

Толмачева С.Є. Іванюта Н.В.
Національний технічний університет України "КПІ"

МЕТОДИЧНИЙ ПІДХІД ДО ФОРМУВАННЯ ВМІНЬ ТА НАВИЧОК МАЙБУТНІХ ВИКЛАДАЧІВ З ФІТНЕСУ В ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

В даній статті обґрунтовано значення методики підготовки викладачів з фітнесу в вищих навчальних закладах.

Ключові слова: підготовка викладачів, фітнес, методичний підхід, оздоровчі системи.

Анотація. Толмачева С.Є. Іванюта Н.В. *Методический подход к формированию умений и навыков будущих преподавателей с фитнеса в высших учебных заведениях.* В данной статье обосновано значение методики подготовки преподавателей по фитнесу в высших учебных заведениях.

Ключевые слова: подготовка преподавателей, фитнес, методический подход, оздоровительные системы.

Annotation. Tolmachyova S.E. Ivaniuta N.V. *Methodical approach is to forming of abilities and skills of future teachers from fitness in higher educational establishments.* Skill of the teacher who conducts classes consists of many components. Professional aspects of the teachers are in particular a need to be in motion during a demonstration of an exercise. This is negative factor which adversely affects the exercise on relation of other functions, especially in controls and individual approach to those involved. According to the meaning of National Doctrine for Development of Physical Culture and Sport for the period until 2016, the main purpose of the professional activities of specialists in the field is to create conditions for optimum moving activities for every human life, attaining a sufficient level of physical and functional training, the promotion of social, biological and mental well-being, improvement of health level, disease prevention. A today's typical process of dynamic development of the means of improving fitness determines the need to develop new methodological approach to the study based on knowledge of instrumentations like classification, taxonomy, systematization. The resume stage of the research in this area is the generalization and analysis of various forms of moving activities which are realized in the form of modern fitness - applications and technologies. It is known that a large number of papers describing the potential of physical and health systems that have developed historically on the basis of gymnastics, swimming, athletics, sport games, winter disciplines, martial arts etc. have many organizational forms, a wide range of different direction of effects and original methods of their application. Thus, the focus of specialists is directed at study of the characteristics of the new components of health fitness created as a result of technological upgrading of traditional motions methodically and implementing methodically grounded innovative projects.

Key words: training teachers, fitness, methodological approach, healthy systems.

Актуальність Майстерність викладача, який проводить заняття, складається з багатьох компонентів. Професійні проблеми викладачів полягають, зокрема в тому, що є необхідність знаходитися в русі під час демонстрації вправи а це негативно позначається на реалізації інших функцій, насамперед на функції контролю та індивідуального підходу до тих, хто займається. Відповідно до змісту Національної доктрини розвитку фізичної культури та спорту на період до 2016 року, основною метою професійної діяльності спеціалістів даної галузі є створення умов для забезпечення оптимальної рухової активності кожної людини впродовж всього життя, досягнення нею достатнього рівня фізичної та функціональної підготовленості, сприяння соціальному, біологічному та психічному благополуччю, поліпшенню стану здоров'я, профілактиці захворювань [1,3,10]. Характерний нині процес динамічного розвитку системи засобів оздоровчого фітнесу визначає необхідність розробки нового методологічного підходу до їх вивчення на основі таких інструментів пізнання як класифікація, таксономія, систематика. Вихідним етапом дослідження в цьому напрямі є узагальнення та аналіз даних про різні форми рухової активності що реалізуються в форматі сучасних фітнес – програм та технологій. Відомо, що велика кількість праць, які характеризують потенціал фізкультурно – оздоровчих систем, що склалися історично на основі гімнастики, плавання, легкої атлетики, спортивних ігор, зимових дисциплін, єдиноборств тощо мають багато численні організаційні форми, широкий спектр різних за спрямованістю засобів впливу та оригінальні методи їх застосування [6,8,9]. При цьому основна увага спеціалістів спрямовується на вивчення особливостей нових компонентів оздоровчого фітнесу, створених в результаті технологічної модернізації традиційних локомоцій та впровадження методично обґрунтованих інноваційних проектів [3, 4, 7, 10, 11].

Мета дослідження

1. Опрацювати данні літературних джерел та особистих досліджень щодо підготовки викладачів з фітнесу в вищих навчальних закладах.
2. Визначити фактори, які разом із застосуванням фізичних вправ ефективно впливають на професійну підготовку викладачів з фітнесу.

Методи досліджень:

- а) аналіз науково – методичної та спеціальної літератури;
- б) аналіз відео матеріалів та фітнес – програм фітнес – організацій;
- в) методологічне проектування;
- г) опитування, анкетування;
- д) професіографічний метод аналізу діяльності;
- ж) тестування рівня професійних якостей;
- з) педагогічні та фізіологічні методи (оцінка фізичного стану та фізичної підготовленості);
- к) педагогічний експеримент.

Аналіз науково – методичної та спеціальної літератури проводився для вивчення стану питання відносно тенденцій розвитку оздоровчого фітнесу, особливостей досягнення оздоровчого ефекту, технології проведення та режимів навантаження різних занять.

База джерел досліджень складається з:

- офіційних нормативно - правових документів, які регламентують професійну підготовку в зарубіжних країнах;
- статистичні дані, які підготовлені міжнародними та національними організаціями, які займаються підготовкою фітнес - персонала;
- учбові плани, програми навчальних закладів, курсів підготовки викладачів фітнеса;
- наукові праці зарубіжних експертів, педагогів – фахівців професійної підготовки;
- довідниково – енциклопедична література, періодичні зарубіжні видання з питань професійної освіти фітнес – персонала;
- банк даних електронної документації освітніх закладів та міжнародних фізкультурно – оздоровчих організацій (IHRSA, IDEA тощо);
- наукові праці вітчизняних вчених з питань професійної освіти;
- технічні звіти (доповіді) комп'ютерного пошуку по системам ERIC, Copernic.

Аналіз відео матеріалів та фітнес – програм. В зв'язку з популярністю та постійним вдосконалюванням матеріально – технічної бази оздоровчого фітнеса, значну роль в інформаційному забезпеченні відіграють відеоматеріали. В цьому дослідженні були апробовані та вивчені відео програми, був проведений порівняльний аналіз програм персональних фітнес – занять, під час якого визначалась їх цільова направленість, структура, функціональні можливості. Під час аналізу відео програм визначались засоби та методи тестування фізичної підготовленості тих, хто займається, визначались методичні підходи, які покладені в основу програмування занять та оцінки їх ефективності.

Методологічне проектування. Методологічне проектування починається з системно – структурного аналізу практичної сфери професійної діяльності фахівців, визначаються загальні закономірності розвитку цієї сфери, які дають підґрунтя для визначення тих знань, які «працюють» в сфері оздоровчої фізичної культури. Виявлені знання можуть бути проаналізовані з одного боку, як – про засоби, які використовуються фахівцями в своїй праці, а з іншого боку – по відношенню до тих областей сфери оздоровчої фізичної культури, знаннями про які вони є. В першому випадку створюється можливість для аналізу функцій знань в практичній діяльності з оздоровчої фізичної культури; в другому випадку – про їх зміст, ступінь відповідності стану розвитку об'єкта. Наступним етапом методологічного проектування є формування змісту підготовки фахівців, яке базується на функціональних характеристиках виявлених знань про засоби фізкультурно – оздоровчої діяльності викладачів. На цьому етапі здійснюється як вибір наукових дисциплін вже розроблених та реально існуючих, так й проектування нових наукових предметів, які необхідні для ефективної наукової підготовки викладачів. Потім розроблюється технологія реалізації змісту в освітніх структурах, фізкультурних вищих навчальних закладах з метою визначення організаційно – методичного механізму підготовки фахівців, який забезпечує отримання необхідних знань та їх подальше використання в професійній діяльності.

Анкетування. Анкетування проводилось з метою визначення мотивів персональних занять з викладачем фітнесу

АНКЕТА

щодо оцінювання мотивів занять та впливу різних програм занять на здоров'я тих, хто займається

№	Питання	Варіант відповіді
1	ПІБ, вік, стаж занять	
2	Чи займаєтеся Ви одним з видів оздоровчих занять?	регулярно (1 – 3 рази на тиждень) епізодично не займаюся
3	Як впливають ці заняття на стан Вашого здоров'я?	позитивно негативно стан здоров'я пов'язаний з іншими чинниками здорового способу життя
4	В чому проявляється покращення стану здоров'я?	покращення самопочуття зниження захворюваності підвищення функціональної підготовленості нормалізація ваги покращення постави та зовнішнього вигляду

Вивчення становлення та розвитку професійної освіти в зарубіжних країнах та можливостей використання цього досвіду в вітчизняній системі підготовки кадрів – найважливіші напрями досліджень порівняльної професійної педагогіки, яка має свою організаційну структуру та напрацьований методологічний та методичний апарат.

Практична значущість досліджень в порівняльній професійній освіті полягає в використанні виявленого зарубіжного досвіду в умовах вітчизняної системи підготовки фахівців. Базовою основою даної моделі є положення про те, що саме університетська (академічна) освіта дає можливість керувати (в найширшому розумінні цього слова) процесом оздоровлення майбутнього покоління, розвиває здатності швидко та гнучко реагувати на потреби ринку фізкультурно – оздоровчих послуг, які постійно змінюються. В зв'язку з цим сучасний висококваліфікований фахівець має обов'язково володіти низкою якостей. Зарубіжні дослідники включають до «формули» такі якості як: професіоналізм, ініціатива, творчість, адаптація, динамізм тощо.

Наприклад, професіоналізм передбачає підготовку фахівців різних профілів – викладачів фізичного виховання, тренерів, спортивних менеджерів, фахівців по роботі з інвалідами тощо відповідно до сучасних вимог суспільства, до потреб різних груп населення займатися фізкультурно – оздоровчими заняттями з обов'язковим врахуванням реальних можливостей кожного вищого навчального закладу, а також з оглядом на те, що ці потреби змінюються [4 8, 11]. Окрім того, професіонал – це фахівець, який аналізує різні аспекти фізичного виховання та спорту з огляду на фундаментальні науки; це фахівець, який вміє активно використовувати отримані знання в професійній практичній діяльності, робити висновки з власних успіхів та помилок, який володіє педагогічною майстерністю

Підготовка фахівців – професіоналів має на увазі участь в цій діяльності викладачів найвищого рівня та різних партнерів: інших університетів країни, університетів різних країн світу, громадських та комерційних організацій, в тому числі спортивних тощо. Концентрація фахівців в одному навчальному закладі, створення спеціального факультету наперед припускали застосування різних освітніх рівнів з присудженням різних академічних ступенів. Процес отримання вищої академічної освіти в зарубіжних університетах в цілому складається з двох етапів. Після завершення першого етапу, котрий триває 3 – 4 роки, випускник отримує академічний ступінь бакалавра. Для отримання вищого ступеня майстра (магістра) необхідно вчитися 5 – 7 років. Освітня та наукова діяльність здійснюється в двох основних галузях – в науках про спорт та в науках про здоров'я. В обох цих галузях метою вищого навчального закладу є підготовка фахівців різного рівня, в тому числі підготовка

наукових кадрів. Основу для реалізації цієї мети створює мультидисциплінарний підхід, суть якого полягає в наступному: по – перше, рухова активність і здоров'я, які розглядаються разом або окремо, є соціально значущими об'єктами наукової та освітньої підготовки; по – друге, рухова активність і здоров'я є невід'ємними елементами якості людського існування. Тому процес навчання та наукових досліджень має бути спрямованим на сукупність чинників, що впливають на положення справ, що склалися, з огляду на різні дисципліни. Департамент фізичного виховання несе відповідальність за підготовку викладачів фізичного виховання. Пріоритетне значення в процесі навчання фахівців даного профілю мають такі дисципліни як спортивна педагогіка та спортивна психологія, зокрема дидактика фізичного виховання, загально педагогічні теорії, що виступають в якості методологічної основи підготовки кадрів в галузі фізичного виховання. З недавнього часу новими напрямками професійної підготовки в департаменті стали адаптивне фізичне виховання (фізичне виховання інвалідів) та педагогіка (спортивних) танців.

ВИСНОВКИ

1. Розглядаючи проблему використання виявленого досвіду з методологічних позицій, необхідно відмітити, що ключову роль в ефективності цієї інноваційної діяльності відіграє співвідношення існуючих процесів в сфері підготовки викладачів з фітнесу та сутності і змісту інновацій. В цьому зв'язку необхідним є фундаментальний поділ простору **розумової** роботи (проектування, програмування інновацій) та простору **реалізації** інновацій.

2. Слід відмітити неперервний характер проведення цієї роботи, що дозволяє забезпечити узгодження проектної та реалізуючої діяльності. Саме на межі простору проектування та простору реалізації виникає **ситуація** інновації. Граничний характер є основною і визначальною рисою інновації, оскільки ніяка нова технологія, логіка або інша організованість не є самі по собі інноваціями. Інновація має місце лише тоді, коли:

- 1) розроблено задум інновації;
- 2) реалізовано задум;
- 3) зафіксовано інновацію.

3. Таким чином інноваційна діяльність потребує значного методичного забезпечення. При цьому потрібне широке коло знань не стільки щодо конструювання нововведення, скільки потрібні знання про те середовище професійної діяльності, куди це нововведення адресоване. Відсутність цих знань робить нове неможливим та перетворює його на «втілення».

4. На рівні проектування та програмування функціональної частини інноваційної діяльності на основі вивчення закономірностей сфери оздоровчого фітнесу (простору реалізації) було виявлено шляхи можливого використання низки концептуальних положень зарубіжного досвіду підготовки фахівців з фітнесу:

а) глобальні зміни в сучасному соціально – економічному житті ставлять нові ширші вимоги до якості підготовки з оздоровчого фітнесу;

б) освіта та професійна підготовка фахівців відіграють вирішальну роль в підготовці викладачів фітнесу;

в) пріоритетним напрямом вдосконалення якості підготовки викладачів з оздоровчого фітнесу є розробка спеціальних стандартів;

г) зміст підготовки викладачів з оздоровчого фітнесу накладено на контекст майбутньої професійної діяльності та представлено в активних формах навчання. Відмічається перехід від вузькопрофесійних, уніфікованих навчальних дисциплін до гнучких, професійно спрямованих та особистісно орієнтованих різноманітних форм підготовки викладачів, що сполучають ядро обов'язкових предметів з широкою можливістю вибору елективних курсів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Беляк Ю. І. Сучасні програми оздоровчого фітнесу. Методичні рекомендації – Івано – Франківськ: ПНУ, 2005 – 58 с.

2. Давыдов В. Ю. Новые фитнес – системы (новые направления, оборудование, инвентарь): Учеб. пособие. – Волгоград 2005 – 284 с.

3. Овчинникова Н. А. Основы оздоровческого фитнесу. Методичні рекомендації з дисципліни – Київ, 2006 – 41 с.

4. Усачов Ю. І. До питання про ідентифікацію системного статусу засобів оздоровчого фітнесу // Теорія і методика фізичного виховання та спорту – 2005 - № 2 – 3 – с. 68 – 70.

5. Хоули Эдвард Т., Френкс Б. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Эдвард Т. Хоули,

- Б. Френкс – Пер. с англ. – К.: Олимпийская литература, 2004 – 368 с.
6. Das Fitness – ABC. DTB – Deutscher turner- Bund – Frankfurt / Main, 2000 – 96 p.
7. Balton A., Champion L., Champion N. et all. The fitness leaders / A. Balton, L. Champion, N. Champion – Handbook. Forth edition – FISAF. Kandaroo Press. 1998 – 177 p.
8. European test of physical fitness. – Council of Europe. Committee for the development of sport. Rome. 1998 – 78 p.
9. Physical education for lifelong fitness: The physical best teacher's guide / American Alliance for health, physical education, recreation and dance – USA: Human Kinetics, 1999 – 398 p.
10. Sehilet W., Jonssen J. P. Stork H. M Der Basis – Fitness Test / W. Sehilet, J. P. Jonssen, H. M Stork – Leistungssport – 1984 - № 3. – S. 11 – 17.
11. Shepard R. Endurance fitness / R. Shepard – Toronto, "University of Toronto Press", 1969 – 246 p.

Хачикян С.С.

Національний технічний університет України "КПІ"

ДОСЛІДЖЕННЯ ЛАТЕНТНОГО ЧАСУ НАПРУГИ І РОЗСЛАБЛЕННЯ ОСНОВНИХ М'ЯЗІВ БОКСЕРІВ

Аналіз даних літератури показав, що в спеціальній літературі є досить інформації за методикою розвитку силових здібностей в спорті, але і досі немає чітких, науково обґрунтованих практичних рекомендацій з питання побудови тренувального процесу в підготовчому періоді в боксі. При аналізі методики побудови заняття з послідовним рішенням завдань існує проблема величини фізичного навантаження, інтенсивності, її об'єму, відновлення після навантаження. Для контролю за цими показниками використовується латентний час напруги і розслаблення основних м'язів боксера.

Ключові слова: бокс, силові здібності, максимальна вага, підготовчий період, фізичне навантаження, інтенсивність, об'єм, відновлення, основні м'язи, латентний час.

Хачикян С.С. Исследование латентного времени напряжения и расслабления основных мышц боксёров. Анализ данных литературы показал, что в специальной литературе есть достаточно информации по методике развития силовых способностей в спорте, но до сих пор нет четких, научно обоснованных практических рекомендаций по вопросу построения тренировочного процесса в подготовительном периоде в боксе. При анализе методики построения занятия с последовательным решением заданной существует проблема величины физической нагрузки, интенсивности, её объема, возобновления после нагрузки. Для контроля за этими показателями используется латентное время напряжения и расслабления основных мышц боксёра.

Ключевые слова: боксёр, силовые способности, максимальный вес, подготовительный период, физическая нагрузка, интенсивность, объём, восстановление, основные мышцы, латентное время.

Xachikian S.S. Research of latent time of tension and weakening of basic muscles of boxer.

The analysis of data of literature showed that in the special literature there is enough information on methodology of developing power flairs in sport, but until now there are not clear, scientifically reasonable practical recommendations through question of construction of training process in setup time in a boxing. For determination of rational methodology of construction of training process it is necessary to take into account not only the size of physical activity, volume of loading, her intensity, but also duration of restoration processes after loading. At the construction of training process in a boxing we assumed the use of maximum and considerable loading in all receptions to the boxing. Therefore the key was remained by the question of determination of moment of readiness of sportsman organism to such loading. To that end we determined latent time of tension (LTT) and latent time of weakening (LTW) of two-headed muscle of shoulder and long muscles of back, on that the basic loading fell at implementation of such exercises of competitions, as direct and lateral shots in a head. At the analysis of methodology of construction of reading with the successive decision of tasks there is a problem of size of physical activity, intensity, her volume, renewal after loading. For control after these indexes latent time of tension and weakening of basic muscles is used.

Key words: boxer, power capabilities, maximal weight, setup time, physical activity, intensity, volume, renewals basic to the muscle, latent time.

Основні результати роботи. Для визначення раціональної методики побудови тренувального процесу необхідно враховувати не лише величину фізичного навантаження, об'єм навантаження, її інтенсивність, а і тривалість відновних процесів після навантаження. При побудові тренувального процесу в боксі ми припустили використання околопредельних і значних навантажень в усіх ударах