

Існуюча класифікація фітнес-програм є багатовекторною і ще не має єдиної, універсальної системи.

Найдоцільнішим є комбінований підхід із врахуванням функціонального спрямування, цільової аудиторії, типу навантаження, інноваційності та естетичної привабливості.

Запропонована типологія сприятиме більш ефективному добору програм з метою досягнення максимального оздоровчого ефекту.

Фітнес має потенціал стати ключовим компонентом громадського здоров'я, за умови науково обґрунтованого підходу до класифікації його програм.

Список використаних джерел:

1. Апайчев О.В. Корекція фізичного стану чоловіків другого зрілого віку в процесі занять оздоровчим фітнесом. Київ, 2016.
2. Воробйова А. та ін. Фітнес-тренди 2020. *Спортивний вісник Придніпров'я*. № 1. 2020.
3. Гоглювата Н.О. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять аквафітнесом. Київ, 2007.
4. Круцевич Т.Ю. та ін. Теорія і методика фізичного виховання. Київ : Олімпійська література, 2017.
5. Демідова О. та ін. Використання елементів спортивних танців у танцювальній аеробіці. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2021.
6. Демідова О., Краснокутська М. Джампінг-фітнес для корекції маси тіла. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2018.
7. Драпинська Я. Шейпінг-технології в освіті студенток. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2021.
8. Інноваційні технології фізичного виховання студентів. За ред. Ю.М. Вихляєва. Київ: КПІ, 2018.
9. Конакова О.Ю. Оздоровчі фітнес-технології. Дніпро: Інновація, 2016.
10. Булатова М.М., Андрєєва О.В., Благий О.Л. Методика класифікації фітнес-програм. 2017.

Денис МАНДИЧ,

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти
Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ ПЕДАГОГІЧНОЇ КУЛЬТУРИ МАЙБУТНЬОГО ФАХІВЦЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Ключові слова: педагогічна культура, теоретичні аспекти, фахівець фізичної культури, психологічна підготовка, педагогічна майстерність.

Освіта в галузі фізичної культури та спорту стає ключовим фактором формування нового покоління фахівців фізичної культури. Дуже велика увага приділяється не лише технічним, технологічним та теоретичним аспектам, а

психолого-педагогічним особливостям становлення вчителя фізичної культури, що є необхідною складовою конкурентоздатного фахівця.

Питанню проблем професійного розвитку та саморозвитку педагога, його педагогічної майстерності приділяли свою увагу науковці: І. Зязюн, С. Єлканова, В. Семиченко, В. Бондар, О. Савченко, З. Слєпкань, О. Топузов, О. Малихін [2, с. 18]; аналізом базових цінностей і орієнтацій на формування особистості у самоосвітній та навчально-виховній діяльності займались І. Бех, Ю. Бойчук, Н. Завидівська, В. Рибалка, О. Савченко та багато інших.

Термін «педагогічна культура» увійшов у категоріальний апарат педагогічної майстерності, у сутнісну характеристику особистості педагога, яка проєктується на широку палітру професійних здібностей та сферу педагогічної діяльності. Так, Є. Бондаревський вважає, що культура педагога – це особлива якість людини, яка займається навчанням та вихованням. У працях Т. Анісімової розкрито формування соціальної культури особистості майбутнього фахівця фізичної культури. Культурологічний компонент підготовки вчителя у формуванні загальної культури Т. Іванова подає як фундаментальний. Ми підкреслюємо значення ґрунтовних досліджень В. Гриньової в питанні особливостей розвитку педагогічної культури вчителя, які охарактеризовано детально, логічно, сучасно, з дотриманням історичної хронології.

Якісно підготовлений та професійно сформований вчитель обов'язковою умовою для себе повинен розглядати певні сталі якості та здібності, до яких належать:

- 1) майстерність продемонструвати під час взаємодії з учнем продукт його діяльності;
- 2) необхідний статус та об'єм знань, значення наявності ознак технічної та фізичної навченості;
- 3) встановлення гармонійного поєднання ментальної складової готовності з функціональним станом організму [1, с. 26].

Лише всебічно розвинений фахівець фізичної культури має можливість якісно виконувати головні завдання сучасності: навчити та виховати вмотивованого, фізично здорового учня, адже сьогоднішні реалії та вимоги суспільства до впровадження інновацій, збереження здоров'я молоді, їх залучення до фізичної активності досить важливі і підкріплюються модернізацією змісту освіти, практичною реалізацією теоретичної підготовки фахівців, проведенням відповідних виробничих практик, бажанням сформувати у вчителів максимальний комплекс педагогічної майстерності, навченості та мотивації до самореалізації.

Система загальних цінностей особистості дає змогу розглянути зміст педагогічної культури, її елементи: 1) наукову навченість; 2) загальну обізнаність; 3) професійну майстерність; 4) бажання до професіоналізації; 5) рухову та мовленнєву культуру; 6) поведінкову етику та емоційну стійкість; 7) духовний спокій та рівновагу.

Ми вважаємо, що професійно-педагогічна культура – це специфічний структурний елемент педагогічної культури, що поєднує в собі організацію навчально-виховального процесу дітей в освітніх закладах. Тому під час своєї діяльності сучасний вчитель повинен виконувати декілька ролей у залежності від ситуацій: ментор, помічник, тренер, психолог, товариш, медичний працівник, вихователь, але головним

для вчителя є професійне, безпечне навчання та виховання школярів, реалізація цілей та завдань [5, с. 6].

На нашу думку, педагогічна майстерність сучасного вчителя має поєднувати у собі професійні особливості характеру, педагогічні знання, творчі прояви особистості вчителя, володіння методиками навчання, виховання, використання сучасних, інноваційних технологій у своїй діяльності та керуватись гуманістичними принципами педагогіки.

Аналізуючи структурні елементи педагогічної майстерності вчителя, ми можемо визначити системотворчі складові (рис. 1).

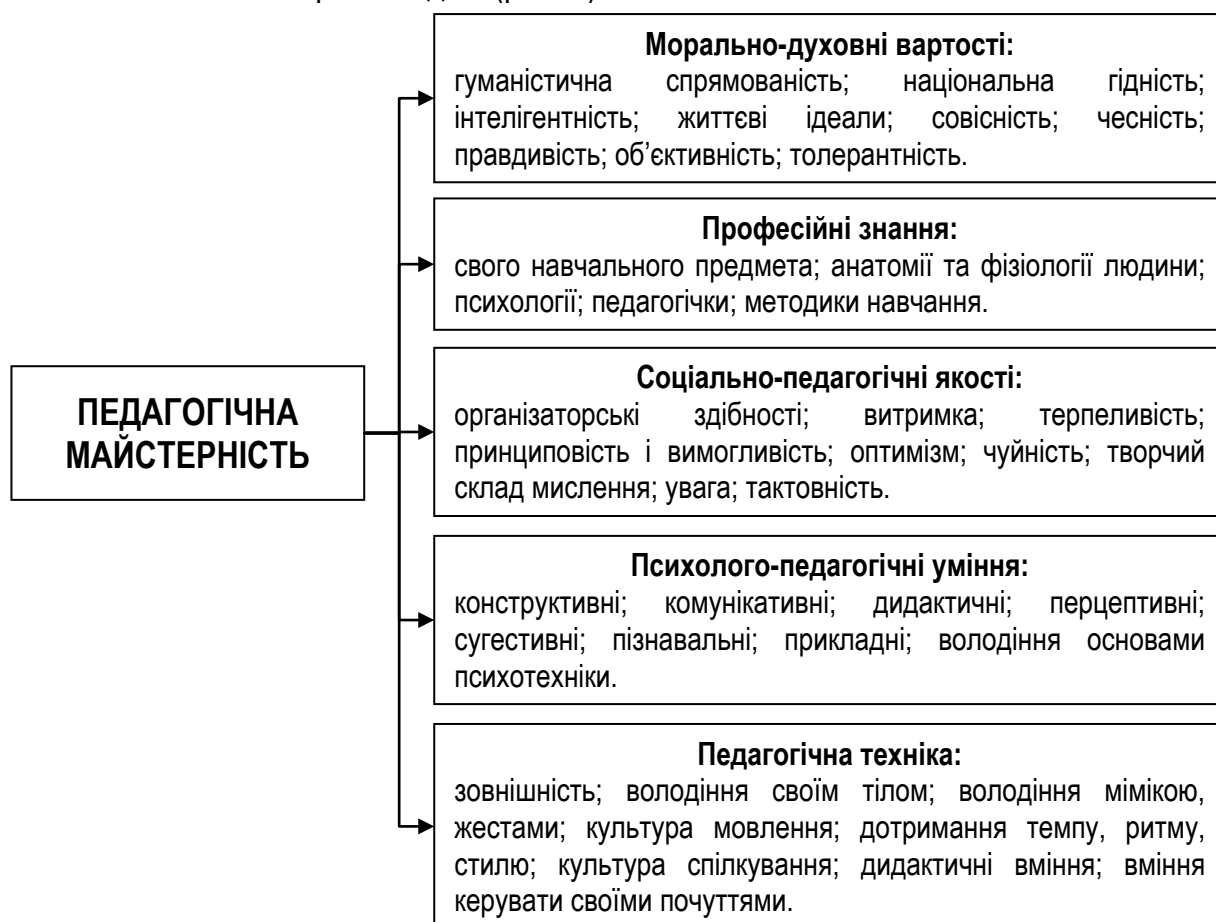


Рис. 1. Структура педагогічної майстерності вчителя

Важливою складовою педагогічної майстерності вчителя фізичної культури є знання дисципліни, що викладається, його методики, а рівень особистої майстерності віддзеркалюється в досягненнях учнів.

Педагогічна культура – це оволодіння педагогічним досвідом людства, ступінь професійної досконалості вчителя, рівень розвитку його особистісних якостей, які проявляються в педагогічній діяльності.

Загальна культура фахівця фізичної культури дотична з основними видами культури особистості: ментальною, творчою, розумовою, педагогічною, соціальною, художньо-естетичною, доповнює загальну систему розуміння інших ознак культури та має їх у своєму складі. Ми акцентуємо свою увагу на розгляді педагогічної культури, як важливої взаємодоповнюючої складової формування професійної компетентності вчителя.

Ми вважаємо, що професійна культура фахівця фізичного виховання залежить від особистого ставлення до майбутньої професії, пріоритетними шляхами формування професійної підготовленості повинні виступати мотивація професійної спрямованості, активізація професійного самовиховання, формування позитивного ставлення і потреб до регулярних занять фізичною культурою та спортом.

Розглядаючи педагогічну культуру вчителя, варто звернути увагу на базові її складові: моральна, інтелектуальна, розумова. Сучасний вчитель повинен мати високу моральність та культуру поведінки, детально планувати свою діяльність, демонструвати відкритість, пунктуальність, слідування принципам, намагатися приділяти увагу кожному учню, проявляти повагу до дітей та результатів їх діяльності. Важливою особливістю сучасного вчителя є уміння цікаво та сучасно, інформаційно доносити свої думки, пояснити навчальний матеріал, що характеризує загальний рівень культури, здатність уміло коригувати свою роботу в залежності від умов [4, с. 5].

Невід'ємними елементами педагогічної культури можемо визначити: мовленнєву культуру, загальну навченість та розум, охайний вигляд, педагогічну майстерність, педагогічний такт, професійність.

За останні роки модернізація освіти в напрямку фізичної культури переходить на новий рівень, який підпорядковується актуальністю залучення молоді до занять фізичною культурою та спортом, зміцненню стану здоров'я, у цьому процесі формування, розвитку здібностей провідна роль відводиться вчителю фізичної культури, його мотивації, бажанню самореалізуватись, опануванню нових, сучасних тенденцій розвитку фізичного виховання, залучення учнів до спортивно-масової роботи.

Педагогічна культура – це високий рівень опанування педагогічної діяльності, досягнутий на основі глибоких професійних і загальних знань, певного досвіду, умінь та навичок, творчого підходу, що забезпечує її успішність.

Отже, на нашу думку, сутність педагогічної культури та педагогічної майстерності вчителя, проявляється:

- 1) в освіченій та вихованій особистості, яка готова максимально ефективно виконувати свою діяльність;
- 2) у нормах сімейного, колективного виховання, які вплинули на світогляд людини, її мислення, ставлення до природи, суспільства;
- 3) у значущості власних рушійних сил, які характеризують важливість навчання і виховання людини в різних обставинах;
- 4) у певних правилах взаємодії суб'єкт-суб'єктних відносин учителя з соціальною групою;
- 5) у моральних нормах поведінки відповідно до посадових інструкцій;
- 6) у розумінні вимог та правил щодо організації професійної діяльності.

Список використаних джерел:

1. Согоконь О.А. Педагогічна майстерність викладача фізичного виховання при корекції моральної поведінки майбутніх фахівців. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 16: Творча особистість*

учителя : проблеми теорії і практики : зб. наук. праць. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. Вип. 24 (34). С. 26–30.

2. Фізичне виховання: теорія і практика. *Часопис кафедри теорії і методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури ПНПУ імені В.Г. Короленка*. Полтава, № 4. 2018. 152 с.

3. Формування готовності майбутніх вчителів до інноваційної діяльності: теорія і практика : колективна монографія / Авт. кол.: О.І. Огієнко, Т.Г. Калюжна, Л.О. Мільто, Ю.Л. Радченко, К.В. Котун. К., 2016. 258 с.

4. Ханікянц О.В. Педагогічна культура учителя фізичної культури : лекція з навчальної дисципліни «Професійна діяльність фахівця фізичної культури» для студентів спеціальності 014.11 «Середня освіта» (фізична культура) (спеціалізація «Фізична культура») рівня освіти «Магістр». Львівський державний університет фізичної культури, 2018. 7 с.

5. Харченко О. Принципи виховання вчителів з фізичного виховання. *Сучасні тенденції фізичного виховання і спорту* : матеріали регіонал. наук.-метод. семінару / ред. кол.: О. О. Момот, І. В. Тараненко, Ю. В. Зайцева ; Полтав. нац. пед. ун-т імені В.Г. Короленка, ф-т фіз. виховання, каф. теорет.-метод. основ викладання спортивних дисциплін. Полтава, 2018. С. 6–8.

Валерій МАНИК,

*аспірант кафедри медико-біологічних дисциплін і фізичного виховання
Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка*

РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК КЛЮЧОВОГО ФАКТОРУ УСПІШНОЇ РОБОТИ ТРЕНЕРА В СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ

Ключові слова: емоційний інтелект, стресові ситуації, тренер, адаптація, самоконтроль, комунікація.

Розвиток емоційного інтелекту є невід’ємною складовою ефективною діяльності тренера, особливо у контексті роботи в умовах стресових ситуацій. Емоційний інтелект (EI) визначається як здатність розпізнавати, розуміти, регулювати власні емоції та ефективно взаємодіяти з емоційними станами інших осіб. У професійній діяльності тренера він відіграє вирішальну роль у підтримці мотивації команди, вирішенні конфліктів, прийнятті рішень та збереженні психологічної стійкості.

Стресові ситуації, що виникають у професійній діяльності тренера, можуть бути пов’язані з високими очікуваннями, непередбачуваними обставинами, складними міжособистісними конфліктами або необхідністю швидкого ухвалення критичних рішень. Високий рівень емоційного інтелекту дозволяє тренеру адекватно оцінювати ситуацію, зберігати самоконтроль і знаходити оптимальні рішення, що сприяють ефективному функціонуванню команди [1, 2].

Класифікація стресових ситуацій у роботі тренера:

Фізичний стрес – пов’язаний із надмірним навантаженням, тривалими тренуваннями, недостатнім відпочинком та фізичною перевтомою.