

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.9\(182\).32](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.9(182).32)
УДК 378.016:796.035: [37.091.12:796-051

Паришкура Ю. В.

ORCID <http://orcid.org/0000-0002-8777-1726>

Scopus-Author ID: 57195975990

кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри фізичної культури і спорту,
Державний торговельно-економічний університет (м. Київ)

Донець І. О.

ORCID <http://orcid.org/0000-0002-4501-9405>

кандидат педагогічних наук,
начальник кафедри фізичної підготовки,
старший лейтенант внутрішньої служби
Пенітенціарної академії України (м. Чернігів)

Яценко О. В.

ORCID <https://orcid.org/0000-0002-0108-1995>

старший викладач кафедри фізичної культури,
спорту та реабілітації
Державний торговельно-економічний університет (м. Київ)

Газасєв В. Н.

ORCID <https://orcid.org/0000-0001-8702-0300>

старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту
Таврійського державного агротехнологічного університету
імені Дмитра Моторного (м. Запоріжжя)

Зеніна І. В.

ORCID <https://orcid.org/0000-0001-5917-3203>

кандидат педагогічних наук, доцент,
кафедри технологій оздоровлення і спорту
факультету біомедичної інженерії

Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут ім. Ігоря
Сікорського» (м. Київ)

ТЕОРЕТИЧНО-МЕТОДИЧНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

Анотація статті. Сьогодні активно розвивається фітнес, різних напрямків, зокрема персональне та функціональне тренування. Важливою умовою у підготовці майбутніх фахівців фізичної культури та спорту є формування теоретично-методичної підготовленості у процесі здобуття освіти з подальшою реалізацією під час навчання фітнесу. Теоретично-методична підготовленість формується під час здобуття освіти рахунком слухання лекцій, практичної діяльності та самостійної підготовки, зокрема написання конспектів, підготовки до самостійного проведення частини уроку/заняття або всього заняття. Для опанування отриманого матеріалу під час лекцій слід описати окрім етапів навчання вправ, підвідних і спеціальних засобів для покращення засвоєння матеріалу, а і теоретична складова, що є початком інформування тих, кого навчаємо або тренуємо.

У роботі представлено навчання на прикладі вправи «Підтягування», що є однією з найрозповсюдженіших вправ. Підтягування є базовою силовою вправою, що слугує також контрольною. Під час її навчання слід почати навчання з вивчення м'язів, що беруть участь у її виконанні у класичному варіанті вправи та в її різновидах у залежності від хвату рук. Також слід розібратись у послідовності навчання, яке слід почати зі словесного та наочного методів: пояснення та показу, надалі переходити до практичного методу, починаючи з допоміжних вправ.

Мета роботи. Узагальнити та систематизувати данні прикладом опису теоретично-методичної інформації при навчанні однієї вправи, у процесі самопідготовки майбутніх фахівців фізичної культури та спорту.

Завдання дослідження. Вивчення літературних джерел і їх аналіз, синтез, узагальнення, систематизація, опис.

Методологія дослідження передбачало використання основ спортивного тренування, анатомії та фізіології, аналіз та синтез, актуалізація, опис.

Наукова новизна полягає у здійсненні актуалізації важливих сторін самопідготовки майбутніх фахівців фізичної культури та спорту, що доречно для формування теоретично-методичної підготовленості.

Матеріали та методи. У процесі збору та систематизації інформації проводились бесіди з фітнес-тренерами м. Чернігова та м. Києва (n=32).

Висновки. У процесі узагальнення та систематизації інформації при навчанні вправ наведено на прикладі навчання вправам данні теоретично-методичної самопідготовки, що є актуальні для майбутніх фахівців фізичної культури та спорту.

Ключові слова: навчання фітнесу, майбутні фахівці фізичної культури та спорту, фізичні вправи, функціональний тренінг, персональне тренування.

Yuliia Paryshkura, Ihor Donets, Oleksii Yatsenko, Valerii Hazaiev, Iryna Zenina. THEORETICAL AND METHODOLOGICAL TRAINING OF FUTURE SPECIALISTS IN PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS.

Article annotation. Today, fitness is actively developing in various directions, including personal and functional training. An important condition in the training of future physical culture and sports specialists is the formation of theoretical and methodological preparation in the process of obtaining an education with further implementation during fitness training. Theoretical and methodological preparation is formed during education by listening to lectures, practical activities and independent preparation, in particular, writing notes, preparing for independent conduct of a part of the lesson/class or the entire class. In order to master the material received during the lectures, in addition to the stages of learning exercises, guided and special means for improving the assimilation of the material, as well as the theoretical component, which is the beginning of informing those who are taught or trained, should be described.

The work presents training on the example of the «Pull-up» exercise, which is one of the most common exercises. Pull-ups are a basic strength exercise that also serves as a control. During its training, you should start studying the muscles involved in its performance in the classic version of the exercise and in its variations depending on the grip of the hands. It is also necessary to understand the sequence of teaching, which should begin with verbal and visual methods: explanation and demonstration, then move to a practical method, starting with auxiliary exercises.

The purpose of the work. Summarize and systematize the data as an example of the description of theoretical and methodological information when teaching one exercise, in the process of self-training of future specialists in physical culture and sports. Research task. Study of literary sources and their analysis, synthesis, generalization, systematization, description.

The research methodology involved the use of the basics of sports training, anatomy and physiology, analysis and synthesis, actualization, description.

The scientific novelty consists in actualization of important aspects of self-training of future specialists in physical culture and sports, which is appropriate for the formation of theoretical and methodological preparedness. Materials and methods. In the process of collecting information and systematizing information, conversations were held with fitness trainers of Chernihiv and Kyiv (n=32).

Conclusions. In the educational process, students should train not only physically, but also theoretically and methodically, in particular, with the gathering, generalization, systematization and description of the material.

Keywords: fitness training, future physical culture and sports specialists, physical exercises, functional training.

Постановка проблеми та її актуальність. На сьогоднішній день активно розвиваються різні напрямки фітнесу, зокрема функціональний тренінг. Тренери використовують його у персональному та груповому тренуванні, загальній фізичній підготовці у спорті, фізичному вихованні здобувачів освіти [1-2, 8-9]. Під час занять застосовують різні методи навчання та тренування, засоби та обладнання, застосовуються різні режими роботи та відпочинку.

Здатність тренера вести освітній і навчально-тренувальний процес базується на компетентностях сформованих у процесі здобуття освіти, теоретично-методична підготовленість, зокрема [4]. Мається на увазі вміння майбутнього фахівця фізичної культури та спорту у послідовному використанні методів навчання: словесних (пояснення, бесіда, команда, тощо), наочних (показ, візуалізація), практичних (поетапне навчання: від простого до складного, розучування складно-координованих вправ частинами), прикладом складання планів і конспектів занять у процесі навчання фітнесу. А також, теоретично-методична самопідготовка. Глибина та широта його компетентностей і психологічної готовності у впливає на ступінь підготовленості яку досягне учень або клієнт [5].

Відтак, слід розібратись у послідовності навчання складних вправ на прикладі вправ, що є базовими у фізичній культурі, спорті та фітнесі, а також сформувати теоретично-методичні вказівки, що будуть в нагоді майбутнім фахівцям фізичної культури та спорту під час самопідготовки до уроків/занять.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Підготовка висококваліфікованих фахівців посідає особливе місце в системі вищої освіти. Вона є стрижнем і водночас визначальною умовою ефективного функціонування такої системи. Низка законодавчих, програмно-нормативних актів, стандартів освіти по кожній професії, прийнятих в Україні, покликана сприяти швидкому та ефективному реформуванню системи вищої освіти, підготовки висококваліфікованих кадрів.

Теоретично-методична підготовленість формується [3-4] у процесі здобуття освіти, безпосередньо під час опанування професійно-спрямованих освітніх компонентів, прикладом дисциплін, що мають велику кількість практичних занять.

Мета роботи. Узагальнити та систематизувати данні прикладом опису теоретично-методичної інформації при навчанні однієї вправи, у процесі самопідготовки майбутніх фахівців фізичної культури та спорту.

Завдання дослідження. Вивчення літературних джерел і їх аналіз, синтез, узагальнення, систематизація, опис.

Методологія дослідження передбачало використання основ спортивного тренування, анатомії та фізіології, аналіз та синтез, актуалізація, опис.

Наукова новизна полягає у здійсненні актуалізації важливих сторін самопідготовки майбутніх фахівців фізичної культури та спорту, що доречно для формування теоретично-методичної підготовленості.

Матеріали та методи. У процесі збору та систематизації інформації проводились бесіди з фітнес-тренерами м.Чернігова та м.Київа (n=32).

Виклад матеріалу. Теоретично-методична підготовленість формується під час здобуття освіти рахунком слухання лекцій, практичної діяльності та самостійної підготовки, зокрема написання конспектів, підготовки до самостійного

проведення частини уроку/заняття або всього заняття. Для опанування отриманого матеріалу під час лекцій слід описати окрім етапів навчання вправ, підвідних і спеціальних засобів для покращення засвоєння матеріалу, а і теоретична складова, що є початком інформування тих, кого навчаємо або тренуємо [3].

Прикладом, навчання вправі «Підтягування», що є однією з найрозповсюдженіших вправ. Підтягування є базовою силовою вправою, що слугує також контрольною [3].

Підтягування це – базова фізична вправа, що розвиває м'язи верхньої частини тіла: широкі м'язи спини, біцепси, плечові м'язи, грудні м'язи, верхню частину спини, передпліччя. Нормативи з підтягувань здають вступники воєнних ліцеїв та академій, здобувачі освіти різних рівнів, військовослужбовці, тощо [7].

Під час її навчання слід почати навчання з вивчення м'язів, що беруть участь у її виконанні (рис.1) у класичному варіанті вправи та в її різновидах у залежності від хвату рук (рис.2).

У класичному варіанті вправи «Підтягування» працюють: біцепси, трапецеподібні м'язи та широкі м'язи спини щоб підняти тіло вгору. Також допомагають м'язи черевного преса, дельтоподібні та пекторальні м'язи [2, 4, 8].

Навчання слід почати зі словесного та наочного методів: пояснення та показ, надалі перехід до практичного методу, починаючи з допоміжних вправ:

– пасивне висіння (під час виконання цієї вправи працюють м'язи спини та рук, розвивається сила зап'ястка), це оптимальна розминка та підготовка до класичного підтягування, запобігає травмуванню завдяки покращенню гнучкості плечей;

– підтягування з позиції сидячі (працюють плечі, додаткова розминка, яка добре мобілізує плечові м'язи);

– негативні підтягування (працюють м'язи кора, спини та біцепси, це послідовне тренування потрібних м'язів);

В.П. – вже підтягнувшись (для виконання краще використовувати турнік, де є можливість потрапити у верхню позицію підтягування не підтягуючись), виконання вправи це– повільно опуститися вниз й відчувати, як працюють м'язи;

– ізометричне утримання (через стрибок підтягніться так, щоб голова знаходилася над перекладиною, а груди були навпроти неї; утримувати це положення якомога довше, повторити вправу тричі);

– тяга гантелей у нахилі та підтягування за допомогою фітнес-резинки;

– виконувати класичне підтягування: слід взятись за планку двома руками, розставивши їх на ширині плечей, долонями в сторону від себе, повиснути повністю витягнувши руки та підтягніться, підборіддя має бути над перекладиною (органічно-методичні вказівки: спину тримати напруженою, ший розслаблено та відведвести плечі від вух, м'язи кора напружити; опускатись повільно; не робити розгойдувань) [3, 7].

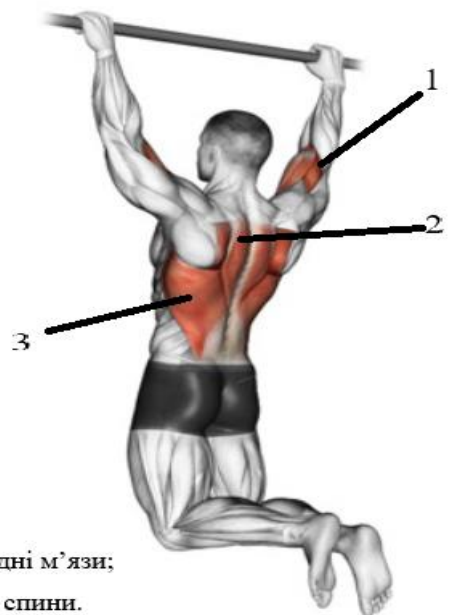


Рис.1. М'язи, що працюють під час виконання вправи «Підтягування» (класичний варіант) джерело:

<http://surl.li/pudnys>

Попри поширені помилки, будь-хто – навіть той, хто не має міцних м'язів рук і спини – може опанувати підтягування. Просто потрібно знати, з чого і як почати, докласти час і зусилля та вивчити оптимальну техніку.

Також це завдання ускладнює зовнішня сила, на яку ми неспроможні вплинути – це сила тяжіння. Під час підтягування чиниться опір цій силі, і тому це надзвичайно важко.

Довжина рук також має значення, чим вони довші, то більшу відстань до планки нам потрібно подолати, й тим більше зусиль потрібно докласти.

Слід врахувати ще й власну масу тіла та стать. Чоловіки від природи мають більше м'язової маси, отже, їм значно легше виконати цю вправу. Але це не означає, що підтягування недосяжні для жінок.

Є причини, які не дозволяють жінкам виконати вправу «Підтягування»:

1. Зайва маса тіла, яка створить зайве навантаження на м'язи незважаючи на те, що вони нормально розвинені. Рекомендується спочатку зайнятися зниженням маси тіла.

2. Наступна причина – це слабкість тіла. Незважаючи на те, що маса тіла може бути нормальною, м'язи можуть бути дуже слабкі, рівень розвитку сили низький. У такому випадку освоїти вправу «Підтягування» буде не так-то просто. Попередньо рекомендується підготувати своє тіло, шляхом розвитку сили та витривалості.

3. Невідпрацьована техніка виконання завдань не тільки завадить виконувати комплекс дій правильно, але і може привести до травмувань. Адже м'язи будуть напружуватися нерівномірно, а на зв'язки та суглоби буде покладено надмірно велике навантаження.

При виконанні вправи «Підтягування» не рекомендовано:

1. Звивати, сильно розгойдувати корпус.
2. Здійснювати різкі рухи (ривки).
3. Вигинати дугою хребет, робити прогин в попереку.
4. Затримувати дихання.
5. Напружувати шию, втискати в плечі голову.

Як і у більшості занять і вправ, що виконуються на поперечині, є протипоказання. Займатися вправами з поперечиною не рекомендується тим, хто страждає наступними такими недугами як сколіоз, грижі міжхребцевих дисків, протрузією хребта, надмірною вагою тіла, серцевою недостатністю. А людям, що страждають остеохондрозом, підтягуватися слід з обережністю.

Стандартне (класичне) підтягування можна урізноманітнити видами хватів (рис.2).

– Звужений пронірований хват. Руки атлета повинні бути розміщені на відстані, яке вужче плечей. Необхідно зосередити погляд на кистях рук, рахунком роботи грудних м'язів тягнутися до поперечини.

– Звужений супінірований хват, при якому техніка виконання данної вправи відрізняється від попередньої лише тим, що плечі необхідно якомога сильніше відводити назад.

– Хват пропінірований середній. Руки розташовуються на поперечині на відстані ширини плечей. Підтягування виконується до гори до грудної клітини, погляд також до гори.

– Супінірований хват середній від попередньої техніки відрізняє тільки тим, що плечі треба тримати відкинутими назад.

– Хват нейтральний (різнохват). Одна рука розташовується у положенні прямого захоплення, а інша – у зворотному положенні. Виконуючи цю техніку захоплення треба періодично чергувати між собою різнохват права ліва міняючи напрям розташування кисті на поперечині. Виконуються підтягування по положенні грудної клітини.

– Широкий пропінірований (прямий) хват. Змушує добре попрацювати м'язи спини. Пальці рук розташовуються зверху на поперечині, а при виконанні вправи «Підтягування» лікті направляти строго до низу, погляд до лінії горизонту.

– Хват широкий, за голову. При виконанні даної техніки ноги не схрещують. При підтягуванні корпусу необхідно при піднятті голову завести за поперечин, лікті направити до низу.



Рис.2. Різновиди підтягувань у залежності від хватів

джерело: <http://surl.li/eefzdf>

В цілях ефективності навчання та тренування для м'язів краще зробити одне підтягування за правилами оптимальної техніки, ніж кілька з великим відхиленням від неї. Необхідно спробувати тягнутися з будь-яким видом захоплення (хвату), однак для початку оволодіння технікою виконання вправи рекомендується випробувати найлегші варіанти хватів у виконанні а надалі пробувати їх різновиди.

Висновки. У процесі узагальнення та систематизації інформації при навчанні вправ наведено на прикладі навчання вправам данні теоретично-методичної самопідготовки, що є актуальні для майбутніх фахівців фізичної культури та спорту.

Перспективами подальших досліджень вбачаємо у розкритті інших сторін самопідготовки майбутніх фахівців фізичної культури та спорту у процесі навчання фітнесу.

Література

1. Батищева М.Р. Актуальні проблеми підготовки майбутніх вчителів фізкультури до проведення шкільних та позашкільних занять з оздоровчого фітнесу. Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. 2004. № 18. С. 241-245.
2. Воловик Н.І. Основи оздоровчого фітнесу: Навчальний посібник. К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. 240 с.
3. Кібальник О.Я., Томенко О.А. Оздоровчий фітнес. Теорія та методика викладання: навчально-методичний посібник для студентів галузі знань 0101 «Педагогічна освіта» факультетів фізичного виховання педагогічних університетів. Суми, 2010. 230 с.
4. Левицький В. Організація професійного навчання фахівців з оздоровчого фітнесу. Теорія і методика фіз. виховання і спорту. 2004. № 2. С. 162-169.
5. Паришка Ю.В., Вихляев Ю.М., Томіч Л.М., Супрунюк М. В. (2022). Основи психологічної готовності до професії для фахівців фітнесу та рекреації: психолого-педагогічна проблема. Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. К.: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, Випуск 5 (150) С. 78-82. <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/786/772>
6. Платонов В.М. Сучасна система спортивного тренування. Київ. Перша друкарня, 2020. 704 с.
7. Рибалко П.Ф., Жуков В.Л., Красілов А.Д. Самостійне оздоровче тренування. Навч.-метод. посібник. Суми: Вид-во Сум ДПУ ім. А. С. Макаренка, 2017. 106 с.
8. Усачов Ю. До питання про ідентифікацію системного статусу засобів оздоровчого фітнесу. Теорія і методика фіз. виховання і спорту. 2005. N 2-3. С. 68-70.
9. Школа О.М., Осипцов О.М. Сучасні фітнес-технології оздоровчо-рекреаційної спрямованості: навчальний посібник. Комунальний заклад «ХГПА» ХОР. Харків, 2017. 217 с.

References:

1. Batishcheva M.R. Aktualni problemy pidhotovky maibutnikh vchyteliv fizkultury do provedennia shkilykh ta pozashkilykh zaniat z ozdorovchoho fitnesu [Actual problems of training future physical education teachers to conduct school and extracurricular fitness classes]. *Pedahohika, psykhohihiia ta med.-biol. probl. fiz. vykhovannia i sportu*. 2004. N 18. S. 241-245.
2. Volovyk N.I. Osnovy ozdorovchoho fitnesu: Navchalnyi posibnyk [Basics of health fitness: Study guide]. *Vydavnytstvo NPU imeni M. P. Dragomanova*, K.: 2010. 240 s.
3. Kibalnyk O.Ia., Tomenko O.A. Ozdorovchyi fitnes [Health fitness]. *Teoriia ta metodyka vykladannia: navchalno-metodychnyi posibnyk dlia studentiv haluzi znan 0101 «Pedahohichna osvita» fakultetiv fizychnoho vykhovannia pedahohichnykh universytetiv*. Sumy, 2010. 230 s.
4. Levytskyi V. Orhanizatsiia profesiinoho navchannia fakhivtsiv z ozdorovchoho fitnesu [Organization of professional training of health fitness specialists]. *Teoriia i metodyka fiz. vykhovannia i sportu*. 2004. N 2. S. 162-169.
5. Paryshkura Yu., Tomich L. (2022). Orhanizatsiino-metodychni zasady u rozrobtsti stsenarii sviata dlia maibutnikh fakhivtsiv fitnesu ta rekreatsiui [Organizational and methodological principles in the development of a holiday scenario for future fitness and recreation specialists]. *Naukovi zapysky Berdianskoho derzhavnoho pedahohichnoho universytetu. Seriia: Pedahohichni nauky*, Vyp. 3. S. <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/786/772>
6. Platonov V.M. Suchasna systema sportyvnoho trenuvannia [A modern system of sports training]. Kyiv. Persha drukarnia, 2020. 704 s.
7. Rybalko P.F., Zhukov V.L., Krasilov A.D. Samostiine ozdorovche trenuvannia [Independent fitness training]. *Navch.-metod. posibnyk*. Sumy: Vyd-vo Sum DPU im. A. S. Makarenka, 2017. 106 s.
8. Usachov Yu. Do pytannia pro identyfikatsiiu systemnoho statusu zasobiv ozdorovchoho fitnesu [To the issue of identification of the system status of health fitness equipment]. *Teoriia i metodyka fiz. vykhovannia i sportu*. 2005. N 2-3. S. 68-70.
9. Shkola O.M., Osipsov O.M. Suchasni fitnes-tekhnohohii ozdorovcho-rekreatsiinoi spriamovanosti [Modern fitness technologies of health and recreational orientation]: *navchalnyi posibnyk. Komunalnyi zaklad «KhHPA» KhOR*. Kharkiv, 2017. 217 s.