майбутніх учителів фізичної культури, визначено, що рівень їх готовності є оптимальним, що підтверджує ефективність запропонованої методики.

ВИСНОВКИ

Результати проведеного теоретико-практичного дослідження дали підставу зробити такі висновки:

1. Аналіз стану досліджуваної проблеми показав, що вагомі дослідження з питання навчання майбутнього вчителя фізичної культури лижній підготовці проводилися з 60-х рр. ХХ ст., а нині відбувається актуалізація уваги дослідників на розгляді цієї проблеми. Визначено, що необхідними умовами якісної лижної підготовки майбутніх учителів фізичної культури є належне теоретико-методичне забезпечення навчального процесу вищого навчального закладу, вивчення та систематизація форм і методів контролю знань студентів з урахуванням специфіки лижного спорту.

2. Сутність застосування технологій лижної підготовки майбутніх учителів фізичної культури полягає в поєднанні форм, методів і засобів організації навчального процесу для його корекції та оптимізації в означеному аспекті. Особливості процесу навчання майбутнього вчителя фізичної культури лижної підготовки розкривається через наявність відповідних методичних знань, достатнього рівня компетентності, що виражається в оволодінні теоретико-методичними знаннями відповідно до навчальних програм із дисципліни «Лижна підготовка», уміння використовувати педагогічні, фізіологічні, біомеханічні знання та навички у професійній діяльності, знання методів контролю та дозування фізичних навантажень у лижному спорті з урахуванням вікових і статевих особливостей учнів загальноосвітніх навчальних закладів.

Сутність педагогічної діяльності вчителя фізичної культури в школі в процесі лижної підготовки школярів полягає в: застосуванні теоретичних і методичних знань на практиці в повсякденній професійній діяльності, належній

фізичній готовності та підготовці до ознайомлення учнів із вправами на лижах, застосуванні спеціально-технічних умінь для апробації знань, умінь та навичок, набутих у період навчання, урахуванні фізіологічних особливостей та фізичних можливостей учнів.

3. На констатувальному етапі педагогічного експерименту визначено рівень мотивації майбутніх учителів фізичної культури до лижної підготовки: 10 % студентів виявили високий рівень, 36,2 % – достатній, 43,7 – середній і 10 % – низький рівень мотивації. Проведене анкетування серед учителів шкіл м. Суми дало підстави зробити висновок про низький рівень готовності молодих учителів фізичної культури до лижної підготовки (3,3 % вчителів зазначили про належний рівень готовності вчителів, 46,6 – достатній, 51,1 % відзначили низький рівень готовності вчителів до означеного виду діяльності).

4. Науково обґрунтовано такі структурні компоненти технологій навчання лижної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури: цільовий, методологічний, змістово-процесуальний та результативний. До *цільового компоненту* входять мета й завдання лижної підготовки майбутніх учителів фізичної культури. До складу *методологічного компоненту* входять принципи: свідомості та активності, систематичності та послідовності, наочності, доступності, міцності, індивідуалізації, єдності загальної та спеціальної фізичної підготовки, повторності і варіативності навчально-тренувального процесу, хвилеподібності і циклічності навантажень, що дало можливість підібрати ефективні форми, засоби, методи для розв'язання поставлених завдань. *Змістово-процесуальний компонент* передбачає форми, засоби та методи навчання майбутніх учителів фізичної культури лижної підготовки. *Результативний компонент* передбачає визначення критеріїв готовності майбутніх учителів фізичної культури до уроків лижної підготовки в школі (мотиваційного, когнітивного, діяльнісного та рівнів їх сформованості (високий, достатній, середній, низький).

5. На основі визначених компонентів розроблено методику застосування технологій лижної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури, що полягає у поетапній реалізації цільового, методологічного, змістово-процесуально, результативного компонентів залежно від мети і завдань навчальної програми. Методика застосування технологій лижної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури передбачала: розробку технологічної карти безпечного планування та проведення навчальних занять; введення експериментальної регіональної програми з лижної підготовки школярів; експериментальної програми для майбутніх учителів фізичної культури «Лижний спорт»; розробку методичного посібника «Лижний спорт для школярів»; розробку та запровадження тематичних модулів «Техніка безпеки», «Дозування навантажень», «Методика викладання лижного спорту»; проведення лабораторних робіт «Вивчення техніки лижних ходів», «Методика навчання лижних ходів», тренінгів, майстер-класів та проходження педагогічної практики майбутніми учителями фізичної культури.

Результат запровадження методики – готовність майбутнього фахівця до уроків лижної підготовки в школі, яку визначаємо як складне утворення, характерною особливістю якого є комплекс важливих знань, умінь та навичок, особистісних рис і професійних якостей, необхідних фахівцеві для здійснення означеного процесу.

6. Експериментально перевірено ефективність методики застосування технологій лижної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури. Високий рівень готовності майбутніх учителів до уроків лижної підготовки в школі за мотиваційним критерієм виявлено в 43,7 % студентів ЕГ (у студентів КГ – 19,5 %); достатній рівень виявлено у 31,2 % студентів ЕГ та 26,6 % – КГ, середній рівень був притаманний 20 % майбутніх учителів ЕГ і 43,9 % – КГ; низький рівень готовності визначено у 5 % студентів ЕГ і 9,8 % – КГ. За діяльнісним критерієм готовності майбутнього вчителя фізичної культури до уроків лижної підготовки високий рівень в 30,9 % студентів ЕГ та 16,3 % – КГ; достатній рівень – у 52 % студентів ЕГ та 32,5 % – КГ; середній рівень – у 11,8 % студентів ЕГ і 33,8 % КГ; низький рівень показали 5,3 % студентів ЕГ та 17,4 % – КГ. Високий рівень готовності за когнітивним критерієм виявлено у 38,9 % студентів ЕГ та 20,5 % – КГ; достатній рівень – у 18,8 % студентів ЕГ та 24,5 % – КГ; середній рівень – у 40,2 % студентів ЕГ та 49,8 % – КГ. Низький рівень готовності виявлено у 2,1 % студентів ЕГ та 5,2 % – КГ.

Наукове дослідження не вичерпує основних аспектів професійної підготовки вчителів фізичної культури, зокрема в питанні застосування технологій лижної підготовки майбутніх учителів фізичної культури. Перспективи подальших досліджень убачаємо в розробленні та апробації шкільних програм із лижної підготовки в навчально-виховному процесі загальноосвітнього навчального закладу та експериментальному підтвердженні ефективності застосування технологій їх реалізації.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

а) у наукових фахових виданнях

1. Юнак А. П. Біомеханічний контроль та методика лижної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури / А. П. Юнак // Вісник Чернігівського національного університету імені Т. Г. Шевченка. – 2012. – Вип. 102. – Т. 2. – С. 456–458.

2. Юнак А. П. Біомеханічне обґрунтування вивчення техніки лижних ходів у шкільній системі фізичного виховання / А. П. Юнак, О. В. Бріжаний // Вісник Чернігівського національного університету імені Т. Г. Шевченка. – 2011. – Вип. 91. – Т. 1. – С. 513–515. *(Внесок здобувача полягає в формулюванні актуальності дослідження та інтерпретації отриманих результатів).*

3. Юнак А. П. Дозування фізичних навантажень школярів під час уроку лижної підготовки / А. П. Юнак // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. – 2013. – Вип. 112. – Т. 1. – С. 367–371.

4. Юнак А. П. Методика формування складових здоров'язбережувальних технологій у майбутніх фахівців фізичного виховання / А. П. Юнак // Вісник Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка. – 2012. – Вип. 21. – С. 117–121.

5. Юнак А. П. Підготовка майбутніх вчителів фізичної культури до впровадження здоров'язбережувальних технологій на уроках з лижної підготовки / А. П. Юнак // Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Г. Сковороди»: зб. наук. пр. – Переяслав-Хмельницький, 2012. – Вип. 27. – С. 348–352.

6. Юнак А. П. Попередження травматизму при заняттях лижною підготовкою в школі / А. Юнак, І. Бріжата // Вісник Чернігівського національного університету імені Т. Г. Шевченка. – 2011. – Вип. 86. – С. 213–215. *(Внесок здобувача полягає в розробленні сутності та змісту, визначенні причин травматизму на уроках із лижної підготовки).*

б) у закордонних періодичних виданнях

7. Юнак А. П. Технологія безпасного проведення урока лыжной подготовки / А. П. Юнак // Наука и школа. – 2013. – № 6. – С. 143–145.

в) в інших виданнях

8. Юнак А. П. Ігрові методики навчання / А. П. Юнак // Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і спорту : тези доп. І Міжнар. наук.-метод. конф. (17 квіт. 2014 р.). – Суми : [б. в.], 2014. – С. 125–127.

г) навчально-методичні посібники:

9. Юнак А. П. Експериментальна програма з навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання лижного спорту» : метод. посіб. / А. П. Юнак. – Глухів : Глухів. нац. пед. ун-т ім. О. Довженка, 2011. – 80 с.

10. Юнак А. П. Лижна підготовка школярів : метод. посіб. / А. П. Юнак. – Глухів : Глухів. нац. пед. ун-т ім. О. Довженка, 2013. – 180 с.

11. Юнак А. П. Педагогічні технології та методики збереження здоров'я на уроках фізичної культури : навч.-метод. посіб. для фахівців фізичної культури / А. П. Юнак, О. В. Бріжатиї, І. А. Бріжата, С. С. Кодимський. – Суми : Вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2012. – 260 с. *(Внесок здобувача полягає в розробленні технологічної карти планування та безпечного проведення уроків лижної підготовки в 1–11 класах).*

12. Юнак А. П. Програма з лижної підготовки школярів : метод. посіб. / А. П. Юнак. – Глухів : Глухів. нац. пед. ун-т ім. О. Довженка, 2011. – 104 с.

АНОТАЦІЇ

Юнак А. П. Методика застосування технологій лижної підготовки майбутніх учителів фізичної культури. – Рукопис.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук зі спеціальності 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я). – Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, 2015.

У дисертації досліджено проблему технологій навчання майбутніх учителів, особливу увагу приділено методиці застосування технологій лижної підготовки як необхідного складника професійної майстерності вчителя фізичної культури. Науково обґрунтовано сутність, структуру та основні напрямки лижної підготовки у вищих навчальних закладах педагогічного спрямування, а також застосування означених технологій у реалізації навчальних програм у процесі навчання майбутніх учителів фізичної культури.

Доведено, що сутність лижної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури полягає в наявності відповідних методологічних знань, достатнього рівня компетентності, що виражається в оволодінні теоретико-методичними знаннями відповідно до навчальних програм із дисципліни «Лижна підготовка»; в умінні використовувати педагогічні, фізіологічні, біомеханічні знання та навички в професійній діяльності, знанні методів контролю та дозування фізичних навантажень у лижному спорті з урахуванням вікових і статевих особливостей учнів загальноосвітніх навчальних закладів.

Експериментально перевірено ефективність технологій навчання лижної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури, які складаються з таких структурних компонентів – цільового, методологічного, змістово-процесуального та результативного та критеріїв готовності майбутніх учителів фізичної культури до уроків лижної підготовки в школі – мотиваційний, когнітивний та діяльнісний.

Ключові слова: лижна підготовка, педагогічні технології, здоров'язбереження, травмопрофілактика, фізичне виховання, дозування фізичних навантажень, фахова підготовка.

Юнак А. П. Методика применения технологий лыжной подготовки будущих учителей физической культуры. – Рукопись.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.02 – теория и методика обучения (физическая культура,

основы здоровья). – Восточноевропейский национальный университет имени Леси Украинки, Луцк, 2015.

В диссертации рассмотрена проблема профессиональной подготовки будущих учителей, особое внимание уделено методике применения технологий лыжной подготовки как необходимой составляющей профессионального мастерства учителя физической культуры. Осуществлено научное обоснование сущности, структуры и основных направлений лыжной подготовки в высших учебных заведениях педагогического направления, а также применение педагогических технологий в реализации учебных программ в процессе обучения будущих учителей физической культуры.

Доказано, что сущность лыжной подготовки будущего учителя физической культуры заключается в наличии соответствующих методологических знаний, достаточного уровня компетентности, что выражается в овладении теоретико-методическими знаниями в соответствии с учебными программами по дисциплине «Лыжная подготовка»; умении использовать педагогические, физиологические и биомеханические знания и навыки в профессиональной деятельности; в знании методов контроля и дозирования физических нагрузок в лыжном спорте с учетом возрастных и половых особенностей учащихся общеобразовательных учебных заведений.

Определено, что сущность педагогической деятельности учителя физической культуры в школе в процессе лыжной подготовки школьников заключается в применении теоретических и методических знаний на практике в повседневной профессиональной деятельности; в надлежащей физической готовности и подготовке к ознакомлению учащихся с упражнениями на лыжах; в применении специально-технических умений для апробации знаний, умений и навыков, приобретенных в период обучения и учете физиологических и физических особенностей и возможностей учащихся.

В научной работе доказано, что основными проблемами лыжной подготовки в школе являются: организационные недостатки при проведении занятий и соревнований; ошибки в методике проведения занятий, связанные с нарушением дидактических принципов обучения, отсутствие индивидуального подхода, недостаточный учет состояния здоровья, половых и возрастных особенностей, физической и технической подготовленности школьников; недостаточное материально-техническое оснащение занятий; неудовлетворительное санитарно-гигиеническое состояние залов и площадок; низкий уровень воспитательной работы, что приводит к нарушению дисциплины, невнимательности, поспешности, несерьезному отношению к страховке; отсутствие надлежащего медицинского контроля; субъективные факторы (недостаточная подготовленность к выполнению заданных физических нагрузок, состояние усталости ученика); гипокинезия; психологические причины.

Экспериментально проверена эффективность применения педагогических технологий лыжной подготовки будущего учителя физической культуры, что заключается в целесообразности применения травмопрофилактических методик на занятиях лыжным спортом с целью сохранения здоровья учащихся; в повышении уровня преподавания лыжной подготовки и уровня заинтересованности школьников к ее изучению; в необходимости структурирования учебного процесса высшего учебного заведения по соответствующим этапам с целью надлежащей лыжной подготовки будущего учителя; в закреплении знаний, умений и навыков лыжной подготовки в процессе прохождения педагогической практики студентами в общеобразовательных учебных заведениях с целью апробации педагогических технологий на занятиях лыжным спортом в учебно-воспитательном процессе школы.

Разработан и апробирован в учебно-воспитательном процессе подготовки будущих специалистов физического воспитания и спорта комплект учебно-методических материалов, в который вошли: учебные пособия «Лыжная подготовка школьников», «Здоровьесберегающие технологии в физической культуре в школе»; учебные программы по дисциплинам «Теория и методика преподавания лыжного спорта», «Программа по лыжной подготовке в школе».

Уровень знаний студентов определялся по таким составляющим лыжной подготовки: методика преподавания; травмопрофилактический инструктаж; подбор подводящих и подготовительных упражнений; дозирования физических нагрузок; оказание помощи в сложных упражнениях; правила выполнения элементов страховки; подбор безопасного снаряжения.

Проанализировав данные, полученные в результате проведенного педагогического эксперимента по внедрению технологий лыжной подготовки в профессиональную подготовку студентов факультета физического воспитания, определено, что уровень знаний будущих специалистов по всем компонентам лыжной подготовки студентов экспериментальной группы значительно выше, по сравнению с представителями контрольной группы.

Результаты педагогического эксперимента свидетельствуют об эффективности предложенной в диссертационном исследовании технологии лыжной подготовки будущих учителей физической культуры.

Практические результаты исследования могут быть использованы преподавателями высших учебных заведений для повышения эффективности лыжной подготовки будущих учителей физической культуры, учителями общеобразовательных учебных заведений, преподавателями на курсах повышения квалификации в учреждениях последипломного образования с целью повышения уровня лыжной подготовки учителей.

Ключевые слова: лыжная подготовка, педагогические технологии, здоровьесбережение, травмопрофилактика, физическое воспитание, дозирование физических нагрузок, профессиональная подготовка.

Yunak A. P. – Method of application technologies in ski training of future physical culture teachers. – Manuscript.

The thesis for the degree of the candidate of Pedagogical science on speciality 13.00.02 – theory and methods of teaching (physical training, bases of health) – Lesya Ukrainka Eastern National University, Ministry of Education and Science of Ukraine, Lutsk, 2015.

The thesis introduces the problem of professional training of teachers, special attention is paid to the method of application technologies of ski training as a necessary component of professional skill of physical culture teachers. The analysis of justification nature, structure and key areas of ski training in higher education and application of educational technologies in the implementation of educational programs in teaching future teachers of physical education was done.

It is proved that the essence of ski training future teachers of physical culture lies in the availability of appropriate methodological knowledge sufficient level of competence, resulting in the capture of the theoretical and methodological knowledge in accordance with the curriculum of the subject «Ski training» ability to use educational, physiological and biomechanical knowledge and skills in professional activity, knowledge of methods of monitoring and dispensing of physical activity in skiing with age characteristics of pupils.

Experimentally verified the effectiveness of the use of educational technologies ski training future teachers of physical culture that is in the usefulness of injuries methods in class skiing in order to preserve the health of students, improving teaching level ski training and level of interest of students to its study, the need for structuring the learning process institution of higher education at the appropriate stages to ensure proper ski preparation of future teachers, consolidate knowledge and skills ski training in the pedagogical practice of students in secondary schools to test teaching technologies in class skiing in the educational process of an educational institution.

Key words: ski training, educational technology, maintaining health, prevention of injuries, physical education, dosage of physical activity, training.

Формат 60×84¹/₁₆. Обсяг 0,9 обл.-вид. арк., 0,9 ум. друк. арк. Наклад 100 прим.
Друк – Східноєвропейський національний університет ім. Лесі Українки.
43025, м. Луцьк, просп. Волі, 13. Зам. 2954.