

Подальші дослідження. Визначення впливу при виконанні різних фізичних навантажень має істотне значення для планування управління тренувальним процесом. Всі викладені факти зумовлюють актуальність розглянутих питань і доцільність подальшого вивчення цієї проблеми.

Література

1. Платонов В. Н. (2015), «Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте», К.: Олимпийская литература, 752 с.
2. Stankevich L., Zemtsova I., Tomilova T. (2018), «Possibilities of individual correction of the trenuval process in athletes who are trained to show vitality», Science journal Physical rehabilitation and recreational and health technologies, 2, pp. 31-38.
3. Zemtsova I., Stankevich L., Khmel'nitskaya Y., Vdovenko N., Dolgopolova V., Krasnova S., Ludvichenko O. (2020), «Efficiency of using a range of biologically active additives for middle distance runners», Journal of Physical Education and Sport, 20 (1), pp. 505-510.
4. Terrados N. (1992), «Altitude training and muscular metabolism», International journal of sports medicine, 13(1), pp. 206-209.
5. Płoszczyca K., Langfort J., Czuba M. (2018), «The Effects of Altitude Training on Erythropoietic Response and Hematological Variables in Adult Athletes: A Narrative Review», Frontiers in physiology, 9, 375.
6. Płoszczyca K., Czuba M., Chalimoniuk M., Gajda R., Baranowski M. (2021), «Red Blood Cell 2,3-Diphosphoglycerate Decreases in Response to a 30 km Time Trial Under Hypoxia in Cyclists», Frontiers in physiology, 12, 670977.
7. Mujika I., Sharma A. P., Stellingwerff T. (2019), «Contemporary Periodization of Altitude Training for Elite Endurance Athletes: A Narrative Review», Sports medicine, 49(11), 1651-1669.
8. Chapman R. F., Karlsen T., Ge R. L., Stray-Gundersen J., Levine B. D. (2016), «Living altitude influences endurance exercise performance change over time at altitude», Journal of applied physiology, 120(10), 1151-1158.

References

1. Platonov V. N. (2015), «Sistema podgotovki sportsmenov v olimpijskom sporте», K.: Olimpiyskaya literatura, 752.
2. Stankevich L., Zemtsova I., Tomilova T. (2018). «Possibilities of individual correction of the trenuval process in athletes who are trained to show vitality», Science journal Physical rehabilitation and recreational and health technologies, 2, pp. 31-38.
3. Zemtsova I., Stankevich L., Khmel'nitskaya Y., Vdovenko N., Dolgopolova V., Krasnova S., Ludvichenko O. (2020). «Efficiency of using a range of biologically active additives for middle distance runners», Journal of Physical Education and Sport, 20 (1), pp. 505-510.
4. Terrados N. (1992). «Altitude training and muscular metabolism», International journal of sports medicine, 13(1), pp. 206-209.
5. Płoszczyca K., Langfort J., Czuba M. (2018). «The Effects of Altitude Training on Erythropoietic Response and Hematological Variables in Adult Athletes: A Narrative Review», Frontiers in physiology, 9, 375.
6. Płoszczyca K., Czuba M., Chalimoniuk M., Gajda R., Baranowski M. (2021). «Red Blood Cell 2,3-Diphosphoglycerate Decreases in Response to a 30 km Time Trial Under Hypoxia in Cyclists», Frontiers in physiology, 12, 670977.
7. Mujika I., Sharma A. P., Stellingwerff T. (2019). «Contemporary Periodization of Altitude Training for Elite Endurance Athletes: A Narrative Review», Sports medicine, 49(11), 1651-1669.
8. Chapman R. F., Karlsen T., Ge R. L., Stray-Gundersen J., Levine B. D. (2016). «Living altitude influences endurance exercise performance change over time at altitude», Journal of applied physiology, 120(10), 1151-1158.

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K\(176\).100](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.3K(176).100)
УДК 378.147.09 1.33:796.41(04 3.5)

Стасенко О.А.,
<https://orcid.org/0000-0001-6112-4363>
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання,
Центральноукраїнський державний
університет імені Володимира Винниченка,
м. Кропивницький
Балашов Д.І.,
<https://orcid.org/0000-0001-7573-6598>
кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри теорії та методики фізичної культури,
Сумський державний педагогічний університет
імені А.С.Макаренка, м. Суми

МЕТОДИЧНА МАЙСТЕРНІСТЬ СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТЕТІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЯК МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ У СФЕРІ ВИКЛАДАННЯ ГІМНАСТИКИ

У статті висвітлено теоретичні основи підготовки майбутніх учителів фізичної культури з гімнастики та методики її викладання, визначено та обґрунтовано показники майстерності даного виду діяльності. В нинішній час дана проблема обумовлена ще й тим, що на сучасному етапі розвитку закладу загальної середньої освіти значно підвищився рівень вимог до професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури. **Мета** даної роботи полягає у теоретико-методичному обґрунтуванні, характеристиці показників методичної майстерності майбутніх учителів

фізичної культури стосовно організації і проведення занять з гімнастики в закладах загальної середньої освіти. Аналіз наукових досліджень свідчить, що підготовка вчителя фізичної вимагає насамперед професійно-значущих знань, умінь і навичок, а також сформованості спеціальних якостей особистості, а саме: власне відношення до професійної діяльності; розвиток методичного мислення майбутніх учителів фізичної культури; уміння працювати у колективі і самостійно; наявність комунікативних умінь; ефективно застосовувати набуті знання, уміння та навички у професійній діяльності тощо.

Обґрунтовано особливості та специфіку навчальних форм занять з курсу гімнастики у виші для здійснення ефективного формування професійних умінь і навичок проведення різних форм занять гімнастикою; оволодіння практичним матеріалом і розвиток умінь його оптимального вибору для організації та проведення занять з гімнастики; підвищення рівня розвитку основних рухових якостей; реалізація творчих можливостей студентів у моделюванні майбутньої професійної діяльності.

Встановлено, що методична майстерність вчителя фізичної культури найбільш виражено проявляється у процесі його професійної діяльності в закладі освіти, відповідно сформованої системи спеціальних знань, умінь і навичок і розвиток мислення майбутніх фахівців.

Ключові слова: майбутні учителі фізичної культури, гімнастика, знання, уміння, навички.

Stasenko O.A., Balashov D.I. Methodical mastery of students of physical education faculties as future specialists in the field of teaching gymnastics. The article highlights the theoretical foundations of training future physical education teachers in gymnastics and its teaching methods, defines and substantiates the mastery indicators of this type of activity. At the present time, this problem is also due to the fact that at the current stage of development of the institution of general secondary education, the level of requirements for the professional training of future physical education teachers has significantly increased. The purpose of this work is the theoretical and methodological substantiation, the characteristics of indicators of methodical mastery of future teachers of physical culture in relation to the organization and conduct of gymnastics classes in general secondary education institutions. The analysis of scientific research shows that the training of a physical education teacher requires, first of all, professionally significant knowledge, abilities and skills, as well as the coordination of special personality qualities, namely: proper attitude to professional activity; development of methodical thinking of future teachers of physical education; the ability to work in a team and independently; availability of communication skills; effectively apply acquired knowledge, skills and abilities in professional activities, etc.

The peculiarities and specifics of educational forms of gymnastics classes in higher education are substantiated for the effective formation of professional skills and skills for conducting various forms of gymnastics classes; mastering practical material and developing the skills of its optimal selection for organizing and conducting gymnastics classes; increasing the level of development of basic motor skills; realization of creative possibilities of students in modeling future professional activity.

It was established that the methodical mastery of the physical culture teacher is most pronounced in the process of his professional activity in the educational institution, the correspondingly formed system of special knowledge, abilities and skills and the development of the thinking of future specialists.

Key words: future teachers of physical culture, gymnastics, knowledge, abilities, skills.

Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень і публікацій. Формування студента – майбутнього учителя фізичної культури неможливе без усвідомлення себе як суб'єкта педагогічної діяльності, яка повинна включати в себе не лише набуття знань, умінь та навичок, а й морально-етичне відношення до педагогічної діяльності, і тому формуванню професійної підготовленості у закладах вищої освіти повинно приділятися велике значення [1, с. 4].

Одним з найважливіших завдань підготовки вчителя фізичної культури є розвиток його професійних здібностей до рівня педагогічної майстерності. Характеризуючи функції професійної майстерності учителя фізичної культури значним фактором є рівень володіння спеціальними теоретичними знаннями й методичними уміннями, а також достатньо високою руховою активністю (технічною і спеціальною фізичною підготовленістю) [3, с. 20].

Формування національної системи фізичного виховання школярів потребує нового змісту та пошуку ефективних форм, засобів і методів підготовки шкільного вчителя, створення відповідного навчально-методичного забезпечення. В основі педагогічної майстерності лежать знання предмета викладання (фізична культура) та його методики, і дуже важливо, щоб кожен студент усвідомив, що найсуттєвішим у методиці є рівень його індивідуальної майстерності. Через його діяльність методика й віддзеркалюється в конкретних досягненнях учнів [5, с. 204].

Для успішного формування у студентів професійно-педагогічних умінь та навичок навчання гімнастичним вправам, проведення уроків гімнастики, озброєння організаційно-методичними знаннями й уміннями, підготовку суддів та громадсько-фізкультурних кадрів, набуття практичних навичок складання програмно-методичної і суддівської документації, методів організації й проведення науково-дослідної роботи майбутній вчитель фізичної культури має оволодіти певною методичною майстерністю.

Програмою курсу гімнастики передбачено вивчення студентами факультету фізичного виховання педагогічного університету історії, теорії і методики викладання гімнастики, оволодіння технікою гімнастичних вправ, набуття необхідних знань, умінь та навичок для самостійної педагогічної й організаційної роботи в школі і позашкільних дитячих закладах та в самодіяльному фізкультурному русі [6, с. 4].

Мета статті – визначити та узагальнити важливі характеристики методичної майстерності майбутніх учителів фізичної культури стосовно організації і проведення занять з гімнастики в закладах загальної середньої освіти.

Виклад основних матеріалів роботи. Гімнастика – один із основних предметів, які вивчаються у навчальних закладах, що готують викладачів фізичної культури і тренерів з різних видів спорту. Добре володіти всім курсом гімнастики

необхідно кожному викладачу фізичного виховання, тренеру незалежно від виду спорту, яким він займається зі своїми учнями. Немає, мабуть, жодного виду де б не застосовувалися гімнастичні вправи як засіб загальної і спеціальної фізичної підготовки, або вправи, що сприяють, допомагають освоїти техніку основних рухів даного виду спорту [4, с. 18].

Метою навчального курсу дисципліни «Гімнастика та методика її викладання» є формування необхідних знань, умінь та навичок з методики проведення занять з гімнастики та їх використання студентами на практиці [2, с. 4].

Курс гімнастики є невід'ємною складовою частиною підготовки майбутнього вчителя фізичної культури і забезпечує не тільки засвоєння студентами комплексу спеціальних знань теоретичного й практичного характеру, а й використання її специфічних засобів та методів з метою позитивного впливу на функції організму; розвиток рухових, психічних і особистісних якостей студентів, формування рухових умінь та навичок.

Методична майстерність учителя фізичної культури у сфері гімнастики є складовою частиною педагогічної майстерності спортивного педагога, що являє собою синтез розвиненого психолого-педагогічного мислення, професійно-педагогічних знань, умінь та навичок, які у сукупності з якостями особистості вчителя дозволяють йому успішно вирішувати найважливіші навчально-виховні завдання.

Відповідно цього навчально-методична підготовка майбутніх учителів фізичної культури представляє собою єдину систему, яка складається і проводиться у формі лекцій, семінарських, оглядових та практичних занять, навчальної практики, педагогічної практики в школі, самостійної роботи з літературою, а також практикуму зі спортивного удосконалення.

Визначена тематика лекційних і практичних занять повинна характеризувати особливості професійної підготовленості вчителя фізичної культури в системній організації освітнього процесу сучасної школи, а також систему професійної підготовки вчителя-фахівця під час навчання у виші, яка передбачає взаємодію навчальної, позанавчальної та самостійної роботи студентів як єдине ціле.

На лекціях подається програмний матеріал з основ теорії гімнастики та методики її викладання, висвітлюється новий матеріал, визначаються завдання для самостійної роботи, даються вказівки, рекомендації та література для більш детальнішого вивчення курсу.

Практичні заняття спрямовані на оволодіння студентами технікою гімнастичних вправ, набуття знань з методики навчання і тренування, одночасно забезпечується загальна та спеціальна фізична підготовка. При вивченні стройових, загальнорозвивальних вправ обов'язково пропонуються вправи для формування правильної постави. При поданні практичного матеріалу велика увага звертається на оволодіння студентами гімнастичною термінологією, навичками страхування та самострахування, надання допомоги при виконанні вправ на гімнастичних приладах.

На *семінарських заняттях* поглиблюються та деталізуються окремі найважливіші питання теоретичного розділу програми і перевіряються знання студентів.

Навчальна практика спрямована на формування у студентів професійно-педагогічних вмінь та навичок навчання окремих гімнастичних вправ; проведення уроку; озброєння організаційно-методичними знаннями і уміннями; набуття практичних навичок складання програмно-методичної й навчальної документації та початкових навичок організації науково-дослідної роботи.

Професійно-педагогічні навички закріплюються на *педагогічній практиці* в загальноосвітній школі.

Після проходження окремих розділів програми проводяться *оглядово-методичні заняття*, на яких узагальнюється вивчений матеріал, поглиблюються отримані на лекціях і практичних заняттях знання з основ техніки та методики навчання гімнастичним вправам, особливостям методики навчання дітей різних вікових груп. Оглядово-методичні заняття пропонується проводити в гімнастичному залі.

Самостійна робота передбачає вивчення навчальних посібників, методичних рекомендацій та підручників, довідкової літератури, виконання тестових завдань для самоперевірки, курсові роботи зі спортивно-педагогічного удосконалення, контрольні, індивідуальні та самостійні роботи, додаткові заняття фізичними вправами.

Важливе місце у науково-теоретичній підготовці займає науковий студентський гурток (проблемна група). Слід залучати членів наукового гуртка до виконання тем, що передбачені планом наукової роботи кафедри.

Практикум зі спортивного удосконалення проводиться у формі практичних занять спрямованих на підвищення спортивно-технічної майстерності, поглиблення знань методики викладання гімнастики та удосконалення педагогічних умінь і навичок.

Відповідно до результатів навчально-методичної підготовки важливе значення слід приділяти видам контролю і самоконтролю, а саме:

- оперативний контроль – здійснюється в процесі навчання, основною метою його є інформація про якість виконання конкретного виду навчальної роботи, за допомогою чого визначається рівень знань, умінь та навичок кожного студента;
- поточний контроль – дає змогу оцінювати результати засвоєння окремих тем та розділів. Він може бути реалізований за рейтинговою оцінкою та виконанням контрольних і курсових робіт, рефератів, самостійної роботи студентів;
- підсумковий контроль – включає комплексну оцінку рівня методичної підготовленості і спрямовується на детальну перевірку спеціальних знань, умінь і навичок. Облік успішності з курсу проводиться у формі заліків і екзаменів.

Методична майстерність вчителя фізичної культури у сфері гімнастики характеризується його вміннями раціонально використовувати систему засобів (слово, гімнастичні вправи, музичний супровід, умови в яких проводиться заняття), методів і методичних прийомів для вирішення оздоровчих, освітніх, виховних і спортивних завдань в навчальному процесі.

Методичну майстерність вчителя слід характеризувати за наступними показниками, а саме:

1. Відповідальним відношенням до власної професійної діяльності, що ґрунтується на належній теоретичній, методичній та практичній підготовленості з курсу гімнастики, а також умінні формувати в учнів глибоко усвідомлене й активне

відношення до занять. Рівень сформованості такого відношення визначається: по інтересу проявленому учнями до занять, їхніх взаємовідносинах з учителем, точності й оперативності виконання команд й розпоряджень педагога, відвідуваності занять і поточній успішності, а також бажанням тренуватись в шкільній секції з гімнастики та приймати участь в змаганнях або суддівстві.

2. Уміння учителя переконувати учнів в безмежних можливостях засобів і методів гімнастики для зміцнення здоров'я, підвищення фізичної та розумової працездатності, вихованні особистісних якостей, розвитку здібностей, що необхідні для навчання, трудової й спортивної діяльності. Здібність учителя формувати в учнів стійке переконання в необхідності цінувати власне здоров'я, попередженні шкідливих звичок та захоплень, прививати бажання до систематичних занять фізичною культурою і спортом та ведення здорового способу життя.

3. Наявністю умінь педагога спілкуватися з батьками школярів, розділяти з ними власні враження стосовно здібностей вихованців, навчанням та вихованням, інтересами й життєвими уподобаннями їхніх дітей. Отримувати від батьків інформацію, яка необхідна для індивідуалізації навчально-виховного процесу стосовно кожного учня.

4. Систематичним вивченням здібностей учнів, необхідних їм в навчанні, заняттях з обраного виду спорту, а також в оволодінні майбутньою професією.

Методична майстерність вчителя найбільш виражено проявляється в процесі організації та проведенні уроків гімнастики. Перш за все слід визначити уміння чіткого керівництва учнями від початку до його завершення; вдалому виборі способів розміщення дітей в залі і їх переміщення під час виконання вправ в ходьбі й бігу; виборі власного місця в залі для вдалого керівництва навчальним процесом; вмінні своєчасно виявляти помилки у процесі виконання вправ і знаходити способи їх усунення; попередженні та своєчасній ліквідації порушень дисципліни; активації учнів на вдале подолання труднощів в процесі оволодіння новими вправами; створенні умов для розслаблення та відновлення, короткочасного відпочинку, заспокоєнню після значних емоційних збуджень; переконливій аргументації вимог, які ставляться до учнів і обов'язковості їх точного виконання.

Висновок. Таким чином, аналіз досліджень дає підстави стверджувати, що методична майстерність вчителя фізичної культури поєднується перш за все із наявністю та рівнем реалізації професійно-педагогічних знань, умінь, навичок та особистісних якостей, про що свідчить значна кількість наукових праць. Важливими показниками, які характеризують методичну майстерність, є якість знань, високий рівень розвитку педагогічних вмінь, належна спортивно-технічна підготовка, активна участь у громадському житті, любов до дітей та своєї професії. Методичну майстерність учителя фізичної культури у сфері гімнастики слід розглядати як складову частину загальної педагогічної майстерності педагога, яка виражається у здатності до творчого розвинутого мислення, сформованості професійно-педагогічних знань, умінь і навичок, які в сукупності з якостями особистості фахівця дозволяють успішно здійснювати навчально-виховний процес.

Література

1. Балахничева Г. В., Заремба Л. В., Цьось А. В. Професійна майстерність учителя фізичного виховання : навч. посіб. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2013. 64.
2. Балашов Д. І., Козубенко Н. Г. Практикум з методики викладання гімнастики : навч.-метод. посібн. для студ. галузі знань 0102 «Фіз. вих. спорт і здоров'я людини». Суми : Сум ДПУ імені А. С. Макаренка, 2014. 124 с.
3. Педагогічні основи керівництва професійною підготовкою учителя фізичної культури : навч. посіб. / С. Ю. Балбенко та ін. ; ХДПУ, Харків, 1992. 160 с.
4. Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики : навч. посіб. у 2-х томах. 4-е вид., випр. і доп. Харків : «ОВС», 2008. Т. 1. 408 с.
5. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : навч. книга. Тернопіль : Богдан, Ч. 2., 2002. 248 с.
6. Шерета В. В., Кодацька С. М. Теорія і методика викладання гімнастики : навч.-метод. посібн. для студ. пед. ун-ту. Кіровоград : КДПУ ім. В. Винниченка, 2011. 182 с.

References

1. Balakhnycheva Gh. V., Zarembo L. V., Cjosj A. V. (2013) Profesijna majsternistj uchtelja fizychnogho vykhovannja : navch. posib. Lucjk : Skhidnojevrov. nac. un-t im. Lesi Ukrajinjky. (in Ukrainian).
2. Balashov D. I., Kozubenko N.Gh. (2014) Praktykum z metodyky vykladannja ghimnastyky : navch.-metod.posibn. dlja stud.ghaluziznanj 0102 «Fiz. vykh. sport i zdorov'jaljudyny». Sumy : SumDPU imeni A. S.Makarenka. (in Ukrainian).
3. Balbenko S. Ju. (ed.) (1992) Pedagoghichni osnovy kerivnyctva profesijnoju pidghotovkoju uchtelja fizychnoji kuljтуры : navch. posib.KhDPU, Kharkiv. (in Ukrainian).
4. Khudolij O. M. (2008) Osnovy metodyky vykladannja ghimnastyky : navch. posib. u 2-kh tomakh. 4-e vyd., vypr. i dop. Kharkiv: «OVS», . T.1. (in Ukrainian).
5. Shyjan B.M. (2002) Teorija i metodyka fizychnogho vykhovannja shkoljariv : navch. knygha. Ternopilj: Boghdan, Ch. 2. (in Ukrainian).
6. Shereta V. V., Kodacjka S. M. (2011) Teorija i metodyka vykladannja ghimnastyky : navch.-metod. posibn. dlja stud. ped. un-tu. Kirovograd : KDPU im. V. Vynnychenka. (in Ukrainian).