

Програмно-методичне забезпечення формування професійних умінь і навичок у студентів – майбутніх учителів фізичної культури з використанням фітнес-технологій

Миколаївський національний університет ім. В. О. Сухомлинського (м. Миколаїв)

Постановка наукової проблеми та її значення. Професійна діяльність педагога з фізичного виховання може бути успішно здійснена лише тоді, коли він володіє не тільки спеціальними знаннями, а й спеціальними руховими вміннями та навичками, що є одним із головних компонентів професійного становлення педагогів із фізичної культури. Сьогодні виникає суперечність між високими вимогами до викладача фізичної культури щодо специфіки його навчального предмета та недостатньої розробленості організації, змісту, засобів і методів формування професійних рухових умінь у студентів – майбутніх учителів фізичної культури.

Проблемний аналіз розвитку освітньої системи фізичного виховання України дає підставу віднести фітнес-технології до сфери найбільшого сприяння для становлення особистості молодих людей [1; 2]. У традиції української педагогіки – створювати студентам “соціальну ситуацію розвитку”: середовище спілкування, поле діяльності, які не можна підмінити навіть найбільш цікавими заняттями. Педагогічний потенціал фітнес-підготовки значний. У її процесі невичерпні можливості створення ситуації успіху для кожної людини, що благотворно позначається на вихованні й зміцненні її особистісного достоїнства. Участь у різних видах занять з фітнесу сприяє самореалізації особистості, стимулює її до творчості [3].

Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми. Проблеми організації навчальної роботи у вищих навчальних педагогічних закладах і психолого-педагогічні чинники формування та розвитку професійних якостей майбутніх викладачів фізичної культури висвітлено в працях таких відомих вітчизняних й іноземних учених, як Т. С. Лисицька [4], І. Н. Решетень, І. Х. Кобер [5], Л. П. Сущенко [6], Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов [7], В. Т. Чичикін [8] та ін. У роботах указаних авторів досить глибоко досліджуються проблеми організації й здійснення навчального процесу з підготовки учителів фізичної культури, зокрема новітніми засобами. Утім відзначається брак поглиблених наукових досліджень із проблем формування засобами фітнесу в майбутніх фахівців із фізичної культури спеціальних рухових навичок, необхідних для майбутньої професійної діяльності.

Завдання дослідження – вивчити теоретичні й методичні аспекти проблеми та розробити програмно-методичне забезпечення формування професійних навичок і умінь майбутніх учителів фізичної культури із використанням засобів фітнесу.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. У педагогічному плані найважливіше значення має адекватність змісту й умов фізичної підготовки індивідуальному стану студентів, гармонізація та оптимізація фізичного тренування, свобода вибору форм рухової активності, самоосвіта студентів у сфері фізичної культури.

Основою для планування навчальних і позанавчальних занять послужили типові програми із фізичного виховання для ВНЗ, що включають у себе два взаємозалежних змістовних компоненти: обов'язковий, або базовий, що забезпечує формування основ фізичної культури особистості, і варіативний, що спирається на базовий, який доповнює його та враховує індивідуальність кожного студента, його мотиви, інтереси, потреби, регіональні умови й традиції розвитку культури. На цій основі повинна забезпечуватися побудова різноманітних за спрямованістю та змістом елективних і факультативних курсів, у тому числі й авторських.

Програма інтегративних занять із фітнесу для студентів 2 і 3 курсів складається з теоретичного, практичного розділів, заліків та іспиту.

Теоретичний розділ включає в зміст кожного заняття 8–10 хвилин інформації з теорії й методики фізичного виховання, анатомії, фізіології, раціонального харчування, використання засобів відновлення, самоконтролю та самоорганізації й ін.

Практичний розділ – оволодіння уміннями та навичками різновидів фітнесу (аеробіка, тай-бо, калланетика, пілатес й ін.), виконання навчально-дослідницьких завдань, презентація фрагмента навчального заняття, навчання навичок самоконтролю морфофункціонального стану, презентація індивідуальних програм фізичного самовдосконалення.

Залікові вимоги включають теоретичне опитування, контрольні нормативи й практичні завдання, захист реферативної роботи, іспит.

Необхідною умовою організації навчального процесу з фізичної культури із використанням засобів фітнесу зі студентами було забезпечення врахування індивідуальних особливостей (морфофункціональних) і здібностей (фізичних якостей, рухових навичок), пріоритетності пізнавальних інтересів, самоконтролю, самовизначення й саморозвитку.

Зміст занять фізичною підготовкою із використанням засобів фітнесу передбачає виконання поетапних дій. У нашому дослідженні етапи позначені умовно та, не маючи конкретних тимчасових рамок, “перетікають” один у другий. Перехід від одного етапу формування професійних навичок й особистості до іншого обумовлюється змінами співвідношення управлінських впливів викладача та суб’єктної активності студента – поступового переходу від суб’єкт-об’єктних відносин до суб’єкт-суб’єктних, а також ступенем усвідомлення цінності здоров’я й здорового способу життя для досягнення соціального та професійного успіху молодих людей (оцінна рефлексія, прийняття, самовизначення, самоврядування, самовираження).

1. Інформаційно-інструктивний етап.

Діяльність викладача. Інформування студентів про роль фітнесу в загальнокультурній і професійній підготовці студентів. Ознайомлення студентів з особливостями обраного виду фізкультурно-оздоровчої діяльності, способами формування престижного для іміджу сучасної молодої людини виду рухової діяльності, дотриманням техніки безпеки, гігієнічних норм і вимог. Мотивація студентів до занять фітнесом та його різновидами: аеробікою, калланетикою, пілатесом й ін. Інформування студентів про можливість використання на заняттях фітнесом вправ із силовою спрямованістю, про вплив занять фітнесом на провідні системи організму та розвиток фізичних якостей. У діяльності переважають пояснення, показ, контроль.

Діяльність викладача й студента. Оцінка індивідуального рівня фізичного розвитку та підготовленості (фізичної, функціональної, технічної), виявлення наявних особливостей розвитку організму, аналіз результатів медичного огляду.

Діяльність студента. Виконання завдань і вимог викладача, робота з індивідуальною картою морфофункціонального стану свого організму.

2. Рекомендаційний етап.

Діяльність викладача. Формування в студента цілісного уявлення про організм, особливості впливу занять фітнесом на організм (поставу, пластику, гармонійність розвитку, репродуктивні здібності), орієнтація на ідею цінності здоров’я як мети й засобу досягнення життєвих успіхів. Інформування про загальні положення та правила фізкультурно-оздоровчого тренування (систематичність, доступність, усебічність, активність й ін.), про значення раціонального харчування, режиму навчання, відпочинку та рухової діяльності. Проведення практичних занять фітнесом із різною інтенсивністю (регулювання навантаження на занятті, зміна ЧСС, заходи попередження травм) з урахуванням індивідуальних особливостей організму студентів. Складання індивідуальних програм фізичного вдосконалювання. У діяльності повинні переважати пояснення, показ, організація взаємоконтролю, контроль.

Діяльність викладача й студента. Спільний аналіз індивідуального морфофункціонального стану організму, визначення “сильних-слабких” сторін підготовленості, “проблемних зон” статури кожного студента.

Діяльність студента. Робота під керівництвом викладача. Визначення генотипу, масо-ростових індексів (індекс Кетле, ІМТ, Брока), протиріччя “бажане-дійсне”, цілепокладання (“процес-суб’єктивний ідеал”).

3. Частково-перетворюючий етап.

Діяльність викладача. Поєднання різних видів фітнес-вправ із метою корекції статури, пояснення й виконання спеціальних фізичних вправ для різних м’язових груп. Методи, засоби та форми відновлення працездатності студентів. Основні форми роботи – аспектний контроль, корекція, допомога в здійсненні самоконтролю.

Діяльність викладача й студента. Урахування зміни ЧСС у процесі занять, визначення ступеня впливу комплексу вправ на студента за зовнішніми ознаками стомлення. Корекція індивідуальних програм фізичного самовдосконалення.

Діяльність студента. Самостійна підготовка та проведення частин (фрагментів) занять із фітнесу, підбір музичного супроводу. Самостійне планування раціонального режиму дня, розподіл бюджету вільного часу, раціону харчування залежно від періоду року, рухової активності, самопочуття, соціально-побутових умов.

4. Етап самостійної творчої діяльності.

Діяльність викладача. Підвищує рівень своєї професійної підготовки та якість навчальних занять, використовує на заняттях нові комплекси вправ і музичний супровід, поєднує в одне ціле аеробний та силовий тренінг, використовує велоергометри й еліптичні тренажери, тим самим підвищує мотивацію до фізкультурно-оздоровчих занять та інтерес до фізичної самодоскональності студентів, продовжує формування ціннісних орієнтацій. Переважна форма роботи – корекція.

Діяльність викладача й студента. Аналізують використання засобів загартовування, відновлення після фізичних навантажень різної спрямованості, ефективність впливу індивідуальних комплексів вправ на фізичну та функціональну підготовленість і статуру, заходів профілактики захворювань та травматизму, самокорекції психічних станів.

Діяльність студента. Самостійно розробляє індивідуальну програму фізичного самовдосконалення. Готує й проводить презентацію основної частини заняття зі студентами молодших курсів. Систематично підтримує свою фізичну та функціональну підготовленість, проводить корекцію постави й статури. На основі отриманих знань, умінь і навичок вирішує проблеми, пов'язані з розподілом бюджету вільного часу, узагальнює дані самоконтролю, застосовує теоретичні знання з метою фізичної самопідготовки, опановує способами пошуку нових знань, саморозвитку, засвоює зв'язки між науковими знаннями, вміннями, навичками на основі самоосвіти, фізичного самовиховання.

У результаті реалізації програми інтегративних занять фітнесом у рамках фізичної підготовки студенти опановують визначеним обсягом знань, учаться вирішувати проблеми розподілу бюджету вільного часу, раціонального харчування, індивідуальної фізичної підготовки, учаться узагальнювати результати самоконтролю морфофункціонального стану, застосовувати теоретичні знання на практиці, опановувати методами пошуку нових знань, вводити нові знання, вміння й навички у сферу фізичного самовиховання.

Основним принципом удосконалювання занять із підготовки учителів фізичної культури з використанням засобів фітнесу у ВНЗ є єдність світоглядного, інтелектуального й рухового (фізичного) компонентів у формуванні індивідуальності як автономної та неповторної людської істоти, суб'єкта свідомості й діяльності. В основі цього принципу лежать ідеї всебічного розвитку особистості в процесі її перетворюючої діяльності, ідеї тісного взаємозв'язку та взаємозалежності духовної, почуттєвої, потребо-емоційної, інтелектуальної й фізичної сфер людини, що утворюють передумови та можливості для здійснення індивідуально неповторного способу життєдіяльності.

Розроблена програма інтегративних занять із фітнесу є ефективним засобом підготовки студентів – майбутніх учителів фізичної культури, формування здорового стилю життя студентської молоді, стимулює особистісно-значущу фізкультурно-оздоровчу активність і вирішує освітні запити студентської молоді, що пред'являють підвищені вимоги до якості освіти, відкритості й доступності освітніх послуг у сфері фізичної культури.

Висновки. У результаті дослідження розроблено концепцію програмно-методичного забезпечення формування професійних навичок і вмінь майбутніх учителів фізичної культури. Запропонована програма інтегративних занять із фітнесу для студентів 2 і 3 курсів складається з теоретичного розділу, практичного розділу, заліків та іспиту. Зміст занять фізичною підготовкою із використанням засобів фітнесу передбачає виконання поетапних дій. У нашому дослідженні етапи позначені умовно й, не маючи конкретних тимчасових рамок, “перетікають” один у другий. Перехід від одного етапу формування професійних навичок та особистості до іншого обумовлюється змінами співвідношення управлінських впливів викладача й суб'єктної активності студента – поступового переходу від суб'єкт-об'єктних відносин до суб'єкт-суб'єктних, а також і ступенем усвідомлення цінності здоров'я та здорового способу життя для досягнення соціального й професійного успіху молодих людей: оцінку рефлексію, прийняття, самовизначення, самоврядування, самовираження.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження слід спрямовувати на інтеграцію запропонованої програми занять із фітнесу в систему підготовки студентів – майбутніх учителів фізичної культури.

Список використаної літератури

1. Державні вимоги до системи фізичного виховання дітей, учнівської і студентської молоді // Фізичне виховання в школі. – 1999. – № 3. – С. 29–32.
2. Дубогай О. Д. Тенденції розвитку оцінювання фізкультурно-оздоровчих досягнень студентів: інноваційний світовий досвід / О. Д. Дубогай // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2008. – Т. 2 – С. 99–104.
3. Хоули Э. Т. Оздоровительный фитнес : пер. с англ. / Хоули Э. Т., Френкс Б. Д. – Киев : Олимпийская лит., 2000. – 368 с.
4. Лисицкая Т. С. Аэробика. Теория и методика / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева. – М. : ФАР, 2002. – Т. 1. 230 с.
5. Решетень И. Н. Основы педагогического мастерства учителя физической культуры / И. Н. Решетень, И. Х. Кобер. – Алма-Ата : Руан, 1990. – 64 с.
6. Сущенко Л. П. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту (теоретико-методологічний аспект) : монографія / Сущенко Л. П. – Запоріжжя : Запорізький держ. ун-т, 2003. – 442 с.
7. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2006. – 480 с.
8. Чичикин В. Т. Проблемы содержания физкультурного образования / В. Т. Чичикин // Теория и практика физической культуры. – 1994. – № 12. – С. 25–27.

Анотації

У статті висвітлено результати розробки концепції програмно-методичного забезпечення використання фітнес-технологій для підготовки студентів – майбутніх учителів фізичної культури. Концепція визначає методичні й технологічні підходи до перегляду цілей, уявлень про пріоритетну спрямованість змісту, найбільш ефективні засоби, методи та форми організації процесу занять фізичною культурою. Концепція представляє систему ідей, положень, що відповідають потребам сучасного життя, мають цілісність впливу, оздоровчу, культурну й соціальну спрямованість.

Ключові слова: фізична культура, спеціальні рухові навички, фітнес-технологія, програмно-методичне забезпечення.

Алиса Твелина. Програмно-методическое обеспечение формирования профессиональных умений и навыков у студентов – будущих учителей физической культуры – с использованием фитнес-технологий. В статье освещены результаты разработки концепции программно-методического обеспечения использования фитнес-технологий для подготовки студентов – будущих учителей физической культуры. Концепция определяет методические и технологические подходы к пересмотру целей, представлений о приоритетной направленности содержания, наиболее эффективные средства, методы и формы организации процесса занятий физической культурой. Концепция представляет систему идей, положений, которые отвечают нуждам современной жизни, имеет целостность влияния, оздоровительную, культурную и социальную направленность.

Ключевые слова: физическая культура, специальные двигательные навыки, фитнес-технология, программно-методическое обеспечение.

Alisa Tvelina. Program and Methodological Guaranteeing of Professional Skills and Abilities Formation Among Students – Future Teachers of Physical Culture with the Usage of Fitness Technologies. The article discloses the results of the concept of program and methodological support in fitness technologies usage for students' preparation – future teachers of physical culture. The concept defines methodological and technological approaches towards aims reconsideration, picturing of prioritized content orientation, the most effective means, methods and forms of organization of physical culture process. The concept presents the system of ideas and regulations that answers the requirements of modern life, has wholeness of influence, health-improving, cultural and social orientation.

Key words: physical culture, special motive skills, fitness technologies, program and methodological support.