

## Фізична підготовленість та її місце в навчально-тренувальному процесі з гімнастики й у підготовці спортивного педагога

Тернопільський національний педагогічний університет імені В. Гнатюка (м. Тернопіль)

**Постановка наукової проблеми та її значення.** Сучасна вища школа зорієнтована на якісну підготовку фахівця, який уміло застосовуватиме свої знання й зможе бути лабільним до змін, що відбуваються на ринку праці. У зв'язку з цим гостро постає проблема підготовки професійно компетентних педагогів, формування яких відбувається протягом усього навчально-виховного процесу у ВНЗ. Насамперед, якість такої підготовки залежатиме від базового рівня знань, умінь і навичок студентів-першокурсників [1; 4].

Вивчення науково-методичної літератури свідчить про те, що спостерігається інтерес багатьох дослідників до оптимізації процесу фізичного виховання. Так, концептуальні засади професійної підготовки майбутніх фахівців ґрунтовно досліджували у своїх працях вітчизняні учені: Р. С. Гуревич, А. О. Лігоцький, Л. О. Хомич, Я. В. Цехмістер; розробку теоретичних і методологічних основ фізичної підготовки майбутніх учителів фізичної культури здійснили Г. О. Балл, І. Д. Бех, С. І. Подмазін, В. В. Рибалка. Зокрема, професійну підготовку майбутніх фахівців із фізичного виховання та спорту розкрито вітчизняними науковцями (Г. М. Арзютов, О. М. Вацеба, Е. С. Вільчковський, М. С. Герцик, О. Ц. Демінський, В. І. Завацький, О. С. Куц, В. М. Платонов, Б. М. Шиян, Ю. М. Шкрєбтій).

Професійна діяльність педагога, у тому числі й учителя фізичної культури, визначена низкою різноманітних умінь і навичок. Багато вчених погоджуються з тим, що одним із чинників, який визначає майстерність педагога, є рівень сформованості в нього спеціальних умінь, а, відповідно, і навичок [5; 2].

Формування професійної майстерності майбутніх учителів фізичної культури на заняттях із гімнастики здійснюється вже з перших днів навчання, і щоб цей процес був успішним, у студентів уже повинен бути сформований базовий рівень знань та вмінь, за допомогою яких можна якісно здійснювати подальше навчання [3].

На початковому етапі навчання рівень оволодіння студентами навчальним матеріалом на заняттях із гімнастики напряму залежить від підготовки, яка здійснювалась у загальноосвітніх навчальних закладах. Тому розглядати систему підготовки майбутніх фахівців потрібно починати з підготовки в школі, яка, з одного боку, має готувати учня до суспільного життя, а з іншого – задовольняти потреби суспільства, формуючи в школярів відповідні вміння й навички які в подальшому стануть передумовою їхнього професійного зростання.

Важливу роль у цьому процесі відіграють фізична підготовленість та способи її покращення.

Під час аналізу науково-методичної літератури нами виявлено низку суперечностей:

- між якістю підготовки спортивного педагога – майбутнього тренера, учителя фізичної культури до викладання гімнастики і недостатнім науково-методичним забезпеченням цього процесу;
- між сучасними методиками розвитку фізичних якостей та використання цих методик у навчальному процесі у ВНЗ під час підготовки фахівців до викладання гімнастики;
- між якістю оцінки показників фізичної підготовленості в студентів – майбутніх фахівців.

Ці суперечності спонукали нас до глибшого вивчення фізичної підготовленості та її місця в гімнастиці, з одного боку, і в ході підготовки фахівців до викладання гімнастики – з іншого.

**Зв'язок дослідження з науковими програмами, планами, темами.** Дослідження виконано згідно з планом наукової роботи Тернопільського національного педагогічного університету ім. В. Гнатюка як складова частина теми «Теорія і практика підготовки учителів до роботи з фізичного виховання учнів» (державний реєстраційний номер – 0113U005924).

**Завдання роботи** – визначити та оцінити рівень фізичної підготовленості студентів – майбутніх фахівців із фізичного виховання й спорту – відповідно до вимог нормативних документів МОН України.

Для розв'язання поставлених завдань нами використано такі **методи дослідження**: теоретичний аналіз, синтез та узагальнення даних науково-методичної літератури з проблем педагогіки, психології, фізичного виховання та спорту, методи тестування й математичної статистики.

**Організація дослідження.** Дослідження проведено на базі Тернопільського національного педагогічного університету імені В. Гнатюка на факультеті фізичного виховання. У роботі взяли участь студенти I курсу за спеціальністю «Фізичне виховання» (37 хлопців і 17 дівчат у загальній кількості 54 особи). Для розв'язання завдань дослідження проаналізовано варіативний модуль шкільної програми «Гімнастика» та програми з гімнастики для спеціалізованих спортивних шкіл і визначено рівень фізичної підготовленості студентів.

Для установа базового рівня розвитку фізичних якостей студентів I курсу нами вибрано чотири тести, які є в шкільній програмі й програмах ДЮСШ: підтягування, згинання розгинання рук в упорі лежачи, піднімання тулуба з положення лежачи, нахил із положення сидячи (стоячи).

Визначення фізичної підготовленості на етапі констатувального експерименту проведено в перший тиждень навчання студентів і наприкінці навчального року – повторне тестування.

Оцінку рухової підготовки здійснювали за 5-бальною шкалою, де студент отримував 0 балів у разі невиконання жодного з тестів, 1 бал – низький рівень фізичної підготовки за виконання одного з тестів на відмінно, 2 бали – середній рівень фізичної підготовки за виконання двох тестів на відмінно, 3 бали – вищий за середній (достатній) рівень фізичної підготовки за виконання трьох тестів на відмінно й 5 балів – високий рівень фізичної підготовки за виконання чотирьох тестів на відмінно.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Для спортивного педагога, який займається фізичним вихованням дітей, фізична підготовленість має неабияке значення, оскільки вона є складовою частиною його педагогічної майстерності. Професійна діяльність, з одного боку, ставить до нього певні вимоги (висока працездатність, витримування дії сильних подразників, уміння сконцентрувати свою увагу, тривалий час перебувати в одній позі). Для проведення занять із гімнастики та організації позаурочних фізкультурно-оздоровчих заходів учитель повинен володіти широким арсеналом рухових дій і мати високий рівень фізичної й технічної підготовленості. І саме фізична підготовленість – важливий складник здоров'я людини, а отже, має велике значення в діяльності майбутнього фахівця [2; 4].

Як оцінний цифровий матеріал ми використовували нормативи програми п'ятого року навчання за модулем «Гімнастика». Студенти I курсу повинні вміти підтягнутися 12 разів хлопці, 22 рази – дівчата (із вису лежачи), виконати згинання, розгинання рук в упорі лежачи 35 разів – хлопці, 16 разів – дівчата, піднімання тулуба з положення лежачи в сід за 60 с – хлопці (58 разів), 55 разів – дівчата, нахил із положення сидячи (стоячи): хлопці – +11 см, дівчата – +16 см.

Результати тестування показників фізичної підготовленості студентів I курсу відображено в табл. 1.

Таблиця 1

Рівень фізичної підготовленості студентів I курсу (n – 54)

Рівень фізичної підготовленості	Вересень		Травень	
	кількість студентів	кількість студентів, %	кількість студентів	кількість студентів, %
Низький	3	7	3	4
Середній	13	24	9	17
Достатній	17	31	13	25
Високий	21	38	29	54

Порівнюючи результати тестування студентів на початку навчального року й у кінці, можна дійти висновку, що рівень їхньої фізичної готовності протягом року покращився.

За результатами тестування (табл. 2) ми бачимо, що рівень рухової підготовки студентів-хлопців є кращим у згинанні й розгинанні рук в упорі лежачи (100 %), підтягуванні з вису (84 %). У дівчат кращими були показники в згинанні/розгинанні рук в упорі лежачи (100 %), нахилі вперед (88 %).

Таблиця 2

Результати тестування показників фізичної підготовки студентів I курсу (n – 54)

Тести оцінки фізичної підготовленості	Показники тестів вересень				Показники тестів травень			
	балив		%		балив		%	
	хл.	дв.	хл.	дв.	хл.	дв.	хл.	дв.
стать								
Підтягування з вису	31	14	84	82	34	15	91	88
Згинання й розгинання рук в упорі лежачи	37	17	100	100	37	17	100	100
Піднімання в сід за 60 с	23	6	62	35	27	8	72	47
Нахил із положення сиду	21	15	56	88	26	16	70	94

За період першого року навчання з усіх рухових тестів показники покращились. Значне покращення відбулося лише в нахилі з положення сиду в хлопців і в підніманні в сід за 60 с у дівчат.

**Висновки.** Наведені результати дослідження свідчать про покращення рівня фізичної підготовки студентів. Установлено що початковий рівень рухової підготовки студентів із модуля «Гімнастика» шкільної програми перебуває на достатньому (25 %) і високому (54 %) рівнях.

**Перспективи подальших досліджень.** Подальші дослідження будуть спрямовані на вдосконалення методики підготовки майбутніх фахівців до розвитку фізичних якостей, необхідних під час викладання гімнастики в загальних та спеціалізованих навчальних закладах.

#### Джерела та література

1. Ахметов С. М. Инновационные процессы в системе профессионального образования по физической культуре / С. М. Ахметов. – М. : [б. и.], 2004. – 282 с.
2. Конох А. П. Теоретичні та методичні засади професійної підготовки майбутніх фахівців із спортивно-оздоровчого туризму у вищих навчальних закладах : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / А. П. Конох – К., 2007. – 42 с.
3. Черняков В. В. Развитие профессиональной компетентности будущих учителей физической культуры в процессе решения педагогических ситуаций / В. В. Черняков // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теорет. журн.]. – Х. : ХДАФК, 2012. – Вип. 3. – С.17–21.
4. Твеліна А. А. Критерії сформованості спеціальних рухових навичок у майбутніх учителів фізичної культури / А. А. Твеліна. // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – 2013. – № 1. – С. 75–79.
5. Данилко М. Т. Формування готовності до професійної діяльності майбутніх учителів фізичної культури / М. Т. Данилко. – Луцьк : Вид-во «Волинська обласна друкарня». 2003. – 234 с.

#### Анотація

У статті розглянуто фізичну підготовленість майбутніх фахівців та її місце в підготовці спортивного педагога до викладацько-тренувальної діяльності. Визначено орієнтовні комплексні тести з фізичної підготовленості та оцінено її рівень у майбутніх фахівців із фізичного виховання й спорту відповідно до вимог нормативних документів МОН України. Використовуючи методи теоретичного аналізу, узагальнення даних науково-методичної літератури, тестування та математичної статистики нами здійснено оцінку стану фізичної підготовленості студентів перших курсів. Наведені результати дослідження свідчать про покращення рівня фізичної підготовки студентів. Установлено, що початковий рівень рухової підготовки студентів із модуля «Гімнастика» шкільної програми перебуває на достатньому (25 %) і високому (54 %) рівнях.

**Ключові слова:** професійна підготовка, фізична культура, фізична підготовленість, засоби гімнастики, тестування, студенти.

**Андрей Огнистий, Валерий Еднак, Роман Власюк. Физическая подготовленность и ее место в учебно-тренировочном процессе по гимнастике и в подготовке спортивного педагога.** В статье рассмотрена физическая подготовленность будущих специалистов и ее место в подготовке спортивного педагога к преподавательской и тренировочной деятельности. Определены ориентировочные комплексные тесты по физической подготовленности и оценен ее уровень в будущих специалистов по физическому воспитанию и спорту в соответствии с требованиями нормативных документов МОН Украины. Используя методы теоретического анализа, обобщения данных, научно-методической литературы, тестирования и математической статистики, нами была проведена оценка состояния физической подготовленности студентов первых курсов. Приведенные результаты исследования свидетельствуют об улучшении уровня физической подготовки студентов. Установлено что начальный уровень двигательной подготовки студентов из модуля «Гимнастика» школьной программы находится на достаточном (25 %) и высоком (54 %) уровнях.

**Ключевые слова:** профессиональная подготовка, физическая культура, физическая подготовленность, средства гимнастики, тестирования, студенты.

**Andriy Ohnystyi, Valeriy Yednak, Roman Vlasiuk. Physical Preparedness and its Place in Educational-training Process in Gymnastics and in Training of a Sports Pedagogues.** In the article it is examined the physical fitness of future specialists, and its place in training of a sports pedagogue to teaching and training activities. It was defined the oriented complex tests in physical preparedness and estimated its level among future specialists in physical education and sport in accordance with requirement of normative documents of the Ministry of Education and Science of Ukraine. Using the methods of theoretical analysis, generalization of data, scientific-methodological literature, testing and mathematical statistics, we have appraised the condition of physical preparedness of students of the first courses. The presented results of the study show the improvement of the level of physical preparedness of students. It was found out that the initial level of motor preparedness of students from the module «Gymnastics» of school program stays on the sufficient level of 25 % and high level of 54 %.

**Key words:** professional preparedness, physical culture, physical preparedness, means of gymnastics, testing, students.