

УДК 796.894:378

**ВАЛЕРІЙ ЖАМАРДІЙ**

ВДНЗУ «Українська медична стоматологічна академія», м. Полтава

## **РОЛЬ ТРЕНЕРА-ВИКЛАДАЧА В ПРОВЕДЕННІ НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ**

---

У статті зроблено спробу визначити роль тренера-викладача в проведенні навчальних занять із фізичного виховання на основі аналізу науково-методичної літератури, окреслено шляхи оптимізації й удосконалення навчальних занять із фізичного виховання студентів у вищих педагогічних навчальних закладах із застосуванням сучасних оздоровчих фітнес-програм і технологій.

**Ключові слова:** здоров'я, навчальні заняття, студенти, тренер-викладач, фізичне виховання, фітнес-технології.

**Постановка проблеми.** Сучасний розвиток теорії й практики фізичного виховання і масового спорту висуває підвищені вимоги до особистості викладача з фізичного виховання у вищих педагогічних навчальних закладах, тренера

спортивної секції чи спортивного колективу, професійного, педагогічного та спортивного рівня його майстерності. Роль тренера-викладача у фізичному вихованні, організації та проведенні навчальних занять є першочерговою у педагогіці спорту, теорії та практиці фізичного виховання. Вона має складний характер, обумовлена необхідністю вирішення поставлених завдань.

Тренер-викладач виконує головну роль в організації рухової діяльності студентів протягом навчального дня, формує мотиви, виховує звичку до систематичних занять фізичними вправами, спрямовує та контролює самостійну діяльність студентів. Перед тренером-викладачем стоїть завдання зацікавити, захопити до навчальних занять із фізичного виховання кожного студента. Фізичне виховання і спорт є видом діяльності, яка здійснюється в умовах постійної взаємодії під керівництвом педагогів і тренерів із видів спорту. Фізичне виховання у вищих педагогічних навчальних закладах є одним із основних елементів загальної системи виховання студентської молоді.

**Аналіз досліджень і публікацій.** Багаторічна практика й наукові дані переконливо доводять, що організація та проведення навчальних занять із фізичного виховання студентів у вищих педагогічних навчальних закладах відстають від вимог часу. Тренери-викладачі з фізичного виховання, не володіють достатнім рівнем знань про особливості організації й проведення навчальних занять із фізичного виховання, виявляють пасивність та інертність у цій важливій роботі.

Особливу тривогу й занепокоєність викликає той факт, що у багатьох першокурсників прослідковуються відхилення в стані здоров'я. У цього контингенту студентів відзначається незадовільний рівень розвитку рухових якостей. Слабкий стан здоров'я й низький рівень фізичної підготовленості вимагають поглибленої розробки сучасної науково-обґрунтованої методики та форм організації навчальних занять із фізичного виховання студентів із застосуванням фітнес-технологій.

У теорії та практиці фізичного виховання, педагогічній і спортивній літературі спостерігаємо поглиблений інтерес науковців, викладачів фізичного виховання, тренерів різних видів спорту до проблеми формування культури здоров'я, дітей, учнів, студентів, молоді, використання в навчально-виховному процесі з фізичного виховання сучасних фітнес-програм і технологій.

Вивчення специфіки діяльності тренера-викладача спортивного колективу, удосконалення процесу виховання та навчання, дослідження педагогічних аспектів формування особистості студента займалися В.М. Гнітецька, В.В. Давидов, Л.В. Заремба, Б.Т. Лихачов, Т.Н. Мальковська, Л.П. Матвеев, А.Ц. Пуні, П.А. Рудик, В.М. Сергієнко, В.П. Філін, А.Г. Хрипкова А.В. Цюсь, Б.М. Шиян та інші. Водночас у вищих педагогічних навчальних закладах ця проблема залишається малодослідженою.

**Мета статті** полягає в теоретичному обґрунтуванні ролі тренера-викладача в проведенні занять з фізичного виховання із застосуванням фітнес-технологій.

**Виклад основного матеріалу.** Одним із актуальних завдань сучасної освіти та виховання в Україні є створення умов для гармонійного духовного розвитку студентів, розкриття творчих можливостей, задоволення особистих і суспільних інтересів. Не можна недооцінювати роль тренера-викладача з фізичного виховання у сучасному вищому педагогічному навчальному закладі, бо через систему фізичного виховання здійснюється підготовка молоді до активної професійної діяльності, формування громадянської компетентності.

Тренер-викладач із фізичного виховання виробляє у студентів спеціальні знання, рухові уміння й навички, виховує естетичну культуру. Він ознайомлює

студентів з історією фізкультурного руху, теорією і методикою фізичного виховання, формує основи здорового способу життя. Тренер-викладач із фізичного виховання виробляє необхідні знання й навички для активної, свідомої участі процесу життєдіяльності, про стан здоров'я, шкідливі звички, виховує переконання необхідності дотримання основ здорового способу життя, відвідування спортивних секцій, виробляє вміння аналізувати, спираючись на знання із теорії та методики фізичного виховання, спорту, використовувати валеологічну, педагогічну та спортивну літературу. Його діяльність є необхідною для формування особистості майбутніх фахівців [5, 6, 7].

Фізичне виховання виконує важливу функцію і впливає на розвиток фізичної культури молодшої людини. Тренеру-викладачу необхідно постійно працювати над якістю викладання, що посилює інтерес студентів до навчання. Студенти будуть навчатися, відвідувати спортивні секції, якщо заняття із фізичного виховання будуть зрозумілими, доступними, цікавими, якщо в навчально-виховному процесі з фізичного виховання будуть застосовуватися сучасні фітнес-технології. Навчальні заняття з фізичного виховання необхідно проводити з незвичайними й оригінальними вправами, питаннями, завданнями. Навчання для студентів стає привабливим, якщо під час спілкування і тренування тренер-викладач звертається з дискусійними питаннями, представляє різноманітні точки зору на проблему.

За даними Т.В. Гнітецької, лекційні, семінарські, практичні заняття із фізичного виховання є передачею інформації (знань) і виконують виховну функцію. Кожен вид занять має формувати в студентів дисципліну, творчість, ініціативу та самостійність [4].

Форми проведення навчальних занять необхідно постійно удосконалювати, використовувати новітні методи навчання, застосовувати сучасні фітнес-технології:

- кардіотренажери (аеробні) – загальнозміцнюючої дії, які підвищують тонус організму, тренують серце, сприяють спалюванню зайвих калорій (велотреки, бігові доріжки);

- силові тренажери (для тренування і зміцнення м'язів);

- гімнастичні спортивні комплекси, віброплатформи;

- акватренажери (кроковий для підтягувань та віджимань, грібний, водний велотренажер, аква-драбина, аква-твістер) [1, 2, 3].

На думку В.М. Сергієнка, активні методи навчання поділяються на дві групи – імітаційні та неімітаційні. До імітаційних методів навчання відносять ігрові й неігрові. Ігрові методи навчання – це ділові й рольові ігри. Неігрові методи навчання – це ситуаційні методи навчання. До них належать активні види лекційних занять (проблемна лекція, лекція-візуалізація, лекція удвох, лекція із попередньо запланованими помилками, лекція – прес-конференція, оглядово-установча лекція, лекція-диспут), активні види семінарських занять (семінар-конференція, виїзний семінар), активні види практичних занять, інтелектуальний практикум, студентська наукова конференція, використання автоматизованих і комп'ютерних класів, тести, завдання, курсові роботи, професійна консультація, навчально-тематична дискусія, сократівська бесіда, інтелектуальна розминка, програмоване навчання [8].

Високу ефективність навчальних занять із фізичного виховання із застосуванням фітнес-технологій забезпечують такі методи, методичні прийоми та форми організації навчальної роботи як аналіз допущених помилок, аудіовізуальний метод навчання, дискусія із запрошенням фахівців різних видів спорту, коментування, оцінка власних дій, майстер-класи видатних спортсменів і

тренерів, метод аналізу, діагностики ситуації, метод інтерв'ю (інтерв'ювання), метод проектів, моделювання, проблемний метод, тренінги, індивідуальні та групові. Застосовуючи активні методи навчання на заняттях із фізичного виховання, викладач може ефективно викладати предмет, тобто спонукати, пробуджувати інтерес до навчальних занять. Усі види активних методів навчання частково або повністю застосовуються у проведенні навчальних занять із фізичного виховання.

Ще одна функція, відведена тренерів-викладачів з фізичного виховання у структурі педагогічного колективу – виховна. Тренерам-викладачам із фізичного виховання потрібно приділяти увагу позанавчальній виховній роботі. Проводити тижні національно-патріотичного виховання молоді: лекції-зустрічі з тренерами, спортсменами, представниками спортивних організацій, проведення круглих столів з дотримання основ здорового способу життя, відвідування спортивних змагань, підготовка та участь студентів у змаганнях із видів спорту [9, 10].

Сучасний тренер-викладач із фізичного виховання має постійно вдосконалювати свою професійну майстерність, постійно проходити стажування на профільних кафедрах та курсах підвищення кваліфікації, брати участь у засіданнях методичних об'єднань, щорічних педагогічних читаннях, проводити навчальні заняття із фізичного виховання на високому рівні.

Відповідальна творча праця тренера-викладача з фізичного виховання – це гуманні та демократичні взаємини зі студентами, колегами, які мають ґрунтуватися на принципах культури педагогічного спілкування, дотримання професійної етики, координування дій зі своїми колегами з питань, що входять у коло професійної компетентності.

**Висновки.** Особистість тренера-викладача з фізичного виховання у вищих педагогічних навчальних закладах відіграє важливе значення. Останні роки спостерігається збільшення кількості студентів, що мають проблеми зі здоров'ям. Серед факторів, які впливають на стан здоров'я студентської молоді є недостатній рівень рухової активності, відсутність необхідних спеціальних знань про можливість його покращення за допомогою навчальних занять із фізичного виховання із застосуванням фітнес-технологій.

Основне завдання тренера-викладача з фізичного виховання у вищих педагогічних навчальних закладах – це формування у студентів усвідомленого ставлення до збереження та зміцнення власного здоров'я, формування основ здорового способу життя. Проведення дослідження дає змогу внести доповнення до традиційної навчальної програми з фізичного виховання у вищих педагогічних навчальних закладах, розробити методичну систему застосування фітнес-технологій на заняттях із фізичного виховання студентів.

Методично правильно організовані навчальні заняття із фізичного виховання студентів у вищих педагогічних навчальних закладах із застосуванням фітнес-технологій дають змогу виробити мотиваційну основу, покращити стан здоров'я, розумову та фізичну працездатність студентів, що сприятиме засвоєнню навчальних програм у вищому педагогічному навчальному закладі й успішній інтеграції до майбутньої професійної діяльності.

**Перспективи подальших розвідок у даному напрямку** вбачаємо в необхідності зміни традиційної системи проведення навчальних занять із фізичного виховання у вищих педагогічних навчальних закладах, застосовуючи сучасні оздоровчі технології, спрямовані на покращення стану здоров'я, рівня фізичної підготовленості студентської молоді.

**Список використаних джерел**

1. Балахничева Г. В. Сучасні педагогічні технології підвищення професійної спрямованості фахівця фізичної культури в навчально-виховному процесі сучасної школи / Г. В. Балахничева, А. В. Цюсю, Л. В. Заремба. – Луцьк : ВНУ ім. Лесі Українки, 2010. – С. 53–64.
2. Балахничева Г. В. Формування професійної майстерності майбутнього фахівця фізичної культури : [навч.-метод. посіб. для студ. випуск. курсів ін-тів фіз. культури] / Балахничева Г. В., Заремба Л. В. – Луцьк : РВВ “Вежа” ВДУ ім. Лесі Українки, 2004. – 82 с.
3. Вовк В. М. Пути совершенствования физического воспитания студентов / В. М. Вовк. – Луганск : ВУГУ, 2000. – 176 с.
4. Гнітецька Т. В. Самостійна робота студентів із теорії та методики фізичного виховання за кредитно-модульною системою навчання : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Т. В. Гнітецька, Т. Г. Овчаренко. – Луцьк : РВВ Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2010. – 183 с.
5. Дудчак М. Проблеми спорту для всіх в Україні в контексті європейської інтеграції. Концепція розвитку в галузі фізичного виховання і спорту в Україні / М. Дудчак // Зб. наук. пр. – Вип. 4. – Рівне, 2006. – С. 18–24.
6. Заневська Л. Самооцінка готовності майбутніх фахівців спортивно-оздоровчого туризму та рекреації до використання сучасних інформаційних технологій / Л. Заневська // Зб. наук. пр. – Вип. 4. – Рівне, 2006. – С. 25–30.
7. Наумчук В. Принципи професійної підготовки фахівців фізичної культури і спорту в умовах Болонського процесу / В. Наумчук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – Луцьк : Волин. обл. друк, 2005. – С. 163–164.
8. Сергієнко В. М. Підвищення фізичної підготовленості студентів // В. М. Сергієнко // Наук. вісн. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – 2007. – № 10. – С. 40–43.
9. Шиян Б. М. Теорія і методика педагогічних досягнень у фізичному вихованні та спорті : навч. посіб. / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Богдан, 2008. – 276 с.
10. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Ч. I, II. – Тернопіль : Богдан, 2004. – 272 с.

Стаття надійшла до редакції 28.03.2016 р.

**ЖАМАРДИЙ В.**

ВГУЗУ “Украинская медицинская стоматологическая академия”, Полтава, Украина

**РОЛЬ ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ В ПРОВЕДЕНИИ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОВ С ПРИМЕНЕНИЕМ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ**

В статье сделана попытка определить роль тренера-преподавателя в проведении учебных занятий по физическому воспитанию на основе анализа научно-методической литературы, очерчено пути оптимизации и усовершенствования учебных занятий по физическому воспитанию студентов высших педагогических учебных заведениях с применением современных оздоровительных фитнес-программ и технологий.

**Ключевые слова:** здоровье, студенты, тренер-преподаватель, учебные занятия, физическое воспитание, фитнес-технологии.

**ZHAMARDIY V.**

Ukrainian Medical Stomatological Academy, Poltava, Ukraine

**ROLE OF TRAINER IN THE LEAD THROUGH OF LESSONS AFTER PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS WITH APPLICATION OF TECHNOLOGIES OF FITNESS**

An attempt to define the role of trainer in the lead through of lessons from physical education on the basis of analysis scientifically methodical literatures is done in the article,

outlined ways of optimization and improvement of lessons from physical education of students in higher pedagogical educational establishments.

It is found out, that forms of lead through of lessons it is necessary constantly to perfect from physical education, to use the newest methods of studies, apply modern technologies of fitness: kardio (aerobic) – action, which promote tone of organism, train a heart, instrumental in incineration of superfluous calories (cycle tracks); power trainers (for training and strengthening of muscles); gymnastic sporting complexes; aqua (aquaclimber, aquarower, aquastepper, aquacycle, aquapull, hidroforce aquarcruiser).

**Keywords:** *physical education, students, technologies of fitness, trainer*