

РЕЗЮМЕ

В. В. Билецкая, Е. Н. Петренко, И. Б. Бондаренко. Функциональный тренинг в системе физического воспитания студенток.

В статье систематизированы средства занятий функциональным тренингом, особенности их распределения в занятиях различной направленности, а также обоснованно рациональную структуру различных программ занятий функциональным тренингом в процессе физического воспитания студенток для повышения уровня их физической подготовленности.

Ключевые слова: студентки, физическое воспитание, функциональный тренинг, физическая подготовленность.

SUMMARY

V. Biletskaya, E. Petrenko, I. Bondarenko Functional training in the system of physical education students.

In this paper a systematic means of functional training activities, their distribution in classes of various kinds, as well as reasonably rational structure of the various programs of functional training in physical education students to improve their physical fitness.

Key words: students, physical education, functional training, physical fitness.

УДК 796.071.4: 371.13 (045)

Є. А. Захаріна

Класичний приватний університет

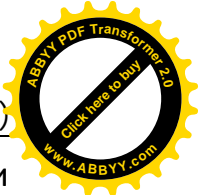
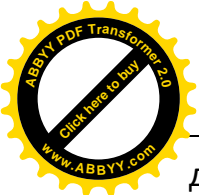
МІСЦЕ ДИСЦИПЛІНИ «ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ» В ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

У статті зазначається, що дисципліна «Теорія та методика оздоровчого фітнесу» вивчається протягом семи семестрів, допомагає студентам засвоювати різновиди оздоровчих занять та їх термінологічне поле. Майбутні вчителі фізичної культури на заняттях з оздоровчого фітнесу набувають навичок проведення програм з базової і танцювальної аеробіки, фітболу, пілатесу, каланетики, стретчингу, йоги та степ-аеробіки.

Ключові слова: дисципліна, оздоровчий фітнес, підготовка, майбутні учителі фізичної культури.

Постанова проблеми. Підготовка фахівців у галузі фізичної культури і спорту, призначених для роботи з населенням з оздоровлення, вимагає глибокого вивчення питань пов'язаних з теоретичними знаннями і практичними навичками, необхідними в роботі з різним контингентом тих, хто займається. Для ефективного вирішення завдань фізичного виховання й оздоровлення людей потрібно знати анатомо-фізіологічні особливості кожного вікового періоду, біомеханіку рухів у різних напрямках оздоровчого фітнесу.

На сучасному етапі фітнес дуже популярний. Інтерес населення до різновидів напрямів фітнесу останнім часом посилюється, особливо у

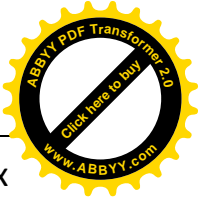
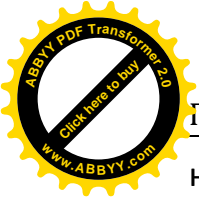


дітей шкільного віку. Цей факт потрібно використовувати, урахувавши низьку рухову активність та зниження рівня здоров'я школярів. Це потребує підготовки майбутніх учителів фізичної культури, які володіють сучасними фізкультурно-оздоровчими технологіями та можуть провести на високому рівні, як обов'язкові форми занять фізичною культурою, так і організувати та залучити школярів до позакласної та позашкільної оздоровчо-виховної роботи.

Аналіз актуальних досліджень. Дисципліна «Теорія та методика оздоровчого фітнесу» є частиною професійної підготовки висококваліфікованого учителя фізичної культури сучасного рівня. Так, Т. Круцевич вважає, що особлива увага повинна бути спрямована на рівень методичного забезпечення диференційованих програм занять з використанням різноманітних локомоцій. На думку автора, це дозволить за допомогою адекватного фізичного навантаження досягти позитивного впливу на всі фізіологічні стани, а також залучити до фізкультурно-оздоровчої роботи всіх школярів для зміцнення та збереження здоров'я [4].

На думку О. Куца, зміст професійної культури педагога з фізичного виховання входить оволодіння способами діяльності (у тому числі творчої) і їх реалізація, які втілюються разом зі знаннями у вміннях і навичках особистості. Вказаний досвід включає готовність відповідати нормативним вимогам і правилам діяльності в конкретному їх прояві, а також умінні продукувати нові, більш удосконалені засоби вирішення педагогічних завдань. [2, с. 119].

Для забезпечення високого рівня виконання навчальної діяльності майбутній учитель фізичного виховання має володіти, як вважає Г. Михайлишин, такими вміннями: «формувати в учнів мотивацію до занять фізичною культурою, використовуючи різноманітні засоби і методи фізичного виховання; викладати теоретичний матеріал, використовуючи різні словесні методи; органічно поєднувати теоретичний і практичний матеріал у межах одного заняття; реалізовувати міжпредметні зв'язки; попереджати помилки в навчанні рухових дій; виявляти причини їх прояву, вносити необхідні корективи у навчальний процес; забезпечувати дотримання правил техніки безпеки; формувати знання щодо значення і впливу занять фізичною культурою



на організм дитини та її розвиток; поєднувати процес навчання рухових дій з вихованням особистості учня» [3, с. 124].

Фізична культура та спорт мають величезний оздоровчо-виховний потенціал. М. Зубалій і С. Закопайло, досліджуючи компоненти здорового способу життя старшокласників, зазначають, що всі структурні компоненти здорового способу життя необхідно розглядати в комплексі, та віддають перевагу такому компоненту, як рухова активність, що є перевіреним засобом розвитку організму та фізичних якостей людини, зміцнення здоров'я, підвищення працездатності і самопочуття [1].

Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до позакласної та позашкільної оздоровчо-виховної роботи сприяє реалізації їх творчого потенціалу, особливо під час організації та проведення занять з оздоровчого фітнесу.

Мета статі – проаналізувати зміст навчальної дисципліни «Теорія та методика оздоровчого фітнесу» у професійній підготовці майбутніх учителів фізичної культури.

Завдання роботи:

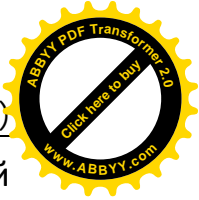
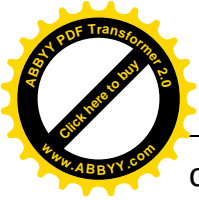
1. Здійснити аналіз психолого-педагогічної літератури, літератури з фізичної культури і спорту та інформації з мережі Інтернет щодо різновидів та напрямів оздоровчого фітнесу.

2. Розкрити місце дисципліни «Теорія та методика оздоровчого фітнесу» у професійній підготовці майбутніх учителів фізичної культури.

Виклад основного матеріалу. З 2007/2008 навчального року в навчальний план підготовки бакалавра напряму підготовки 6.010201 «Фізичне виховання» введено навчальну дисципліну «Теорія та методика оздоровчого фітнесу», яка належить до варіативної частини («За вибором студента») та викладається для студентів з другого по восьмий семестри.

Дисципліна «Теорія та методика оздоровчого фітнесу» містить теоретичну і практичну підготовку. Метою дисципліни було надання студентам знань про різновиди напрямів фітнесу, структуру оздоровчих занять, отримання професійно-педагогічних навичок проведення занять з оздоровчого фітнесу у загальноосвітніх школах та спортивних секціях.

Завданнями дисципліни були: ознайомлення та створення уявлення студентів про різновиди напрямів та сучасні стили оздоровчого фітнесу (базова аеробіка, танцювальна аеробіка, стретчинг та каланетика, фітбол,



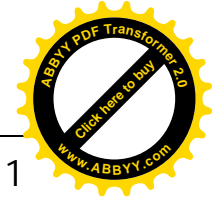
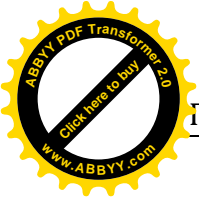
степ-аеробіка, пілатес, йога); здобуття знань про активний та здоровий спосіб життя, набуття стійкої мотиваційної основи для фізкультурно-оздоровчих занять; формування рухових навичок базової аеробіки у різних вихідних положеннях, застосування вправ з використанням степ-платформ, фітболами; уміння планувати заняття з використанням різних тренувальних прийомів; виховання педагогічних навичок у проведенні занять та досягненні оздоровчого ефекту.

Дисципліна «Теорія та методика оздоровчого фітнесу» спрямована на оволодіння студентами основами теоретичних, методичних знань та практичних навичок з оздоровчого фітнесу, забезпечення підвищення рівня педагогічної компетентності студентів; активне впровадження інноваційних засобів і методів в проведення оздоровчих занять майбутніми учителя фізичної культури.

На вивчення дисципліни «Теорія та методика оздоровчого фітнесу» відводилося 540 годин (15 кредитів), аудиторних – 204 години, з них – 24 години лекцій, 180 годин практичних занять, 336 годин самостійних занять. Протягом навчання студенти у другому, третьому, четвертому, шостому семестрах складають залік, у восьмому семестрі пишуть курсову роботу та підсумковий вид контролю – іспит у восьмому семестрі.

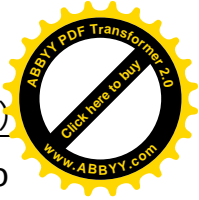
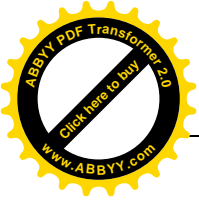
Зміст цієї дисципліни відповідає завданням підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації та проведення позакласної та позашкільної оздоровчо-виховної роботи зі школярами. У ній проаналізовано основні закономірності і принципи програм з оздоровчого фітнесу, розкрито історичні аспекти виникнення оздоровчого фітнесу, визначено позитивний вплив занять оздоровчим фітнесом на організм людини, подано класифікацію основних вихідних положень і рухів руками та ногами, визначено вимоги до навантаження на заняттях з оздоровчого фітнесу та структуру тривалості й інтенсивності етапів заняття, охарактеризовано музичний супровід на заняттях з оздоровчого фітнесу, указано побудову структури розминки, основної та заключної частин оздоровчих занять, наведено модифікації та формулу дизайну вправ, зазначено особливості використання різних методів на заняттях з оздоровчого фітнесу.

У змісті навчальної дисципліни «Теорія та методика оздоровчого фітнесу» нами виокремлено чотирнадцять навчальних модулів; структуру залікових кредитів дисципліни «Теорія та методика оздоровчого фітнесу» подано у табл 1.



**Структура залікових кредитів дисципліни
«Теорія та методика оздоровчого фітнесу»**

№ з/п	Назва модулів	Обсяг			
		Усього	Лекцій	Практ.	Сам. робота
1.	Значення і місце базової аеробіки в системі фізичного виховання	28	2	14	12
2.	Структура тренувального базового заняття базової аеробіки	26	2	14	10
3.	Значення і місце танцювальної аеробіки у сфері оздоровчого фітнесу та в системі фізичного виховання	37	2	10	25
4.	Структура тренувального заняття танцювальної аеробіки	44	–	12	32
5.	Навчання техніки виконання основних вправ на розтягування (стретчинг)	37	2	10	25
6.	Каланетика на заняттях з оздоровчого фітнесу	44	–	12	32
7.	Педагогічні основи навчання техніки виконання методики проведення занять з фітболу	40	2	14	24
8.	Навчання техніки виконання методики проведення занять зі слайд-аеробіки	41	2	14	25
9.	Зміст та методика проведення занять різної спрямованості занять з пілатесу	40	2	14	24
10.	Особливості та проведення занять і використання новітніх технологій з пілатесу	41	2	14	25
11.	Особливості занять зі степ-аеробіки як виду фізкультурно-спортивної діяльності	40	2	14	24
12.	Структура тренувального заняття зі степаеробіки	41	2	14	25
13.	Фітнес-йога як оздоровча система фізичної культури	40	2	12	26
14.	Специфіка навчання вправам фітнес-йоги	41	2	12	27
	Всього	540	24	180	336



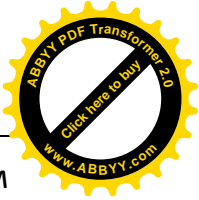
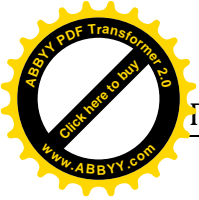
У результаті вивчення дисципліни «Теорія та методика оздоровчого фітнесу» студент повинен *знати*: понятійний апарат з предмету; значення, завдання та зміст оздоровчого фітнесу; правила і форми запису основних комплексів для проведення занять з оздоровчого фітнесу; зміст окремих частин занять, їх структуру та організацію проведення заняття з оздоровчого фітнесу; техніку виконання основних кроків та їх різновидності; складання різних програм занять з оздоровчого фітнесу; про вплив на організм фізичних вправ; забезпечення техніки безпеки на заняттях з оздоровчого фітнесу.

У результаті вивчення дисципліни «Теорія та методика оздоровчого фітнесу» студент повинен *вміти*: аналізувати техніку основних базових кроків, виявити помилки техніки та засоби їх усунення; провести розминку на місці та розминку з оздоровчого фітнесу; провести основну частину уроку з оздоровчого фітнесу; рецензувати проведення окремих частин заняття і заняття в цілому, що проводить один зі студентів; самостійно проводити оздоровчі заняття як у цілому, так і вроздріб; розкласти базові кроки в уроці оздоровчого фітнесу згідно з музичним супроводом; скласти й конспектувати план проведення заняття з оздоровчого фітнесу.

Основними формами проведення занять з дисципліни «Теорія та методика оздоровчого фітнесу» були: лекції, практичні заняття, індивідуальна та самостійна робота. На заняттях використовувалися методи створення з'єднань і комбінацій: лінійний; комбінований; метод «складання»; блок-метод.

Для організації самостійної діяльності при вивченні дисципліни «Теорія та методики оздоровчого фітнесу» студентам було запропоновано:

- робота з літературними джерелами за цією тематикою та ведення картотеки;
- відвідування оздоровчих занять у клубах міста та аналіз методики проведення занять з оздоровчого фітнесу; пошук інформації щодо характеристики видів оздоровчого фітнесу;
- підбір та описання вправ з оздоровчого фітнесу; складання окремих частин та комплексів занять з оздоровчого фітнесу;
- перегляд наочних навчальних посібників, кінофільмів, телепередач та аналіз побаченого;



- складання програми розвитку рухових якостей з використанням засобів оздоровчого фітнесу;
- визначення рівня фізичної працездатності та підготовленості, описання та порівняння цих показників.

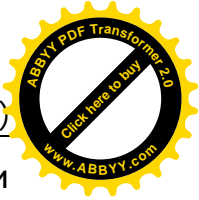
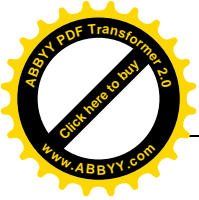
Необхідно зауважити, що для проведення практичних занять з дисципліни «Теорія та методика оздоровчого фітнесу» та засвоєння техніки і методики проведення оздоровчих занять формувалися навчальні групи не більш, ніж 10 студентів у підгрупі.

У процесі вивчення модуля «Структура тренувального базової заняття базової аеробіки» дисципліни студентки вивчали базові кроки, такі, як: 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).

Студентам також було запропоновано вивчати такі елементи базової аеробіки, як: підйом коліна (Knee Lift, Knee up), мах (Kick), стрибок ноги нарізно – ноги разом (JumpingJack), випад (Lunge), біг (Jog), скіп-підскок (Skip, Flick Kick), напівприсід (Squat), виставляння ноги на п'яту (Heel Dig, Heel Touch); варіація танцювального кроку (Mambo), варіант приставного кроку (Scoop), стрибки на двох ногах з поворотами стегон (Twist Jump), поворот навколо опорної ноги (Pivot Turn), стрибком зміна положення ніг («Маятник») (Pendulum), почергові кроки вперед і назад (Pone), поєднання кроків з підскоком на одній нозі (Scottish).

Якісне проведення оздоровчих занять неможливе без вивчення рухів руками. Отже, студенти виконували:

- плески долонями перед тулубом над головою, справа, зліва або внизу (Clap Hands);
- з вихідного положення руки на поясі, згинання, розгинання рук, кисті в кулак (Triceps Kick Back);
- згинання рук для біцепса (Biceps Curl), згинання рук для трицепсу (Triceps Curl);
- звичайний рух під час ходьби (Walking arms), «поштовхи, удари руками» (Punching Arms);
- «півколо» (Semicircle Arm), оберти кисті (Triceps Kick Side);
- «веслування» (Rowing Arms), «діагональний удар» (Diagonal Punch);



- піднімання рук вперед (Front Laterals), піднімання рук у сторони (Side Laterals).

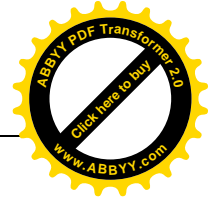
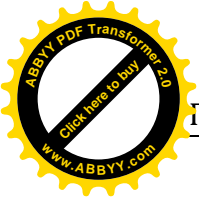
Студенти демонстрували як окремі елементи, частини заняття так і уроки в цілому, пояснювали вправи перед групою на заняттях з оздоровчого фітнесу.

Студенти всіх курсів, які вивчали дисципліну на практичних заняттях, розучували програму для показових виступів з метою виступу на конкурсі «Сучасного танцю» на кубок ректора Класичного приватного університету. Студенти також брали участь з показовими виступами в оздоровчо-виховних заходах у загальноосвітніх школах для популяризації здорового способу життя, активізації пропаганди регулярних занять з фізичної культури і спорту серед учнів, залучення їх до систематичних занять у фізкультурних гуртках і спортивних секціях, формування стійкої мотивації до занять різними видами рухової активності.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Дисципліна «Теорія та методика оздоровчого фітнесу» посідає важливе місце у професійній підготовці майбутніх учителів фізичної культури та розширює уявлення студентів про різновиди оздоровчих занять, які можна застосовувати як на уроках фізичної культури, так і в позакласній та позашкільній оздоровчо-виховній роботі. Перспективи подальших розвідок полягають у розробці навчально-методичного комплексу з дисципліни «Теорія та методика оздоровчого фітнесу» для майбутніх учителів фізичного виховання до позакласної та позашкільної оздоровчої роботи.

ЛІТЕРАТУРА

1. Зубалій М. Д. Структурні компоненти здорового способу життя старшокласників / М. Д. Зубалій, С. А. Закопайло // Молодежь третьего тысячелетия : сб. научн. ст. в 3-х т. –Одесса : ИСУ, 2000. – Т. II. – С. 394–399.
2. Куц О. С. Інтеграція цінностей фізичної культури у професійній підготовці педагога з фізичного виховання (повідомлення третє) / О. С. Куц, І. Лапичак, М. О. Третьяков // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2003. – № 15. – С. 119–124.
3. Михайлишин Г. Й. Формування професійних умінь майбутніх учителів у системі виховної роботи вищих навчальних закладів фізичного виховання / Г. Й. Михайлишин // Педагогіка, психологія та медико-біологічних проблем фізичного виховання і спорту. – 2006. – № 10. – С. 121–126.
4. Теория и методика физического воспитания / [под ред. Т. Ю. Круцевич]. – К. : Олимп. лит., 2003. – Т. 2. – С. 365–373.



РЕЗЮМЕ

Е. А. Захарина. Место дисциплины «теория и методика оздоровительного фитнеса» в профессиональной подготовке будущих учителей физической культуры.

В статье отмечается, что дисциплина «Теория и методика оздоровительного фитнеса», изучается в течение семи семестров, помогает студентам усваивать разновидности оздоровительных занятий и их терминологическое поле. Будущие учителя физической культуры на занятиях по оздоровительному фитнесу приобретают навыки проведения программ по базовой и танцевальной аэробике, футболу, пилатесу, калланетике, стретчингу, йоге и степ-аэробике.

Ключевые слова: дисциплина, оздоровительный фитнес, подготовка, будущие учителя физической культуры.

SUMMARY

E. Zaharina. Location discipline «theory and methodology of wellness and fitness» in training future teachers of physical culture.

The article states that discipline «Theory and methods of improving fitness», is studied for seven semesters and helps students to learn variations of improving employment and terminological field. Future teachers of physical culture in the classroom of wellness and fitness programs, acquire skills to conduct basic and dance aerobics, fitbol, Pilates, kalanetyky, stretching, yoga and step aerobics.

Key words: discipline, wellness and fitness, education, future teachers of physical culture.

УДК 796.032:796.015:378-057.875(476.2)

С. А. Иванов

Гомельский государственный
университет имени Франциска Скорины

ОЛИМПИЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ КАК МЕТАПРЕДМЕТ

В статье рассматривается проблема олимпийского образования, как метапредмета. Раскрыта значимость олимпийского образования во всех видах учебно-воспитательной работы на всех уровнях образования, начиная с дошкольного, и заканчивая высшим образованием, что является неотъемлемым компонентом повышения квалификации педагогических кадров.

Ключевые слова: метапредмет, олимпийское образование, физическая культура, олимпийское движение, формы физкультурной работы.

Постановка проблемы. В настоящее время образование подрастающей молодежи претерпевает серьезное изменение. Появляются новые направления в образовании. Одним из которых является олимпийское образование.

Впервые понятие об олимпийском образовании было сформулировано в 1968 году на VIII-ой сессии Международной олимпийской академии [5, с. 93] и с тех пор рассматривается как один из видов гуманитарного образования.