3. Жилка Н. Я. Здоров'я дітей в Україні / Н. Я. Жилка // Матеріали Всеукраїнського форуму [«Здоров'я дітей – майбутнє України»]. – К. : Основи здоров'я та фізична культура, 2007. – С. 4–22.

4. Красикова И. С. Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки / И.С.Красникова. – [2-е изд]. – СПб. : Корона принт, 2003. – 176 с.

5. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учеб. для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

РЕЗЮМЕ

Ю. О. Лянной, Ю. Н. Корж. Физическое воспитание коррекционной направленности детей старшего дошкольного возраста с разными формами нарушения осанки.

В статье рассматривается методика физического воспитания коррекционной направленности детей старшего дошкольного возраста с разными формами нарушения осанки с применением авторских резиново-поролоновых тренажеров и эспандеров.

***Ключевые слова**: дети старшего дошкольного возраста, сила, силовая выносливость, мышечная система, нарушения осанки.*

SUMMARY

Ju. Lyannoy, Ju. Korzh. Physical education in correcting sheer of senior preschool age children with posturedefeets.

The article is devoted to methodic of physical education of a correct posture of the senior preschool age children with different forms of violation of posture usening author porolon trainers and porolon-rubber espanders.

Key words: children of senior preschool age, force, power endurance, muscular system, violation of posture.

УДК 577(075.8)

С. С. Монастирська, С. Я. Волошанська, Р. Д. Стецик
Дрогобицький державний педагогічний
університет імені Івана Франка

ДЕЯКІ АСПЕКТИ ВИКЛАДАННЯ БІОХІМІЇ У ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

У статті висвітлено питання викладання біохімії у процесі підготовки вчителів фізичної культури; наголошується на необхідності детального вивчення питань загальної біохімії, що є основою розуміння біохімічних основ занять фізичною культурою і спортом; наводиться досвід викладання біохімії за кредитно-модульною системою у Дрогобицькому державному педагогічному університеті імені Івана Франка.

***Ключові слова**: підготовка майбутніх вчителів фізичної культури, курс біохімії.*

Постановка проблеми дослідження. Вирішення проблем фізичного виховання дітей і підлітків значною мірою визначається рівнем кваліфікації

вчителя фізкультури, розумінням тих складних біохімічних, морфофункціональних процесів, які відбуваються в організмі, що росте і розвивається. Користуючись педагогічними методами, ці знання дадуть можливість направлено впливати на розвиток окремих рухових здібностей дітей з урахуванням особливостей будови тіла та типу нервової системи, умов життя та навколишнього середовища. Провідними фізіологами встановлено, що індивідуальні здібності дитини необхідно трактувати в контексті рухового розвитку, який відповідає сформульованому І. А. Аршавським [1, 31], енергетичному правилу скелетних м'язів – особливості енергетики й відповідно рівень енергетичних функцій різних вегетативних систем органів і організму в цілому, в кожному віковому періоді, визначається поточними особливостями функціонування скелетних м'язів.

Розвиток рухових здібностей в онтогенезі проходить гетерохронно. Це означає, що різні рухові здібності досягають свого природного максимального розвитку в різному віці. Причиною цього є різні темпи розвитку окремих тканин, органів та систем організму, гетерохронність становлення та вдосконалення механізмів енергозабезпечення.

Вікові особливості вдосконалення механізмів енергозабезпечення зумовлюють відповідні особливості (прискорення, сповільнення) розвитку рухових здібностей. Оскільки властивості організму найбільш чутливі до дії факторів довкілля в певному віці (закон сформульований ще в 30 роки минулого століття Д. Хакслі), то направленими фізичними навантаженнями в певні вікові періоди розвитку організму можна цілеспрямовано розвивати відповідні рухові здібності [6, 184].

Більшість учених вважають [2; 3], що організація рухової активності є обов'язковою складовою здорового способу життя. Під руховою активністю розуміють регламентоване за інтенсивністю фізичне навантаження, яке повністю задовольняє біологічну потребу в русі, відповідає функціональним можливостям організму, сприяє зміцненню здоров'я та гармонійному розвитку особистості учня [4, 68]. Виходячи з цього, вивчення розуміння вчителем біохімічних основ фізичної культури є сьогодні актуальним.

Мета статті – розглянути проблеми викладання біохімії з позиції підготовки майбутніх вчителів фізичної культури до здоров'язберігаючої діяльності.

Виклад основних результатів. Педагогічна освіта покликана забезпечувати підготовку вчителя фізичної культури й основ здоров'я, зорієнтованого на особистісний та професійний саморозвиток, готового працювати творчо, використовуючи новітні оздоровчі технології. Адже вчитель несе моральну та юридичну відповідальність за формування, збереження, зміцнення здоров'я дітей [6, 17]. Підготовка вчителя фізичної культури і основ здоров'я вимагає розвитку цілого комплексу професійних здібностей, серед яких, окрім інтелектуальних, важливого значення набувають пізнавальні, конструктивні, організаторські, комунікативні, перцептивні, аналітичні та інші [5, 170].

Основною метою роботи вчителя фізичної культури має бути зміцнення здоров'я учнів, удосконалення їх морфофункціонального розвитку (оптимального рівня здоров'я, фізичного розвитку, рухової підготовленості), а також підготовка учнів до майбутньої розумової і фізичної праці. Усе це вимагає істотного переосмислення місця й ролі вчителя фізкультури в оздоровленні школярів у педагогічному вихованні.

Сьогодні вчитель фізичної культури повинен вміти контролювати функціональний стан організму, оцінювати реакцію організму учнів на навантаження, визначати рівень здоров'я за обсягом функціональних резервів окремих фізіологічних систем (за коефіцієнтом резерву), володіти навичками тестування. Учитель фізичної культури повинен володіти достатнім обсягом знань, вмінь та навичок, які б дали йому змогу науково обґрунтовано розв'язувати питання нормування (дозування) фізичних навантажень для учнів різного віку і рівня фізичної підготовленості, щоб творчо скеровувати оздоровчий процес, не допускаючи в ньому перевантажень і пере натренованості; педагог повинен уміти проконтролювати і проаналізувати реакцію організму учня на виконання ним фізичні навантаження. Основним завданням перевірки якості роботи вчителя має бути виявлення рівня його знань з питань анатомо-фізіологічних і біохімічних особливостей організму дітей, його вміння добирати відповідні методи й засоби навчання, які сприятимуть фізичному розвитку дитини.

Підготовка майбутніх фахівців учителів фізичної культури потребує ширшого впровадження медико-біологічних дисциплін у навчальний процес, інтеграції знань з анатомії, фізіології, біохімії, спортивної медицини.

Згідно галузевого стандарту вищої освіти для підготовки фахівців спеціальності «Фізичне виховання» передбачено вивчення таких дисциплін, однак обсяг навчальних годин є недостатнім.

Аналізуючи ООП підготовки фахівця та спираючись на багаторічний досвід викладання біохімії для студентів факультету фізичного виховання, можна зробити висновок, що вивчення загальних положень біохімії потребує більш детального підходу. Розуміння студентами біохімічних основ занять фізкультурою і спортом вимагає глибоких знань із загальної біохімії. Тому для підготовки фахівців спеціальності «ПМСО. Фізичне виховання» у Дрогобицькому державному педагогічному університеті імені Івана Франка введено окремі дисципліни «Біохімія» (108 год. / 3,0 кредити ECTS) та «Біохімія спорту» (54 год. / 1,5 кредити ECTS).

У змісті навчальної дисципліни «Біохімія» значну увагу приділено структурі й функціям біологічних молекул, а також особливостям їх метаболізму. Адже вивчення цих понять у шкільному курсі «Біології» є досить обмеженим і свідчить про недостатній рівень засвоєння їх студентами. Тільки спираючись на розуміння загальних біохімічних закономірностей, можна зрозуміти особливості протікання метаболічних процесів у процесі занять з фізичної культури та спорту, які є предметом вивчення дисципліни «Біохімія спорту».

Вивчення цих дисциплін здійснюється на основі модульно-рейтингової системи, яка передбачає:

– гнучкий і прозорий підхід до викладання дисциплін і навчання студентів;

– підвищення мотивації студентів до навчання, зацікавленості в отриманні оцінок і балів, що спонукає працювати систематично упродовж семестру;

– контроль якості навчання, об’єктивність оцінювання знань, вмінь, навичок кожного студента за рахунок змагальності та системи заохочення;

– активізація розвитку творчого мислення, здібностей студентів, індивідуалізації навчання, стимулювання самостійності пізнавальної діяльності студентів.

Перехід до кредитно-модульної системи в навчальному процесі дає змогу посилити контроль з боку викладачів за ефективністю та якістю засвоєння студентами тем програмного матеріалу, а з боку студента –

вимагає збільшення активності на заняттях, що позитивно впливає на результати навчання.

Досвід викладання біохімії на нашій кафедрі показує, що якість засвоєння теоретичного матеріалу та надбання практичних навичок значною мірою залежить від правильного визначення форм і методів навчання. Це обумовлює пошуки нових ефективних шляхів вдосконалення навчального процесу.

У своїй роботі кафедра взяла курс на активізацію діяльності студентів – як на занятті, так і під час самопідготовки. Ефективніше активізація відбувається на лабораторних заняттях.

Для засвоєння практичних навичок викладачами кафедри запропоновані різноманітні засоби:

– розроблено перелік вмінь і навичок;
– написано методичні вказівки до лабораторних робіт;
– підібрані досліди, які демонструють біохімічні процеси;
– розроблені ситуаційні задачі та питання до самостійного позааудиторного опрацювання.

Виконання лабораторної роботи з біохімії вимагає самостійної підготовки студента, вивчення методики проведення дослідів та уміння проаналізувати одержані результати, оформивши їх у вигляді висновків. Враховуючи особливості проведення занять у лабораторії, студенти з великим зацікавленням та інтересом виконують лабораторні роботи.

Важливим елементом самопідготовки студента є виконання індивідуального навчально-дослідного завдання з біохімії спорту. Оскільки цю дисципліну студенти вивчають після засвоєння основних положень біохімії, то запропонований перелік індивідуальних завдань передбачає окреслення студентом особливостей протікання біохімічних процесів під час занять з різних видів спорту, в період тренувань чи змагань. Такі завдання дають змогу зрозуміти роль біохімічних знань у подальшій професійній діяльності.

Отже, поєднання аудиторної та позааудиторної форм роботи забезпечує отримання студентом необхідної кількості балів, які визначають його рейтинг.

Аналізуючи вищезазначене, можна зробити такі **висновки**:

1. Під час розробки нових галузевих стандартів для підготовки вчителя фізичної культури необхідно збільшити кількість годин для вивчення загальної біохімії.

2. Кредитно-модульна система навчання активізує пізнавальну діяльність студента, вимагає від нього працювати систематично упродовж семестру.

3. Важливе значення в досягненні високого рейтингу студента має поєднання аудиторної та самостійної роботи.

ЛІТЕРАТУРА

1. Аршавский И. А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития (основы негэнтропийного онтогенеза) / Аршавский И. А. – М. : Наука, 1982. – С. 31–32.

2. Баранов В. М. За здоровый образ жизни: физкультура против вредных привычек / Баранов В. М. – К. : Здоров'я, 1988. – 128 с.

3. Васильев В. Н. Здоровье и стресс / Васильев В. Н. – М. : Наука, 1991. – 160 с.

4. Зубалій М. Складові структурні компоненти здорового способу життя учнів старших класів / Зубалій М., Закопайло С. // Валеологічні освіта в навчальних закладах України: стан, напрями і перспективи розвитку. – Кіровоград : КДПУ імені І. Винниченка, 2008. – Ч. 2. – С. 67–72.

5. Каплінський В. Аналіз педагогічних ситуацій як засіб розвитку професійного мислення майбутнього вчителя / Каплінський В., Копишинський А. // Фізична культура, спорт та здоров'я нації [зб. наук. праць] / Редкол.: О.С . Куц та ін. – К. – Вінниця : ДОВ «Вінниця», 2001. – С. 216–218.

6. Плахтій П. Д. Фізіологічні основи фізичного виховання школярів / Плахтій П. Д. – Камянець-Подільський : Медобори, 2001. – 238 с.

РЕЗЮМЕ

С. С. Монастырская, **С. Я. Волошанская**, **Р. Д. Стецик**. Некоторые аспекты преподавания биохимии в подготовке учителей физической культуры.

Статья освещает вопросы преподавания биохимии при подготовке учителей физической культуры; акцентируется внимание на необходимости более детального изучения вопросов общей биохимии, поскольку она обеспечивает понимание биохимических основ занятий физической культурой и спортом;. обобщен опыт преподавания биохимии по кредитно-модульной системе в Дрогобыческом государственном педагогическом университете им. Ивана Франка.

***Ключевые слова**: подготовка будущих учителей физической культуры, курс биохимии.*

SUMMARY

S. Monastyrskaya, S. Voloshanskaya, R. Stecik. Some aspects of the biochemist's teaching of teachers of physical culture.

The article highlighted the issue of teaching biochemistry in the preparation of teachers of physical culture. Stressed the need for detailed study of general biochemistry, which is the basis for understanding the biochemical basis of physical training and sports. Described the experience of teaching biochemistry at the credit-module system in Drohobych State Pedagogical University named after Ivan Franko.

Key word: training future teachers of phusical culture, the course of biochemistry