

## ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ПРОВЕДЕННЯ ОЗДОРОВЧОЇ ГІМНАСТИКИ ТА ФІТНЕСУ З УЧНЯМИ СТАРШИХ КЛАСІВ

Одним з пріоритетів державної політики розвитку освіти України є формування здорового способу життя, культури здоров'я в кожній людині і, перш за все, підростаючого покоління. На актуальності розв'язання вказаних завдань наголошується в Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту, Закону України "Про освіту" (1996), "Про вищу освіту" (2001), Національній доктрині розвитку освіти України (2002), Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту (2004). У шкільні роки формування в учнів здорового способу життя здійснюється через оздоровче фізичне виховання, валеологічну освіту, медико-санітарну просвіту тощо.

Фізичне виховання виступає важливим чинником, що суттєво впливає на здоров'я учнів, у тому числі школярів старшого шкільного віку. Серед засобів, що сприяють старшокласників, є оздоровча гімнастика та фітнес, які на сьогодні стали важливою складовою шкільної навчальної програми з фізичної культури. Однак, як свідчить практика вищих навчальних закладів, майбутні вчителі фізичної культури спеціально не готуються до проведення оздоровчої гімнастики та фітнесу.

Разом з тим, така підготовка має відповідне підґрунтя. Так, науковці В. Баранов, Л. Дворкін, А. Корх, Т. Круцевич, К. Купер, Ю. Менхін, Т. Ротерс, Л. Сіднева, Е. Хоулі, Б. Френкс та ін. розглядають різні види оздоровчого фітнесу, їх відмінність щодо складності, емоційного забарвлення, впливу на фізичний розвиток школярів і особливо старшого шкільного віку, оскільки саме в цьому віці створення умов для збільшення обсягу цілеспрямованої рухової активності покращує мотивацію до занять фізичною культурою, подолання розумової втоми, поліпшує загальний стан організму. Усе це дозволяє розвивати активну життєву позицію, підвищувати культуру здоров'я школярів. Педагогічні засади формування культури здоров'я знайшли відображення в працях Г. Апанасенка, В. Войтенка, В. Горашука, О. Дубогай, Г. Кривошеєвої та ін.

Різноманітні аспекти професійної підготовки вчителів фізичної культури у вітчизняній науці досліджували Л. Волков, О. Демінський, Ю. Желєзняк, Р. Карпюк, Т. Круцевич, Л. Сущенко, Б. Шиян та ін.

Утім, аналіз наукових праць і практики підготовки вчителів фізичної культури до проведення оздоровчого фізичного виховання у вищих навчальних закладах дозволив виявити низку *суперечностей* між:

- потребою в підготовці вчителів до проведення оздоровчої гімнастики та фітнесу зі старшокласниками й ступенем розробленості її теоретико-методичних засад;

- змістом відповідної професійної підготовки й засобами її реалізації;

- потенційними можливостями оздоровчої гімнастики й фітнесу як засобів фізичного розвитку і оздоровлення старшокласників та недостатнім їх використанням у навчально-виховному процесі загальноосвітньої школи.

Розв'язання цих суперечностей становить проблему дослідження.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати педагогічні умови, що забезпечують ефективність підготовки майбутніх учителів фізичної культури до проведення оздоровчого фізичного виховання зі школярами старших класів.

Завдання дослідження: 1) проаналізувати стан досліджуваної проблеми в педагогічній теорії та практиці; 2) визначити критерії й рівні готовності студентів до проведення оздоровчої гімнастики та фітнесу зі школярами старших класів.

Методи дослідження: аналіз філософської, психолого-педагогічної, оздоровчої літератури з питань дослідження, навчально-методичної документації щодо визначення кваліфікаційних вимог до спеціалістів цього профілю для з'ясування стану розробленості проблеми підготовки майбутніх учителів фізичної культури до оздоровчої гімнастики та фітнесу, обґрунтування педагогічних умов цього процесу, визначення теоретико-методологічних засад дослідження; моделювання з метою розробки моделі підготовки студентів як майбутніх фахівців до проведення оздоровчої гімнастики та фітнесу зі старшокласниками.

На підставі аналізу філософської та психолого-педагогічної літератури розкрито наукові підходи до професійної підготовки майбутніх учителів щодо проведення оздоровчої гімнастики й фітнесу; проаналізовано практику цієї підготовки; розкрито сутність підготовки студентів до проведення оздоровчої гімнастики та фітнесу зі старшокласниками; обґрунтовано рівні й критерії оцінювання стану готовності до проведення оздоровчої гімнастики та фітнесу; розроблено педагогічні умови підготовки до діяльності, що досліджується [5, 7, 8, 9, 10].

Аналіз філософської та психолого-педагогічної літератури засвідчив, що розробка проблеми підготовки майбутніх учителів фізкультури до проведення оздоровчої гімнастики та фітнесу ґрунтується на положеннях теорії професійно-педагогічної підготовки майбутніх учителів фізичної культури, формування професійної готовності особистості, особистісно орієнтованої професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури, модернізаційних перетворень фізичного виховання в системі середньої освіти, оздоровчої фізичної рекреації як структурної частини загальної теорії фізичного виховання, оздоровчої фізичної культури. тендерної рівності у фізкультурній освіті тощо [2, 4, 5, 6, 7].

У вищих навчальних закладах накопичено значний досвід формування готовності студентів до проведення як уроків фізкультури в загальноосвітніх школах, технікумах, профтехучилищах, так і до роботи з учнями в спортивних секціях. Утім, саме підготовка студентів до проведення оздоровчих видів фізичного виховання з учнями старших класів не достатньо розкрита [1, 3].

У цілому ж підготовка студентів як майбутніх учителів фізичної культури до оздоровчої роботи традиційно складається з дисциплін: "Вікова фізіологія", "Вікова та педагогічна психологія", "Теорія і методика викладання гімнастики", "Теорія і методика викладання плавання", "Атлетизм", "Гігієна", "Теорія і методика викладання легкої атлетики", "Ритміка і хореографія", "Валеологія", "Теорія і методика викладання оздоровчої фізичної культури", "Організація і методика оздоровчої фізичної культури". Крім того, в Інституту фізичної культури та реабілітації Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К.Д. Ушинського, впроваджено в навчання систему спецкурсів: "Сучасні технології з рухової активності, фітнесу та здоров'я", "Вертебро-оздоровчі методи реабілітації опорно-рухового апарату", "Методика викладання шейпінгу" та ін. У процесі вивчення названих курсів студенти оволодівають знаннями та опановують уміннями проведення уроків фізкультури в цілому, при цьому акцентується увага на особливостях проведення оздоровчої гімнастики та фітнесу.

Узагальнення філософських, педагогічних та психологічних підходів, а також проведений аналіз нормативних документів дозволили визначити, що *підготовка майбутнього вчителя фізичної культури до проведення оздоровчої гімнастики та фітнесу* є системою організаційних і педагогічних заходів, які забезпечують майбутньому педагогу професійну спрямованість знань, умінь, навичок та формування необхідних якостей. У свою чергу, така підготовка є одним з напрямків загальної професійно-педагогічної підготовки вчителів фізкультури, у процесі якої студенти мотивуються до проведення занять оздоровчої гімнастики та фітнесу з учнями старших класів, опановують відповідний зміст, форми та методи їх проведення, відпрацьовують необхідні вміння контролю функціонального стану означеного контингенту.

Критеріями готовності студентів до проведення оздоровчої гімнастики та фітнесу виступають: *мотиваційний* (наявність мотивів і цілей педагогічної діяльності, що активізують прояв інших компонентів визначеної готовності); *когнітивний* (наявність сукупності теоретичних та методичних знань щодо проведення оздоровчої гімнастики та фітнесу) та *операційно-діяльнісний* (володіння вміннями та навичками щодо проведення оздоровчої гімнастики та фітнесу).

Результатом цієї підготовки є сформована готовність, яка визначається як інтегральна якість особистості випускника вищого навчального закладу, що ґрунтується на психолого-педагогічних, медико-біологічних, валеологічних знаннях, а також знаннях методики викладання оздоровчої гімнастики та фітнесу в загальноосвітній школі, що забезпечує ефективне проведення уроків та позакласних заходів з старшокласниками. Високий рівень такої готовності свідчить про вміння студентів їх проводити, спираючись на знання вікових, анатомо-фізіологічних та психологічних особливостей розвитку старшокласників, прагнення використовувати можливості атлетизму, шейпінгу, ритмічної гімнастики, стретчингу (Stretching), пілатесу (Pilates), каланетики, степ-аеробіки, фітнес-йоги, фітбол-аеробіки (Fitbol), слайд-аеробіки (Slide), флекс-уроку (Flex), босу-аеробіки (BOSU), різновидів танцювальної аеробіки, аеробіки зі скакалкою (Rope skipping) тощо.

Модель підготовки майбутнього вчителя фізичної культури до проведення оздоровчої гімнастики та фітнесу з учнями старших класів зосереджує увагу на меті, завданнях, етапах та її формах: 1) *підготовчий етап* – дозволяє здійснити вимірювання рівня готовності студентів до проведення оздоровчої гімнастики та фітнесу зі старшокласниками з використанням відповідного діагностичного інструментарію; 2) *виконавчий* – реалізує ресурсне забезпечення процесу підготовки майбутнього вчителя до проведення оздоровчої гімнастики та фітнесу зі старшокласниками; 3) *контрольний* – забезпечує встановлення кінцевого результату – рівня готовності студентів як майбутніх учителів фізичної культури до проведення оздоровчої гімнастики та фітнесу.

Програма підготовки майбутніх учителів фізичної культури до проведення оздоровчої гімнастики та фітнесу має на меті ознайомлення студентів із сутністю оздоровчої гімнастики та фітнесу, відпрацьовування засобів, форм і методів їх проведення, розвиток у студентів прагнення до самовдосконалення

професійних знань і особистісних якостей майбутнього учителя фізичної культури.

Висновки. У результаті дослідження теоретично обґрунтовано педагогічні умови підготовки студентів до проведення оздоровчої гімнастики та фітнесу з учнями старших класів загальноосвітніх шкіл. Усвідомлення студентами значущості оздоровчої гімнастики та фітнесу й специфіки їх проведення зі старшокласниками свідчить про розуміння їхньої особливої корисності та прийняття як власної цінності.

Теоретичний аналіз різних точок зору з проблеми підготовки майбутніх учителів фізичної культури до проведення оздоровчої гімнастики та фітнесу зі старшокласниками дав можливість для визначення понять: "підготовка до проведення оздоровчої гімнастики та фітнесу з учнями старших класів" – це система організаційних та педагогічних заходів, які забезпечують майбутньому вчителю професійну спрямованість знань, умінь, навичок і формування готовності проводити оздоровчу гімнастику та фітнес з учнями старших класів; "готовність до проведення оздоровчої гімнастики та фітнесу з учнями старших класів" – це інтегральна якість особистості випускника вищого навчального закладу, яка свідчить про те, що майбутній учитель фізичної культури обізнаний в особливостях оздоровчої гімнастики та фітнесу, уміє проводити відповідні уроки, спираючись на вікові анатомо-фізіологічні та психологічні особливості розвитку старшокласників і прагне використовувати можливості атлетизму, шейпінгу, ритмічної гімнастики, стретчингу (Stretching), пілатесу (Pilates), каланетики, степ-аеробіки, фітнес-йоги, фітбол-аеробіки (Fitbol), слайд-аеробіки (Slide), флекс-уроку (Flex), босу-аеробіки (BOSU), різновидів танцювальної аеробіки, аеробіки зі скакалкою (Rope skipping) тощо.

Визначено, що критеріями готовності студентів до проведення оздоровчої гімнастики та фітнесу виступають: *мотиваційний, когнітивний, операційно-діяльнісний* компоненти.

Перспективою подальших досліджень є формування педагогічної готовності майбутніх учителів з фізичної культури до фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями в позаурочний час.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Апанасенко Г. Л. Здоровье, которое мы выбираем / Г. Л. Апанасенко. – К.: Знание, 1989. – 304 с.
2. Баранов В. М. В мире оздоровительной физкультуры / В. М. Баранов. – [2-е изд., перераб. и доп.]. – К.: Здоров'я, 1991. – 136 с.
3. Волков Л. В. Физические способности детей и подростков / Л. В. Волков. – К.: Здоров'я, 1981. – 120 с.
4. Горашук В. П. Формирование культуры здоровья школьников (теория и практика) / В. П. Горашук. – Луганск: Альма-матер, 2003. – 376 с.
5. Менхин Ю. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. – Ростов-н/Д. Феникс, 2002. – 382 с.
6. Мильнер Е. Г. Формула жизни: медико-биологические основы оздоровительной физической культуры / Е. Г. Мильнер. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 112 с.
7. Хоули Э. Т. Оздоровительный фитнес / Э. Т. Хоули, Б. Д. Френкс. – К.: Олимпийская литература, 2000. – 368 с.
8. Хоули Э. Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Э. Т. Хоули, Б. Д. Френкс. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 376 с.
9. Шиян Б. М. Теория і методика фізичного виховання школярів: в 2-х ч. / Б. М. Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2002. – Ч.2. – 248 с.
10. Francis P. Effects of choreography, step height, fatigue and gender on metabolic cost of step training / [P. Francis, J. Poliner, M. Buono, L. Francis ] // Medicine and Science in Sport and Exercise / P. Francis. – 24(5): (Abstract) 69, 1992. – P.14–17.

Подано до редакції 26.04.10

## РЕЗЮМЕ

Стаття присвячена теоретичному дослідженню педагогічних умов, що забезпечують ефективність підготовки майбутніх учителів фізичної культури до проведення оздоровчої гімнастики і фітнесу зі школярами старших класів загальноосвітніх шкіл.

**Ключові слова:** оздоровча гімнастика, фітнес, педагогічні умови, учні старших класів, критерії готовності студентів.

**П.Б. Джуринский, Б.Г. Шеремет**  
**ПОДГОТОВКА БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ К ПРОВЕДЕНИЮ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ И ФИТНЕСА С УЧЕНИКАМИ СТАРШЕЙ ШКОЛЫ**

## РЕЗЮМЕ

Статья посвящена теоретическому исследованию педагогических условий, которые обеспечивают эффективность подготовки будущих учителей физической культуры к проведению оздоровительной гимнастики и фитнеса со школьниками старших классов общеобразовательных школ.

**Ключевые слова:** оздоровительная гимнастика, фитнес, педагогические условия, ученики старших классов, критерии готовности студентов.

**P.B. Dzhurinsky, B.G. Sheremet**  
**TRAINING FUTURE TEACHERS OF PHYSICAL CULTURE FOR TEACHING HEALTH IMPROVING GYMNASTICS AND FITNESS TO SENIOR SCHOOLCHILDREN**

## SUMMARY

The article is devoted to theoretical research of pedagogical terms providing efficiency of training future teachers of physical culture for teaching health improving gymnastics and fitness to senior schoolchildren of comprehensive schools.

**Keywords:** health improving gymnastics, fitness, pedagogical terms, senior schoolchildren, criteria of students' readiness.