

УДК 378(796)

DOI <https://doi.org/10.32782/1992-5786.2023.89.27>**С. В. Сметанін**старший викладач кафедри управління фізичною культурою та спортом
Національного університету «Запорізька політехніка»**О. М. Захарова**старший викладач кафедри управління фізичною культурою та спортом
Національного університету «Запорізька політехніка»**Е. Л. Брухно**старший викладач кафедри управління фізичною культурою та спортом
Національного університету «Запорізька політехніка»

СПЕЦИФІКА ВИКЛАДАННЯ ДИСЦИПЛІНИ «ТРЕНАЖЕРНІ ПРИСТРОЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ» ПРИ ПІДГОТОВЦІ МАГІСТРІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Статтю присвячено визначенню та обґрунтуванню наукових засад і специфічних особливостей викладання дисципліни «Тренажерні пристрої у фізичному вихованні» в циклі підготовки студентів спеціальності 017 на другому магістерському рівні вищої освіти.

Доведено, що опанування знаннями та навичками, необхідними для використання в навчально-тренувальному процесі сучасного тренажерного обладнання та устаткування є важливим компонентом у фаховій підготовці магістрантів відповідно до Державного стандарту вищої освіти, що забезпечує можливість їх подальшої успішної професійної самореалізації.

Визначено пріоритетні напрями формування специфічних знань та навичок відповідно до потреб оновлення системи вищої освіти в межах програмного матеріалу викладання курсу: обізнаність з класифікацією тренажерів та тренажерних пристроїв, розуміння їх місця у тренувальному процесі, та можливостей використання у різних напрямках фізичної культури та спорту; оволодіння основами організації тренувального процесу з використанням тренажерних пристроїв та спеціального обладнання; знання конструктивних особливостей та правил експлуатації, основних етапів проектування тренажерних пристроїв, планування їх розташування, норм навантаження та правил безпеки при використанні; здатність формувати індивідуальні програми занять з використанням тренажерів і тренажерних пристроїв, проводити наукові дослідження з метою визначення доцільності та раціональних шляхів використання тренажерів і тренажерних пристроїв в галузі фізичної культури і спорту.

Наголошується на тому, що сформовані під час вивчення курсу професійні компетентності мають сприяти успішній самореалізації студентів відповідно до обраної індивідуальної траєкторії підготовки та перетворитися на певні орієнтири майбутньої педагогічної і професійної діяльності, що забезпечують можливості їх подальшого самовдосконалення та безперервної освіти протягом життя, зумовлених змінами у тенденціях та новітніх розробках, що впроваджуються в галузі фізичного виховання та спорту. Акцентується увага на необхідності дослідження інноваційних рішень, що запроваджуються в галузі з урахуванням адаптації досягнень науково-технічного прогресу до потреб окремих напрямків прикладних та наукових дисциплін, в тому числі, і в галузі фізичної культури і спорту.

Авторами обґрунтовано: склад та специфіку програмного матеріалу курсу у відповідності до потреб галузі та вимог стандартів вищої освіти.

Ключові слова: тренажерні пристрої, фізичне виховання, викладання, студенти.

Постановка проблеми. Підготовка майбутніх вчителів фізичної культури та тренерів з обраного виду спорту є комплексним інтегративним процесом формування особистості, що здійснюється з урахуванням особливостей майбутньої професійної та навчально-педагогічної діяльності фахівців галузі фізичного виховання та спорту. Як зазначають, зокрема, Є. А. Захаріна та А. Г. Захаріна, «зміст професійно-педагогічного

освітнього процесу являє собою особливий вид набутого інтегративного знання, практичного досвіду та особистісного розвитку, яке опановує студент у закладі вищої освіти». При цьому «інтегративне освітньо-професійне середовище реалізації професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури залежить від взаємодії освітнього і практичного процесів у галузі фізичної культури і спорту; єдність інтеграції та диференціації в про-

фесійній підготовці майбутніх учителів фізичної культури залежить від перспективних тенденцій розвитку фізичної культури як науки» [5, с. 95].

Відповідно до стандарту вищої освіти України другого магістерського рівня галузі знань 01 Освіта/Педагогіка, спеціальності 017 Фізична культура і спорт у Описі її предметної області в якості об'єктів вивчення та діяльності серед іншого зазначено «процеси забезпечення рухової активності людей з метою їх гармонійного, передусім фізичного, розвитку та ведення здорового способу життя» [8, с. 5], а до переліку інструментів та обладнання включено «сучасні прилади та устаткування для оцінки рухової активності, технічної підготовленості спортсменів, серцево-судинної, дихальної, м'язової та кісткової систем організму людини», а також «обладнання наукових лабораторій та дослідницьких центрів відповідно до спеціальності» [8, с. 6].

Як справедливо вважають вітчизняні та закордонні фахівці «метод застосування тренажерів у фізичному вихованні школярів є важливою складовою системи педагогічних впливів і дозволяє підвищити ефективність навчально-тренувального процесу» [7, с. 120]. Водночас, досить часто вітчизняні автори, зокрема А. О. Жиденко зі співавторами, відмічають, що «після закінчення магістратури, бакалаври, які отримали освіту на інших факультетах не зможуть проводити заняття у тренажерних залах та фітнес-центрах з людьми, які прийшли з метою оздоровлення, внаслідок незнання фізіолого-біохімічних процесів адаптації серцево-судинної та інших систем» [4, с. 148]. Але, як справедливо стверджує В. Андрущенко, «учитель має бути компетентним у царині предмета, який він викладає, постійно працювати над собою, вдосконалювати свою педагогічну майстерність» [2, с. 148]. Це підсилюється потребою розв'язання проблеми вдосконалення змісту освітніх програм магістрів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» відповідно до Державного стандарту вищої освіти України [1, с. 12]. Активно залучається використання тренажерного обладнання і в практиці проведення позакласної та позашкільної оздоровчо-виховної роботи [6, с. 249]. Тому з огляду на потребу у підготовці кваліфікованих тренерських кадрів, здатних керувати тренувальним процесом в умовах сучасних фітнес-центрів [3, с. 11], та фахівців з фізичного виховання, що в змозі організувати безпечні та ефективні заняття як в умовах навчальних закладів, так і надати рекомендації щодо самостійного проведення занять з використанням тренажерного обладнання в домашніх умовах, питання надання магістрантам достовірної і ґрунтовної інформації стосовно використання технічного обладнання та тренажерного устаткування є надзвичайно актуальним для закладів вищої освіти.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

В основу наукової статті покладені досягнення вітчизняної системи фізичного виховання і спорту в цілому, праці видатних теоретиків і методистів, в працях яких частково презентовано окремі аспекти окресленої проблеми. Зокрема, питаннями вдосконалення організаційних форм і методів навчання у системі закладів вищої освіти та вивченням їх особливостей в галузі фізичної культури і спорту займалися О. Ю. Ажиппо, Г. А. Гончар та Г. В. Безверхня, М. Т. Данилко, Є. А. Захаріна, Т. Ю. Круцевич, Е. М. Сивохоп та інші.

Вивченню окремих аспектів використання тренажерних пристроїв відповідно до потреб фізичного виховання різних верств населення та в спорті присвятили свої роботи А. О. Архипов, В. Є. Водлозеров, В. П. Жданюк, В. Івасюк зі співавторами, А. В. Казанцева, Є. О. Кузенков, Н. Лішевська, А. О. Лопатьєв зі співавторами, Т. М. Редько та інші.

Питання методології викладання дисциплін, пов'язаних з вивченням тренажерних пристроїв у профільних закладах вищої освіти, знайшли відображення в розробках таких авторів як Г. С. Петров та О. В. Солодка, М. К. Самохін, М. П. Римар та Т. В. Йопа, В. В. Пантік, О. В. Сокол та інші.

Мета статті. Головною метою представленої роботи є визначення специфічних особливостей викладання дисципліни «Тренажерні пристрої у фізичному вихованні» та її місця в освітніх програмах магістерського рівня підготовки студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт».

Виклад основного матеріалу дослідження. Дисципліна «Тренажерні пристрої у фізичному вихованні та спорті» викладається в циклі дисциплін другого магістерського рівня підготовки на базі кафедри управління фізичною культурою та спортом Національного університету «Запорізька політехніка» вже понад п'ять років. Відповідно до навчальних планів на 2020-2023 навчальний рік керівництвом кафедри було вирішено розподілити матеріал курсу на два окремі напрямки в циклі вибіркового дисциплін – «Тренажерні пристрої у фізичному вихованні» та «Тренажерні пристрої у спорті». Обидві дисципліни вивчаються протягом одного семестру на 1-му курсі магістратури. На засвоєння матеріалу курсу заплановано 120 годин (4 кредити ЕКТС). В якості засобів діагностики успішності навчання під час вивчення курсу використовуються завдання для поточного контролю, тестування, пакет комплексних самостійних робіт та модульних індивідуальних завдань. Формою підсумкового контролю успішності навчання є залік. Головною метою навчальної дисципліни є сформулювати уявлення студентів про роль і місце тренажерних пристроїв у навчально-тренувальному процесі, кондиційному тренуванні, рекреаційній та оздоровчій діяльності. Проте, відповідно до обраної інди-

відуальної траєкторії навчання, фокус уваги в курсі може дещо зміщуватися зі специфіки використання тренажерного обладнання для фізичної, технічної і тактичної підготовки спортсменів, а також для відновлення працездатності і оцінки різних сторін їх спеціальної підготовленості, на особливості впровадження прогресивних засобів технічного обладнання задля підвищення зацікавленості різних типів контингенту у фізкультурній діяльності, заохочення їх до рухової активності, створення сприятливих умов для рекреаційної діяльності та розвитку окремих фізичних якостей.

Передумовами успішного засвоєння матеріалу дисципліни можна вважати знання студентів з таких дисциплін, як «Теорія і методика фізичного виховання» і «Загальні основи спортивного тренування», «Біомеханіка» та «Інвентар і обладнання в обраному виді спорту», що викладаються на першому (бакалаврському) рівні вищої освіти. В межах вибірових дисциплін магістерської програми підготовки, матеріал курсу тісно пов'язаний з інформацією, що надається під час викладання таких дисциплін як «Теорія спорту», «Професійна майстерність тренера», «Інноваційні технології у фізичному вихованні та спорті», «Сучасні спортивно-оздоровчі програми у фітнес-індустрії».

Тематика матеріалу, що викладається в межах дисципліни «Тренажерні пристрої у спорті» порівняно стандартизована і включає аналіз місця тренажерів, тренувальних пристроїв та технічних засобів у спорті; розгляд особливостей застосування сучасних тренажерних засобів у спортивній підготовці; пошук шляхів раціонального сполучення засобів, заснованих на використанні тренажерних засобів з традиційними засобами і формами спортивною підготовки; використання тренажерних засобів для покращення окремих сторін спортивною підготовки та розвитку окремих фізичних якостей; застосування тренажерного обладнання для оцінки та контролю підготовки спортсменів та в якості засобів відновлення працездатності. В цей же час, в процесі викладання дисципліни «Тренажерні пристрої у фізичному вихованні» розглядаються такі специфічні теми як особливості конструювання та використання тренажерного обладнання у роботі з контингентом, що вирізняється певними потребами; використання тренажерних пристроїв, як засобів кінезіотерапії та в комплексних реабілітаційних програмах; психологічні аспекти використання тренажерів в рекреаційній та оздоровчій діяльності, як фактору заохочення до рухової активності; вдосконалення ергономіки та дизайну тренажерного обладнання, як фактору їх успішного просування на ринку фітнес-індустрії; особливості підбору обладнання відповідно до потреб оздоровчих центрів та фітнес-клубів, навчальних закладів, рекреаційних зон, інших установ та організацій в залежності від

особливостей і потреб контингенту; використання тренажерного обладнання в школах та дитячих освітніх закладах, а також у фізичному вихованні студентської молоді. Таким чином вдається досягти певної сегрегації матеріалів двох курсів у відповідності до специфіки майбутньої професійної діяльності, на яку орієнтується магістрант при виборі академічної траєкторії навчання.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми по закінченню вивчення курсу очікуються наступні результати за напрямками знань та умінь.

Студенти повинні знати:

- класифікацію тренажерів та тренажерних пристроїв, їх місце у тренувальному процесі, та можливості використання у різних напрямках фізичної культури та спорту;

- основи організації тренувального процесу з використанням тренажерних пристроїв та спеціального обладнання;

- конструктивні особливості та правила експлуатації, основні етапи проектування тренажерних пристроїв, планування їх розташування, норми навантаження та правила безпеки при використанні;

- мету і можливості основних методів спеціальної підготовки з використанням тренажерів і тренажерних пристроїв.

Відповідно до отриманих знань, студенти повинні отримати певні практичні навички, зокрема, вміти:

- використовувати тренажери з метою вдосконалення окремих сторін підготовки в різних видах спорту;

- проводити наукові дослідження з метою визначення доцільності та раціональних шляхів використання тренажерів і тренажерних пристроїв в галузі фізичної культури і спорту;

- визначати індивідуальні недоліки в спортивній підготовці атлетів та формувати індивідуальні програми занять з використанням тренажерів і тренажерних пристроїв;

- підбирати тренажери для корекції параметрів спеціальної силової підготовки в різних видів спорту;

- формулювати технічне завдання та створювати ескізний проект тренажерного пристрою для вирішення специфічних завдань в різних видах спорту та з метою пристосування до особливостей контингенту, завдань і можливостей тренувального процесу.

Висновки і пропозиції. Отже, на підставі викладеного вище можна зробити висновок, що ознайомлення студентів-магістрантів з особливостями конструкції, типологією та принципами використання сучасних тренажерних пристроїв у навчально-тренувальному процесі є важливою запорукою їх фахової компетентності, та важливим елементом підготовки до майбутньої профе-

сійної діяльності в галузі фізичного виховання та спорту. Можна вважати раціональним розподіл матеріалу курсу за двома напрямками відповідно обраної спеціалізації – для застосування в сфері фізичного виховання різних верств населення та окремо для спеціалізованої спортивної підготовки в окремих видах спорту. Тому дисципліни «Тренажерні пристрої у фізичному вихованні» та «Тренажерні пристрої у спорті» доцільно включати до переліку вибіркових дисциплін з можливістю обрання потрібної спеціалізації відповідно до певної індивідуальної педагогічної траєкторії.

Важливим чинником успішного засвоєння матеріалу курсу та його інтеграції в освітні програми магістрів спеціальності 017 є постійне оновлення інформації стосовно актуальних тенденцій, конструктивних рішень, та модельного ряду тренажерного обладнання світових провідних виробників і розуміння базових концепцій проектування тренажерного обладнання відповідно до конкретних потреб та вирішення прикладних завдань навчально-тренувального процесу, що не можливо досягти виключно традиційними засобами фізичного виховання. Тому, враховуючи навчальний процес та специфіку викладання предмету «Тренажерні пристрої у фізичному вихованні», можна зробити висновок, що при опануванні даного курсу студенти, що навчаються за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» зможуть ефективно реалізувати себе в різних сферах професійної діяльності за обраним напрямком.

У процесі подальшої реалізації викладачів вище принципів та орієнтирів в організації вивчення курсу при підготовці студентів спеціальності 017 очікується розширення спектру форм організації пошуково-дослідницької діяльності майбутніх фахівців галузі фізичної культури і спорту; зміщення акцентів у бік формування у магістрантів інтересу до неперервного професійного самовдосконалення; підвищення орієнтації змісту освітніх програм на модель відповідності критеріям якості при підготовці фахівців галузі.

Перспективами подальших наукових пошуків шляхів вдосконалення процесу викладання дисципліни «Тренажерні пристрої у фізичному вихованні» з урахуванням її специфіки, ми вважаємо дослідження напрямку здійснення в рамках курсу індивідуальної проектної діяльності студентів з метою розробки перспективних моделей сучасного тренажерного обладнання та надання можливостей для самореалізації майбутніх фахівців галузі спортивної підготовки та фітнес-індустрії.

Список використаної літератури:

1. Ажиппо О.Ю. Теоретико-методичні засади підготовки майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності у загальноосвітніх навчальних закладах : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. Харків, 2013. 39 с.
2. Андрущенко В. Вчитель XXI століття: нова стратегія національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. *Вища освіта України*. 2016. № 4. С. 5–14.
3. Гончар Г., Безверхня Г. Проблеми вдосконалення підготовки фахівців у галузі фізичної культури й спорту. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2015. № 4. С. 9–14.
4. Жиденко А.О., Міщенко Т.В., Паперник В.В. Професійна підготовка магістрів у галузі фізичної культури та спорту: проблеми і можливості. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. Київ: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2022. С. 144–149.
5. Захаріна Є., Захаріна А. Закономірності професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури як складовий етап системи вищої фізкультурної освіти. *Фізична культура і спорт: традиції, досвід, інновації* : Матеріали І Всеукр. науково-практ. конф., м. Запоріжжя, 16 берез. 2023 р. Запоріжжя, 2023. С. 92–96.
6. Захаріна Є.А. Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури до позакласної та позашкільної оздоровчо-виховної роботи: теорія та методика : монографія. Запоріжжя : КПУ, 2012. 440 с.
7. Казанцева Г. В. Становлення методу застосування тренажерних пристроїв для розвитку рухових якостей і зміцнення здоров'я школярів та його місце в сучасній системі фізичного виховання. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2013 № 1 С. 116–121.
8. Про затвердження стандарту вищої освіти за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» для другого (магістерського) рівня вищої освіти : Наказ № 516 від 11 травня 2021 року МОН УКРАЇНИ сайт URL: http://osvita.ua/doc/files/news/824/82458/017_Fizyczna_kultura_sport_516-mahistr_1.pdf (дата звернення: 10.06.2023).

Smetanin S., Zakharova O., Brukhno E. Specifics of teaching the discipline “Training Devices in Physical Education” in the preparation of masters of physical culture and sports

The article is devoted to the definition and substantiation of the scientific principles and specific features of teaching the discipline “Training Devices in Physical Education” in the process of preparing students of specialty 017 cycle at the second master's level of higher education.

It has been proved that mastering the knowledge and skills necessary for the use of modern training equipment and facilities in the educational and training process is an important component in the professional training of master's students in accordance with the State Standard of Higher Education, which provides the possibility of their further successful professional self-realization.

The priority areas for the formation of specific knowledge and skills in accordance with the needs of updating the higher education system within the program material of the course are identified: awareness of the classification of simulators and training devices, understanding of their place in the training process, and the possibilities of using them in various areas of physical culture and sports; mastering the basics of organizing the training process using training devices and special equipment; knowledge of the design features and rules of operation, basic etiquette, and the use of equipment and equipment.

It is emphasized that the professional competencies formed during the course should contribute to the successful self-realization of students in accordance with the chosen individual training trajectory and turn into certain benchmarks for future pedagogical and professional activities that provide opportunities for their further self-improvement and lifelong learning due to changes in trends and the latest developments in the field of physical education and sports. Attention is focused on the need to study innovative solutions implemented in the industry, taking into account the adaptation of scientific and technological progress to the needs of certain areas of applied and scientific disciplines, including physical education and sports.

The authors substantiate: the composition and specificity of the course program material in accordance with the needs of the industry and the requirements of higher education standards.

Key words: *training devices, physical education, teaching, students.*