

9. Omelchenko L.P. Zdorov'yatvorcha pedagogika / L.P. Omelchenko, O.V. Omelchenko. – H.: Vid. grupa «Osnova», 2008. – 205 s.
10. Rubtsova I.V. Optimalnaya dvigatel'naya aktivnost. Uchebno-metodicheskoe posobie dlya vuzov / I.V. Rubtsova, T.V. Kubyishkina, E.V. Alatorseva, Ya.V. Gotovtseva. – Voronezh: IPTs VG, 2007. – 23 s.
11. Ryibokovskiy A.G. Upravlenie dvigatel'noy aktivnostyu cheloveka: sistemnyy analiz / A.G. Ryibokovskiy – Donetsk, 1998. – 300 s.

УДК 378.147:798.412

**Атамась О.А.**

**Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького**

### **СУЧАСНИЙ ПОГЛЯД НА ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ВПРОВАДЖЕННЯ ТЕХНОЛОГІЙ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ**

*Автором охарактеризовано особливості професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу. З'ясовано сутність базових понять «підготовка», «професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури», «фітнес», «технології оздоровчого фітнесу». У статті зазначено, що у навчально-виховному процесі вищих навчальних закладів особливу увагу слід приділяти інтелектуальному, етичному, культурному та професійному розвитку майбутнього вчителя фізичної культури, його креативності і творчій самостійності.*

**Ключові слова:** професійна підготовка, майбутні вчителі фізичної культури, технології, оздоровчий фітнес.

***Атамась О. А. Современный взгляд на особенности профессиональной подготовки будущих учителей физической культуры к внедрению технологий оздоровительного фитнеса.** Автором охарактеризованы особенности профессиональной подготовки будущих учителей физической культуры к внедрению технологий оздоровительного фитнеса. Выяснено сущность базовых понятий «подготовка», «профессиональная подготовка будущих учителей физической культуры», «фитнес», «технологии оздоровительного фитнеса». В статье отмечено, что в учебно-воспитательном процессе высших начальных заведений особое внимание следует уделять интеллектуальному, этическому, культурному и профессиональному развитию будущего учителя физической культуры, его креативности и творческой самостоятельности.*

**Ключевые слова:** профессиональная подготовка, будущие учителя физической культуры, технологии, оздоровительный фитнес.

**Atamas O.A. Modern View on the Features of Professional Training of Future Physical Training Teachers as to the Application of Health Fitness Technologies.** The author characterizes the features of professional training of future Physical Training teachers to apply health fitness technologies. The essence of basic notions as «training», «professional training», «fitness», «health fitness technologies» are determined. The priority of human health is in the basis of fitness ideology and its goals; therefore, the created fitness technologies are mainly of health character. On the basis of the achievements of previous development stages of health physical culture, fitness complements them on a higher level according to the changing life conditions of a modern man. Fitness is an innovation in modern health physical culture, a new turn of its spiral development, an ideological product in which ideas being characteristic for new modern logic thinking: humanism, democracy and culture priorities, are reflected as in a mirror. The training features of future Physical Culture teachers to apply health fitness technologies are associated with the formation of students' knowledge and skills to implement professional activity with schoolchildren, aimed at the application of health methods including physical training in conjunction with a properly selected diet. The article points out that in the education process of higher schools, a special attention should be paid to intellectual, ethical, cultural and professional development of future Physical Culture teacher, his creativity and creative independence.

**Key words:** professional training, future physical Culture teachers, technologies, health fitness.

**Вступ.** З позицій сьогодення, коли мова йде про досягнення нової якості вищої фізкультурної освіти, що визначається перш за все її відповідністю актуальним і перспективним запитам сучасного життя країни, яке, зрештою, задає динаміку якісного розвитку суспільства, постає питання про створення адекватної педагогічної системи. Ця система повинна спиратися на інноваційні технології навчання майбутніх учителів фізичної культури у вищих навчальних закладах. У сучасних умовах у процесі вирішення завдань підвищення ефективності підготовки майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу особливу увагу набуває інтелектуальний, етичний, культурний та професійний розвиток студентів. Поява фітнесу і розвиток фітнес-індустрії, яка об'єднала всі найбільш ефективні і популярні, інноваційні види фізкультурно-спортивної діяльності, сприяла досягненню цілей зміцнення здоров'я, підвищення фізичної працездатності людей і залучення їх до здорового способу життя.

**Мета дослідження** полягає у характеристиці сучасного погляду на особливості професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу.

**Результати дослідження.** Студентський вік, як зазначає А.І. Кузьмінський, характеризується «найбільш сприятливими умовами для психологічного, біологічного і соціального розвитку» [3, с. 28]. У цей період спостерігається найвища швидкість пам'яті, реакції, пластичності у формуванні навичок. В особистості на цьому етапі домінують становлення характеру та інтелекту. Активно розвиваються морально-ціннісні й естетичні почуття. Швидко освоюються соціальні ролі дорослого. Формуються і закріплюються схильності і інтереси. Визначаються життєві цілі й прагнення.

Реалізувати завдання виховання особистості студента можливо лише за умови єдності трьох складових освіти – навчання, розвитку і виховання. Проте є деяка різниця в ролі навчання і виховання в становленні особистості фахівця: навчання діє на індивідуально-виконавчий зміст діяльності, формує знання, уміння і навички. Виховання ж формує ставлення та сенс діяльності. У діяльності вчителя фізичної культури навчання і виховання нероздільні. У студентському віці пріоритетною є навчальна діяльність. У Національній доктрині розвитку освіти України у XXI столітті зазначається, що «підготовка педагогічних працівників, їх професійне удосконалення – важлива умова модернізації освіти».

Автори тлумачного словника російської мови С.І. Ожегов і Н.Ю.Шведова поняття «підготовка» тлумачать як запас знань, одержаних будь-ким. О.В. Котова визначає поняття «підготовка» як сукупність засобів і методів, а також порядок їх використання у навчанні. Автори навчального посібника «Педагогіка і психологія вищої школи» поняття «підготовка» трактують як найважливіше завдання вищої школи. У «Енциклопедії професійної освіти» поняття «професійна підготовка» тлумачиться як «сукупність спеціальних знань, умінь і навичок, якостей, трудового досвіду і норм поведінки, які забезпечують можливість успішної праці за обраною професією; процес повідомлення учням відповідних знань і умінь». Аналізуючи психолого-педагогічні джерела Л.В. Безкоровайна зазначила, що науковці тлумачать поняття «професійна підготовка» як «сукупність спеціальних знань, умінь і навичок, якостей трудового досвіду і норм поведінки, що забезпечують можливість успішної роботи з визначеної професії; як «процес засвоєння учнем відповідних знань та умінь» (І.А. Каіров, Ф.Н. Петров); як «процес і результат діяльності, спрямований на оволодіння певним запасом професійних знань, умінь та навичок, якостей особистості, необхідних для успішного виконання професійної діяльності» (Н.Л.Смельянова) [1, с. 87].

У науковій літературі поняття «професійна готовність» розглядається як функція молодого фахівця в практичному значенні. Прагматичний підхід до підготовки молодих фахівців означає відомість її цілей щодо формування «готового» професіонала. М.І. Гайдур вказує, що поняття «готовність» у науковій літературі трактується і як стан, і як якість. Науковець вважає, що відмінність між готовністю як якістю та станом впливає з психологічної теорії діяльності, тобто професійна готовність учителя – не самостійна та однорідна якість, а система властивостей, зумовлена всією структурою особистості [1, с. 88]. У зв'язку з формуванням професійної готовності варто враховувати, на думку Р.Ф. Ковтун, те, що розвиток особистості молодих викладачів відбувається в декількох напрямках: зміцнення ідейних переконань, соціальної зрілості, професійної спрямованості, розвитку професійно значущих здібностей; удосконалення «професіоналізації» психічних процесів, психічних станів, збагачення досвіду, зростання почуття професійної самостійності й відповідальності, зміцнення професійного покликання; збагачення суспільного й професійного досвіду, підвищення ролі професійного самовиховання [1, с. 87]. Найважливішим етапом у професійному становленні майбутнього фахівця є процес формування професійної спрямованості, який розглядається як комплекс цілеспрямованих педагогічних впливів, що ґрунтується на знанні закономірностей розвитку особистості з урахуванням специфічних вимог професії, впливу факторів об'єктивного й суб'єктивного порядку, і скерований на формування особистості спеціаліста в процесі пізнавальної навчальної діяльності. Зміст сучасної освіти не може зводитися до знань та предметів, а технологія освіти – до навчання знанням та пасивному засвоєнню їх. У процесі освіти, на думку авторів, людина повинна засвоювати не знання, а власне мислення, методи мислення, діяльність, способи діяльності, принципи тощо. Досліджуючи інноваційні процеси в системі педагогічної освіти, науковці виокремлюють характерні ознаки педагогічних інновацій. До них відносяться: нова логіка мислення; органічний зв'язок теорії і практики; спрямованість на вирішення самих актуальних і складних завдань навчання і виховання; відмова від відомих штампів, стереотипів в навчанні; зв'язок не тільки з уміннями вирішувати педагогічні завдання, але і з наявністю мотиваційної готовності до пошуку, до вирішення завдань без наявності зовнішнього контролю; креативність.

Технології у педагогічному процесі, як зазначає Е.Г. Сайкіна – це найбільш ефективна дорога досягнення кінцевого результату навчання (вчення), оскільки він будується на індивідуалізованій, усвідомленій взаємодії викладача і учня з врахуванням підготовленості учнів, процесу і оптимальним розподілом матеріальних і людських ресурсів. В даний час це є творчим процесом інтеграції різних знань і перетворення їх в технологічні педагогічні новації [4, с.155]. Головне уміння, яким має оволодіти студент у процесі професійної підготовки – робота над собою і з людьми. У професійній підготовці майбутніх учителів фізичної культури особистісний підхід доцільно розглядати як один із важливих наукових принципів, що забезпечує розуміння, пізнання, розвиток та самореалізацію особистості майбутнього фахівця в її цілісності та гармонійності. Аналіз науково-методичної літератури показав, що в сучасних умовах поява і розвиток інновацій оздоровчого напрямку у сфері фізичної культури базується на: досвіді педагогів – новаторів; авторських методиках і системах; емпіричних узагальненнях, історичному досвіді розвитку оздоровчих методик і систем; національних традиціях і культурі народів; зарубіжному досвіду. Спираючись на досягнення попередніх етапів розвитку оздоровчої фізичної культури, її аксіологічні орієнтири, фітнес доповнює їх на більш вищому рівні, відповідності до змін умов життєдіяльності сучасної людини. Фітнес є інновацією у сучасній оздоровчій фізичній культурі, новим витком її спіралі розвитку, деяким ідеологічним продуктом, в якому як в дзеркалі відображаються ідеї, характерні новій сучасній логіці мислення: гуманізму, демократії та пріоритету культури.

У силу своєї гіпермобільності, практично миттєвої реакції на виклик часу, фітнес сприяє подоланню консерватизму та догматизму в сфері фізичної культури, вирішуючи найбільш актуальне завдання – оздоровлення людей підвищуючи їх інтерес до фізичної культури за рахунок привабливих, сучасних напрямків, інвентарю новому обладнанню та супутніх факторів. Фітнес, реалізуючи важливий закон в діалектиці «закон заперечення заперечення», з однієї сторони він не заперечує і не забороняє досягнуте в минулому, а з іншої – в той самий час активно будує на цій основі переломлюючи і модернізуючи її, у відповідності до вимог часу, у новий перспективний напрямок. В основі ідеології фітнеса і його целеполагання лежить пріоритет здоров'я людини, тому створювані фітнес-технології носять переважно оздоровчу спрямованість. Відповідно, до сфери фітнесу можуть бути віднесені будь-які фізичні вправи, заняття які мають виключно оздоровчу спрямованість. Поняття «фітнес» не є якимсь застиглим статичним станом, а як зазначають Э.Т. Хоули, Б.Д. Френке – це динамічний багатофакторний процес, що складається з компонентів фізичного, психічного, духовного і соціального станів, які піддаються розвитку (тренуванню). Поняття «фітнес» перетинається з поняттям «здоровий спосіб життя» і повинно розвивлятися, як одна з умов соціальної орієнтації людини, на формування даного образу дій,

профілактику масових захворювань, фізичну реабілітацію і гармонійний розвиток особистості. Для трактовки терміна «фітнес», характерні різні судження, які вказують на ту чи іншу особливість: рівень фізичної підготовленості, загальний стан чи «форму» людини та персональний тренінг.

Термін «фітнес», на думку Н.І. Воловик, «повною мірою відображає соціальні (здоровий спосіб життя), біологічні (рухова активність, фізичний стан та фізична підготовленість), психологічні (мотиви, інтереси) рекреаційні та інші характеристики використання засобів фізичного виховання в оздоровчих цілях. У цьому плані, на думку автора, поняття «фітнес» охоплює більшість термінів, що характеризують галузь оздоровчої фізичної культури (масовий спорт, кондиційне тренування, рекреація тощо)» [2, с. 13]. Автори навчального посібника «Системний підхід у професійній діяльності тренера з фітнесу» А.А. Боляк, Н.Л. Боляк, О.В. Корх-Черба, П.М. Кизім зазначають, що «оскільки термін «фітнес» використовується досить широко, а саме: загальний фітнес, фізичний фітнес (оздоровчий, спортивно-орієнтований або руховий фітнес, атлетичний фітнес); фітнес як рухова активність; фітнес як оптимальний фізичний стан (Хоулі, Френкс, 2004; Круцевич, 2008), тому вважають його невід'ємною складовою частиною фізичної культури та спорту України» [5, с. 4]. Збільшення компонентів фітнесу «пов'язане з позитивним здоров'ям, а зниження їх – збільшує ризик виникнення захворювань» [5, с. 10]. Характеристиці фітнесу присвятили свої праці зарубіжні дослідники С. Bouchard [6], Т.К. Cureton [7], Р.Е. Prampetro [8]. З позиції системного підходу, на думку Н.І. Воловик, «оздоровчий фітнес розглядається як ефективно діюча сукупність засобів вибіркового впливу, що за рядом принципів обставин відповідає класифікаційному рівню біолого-соціальної, концептуальної, ймовірної, цілісної складної системи. Об'єктом цілеспрямованого впливу засобів оздоровчого фітнесу вважають фізичний стан людини, що характеризує (відповідно до визначення міжнародного комітету зі стандартизації тестів) його особистість, стан здоров'я, статуру і конституцію, функціональні можливості організму, фізичну працездатність і підготовленість» [2, с. 14].

**ВИСНОВКИ.** Враховуючи швидкі темпи розвитку сучасної індустрії оздоровчого фітнесу, постійно зростаючу потребу у висококваліфікованих кадрах, можна з повною упевненістю стверджувати, що важливим завданням в даний час є підготовка майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу. Особливості підготовки майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу пов'язані з формуванням знань, умінь та навичок студентів здійснювати професійну діяльність зі школярами, спрямовану на застосування оздоровчої методики, що включає фізичні тренування у поєднанні з правильно підібраною дієтою.

#### **ЛІТЕРАТУРА**

1. Безкорвайна Л.В. Оцінка якостей, необхідних для майбутньої професійної управлінської діяльності фахівців фізичного виховання та спорту / Л.В. Безкорвайна // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. виховання і спорту. – 2006. – №10. – С. 87–90.
2. Воловик Н.І. Основи оздоровчого фітнесу: [навчальний посібник] / Н.І. Воловик. – К.: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2010.–240с.
3. Кузьмінський А.І. Педагогіка: [підручник] / А.І. Кузьмінський, В.Л. Омеляненко. – К.: Знання, 2007.– 447 с.
4. Сайкіна Е. Г. Концептуальные основы подготовки специалистов по фитнесу в современных социокультурных условиях: [монография]/Е.Г. Сайкіна.– СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2007.– 394 с.
5. Системний підхід у професійній діяльності тренера з фітнесу: [навчальний посібник]/ А.А. Боляк, Н.Л. Боляк, О.В. Корх-Черба, П.М. Кизім. – Х.: ХДАФК, 2012.– 130 с.
6. Bouchard C., Shephard R.J., Stephens T., Sutto J.R., McPerson B.D. (Eds.) (1990a). Exercise, fitness, and health: A consensus of current knowledge. Champaign, IL: Human Kinetics.
7. Cureton T.K. (1995). Physical fitness and dynamic health. New York: Dial Press., 180 p.
8. Prampetro P.E., Limas F.P., Sassi G. Maximal muscular power aerobic and anaerobic in 116 athletes performing at the Olympic games in Mexico // Ergonomics. – 1980.– Bd.6. – P. 665

УДК 796.058

**Базилевський А.Г.**  
**Черкаський національний університет імені Б. Хмельницького**

#### **ПОКАЗНИКИ ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ У НАПАДІ ТА ЗАХИСТІ БАСКЕТБОЛІСТІВ 10-13 РОКІВ**

*У статті представлені результати дослідження спеціальної рухової підготовленості, ігрової діяльності, тактичного мислення і тактичної підготовленості баскетболістів 10-13 років.*

**Ключові слова:** спеціальна рухова підготовленість, ігрова діяльність, тактичне мислення, тактична підготовленість, баскетболісти.

**Базилевский А.Г. Показатели тактической подготовленности в нападении и защите у баскетболистов 10-13 лет.** В статье представлены результаты исследования специальной двигательной подготовленности, игровой деятельности, тактического мышления и тактической подготовленности баскетболистов 10-13 лет.

**Ключевые слова:** специальная двигательная подготовленность, игровая деятельность, тактическое мышление, тактическая подготовленность, баскетболисты

**Bazylevsky A. G. Indicators of tactical preparedness of basketball-players 10-13 years in attack and defense.** "BASKETTEST" author's methods for the control and improvement of basketball players' tactic thinking and the ways of determining tactic preparedness and the development level of special motor preparedness were developed. The application of these developments in the training process allowed to get objective data of tactic thinking in attack and defense among the basketball