

**Юлія Володимирівна Козерук,**  
кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри фізичного виховання,  
Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка,  
ул. Гетьмана Полуботка, 53, м. Чернігів, Україна

## ПЕДАГОГІЧНА ТЕХНОЛОГІЯ З ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ НАВИЧОК УЧЕНИЦЬ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ

*Робота присвячена розробці та теоретичному обґрунтуванню педагогічної технології формування рухових навичок учениць професійно-технічних навчальних закладів засобами фізичних вправ. Дослідження охоплює процес фізичного виховання учениць, які здобувають професії перукаря-візажиста-манікюрниці та швачки-кравця. Припущено ефективність комплексного підходу, заснованого на принципах фізичної культури і засадах міжпредметності, для ефективного опанування руховими навичками засобами фізичних вправ у практичній діяльності перукаря та швачки, оптимізації процесу адаптації до умов.*

**Ключові слова:** педагогічна технологія, рухові навички, міжпредметні зв'язки, ефективність навчання, колове тренування, засоби ППФП, позаурочні заняття, оздоровлення.

**Постановка проблеми.** Молоді люди, що навчаються в професійно-технічних навчальних закладах (ПТНЗ), отримують в них загальноосвітні та професійно спрямовані знання, уміння і навички [3]. Рівень їх розвитку найближчим часом відіграватиме важливу роль, як в житті кожного з них, так і в сучасному виробництві. Тому важливою ланкою їх підготовки до трудової діяльності є якісне навчання, що включає фізичну підготовку [6, 7, 8].

Традиційний підхід у використанні засобів і методів фізичної культури в навчально-виховному процесі ПТНЗ не завжди буває достатнім для підвищення функціональних можливостей організму, розвитку рухових якостей, умінь і навичок, підвищення працездатності, оздоровлення організму. Незважаючи на велику кількість досліджень, залишається невисвітленим питання формування рухових навичок учениць ПТНЗ засобами фізичних вправ, їх позитивного перенесення з одного виду діяльності на інший, а саме створення динамічного стереотипу професійної рухової поведінки в процесі фізичної підготовки. На нашу думку, спеціально підібрані фізичні вправи та технології використання базових знань, умінь і навичок учениць з предметів природничого циклу та професійної практичної підготовки сприятимуть органічному доповненню процесу формування рухових навичок.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Доведено, що фізична культура як складова системи освіти відіграє важливу роль у виконанні соціального завдання суспільства з якісної підготовки молоді до трудової діяльності та активного життя. Систематичні заняття фізичними вправами сприяють створенню та забезпеченню фізичної та психічної рівноваги особистості, покращується працездатність, підвищується успішність навчання. Крім того, вони є засобом для збереження та зміцнення здоров'я, прискорення процесу адаптації до оточуючого середовища і різних видів діяльності [2, 5, 6, 8].

У практиці навчання постійно здійснюється пошук шляхів підвищення ефективності підготовки молоді до професійної діяльності, дослідження аспектів розвитку рухової функції у учнівської та студентської молоді [3, 7].

Однак, останнім часом спостерігається стійке погіршення здоров'я й фізичного розвитку дітей та молоді, недостатній рівень мотивації учнів до покращення рівня свого фізичного стану і підготовленості, способу життя, низькі показники фізичного розвитку і рухової підготовленості учнів ПТНЗ, а саме тих, що здобувають професію перукаря та швачки [4, 10]. Це можливо пов'язати з тим, що "Фізична культура" як обов'язкова навчальна дисципліна у ПТНЗ існує в деяких випадках лише нормативно або та кількість годин, що відводяться для практичних занять не є достатньою.

Тема роботи відповідає напряму зведеного плану науково-дослідної роботи Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка «Дидактичні основи формування рухової функції осіб, які займаються фізичним вихованням і спортом» (державний реєстраційний номер 0108U000854 від 19.02.2008 р.) та «Методичні засади професійної підготовки майбутніх вчителів фізичного виховання до формування здорового способу життя сучасної молоді» (державний реєстраційний номер 0110U000020 від 29.01.2010 р.)

**Мета дослідження.** Розробити і обґрунтувати педагогічну технологію формування рухових навичок засобами фізичних вправ.

**Виклад матеріалу.** Сучасний період розвитку в Україні, оновлення всіх сфер життя потребує й якісно нового рівня освіти відповідно до міжнародних стандартів. Це можливо здійснити за умов відходу від авторитарної педагогіки до впровадження сучасних інноваційних педагогічних технологій [1, 9].

Під педагогічною технологією розуміється проєкт визначеної педагогічної системи, який реалізуєть-

ся на практиці для покращення навчального процесу з цілеспрямованим використанням в комплексі чи окремо прийомів, методів, засобів, подій, відношень з використанням інноваційних способів навчання [9].

Технологічний рівень проектування будь-яких освітніх процесів здійснюється шляхом перенесення теоретичних і методичних положень у площину конкретних явищ, тому важливо при розробці педагогічних технологій перш за все визначити концептуальні положення до їх побудови, а творчий підхід педагога дозволяє формувати численні педагогічні технології навчання.

Аналіз теорії і практики в галузі фізичної культури і спорту, апробація та узагальнення нових досягнень (З. Коритько, Л. Лисенко, М. Носко, Р. Римник, С. Романчук, Н. Топілко та інші) та власний педагогічний досвід дають підставу вважати, що в навчально-виховний процес з фізичної культури ПТНЗ доцільно внести інтерактивні методи навчання, які мають у своїй основі механізми впливу на внутрішню (духовність, емоційність) і зовнішню (розвиток рухових якостей, підвищення працездатності, покращення стану здоров'я) сутність людини, що дасть змогу через них впливати на розвиток і формування рухових навичок.

Для побудови педагогічної технології формування рухових навичок учениць ПТНЗ засобами фізичних вправ необхідна певна система об'єднання ряду компонентів (мета навчання, умови діяльності, засоби, принципи, методи, методичні прийоми), яка буде формувати функціональні системи управління процесом, що в значній мірі оптимізує сам процес адаптування учениць до рухової поведінки і створить підґрунтя до інтенсивного розвитку спеціальної працездатності та формування рухових навичок [4].

Педагогічна технологія формування рухових навичок учениць професійно-технічних навчальних закладів засобами фізичних вправ передбачає:

- систематичне створення передумов навчання;
- ефективний різнобічний вплив на розвиток рухових якостей;
- уникнення шаблонів у змісті занять і в методиці їх проведення;
- формування стійких навичок основних і прикладних рухових дій;
- забезпечення міжпредметних зв'язків;
- успішне розв'язання оздоровчих задач, організація здоров'язберігального середовища в навчальному закладі.

Функціонування експериментальної педагогічної технології формування рухових навичок учениць ПТНЗ засобами фізичних вправ ґрунтується на таких принципах: відношення (свідомості і активності), відповідності (індивідуалізації, доступності і наочності),

побудови (повторності, системності і послідовності), оцінювання (надійності і науковості).

Розроблена педагогічна технологія (рис. 1) формування рухових навичок засобами фізичних вправ включає в себе урочну форму занять фізичною культурою за удосконаленою програмою з включенням на кожному занятті засобу професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП) в формі колового тренування (для кожної професії окремо підібрані вправи), позаурочні оздоровчі заняття з визначеним рівнем інтенсивності, самостійні та індивідуальні диференційовані завдання (в процесі виробничого навчання та виробничої практики в формі фізкультпауз, фізкультхвилинок).

Враховуючи специфіку навчального процесу в ПТНЗ, допоміжні засоби навчання мають вирішувати основні завдання фізичної культури в періоди за навчальним планом, коли учениці відбувають на виробничу практику. А саме, період грудень-лютий і травень-червень (перукарі) та березень-травень (швачки).

Всі заняття, які входять в педагогічну технологію, мають яскраво виражений навчальний характер і практичну професійну спрямованість. Кожний компонент технології, кожне заняття – це лише крок на шляху до загальної мети навчання в ПТНЗ, а саме – отримання відповідного кваліфікаційного рівня і впровадження засобів фізичної культури в життя молоді.

Педагогічна технологія формування рухових навичок учениць ПТНЗ засобами фізичних вправ є частиною процесу навчання. Це відбувається через комплексний вплив, заснований на засадах міжпредметності та доцільного поєднання засобів педагогічного впливу на гармонізацію розвитку індивідууму.

**Висновки.** Формування рухових умінь і навичок в процесі фізичного виховання та трудової діяльності мають спільну основу, від невмілого попереднього виконання до автоматизації виконуваної дії.

Педагогічна технологія формування рухових навичок учениць ПТНЗ засобами фізичних вправ – це цілісний, логічно створений процес, всі заняття між собою пов'язані (з попередніми, наступними і додатковими заняттями), на кожному з яких вирішуються конкретні завдання в таких напрямках: засвоєння знань, оволодіння руховими уміннями та навичками; виховання умінь самостійних занять, розвиток рухових якостей, оздоровлення організму.

**Перспективи подальших досліджень у даному напрямку вбачаємо в аналізі змін із фізичного розвитку, загальної і професійної рухової підготовленості учениць ПТНЗ в процесі апробації педагогічної технології формування рухових навичок засобами фізичних вправ.**

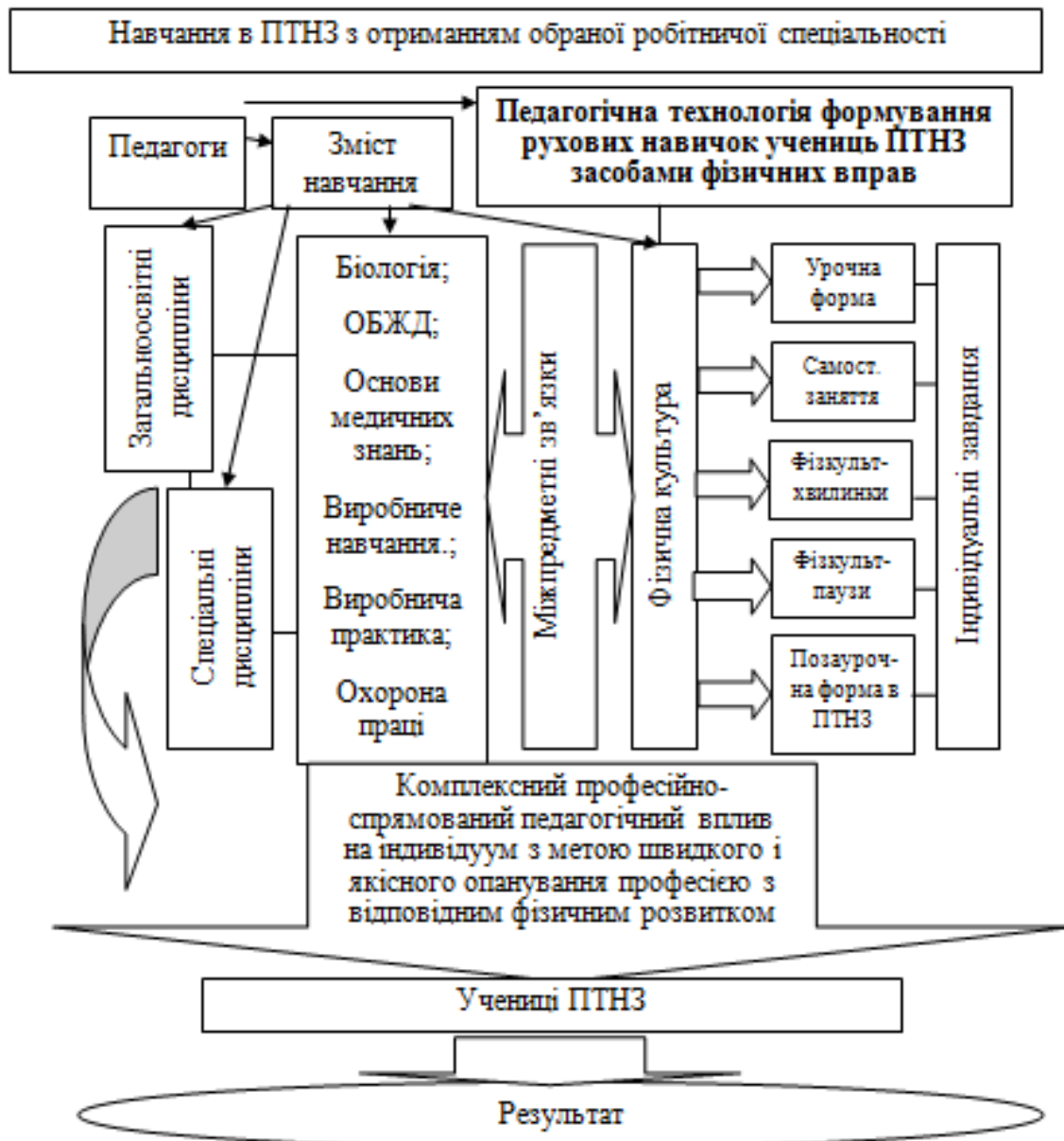


Рис. 1. Педагогічна технологія формування рухових навичок учениць засобами фізичних вправ

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Андрущенко В. Високі педагогічні технології / В. Андрущенко, В. Олексенко // Вища освіта України. – 2007. – № 2. – С. 70 – 76.

2. Гладощук О. Г. Педагогічні умови вдосконалення культури зміцнення здоров'я студентів в системі фізичного виховання у вищому навчальному закладі : автореф. дис... канд. пед. наук : 13.00.02 – Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я) / О. Г. Гладощук ; Нац. пед. ун-т імені М. П. Драгоманова. – К., 2008. – 20 с.

3. Гуревич Р. С. Теорія і практика навчання в професійно-технічних навчальних закладах : монографія / Р. С. Гуревич. – Вінниця : ТОВ «Планер», 2009. – 410 с.

4. Козерук Ю. В. Формування рухових навичок учениць професійно-технічних навчальних закладів засобами

фізичних вправ: Дис. ... канд. пед. наук : теорія та методика навчання (фізична культура і основи здоров'я) 13.00.02. / Ю. В. Козерук. – Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка. – Чернігів, 2012. – 245 с.

5. Куц О. С. Новітні медико-педагогічні технології зміцнення та збереження здоров'я учнівської молоді / О. С. Куц. – Львів, 2003. – 248 с.

6. Носко М. О. Теоретичні та методичні основи формування рухової функції у молоді під час занять фізичною культурою та спортом : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.09 / М. О. Носко – К., 2003. – 430 с.

7. 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, фі-

зичне виховання різних груп населення / Р. В. Римик; Львівський держ. ін-т фіз. культури. – Львів, 2006. – 19 с.

8. Романчук С. В. Формування мотивації до занять фізичною підготовкою і спортом курсантів технічних військових навчальних закладів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних групна селення / С. В. Романчук ; Житомирський військ. ін-т радіоелектрон. імені С. П. Корольова. – Житомир, 2006. – 22 с.

#### REFERENCES

1. Andrushchenko, V. & Oleksenko, V. (2007). *Vysoki pedahohichni tekhnologii* [High pedagogical technologies]. *Vyshcha osvita Ukrainy – Higher education of Ukraine*, 2, 70 – 76 [in Ukrainian].

2. Hladoshchuk, O.H. (2008). *Pedahohichni umovy vdoskonalennia kultury zmitsnennia zdorovia studentiv v systemi fizychnoho vykhovannia u vyshchomu navchalnomu zakladi* [Pedagogical conditions of university students' health sustaining culture in the system of physical training]. *Extended abstract of candidate's thesis*. Kyiv [in Ukrainian].

3. Gurevych, R.S. (2009). *Teoriia i praktyka navchannia v profesiino-tekhnichnykh navchalnykh zakladakh* [Theory and practice of education at technical schools]. Vinnytsia: LLC "Glider" [in Ukrainian].

4. Kozheruk, Y.V. (2012). *Formuvannia rukhovyykh navychok uchenyts profesiino-tekhnichnykh navchalnykh zakladiv zasobamy fizychnykh vprav* [The movement skills formation of the students of professional technical schools by means of physical exercises]. *Candidate's thesis*. Chernihiv [in Ukrainian].

5. Kutz, O.S. (2003). *Novitni medyko-pedahohichni tekhnologii zmitsnennia ta zberezhenia zdorovia uchnivskoi molodi* [Modern medical and educational technologies of improving and preserving the health of the youth]. Lviv [in Ukrainian].

9. Селевко Г. К. Энциклопедия образовательных технологий : в 2 т. Т. 1 / Г. К. Селевко. – М. : НИИ школьных технологий, 2006. – 816 с.

10. Топилко Н. Я. Підвищення рівня соматичного здоров'я учнів ПТУ засобами фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення / Н. Я. Топилко; Львівський держ. ін-т фіз. культури. – Львів, 2011. – 20 с.

6. Nosko, M.O. (2003). *Teoretychni ta metodychni osnovy formuvannia rukhovoї funktsii u molodi pid chas zaniat fizychnoiu kulturoiu ta sportom* [Theoretical and methodological guidelines for the development of motor function the youth in physical training and sports]. *Doctor's thesis*. Kyiv [in Ukrainian].

7. Rymyk, R.V. (2006). *Profesiino-prykladna fizychna pidhotovka uchniv profesiino-tekhnichnykh uchylyshch za profitem radiotekhnika* [Professionally applied physical training of vocational schools' students majoring in radio-electronics]. *Extended abstract of candidate's thesis*. Lviv [in Ukrainian].

8. Romanchuk, S.V. (2006). *Formuvannia motyvatsii do zaniat fizychnoiu pidhotovkoiu i sportom kursantiv tekhnichnykh viiskovykh navchalnykh zakladiv* [Developing military academies' students' motivation towards physical training and sports]. *Extended abstract of candidate's thesis*. Zhytomyr [in Ukrainian].

9. Selevko, G.K. (2006). *Enciklopediya obrazovatelnykh tekhnologiy* [Encyclopedia of educational technologies]. (Vols.1-2). Moscow: SRI of School Technologies [in Russian].

10. Топылко, Н.Я. (2011). *Пидvyshchennia rivnia somatychnoho zdorovia uchniv PTU zasobamy fizychnoho vykhovannia* [Improving physical health of vocational schools' students by means of physical training]. *Extended abstract of candidate's thesis*. Lviv [in Ukrainian].

**Юлия Владимировна Козерук,**

кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры физического воспитания,  
Черниговский национальный педагогический университет имени Т.Г. Шевченко,  
ул. Гетьмана Полуботка, 53, г. Чернигов, Украина

#### ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ТЕХНОЛОГИЯ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ УЧЕНИЦ ПОСРЕДСТВОМ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Молодые люди, обучающиеся в профессионально-технических учебных заведениях (ПТУЗ), получают в них общеобразовательные и профессионально направленные знания, умения и навыки. Уровень их развития в ближайшее время будет играть важную роль, как в жизни каждого из них, так и в современном производстве. Поэтому важным звеном их подготовки к трудовой деятельности является качественное обучение, которое включает физическую подготовку. Традиционный подход в использовании средств и методов физической культуры в учебно-воспитательном процессе ПТУ не всегда бывает достаточным для повышения функциональных возможностей организма, развития двигательных качеств, умений и навыков, повышения работоспособности, оздоровления организма. Несмотря на большое количество исследований, остаются неосвещенными вопросы формирования двигательных навыков учениц ПТУ средствами физических упражнений, их положительного переноса с одного вида деятельности на другой, а именно – создания динамического стереотипа профессионального двигательного поведения в процессе физической подготовки. По нашему мнению, специально подобранные физические упражнения и технологии использования базовых знаний, умений и навыков учениц по предметам естественного цикла и профессиональной практической подготовки должны спо-

способствовать органическому дополнению процесса формирования двигательных навыков. Работа посвящена разработке и теоретическому обоснованию педагогической технологии формирования двигательных навыков учениц профессионально-технических учебных заведений посредством физических упражнений. Исследование охватывает процесс физического воспитания учениц, которые обучаются профессии парикмахера-визажиста-маникюрщицы и портного. Высказано предположение об эффективности комплексного подхода, основанного на принципах физической культуры и принципах межпредметности, для эффективного освоения двигательными навыками посредством физических упражнений в практической деятельности парикмахера и швеи, оптимизации процесса адаптации к условиям. Формирование двигательных умений и навыков в процессе физического воспитания и трудовой деятельности имеют общую основу, от неумелого предыдущего выполнения до автоматизации выполняемого действия. Педагогическая технология формирования двигательных навыков учениц ПТУ посредством физических упражнений – это целостный, логически созданный процесс, все занятия связаны между собой (с предварительным, последующими и дополнительными занятиями), на каждом из которых решаются конкретные задачи в таких направлениях: усвоение знаний, овладение двигательными умениями и навыками, воспитание умений самостоятельных занятий, развитие двигательных качеств, оздоровление организма.

**Ключевые слова:** педагогическая технология, двигательные навыки, межпредметные связи, эффективность обучения, круговое тренировка, средства ППФП, внеурочные занятия, оздоровление.

**Yuliia Kozeruk,**

*PhD (Candidate of Pedagogical Sciences), Senior Lecturer of the Department of Physical Education,  
Chernihiv National Pedagogical University named after T. G. Shevchenko,  
53, Hetmana Polubotka Str., Chernihiv, Ukraine*

#### **PEDAGOGICAL TECHNIQUES OF DEVELOPING STUDENTS' MOTIVE SKILLS BY MEANS OF PHYSICAL EXERCISES**

The article deals with the problem of professional training effectiveness improvement of students of vocational (technical) schools. The pedagogical technology of movement skills formation by means of physical exercises, which aims not only at the objectives of physical education, but also professional education as well, is theoretically substantiated and confirmed in the course of experimental teaching. In the article the effectiveness of the integrated approach based on the principles of Physical Education and the foundations of intersubject bonds to the movement skills formation have been thoroughly studied. The additional topics and the complex of educational teaching aids have been developed and added to the curriculum. The system of teaching Physical Education, aimed at successful mastering the skills of work actions and operations, has been realized. It has been proved that due to the integrated influence of the various physical exercises and inter-related subjects students' physical and health state may be improved, which will consequently help to optimize the process of adaptation to the professional activity conditions. Using the outcomes of the complex research, the theoretical and methodical basics for the creation of the pedagogical technology of movement skills formation by means of Physical Exercises have been developed. The applying of the pedagogical technology into practice has allowed to define the prospects for its usage and the main points of the studying process: the formation of the technology functional system, competence, creativity and teachers' ingenuity in the educational process of movement skills formation by means of physical exercises.

**Keywords:** pedagogical technique, movement skills, interdisciplinary bonds, studying efficiency, circular training, means of PAPT (professional applied physical training), extra curriculum classes, health improvement.

*Рецензент: доктор медичних наук, професор О. П. Романчук*

*Подано до редакції 06.03.2015*