

ТЕХНОЛОГІЇ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ В ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

У статті розглянуто особливості впровадження технологій оздоровчого фітнесу в професійну підготовку майбутніх учителів фізичної культури. Зазначено, що в процесі суб'єкт-суб'єктної взаємодії викладачів і студентів доцільно використовувати як традиційні лекції, так і проблемні лекції, лекції-прес-конференції та бінарні лекції. Наведено аналіз публікацій учених про різновиди змісту підготовки майбутніх учителів фізичної культури, на основі якого з'ясовано деякі особливості професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури.

Ключові слова: оздоровчий фітнес, майбутній учитель фізичної культури, професійна підготовка.

Зниження рівня здоров'я дітей і підлітків негативно впливає на якість освітніх результатів. Здоровий спосіб життя, який пропагується серед населення, не став обов'язковим компонентом життєдіяльності людей, оскільки здоров'я окремої людини поки що традиційно розглядають як її особисту проблему, а не як складову загального здоров'я нації; мотивація здорового способу життя не стала потребою особистості.

Національні інтереси держави потребують нагального вжиття ефективних заходів для розв'язання соціально значущої проблеми запобігання захворюваності шляхом зміцнення здоров'я як найвищої цінності відповідно до Конституції України, Законів України "Про освіту" (1991 р.), "Про фізичну культуру" (2011 р.), Державної цільової соціальної програми розвитку позашкільної освіти на період до 2014 р. (2010 р.), Концепції Загальнодержавної програми "Здоров'я 2020: український вимір" на 2012–2020 роки (2011 р.), Концепції Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012–2016 роки (2011 р.) та інших рекомендаційних і нормативно-правових документів.

Майбутній учитель фізичної культури, проводячи різні фізкультурно-оздоровчі заходи, повинен не тільки володіти необхідними знаннями та вміннями, а й уміти використовувати їх з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей своїх вихованців, їх фізичного й психічного розвитку.

Науковці Ю. Д. Железняк, А. С. Запесоцький, Н. Н. Зволинська, Л. І. Іванова, А. Г. Капустін, Ю. М. Кравченко, О. С. Куц, В. Л. Мудрян, К. О. Оглоблін, Т. В. Скоблікова, О. С. Стасенко зазначають, що при підготовці майбутнього вчителя фізичної культури є необхідність у розробці навчальних програм, які організують діяльність студентів для оволодіння знаннями й уміннями та надають їм можливість особистісного й професійного розвитку.

Діяльність учителя фізичної культури спрямована на вивчення та вдосконалення фізичних, психічних і функціональних можливостей школярів, на впровадження активного та здорового способу життя засобами

фізичної культури і спорту, на формування особистості, долучення її до загальнолюдських цінностей, цінностей фізичної культури і спорту.

Однак це потребує цілеспрямованого дослідження готовності майбутніх учителів фізичної культури до застосування технологій оздоровчого фітнесу.

Метою статті є аналіз технологій оздоровчого фітнесу в професійній підготовці майбутніх учителів фізичної культури.

Н. Г. Долбишева зауважує, що “підготовка майбутнього учителя фізичної культури потребує вдосконалення, оскільки учням необхідно засвоїти значний обсяг знань з питань фізичного здоров’я, тому виникає потреба в інноваційних підходах до планування та організації викладання теоретичного, методичного й практичного матеріалу із цих питань у системі загальноосвітньої школи” [1, с. 11]. Автор зазначає, що в “умовах навчання у вищому навчальному закладі слід запропонувати систему формування загальних і спеціальних знань про оздоровчу роботу на теоретичному, методичному та практичному рівнях на основі міжпредметних зв’язків уроків фізичної культури з іншими дисциплінами” [1, с. 11].

Перебудова навчального процесу у ВНЗ потребує переходу від пасивних, головним чином лекційних, до активних групових та індивідуальних форм роботи, самостійної пошукової діяльності студентів, що дає можливість здійснювати підготовку вчителя з вираженою індивідуальністю, здатного організувати діяльність учнів у різних умовах [3, с. 7–8].

О. В. Тимошенко зараховує до загальних критеріїв оптимізації професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури такі: “досягнення максимально можливих для конкретних умов результатів професійної підготовки фахівця; виконання нормативів часу, який відводиться на професійну підготовку в цілому і на проведення аудиторних занять зокрема; максимальна відповідність результатів соціально обумовленим цілям, поставленим суспільством перед вищою школою” [5, с. 24].

В. І. Лях, Г. Б. Мейсон і Л. Б. Кофман стверджують, що необхідна докорінна перебудова підготовки вчителя фізичної культури у вищих навчальних закладах за рахунок підвищення питомої ваги психологічних і педагогічних дисциплін у загальній програмі підготовки вчителів шляхом оволодіння студентами системою ідей та методів у вирішенні різноманітних психолого-педагогічних завдань, що дають змогу розвинути в них професійно важливі особистісні якості (уміння висловити свої переживання та прагнення, здатність розуміти інших людей, поважати їх індивідуальність, спостережливість, чуйність тощо) [3, с. 7]. Автори зазначають, що необхідно уточнити зміст спеціальних, суспільних і гуманітарних дисциплін та їх співвідношення між собою з позиції гуманізації школи, диференціації й індивідуалізації в навчанні та вихованні [3, с. 8].

Основними напрямками модернізації процесу підготовки фахівців з фізичної культури, як зазначає Б. Ф. Курдюков, є: корекція структури змісту навчання; формування готовності викладачів і студентів до реалізації сучасних концепцій і стратегічних цільових установок навчання; упровадження

технологічного підходу до організації і побудови цілісного навчального процесу; розвиток професійно значущих спеціальних здібностей студентів на основі розвитку їх пізнавально-спонукальних мотивів [2, с. 9].

Основна ідея модернізації процесу професійної підготовки фахівців з фізичної культури та спорту, на думку таких науковців, як В. К. Бальсевич, Л. І. Лубишева і В. О. Магін, Л. Г. Чернишова, полягає в тому, щоб, як мінімум, створити умови, які дадуть змогу студентам у навчально-виховному процесі вищого навчального закладу розвивати креативне мислення, творчо осмислювати й освоювати інноваційні технології фізичного виховання, а як максимум – створити життєздатну педагогічну систему, засновану на інноваційних технологіях науково-педагогічної освіти.

Ю. М. Ніколаєв наголошує, що важливе значення в удосконаленні системи підготовки фахівців з вищою фізкультурною освітою має розробка нових підходів до змісту й організації навчального процесу, що передбачають і стимулюють наростаючу активність студентів при набутті професійно значущих знань, умінь, навичок [4, с. 9].

Основне завдання вищої фізкультурної освіти полягає в переорієнтації професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури на структурування змісту підготовки, на застосування інноваційних підходів до підбору методів і засобів навчання, а також на створення доброзичливої атмосфери спілкування суб'єктів освітнього процесу. Модернізація вищої фізкультурної освіти повинна набувати випереджального неперервного характеру, гнучко реагувати на всі процеси, що відбуваються у сфері фізичної культури та спорту.

Процес модернізації, як зазначає Є. В. Утішева, є перспективним за такими напрямками, як: підготовка (з певними скороченнями за кількістю) фахівців з масових видів спорту та фізичної культури; створення нових, нетрадиційних напрямів і видів фізичної активності (у формі клубних та індивідуальних занять), що відповідають валеологічним, психологічним, культурологічним потребам людського тіла й особистості [6, с. 26].

На нашу думку, для забезпечення викладачами педагогічної підтримки студентів у процесі їх суб'єкт-суб'єктної взаємодії необхідно, щоб майбутні вчителі фізичної культури в процесі навчання займали активну позицію та були співавторами пізнавального процесу, наприклад, вирішували проблемні завдання та формулювали підходи до впровадження технологій оздоровчого фітнесу.

Під час вивчення теми “Методика побудови зв'язок та комбінацій у базовій аеробіці” з навчальної дисципліни “Теорія та методика оздоровчого фітнесу” обговорювали педагогічну ситуацію, пов'язану з позакласною роботою вчителя фізичної культури в секції з аеробіки. Для проведення занять у цих секціях студенти повинні оволодіти різними базовими кроками, що використовуються в аеробіці, а саме: крок (March), приставний крок (Step-Touch), базовий крок (Basic Step), різновид ходьби в стійку ноги нарізно, потім – разом (V-Step), згинання гомілки назад (Leg Curl).

У процесі суб'єкт-суб'єктної взаємодії ми проводили *бінарні лекції* у формі діалогу викладача та магістрів. Так, при вивченні теми “Класифікація базових аеробних кроків на заняттях з базової аеробіки” з на-

вчальної дисципліни “Теорія та методика оздоровчого фітнесу” ми акцентували увагу на теоретичних відомостях, використовуючи відеоматеріал, розкривали особливості застосування базових аеробних кроків у різних частинах занять з базової аеробіки.

На початку проблемної лекції ми визначали проблемну ситуацію, яка спонукала студентів до пошуків вирішення проблеми, крок за кроком підводячи їх до зазначеної мети та вирішення проблемних питань. Вважаємо, що проблемні питання містять у собі діалектичну суперечність, вони спонукають студентів не тільки до відтворення відомих знань, а й до роздумів, порівнянь, пошуку та оволодіння новими знаннями. Так, наприклад, при вивченні теми “Складання програми занять з футболу” з навчальної дисципліни “Теорія та методика оздоровчого фітнесу” студентам було запропоновано вирішити проблемну ситуацію щодо особливостей використання засобів фітболу для проведення навчальних і позанавчальних занять зі школярами. Для кращого вирішення проблемної ситуації використовували відеоматеріал для наочної демонстрації застосування різних засобів з фітболу у процесі проведення навчальних і позанавчальних занять зі школярами. Після цього студенти усвідомлювали відмінності у використанні різних засобів з фітболу на заняттях зі школярами.

Суб’єкт-суб’єктна взаємодія викладачів і студентів відбувалася при проведенні як традиційних лекцій, так і проблемних лекцій, лекцій-прес-конференцій та бінарних лекцій. Так, при проведенні *проблемних лекцій* ми спрямовували свої зусилля на розвиток активної самостійної й відповідальної позиції студентів, яка, на нашу думку, особливо необхідна для успішного вирішення завдань професійної підготовки майбутніх учителів до впровадження технологій оздоровчого фітнесу.

Для організації самостійної діяльності при вивченні навчальної дисципліни “Теорія та методика оздоровчого фітнесу” студентам було запропоновано: роботу з літературними джерелами за цією тематикою та ведення картотеки; відвідування оздоровчих занять у клубах міста й аналіз методики проведення занять з оздоровчого фітнесу; пошук інформації щодо характеристики видів оздоровчого фітнесу; підбір та опис вправ з оздоровчого фітнесу; складання окремих частин і комплексів занять з оздоровчого фітнесу; перегляд наочних навчальних посібників, кінофільмів, телепередач та аналіз побаченого; складання програми розвитку рухових якостей з використанням засобів оздоровчого фітнесу.

Зміст самостійної роботи зі спецкурсу “Технологія проведення оздоровчо-виховних позакласних і позашкільних заходів з фізичної культури” складався з опрацювання теоретичних основ лекційного матеріалу; вивчення окремих тем або питань, які не розглядаються в курсі лекцій; підготовки до виступів на семінарах і до практичних занять, написання сценаріїв та проведення оздоровчо-виховних заходів. Одним із різновидів індивідуальної роботи майбутніх учителів фізичної культури є волонтерська робота, яка включає організацію та проведення різноманітних заходів з оздоровчо-виховної роботи в загальноосвітніх навчальних і позашкільних навчальних закладах.

Активізація процесу професійного становлення майбутніх учителів фізичної культури передбачала їх самостійно-дослідницьку діяльність. Так, майбутні учителі фізичної культури проводили дослідження на базах загальноосвітніх навчальних закладів, фізкультурно-оздоровчих центрів і позашкільних навчальних закладів. Студенти виконували курсові роботи з навчальної дисципліни “Теорія та методика оздоровчого фітнесу”.

Методичні рекомендації щодо написання курсових робіт урахували широкий спектр тем: “Особливості використання засобів черлідінгу зі школярами старшого шкільного віку”, “Вплив різних видів рухової активності на організм школярів молодшого шкільного віку”, “Розвиток напрямів оздоровчого фітнесу в загальноосвітніх навчальних закладах”, “Інноваційні оздоровчі технології в оздоровчому фітнесі”, “Формування мотивації школярів до різних видів рухової активності” тощо.

Самостійна та індивідуальна робота студентів поряд з аудиторною є важливою формою навчального процесу й істотною його частиною, завдяки якій можливе формування професійно важливих якостей майбутнього вчителя фізичної культури, що дадуть йому змогу використовувати технології оздоровчого фітнесу в своїй роботі.

Висновки. Таким чином, теоретичний аналіз психолого-педагогічної літератури з проблеми застосування фітнес-технологій у професійній підготовці майбутніх учителів фізичної культури свідчить про необхідність перебудови змісту навчальних дисциплін. Це допоможе студентам використовувати систему методів та засобів для впровадження різноманітних оздоровчих технологій.

Список використаної літератури

1. Долбишева Н. Г. Теоретико-методичні основи формування знань про фізичне здоров'я в системі фізичного виховання у старшокласників : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Н. Г. Долбишева. – Київ, 2002. – 18 с.
2. Курдюков Б. Ф. Теория и методология модернизации процесса профессиональной подготовки специалистов физической культуры в системе высшего образования : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.08 / Б. Ф. Курдюков. – Краснодар, 2004. – 36 с.
3. Лях В. И. Концепция физического воспитания детей и подростков / В. И. Лях, Г. Б. Мейксон, Л. Б. Кофман // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 1. – С. 5–10.
4. Николаев Ю. М. К проблеме развития теории физической культуры / Ю. М. Николаев // Теор. и практ. физич. культ. – 2001. – № 8. – С. 2–10.
5. Тимошенко О. В. Теоретико-методичні засади оптимізації професійної підготовки вчителів фізичної культури у вищих навчальних закладах : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / О. В. Тимошенко. – Київ, 2009. – 38 с.
6. Утишева Е. В. Физкультурное образование: Социально-педагогические и социологические проблемы : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Е. В. Утишева ; СПб ГАФК имени П. Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург, 1999. – 48 с.

Стаття надійшла до редакції 13.02.2015.

Захарина Е. А. Технологии оздоровительного фитнеса в подготовке будущих учителей физической культуры

В статье рассмотрены особенности внедрения технологий оздоровительного фитнеса в профессиональную подготовку будущих учителей физической культуры.

Отмечается, что в процессе субъект-субъектного взаимодействия преподавателей и студентов целесообразно использовать как традиционные лекции, так и проблемные лекции, лекции-пресс-конференции и бинарные лекции. Приведен анализ публикаций ученых о разновидностях содержания подготовки будущих учителей физической культуры, на основе которого выяснены некоторые особенности профессиональной подготовки будущих учителей физической культуры.

Ключевые слова: *оздоровительный фитнес, будущий учитель физической культуры, профессиональная подготовка.*

Zakharyna Ye. A. Recreational Fitness Technologies in the Training of the Intended Teachers of Physical Education

The article deals with the characteristics of implementation of recreational fitness technologies in the professional training of intended teachers of physical education. It was noted that in the process of subject-subject interaction of lecturers and students it is rational to use both traditional lectures and problem lectures, as well as press conference lectures and binary lectures. The theoretical material was paid the special attention, video material was used, and characteristics of the implementation of basics aerobics steps in the various parts of basics aerobics classes were disclosed.

The article contains the analysis of researcher's publications about the kinds of the training content for intended teachers of physical education. It was noted that self-guided, independent and individual students' work in the combination with the classwork is an important form of the educational process and is its essential part, thereby it is possible to form the professionally important qualities of the intended teacher of physical education, which will give the specialist a possibility to use the recreational fitness technologies in the work.

Some characteristics of the professional training for the intended teachers of physical education were discovered at the ground of analysis of literature sources. It was offered to solve the problem situation with the characteristics of the football methods usage for the holding of school and out-of-school classes with pupils. The article is discussing the pedagogical situations, related to the out-of-school activities of the physical education teacher in the aerobics section. To hold the classes in these sections the students have to master various basics steps used in aerobics. The importance and usefulness of the chosen research problem was proved.

Key words: *recreational fitness, intended teacher of physical education, professional training.*