

## ОЗНАЙОМЛЕННЯ ТА ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ МЕТОДИК З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ПЕДАГОГІЧНІЙ ПРАКТИЦІ ЗДОБУВАЧАМИ ПЕРШОГО (БАКАЛАВРСЬКОГО) РІВНЮ

### INTRODUCTION AND USE OF INNOVATIVE METHODS OF PHYSICAL EDUCATION IN PEDAGOGICAL PRACTICE BY FIRST (BACHELOR'S) GRADUATORS

Безперервна педагогічна практика розширює світогляд та професійну компетентність, розкриває перспективні можливості здобувачів, тобто майбутній педагог, потрапляючи в обстановку, потребує ефективного формування освітнього потенціалу, прагне застосувати отримані знання, способи діяльності, набуті досвіду творчої діяльності, емоційно-ціннісних відносин та соціальних якостей, набутих ними в закладі вищої освіти.

В даний час здійснюється пошук різних шляхів підвищення ефективності навчального процесу у школах. Сучасними дослідниками пропонуються шляхи перетворення фізкультурно-спортивної діяльності та залучення учнів до фізичної культури як одного з пріоритетних засобів зміцнення здоров'я. Одне з актуальних завдань навчально-виховного процесу у загальноосвітніх навчальних закладах полягає в тому, щоб спонукати учнів займатися фізичними вправами, які їм подобаються та відповідають їх фізичним, функціональним можливостям, сприяють зміцненню здоров'я.

У зв'язку з цим необхідно обов'язково підвищення мотивації учнів до занять фізичною культурою. Обов'язковою умовою досягнення цієї мети в тому числі є ознайомлення здобувачів-практикантів з основними мотивами, що сприяють підвищенню інтересу до занять, та новітніми методиками з фізичного виховання, що дають змогу урізноманітнити заняття.

Виникає необхідність удосконалення методики фізичного виховання шляхом комплексного використання динамічних та статичних вправ, які призводять не лише до значних структурних змін у м'язах, а й оздоровлюють організм учнів.

У системі засобів масового фізичного виховання останніми роками виникли нові оздоровчі системи. Досить велику популярність набула гімнастика «каланетик», яка, на думку багатьох фахівців, дозволяє ефективно вирішувати проблеми фізичного вдосконалення. Каланетик – гімнастика, названа на ім'я автора Каллан Пінкни, створена на основі різних видів східних гімнастик, у тому числі йоги та спеціальних дихальних вправ.

Використання новітніх нетрадиційних методик з фізичного виховання здобувачами-практикантами сприятиме реалізації навчально-методичних цілей і завдань педагогічної практики здобувачами вищої освіти та підвищенню мотивації учнів загальноосвітніх закладів до занять фізичною культу-

рою.

**Ключові слова:** каланетик, фітнес, школярі, статичні вправи, позаурочні форми навчання.

*Continuous pedagogical practice expands the worldview and professional competence, reveals the prospects of applicants, ie the future teacher, getting into the situation, needs effective formation of educational potential, seeks to apply knowledge, methods of activity, gain creative experience, emotional and value relations and social qualities acquired. them in a higher education institution.*

*Currently, various ways are being sought to improve the efficiency of the educational process in schools. Modern researchers suggest ways to transform physical culture and sports activities and involve students in physical culture as one of the priority means of improving health.*

*One of the urgent tasks of the educational process in secondary schools is to encourage students to engage in physical exercises that they like and meet their physical and functional capabilities, promote good health.*

*In this regard, it is necessary to increase the motivation of students to engage in physical education. A prerequisite for achieving this goal is to acquaint applicants with the main motives that increase interest in classes, and the latest methods of physical education, which allow to diversify classes.*

*There is a need to improve the methods of physical education through the integrated use of dynamic and static exercises, which lead not only to significant structural changes in the muscles, but also improve the health of students.*

*In recent years, new health systems have emerged in the system of mass physical education. Callanetics gymnastics has become quite popular, which, according to many experts, allows you to effectively solve the problem of physical improvement. Callanetics – gymnastics named after the author Callan Pinckney, created on the basis of various types of oriental gymnastics, including yoga and special breathing exercises.*

*The use of the latest non-traditional methods of physical education by trainees will contribute to the implementation of educational and methodological goals and objectives of pedagogical practice by applicants for higher education and increase the motivation of students to study physical education.*

**Key words:** callanetics, fitness, schoolchildren, static exercises, extracurricular forms of education.

УДК 372.879.6+ 37.037.1  
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2022/44/2.28>

**Щекотиліна Н.Ф.**,  
канд. пед. наук.,  
викладач кафедри теорії і методики  
фізичної культури та спортивних  
дисциплін  
Навчально-наукового інституту фізичної  
культури, спорту  
та реабілітації Державного закладу  
«Південноукраїнський національний  
педагогічний університет  
імені К.Д. Ушинського»

**Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями.** Педагогічна практика здобувачів вищої освіти – це складова професійної підготовки спеціаліста з фізичної культури та спорту.

Педагогічна практика – форма навчання, в ході якої відбувається набуття та усвідомлення здобувачами досвіду участі у реальному освітньому процесі з позицій викладача (вчителя), що проходить в умовах, максимально наближених до професійної діяльності.

У системі професійної підготовки педагогічних кадрів важлива роль належить педагогічній практиці, яка є органічною частиною навчально-виховного процесу, забезпечуючи поєднання теоретичної підготовки майбутніх вчителів з їхньою практичною діяльністю у навчально – виховних установах. Вона спрямована на відпрацювання професійно-педагогічних умінь, оволодіння навичками та вміннями самостійного ведення навчально-виховної роботи зі школярами.

Педагогічна практика організується на 3–4 курсах у загальноосвітніх школах, гімназіях, ліцеях, що мають відповідну матеріально-технічну базу та є першою серйозною перевіркою готовності здобувачів до майбутньої професійної діяльності та критерієм оцінки підготовленості випускників до практичної діяльності. Підготовка професіонала – багатогранний процес, де найважливіше місце займає безперервна педагогічна практика.

Здобувачі, у період педагогічної практики, отримують можливість поглибити теоретичні знання, отримані щодо загальних гуманітарних, соціально-економічних, медико-біологічних, загальнопрофесійних дисциплін та сформуванню основних професійних умінь та навичок, отримані при освоєнні базових видів спортивних дисциплін.

Безперервна педагогічна практика розширює світогляд та професійну компетентність, розкриває перспективні можливості здобувачів, тобто майбутній педагог, потрапляючи в обстановку, потребує ефективного формування освітнього потенціалу, прагне застосувати отримані знання, способи діяльності, набути досвіду творчої діяльності, емоційно-ціннісних відносин та соціальних якостей, набутих ними в закладі вищої освіти.

Досвід роботи показав, що майбутні спортивні освітяни не завжди якісно справляються з вимогами, які висувають до них у період проходження педагогічної практики освітні установи. Особливо це проявляється в оформленні звітної документації за такими розділами, як розробка документів планування, складання конспектів уроків, педагогічний аналіз уроку з фізичної культури.

Не менші труднощі у практикантів викликають складання документів щодо організації позаурочних форм роботи зі школярами. Також здобувачі-практиканти стикаються із практичною проблемою зацікавити та мотивувати учнів до занять [2].

#### **Аналіз останніх досліджень і публікацій.**

Педагогічна практика служить сполучною ланкою між теоретичним навчанням та майбутньою самостійною роботою. Вона дає можливість здобувачу ознайомитися з обов'язками та змістом роботи педагога у сфері запропонованої діяльності, поглибити та закріпити свої знання та вміння, набути при вивченні теоретичних та практичних курсів, сформувати професійні вміння та навички.

Фізична культура в школі трансформується в педагогічний процес фізичного виховання учнів,

налаштований на реалізацію цілей та вирішення завдань фізичного виховання. Провідником у вирішенні завдань фізичного виховання виступає учитель фізичної культури. Педагогічна робота вчителя фізичної культури характеризується різноманіттям професійних обов'язків. Вона вимагає від вчителя високої цілеспрямованості, спрямованої на якісне рішення педагогічних завдань. Велике вольове напруження, яке доводиться витримувати вчителю фізичної культури у педагогічній діяльності, ставить його професію до ряду найважливіших і найскладніших спеціальностей людини.

Нині сформувалися вимоги до підготовки бакалавра – майбутнього вчителя фізичної культури.

Педагогічна практика є найважливішою ланкою у системі професійної підготовки спортивного педагога: вчителя фізичної культури, тренера з виду спорту. У системі вищої фізкультурної освіти педагогічна практика, покликана забезпечити функцію сполучної ланки між теоретичними знаннями, отриманими при засвоєнні університетської освітньої програми, та практичною діяльністю щодо впровадження цих знань у реальний навчальний процес, що охоплює всі етапи навчання у середніх загальноосвітніх закладах та школах. Вона є основою для набуття відповідних навичок та умінь у майбутній професійній діяльності.

Педагогічна практика ставить перед собою такі цілі:

- ознайомити практикантів із функціонуванням усіх структур загальноосвітнього навчального закладу;
- реалізувати комплексний підхід у вивченні навчально-виховної роботи навчального закладу, особистості учня, специфічних рис шкільного колективу;
- ознайомити практикантів з різноманітними методами впливу на колектив, з методами аналізу та оцінки діяльності вчителя та учнів, власної діяльності як практиканта;
- застосовувати, інтерпретувати та вдосконалювати теоретичні та практичні знання, набути у процесі навчання у ВНЗ;
- формувати креативно-дослідницьке ставлення до професійної діяльності;
- здійснювати професійну діяльність під керівництвом вчителів фізичної культури та методичних методистів, що займаються педагогічною практикою, в рамках цілого уроку.

Основною метою педагогічної практики є – формування цілісного уявлення про професійну діяльність вчителя фізичної культури, що розуміється не у рамках предмета, що викладається у ЗВО, а у всій повноті педагогічної професії та його готовності до виконання освітньо-виховних функцій майбутнього спеціаліста відповідно до сучасних вимог до працівників цього профілю [2].

Виходячи з цілей, визначено такі загальні завдання всієї системи педагогічної практики:

- ознайомлення здобувачів із системою, реальними умовами та станом роботи з фізичної культури у сучасній загальноосвітній школі;
- розширення професійної ерудиції, закріплення, поглиблення знань, умінь та навичок, здобутих у процесі навчання;
- набуття досвіду самостійного застосування навчально-виховної діяльності;
- формування системи професійно-педагогічних знань, умінь та навичок в організації та проведенні в якості спеціаліста з фізичної культури та педагога-вихователя форм навчально-виховної та оздоровчої роботи з учнями;
- сприяння накопиченню здобувачами досвіду та розвитку творчого підходу у виборі засобів та методів навчання.

**Виділення невіршених раніше частин загальної проблеми.** В даний час здійснюється пошук різних шляхів підвищення ефективності навчального процесу у школах. Сучасними дослідниками пропонуються шляхи перетворення фізкультурно-спортивної діяльності та залучення учнів до фізичної культури як одного з пріоритетних засобів зміцнення здоров'я.

Водночас при розробці нових державних стандартів фахівці у галузі фізичної культури наголошують на необхідності зміни системи та практики фізичного виховання на спортивно-орієнтований напрямок з правом вибору виду рухової активності [1]. Крім того, використання традиційних форм фізичної культури не викликає позитивної динаміки в процесі навчання.

Підвищення ефективності навчального процесу значною мірою залежить не лише від професіоналізму педагога, а й від зацікавленості учнів у активній діяльності. Тому важливе значення має приділятися питанням мотивації учнів до занять фізичною культурою. Багато засобів фізичного виховання у школі не відображають сучасних модних тенденцій, тому здаються учням нецікавими – звідси й низька мотивація до занять.

**Формулювання цілей статті (постановка завдання).** Одне з актуальних завдань навчально-виховного процесу у загальноосвітніх навчальних закладах полягає в тому, щоб спонукати учнів займатися фізичними вправами, які їм подобаються та відповідають їх фізичним, функціональним можливостям, сприяють зміцненню здоров'я.

У зв'язку з цим необхідно обов'язкове підвищення мотивації учнів до занять фізичною культурою. Обов'язковою умовою досягнення цієї мети в тому числі є ознайомлення здобувачів-практикантів з основними мотивами, що сприяють підвищенню інтересу до занять, та новітніми методами з фізичного виховання, що дають змогу урізноманітнити заняття.

**Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням здобутих наукових результатів.** Вчені ще в 80-х роках визначили, що лише аеробні навантаження не достатні для створення комплексного оздоровчого впливу на організм. Оскільки енергетика людини, її обмін речовин представлений двома системами – аеробною (кисневою) та анаеробною (безкисневою), методика фізичного виховання повинна включати фізичні вправи, що розвивають та вдосконалюють обидві ці системи.

Упереджене ставлення до таких засобів фізичної культури, як ізометричні вправи, звужує можливості впливу на гармонійний розвиток організму людини. Виникає необхідність удосконалення методики фізичного виховання шляхом комплексного використання динамічних та статичних вправ, які призводять не лише до значних структурних змін у м'язах, а й оздоровлюють організм учнів [3].

В даний час існують різні види та напрямки фітнесу, але їх поєднує загальна мета – покращити самопочуття людини, нормалізувати роботу різних функціональних систем організму, підвищити життєвий тонус.

Разом із тим різні напрями мають різні завдання, наприклад, розвиток витривалості, зміцнення м'язового корсета, корекція статури та інших.

У системі засобів масового фізичного виховання останніми роками виникли нові оздоровчі системи. Досить велику популярність набула гімнастика «каланетик», яка, на думку багатьох фахівців, дозволяє ефективно вирішувати проблеми фізичного вдосконалення. Калланетик – гімнастика, названа на ім'я автора Каллан Пінкни, створена на основі різних видів східних гімнастик, у тому числі йоги та спеціальних дихальних вправ. Це оригінальний метод тілесного вдосконалення, у якому при мінімумі рухів відбувається енергетично високовитратна робота. Кожна вправа розроблена таким чином, що одночасно працюють усі м'язи тіла. При цьому на тренувальному майданчику непомітно жодної активності. Процес більше нагадує медитацію чи філософське споглядання світу. Хоча зовнішнє враження оманливе. Тому що за спокійними та неквапливими рухами криється колосальна робота, спрямована на розтяжку м'язів. Так, одна година занять гімнастикою калланетик дає організму навантаження, рівне 7 годинам класичного шейпінгу або 24 годинам аеробіки [3].

Калланетик налічує трохи більше 30 вправ. Але якщо в аеробіці ставка робиться на частоту, інтенсивність та прискорення, то тут – на статичну напругу. Наприклад, в одній позі потрібно протриматися рівно хвилину та 20 секунд. Необхідно відзначити, що акценти робляться на кількох проблемних областях. Спеціально підбираються

вправи для постави, хребта, стегон, живота. При цьому обов'язковою частиною є перерви, щоб можна було не тільки відпочити, а й відчуті підтягнуті і розігріті м'язи.

Слід зазначити, що аеробіка або популярний зараз шейпінг для людини, яка має відхилення в стані здоров'я, зайву вагу, слабку фізичну підготовленість – надто інтенсивні комплекси вправ. Калланетик хоч і стоїть в одному ряду з шейпінгом та аеробікою, але приносить радше лікувальний ефект. Крім того, що ці заняття сприяють зміцненню м'язів, знижують зайву вагу, розвивають гнучкість, вони коригують викривлення хребта і покращують поставу, що важливо, оскільки послідовність розподілу за діагнозами відхилень у стані здоров'я показала, що захворювання опорно-рухового апарату займають друге місце за кількісним співвідношенням у учнівському середовищі [3].

Виходячи з вищесказаного, слід зазначити, що каланетик досить популярний і доступний вид рухової активності. Існує можливість використання безлічі варіантів комбінування традиційних вправ з цією оздоровчою системою у структурі академічних занять з фізичного виховання.

Заняття не вимагають великих спортивних майданчиків, дорогого обладнання, що є важливим при сьогодиншньому матеріально-технічному забезпеченні спортивної бази деяких загальноосвітніх закладів.

Ще однією особливістю цієї гімнастики є те, що при правильному освоєнні комплексу можна самостійно займатися в домашніх умовах. Але вправи потрібно виконувати дуже точно, дотримуючись інструкції. При цьому необхідно систематично стежити за своїм самопочуттям, відзначаючи у щоденнику самоконтролю всі зміни, що відбуваються в організмі до та після занять фізичними вправами [3].

На початковому етапі занять гімнастикою каланетик рекомендовано провести вимірювання довжини тіла, маси тіла, товщини шкірно-жирових складок та обхватів. Це дозволить простежити динаміку змін фізичного розвитку.

У зв'язку з тим, що каланетика – це гімнастика статичних поз, то в результаті занять формується певне статичне навантаження на м'язи.

Виконуючи певну позу, необхідно утримувати її протягом 25–100 рахунків, залежно від рівня підготовленості учнів. На початковому етапі занять можливо не вдасться утримувати позу так довго. В такому випадку можна утримувати позу на 10 рахунків, а після відпочинку постаратися виконати цю вправу ще раз.

Для початку рекомендується займатися 3 рази на тиждень по 30 хвилин. Коли учні відчують позитивний ефект від занять, то кількість занять каланетикою на тиждень можна скоротити, доповнивши їх вправами з інших систем.

Кожне тренування необхідно розпочинати з розминки. Нею не можна нехтувати, оскільки перед початком занять необхідно розігріти м'язи та активізувати кровообіг. Ці вправи допоможуть увійти в тонус м'язам і зробити рухливішою кісткову систему.

Початкове положення для всіх вправ – ноги на ширині плечей, спина пряма, живіт втягнутий. Приймавши потрібну позу, зберігайте її залежно від початкового рівня вашої фізичної підготовки 60–100 секунд, відчуваючи напругу у всіх м'язах.

Для того, щоб заняття каланетикою приносили лише позитивний ефект, рекомендується дотримуватися деяких правил.

Перше правило тренування передбачає поступове нарощування навантаження, особливо за низького рівня початкової підготовленості. Збільшення навантаження має становити 3–5% на тиждень. Оскільки важко розрахувати свої можливості на початку тренувань, необхідно уникати виконання вправ до максимуму, тому що в цьому випадку шкода від занять виявиться більше користі.

Друге правило, яке необхідно враховувати, полягає у різноманітності вправ. Для якісного різноманіття фізичних навантажень достатньо від 7 до 12 вправ, що істотно відрізняються одне від одного. Це дозволить розвивати різні фізичні якості та функціональні здібності всього організму.

Третє правило полягає у першочерговому тренуванні рухової функції. Дозовані вправи каланетики найефективніші для оздоровлення. Чим більше організм відвикає від конкретного руху, тим цінніший він як засіб тренування.

Четвертим правилом є систематичність занять. Тільки при регулярних заняттях можливе отримання максимального ефекту, щоб підтримувати оптимальний фізичний стан організму тривалий час.

**Висновки.** У системі професійної підготовки педагогічних кадрів важлива роль належить педагогічній практиці, яка є органічною частиною навчально-виховного процесу, забезпечуючи поєднання теоретичної підготовки майбутніх вчителів з їхньою практичною діяльністю у навчально – виховних установах. Вона спрямована на відпрацювання професійно-педагогічних умінь, оволодіння навичками та вміннями самостійного ведення навчально-виховної роботи зі школярами.

Підвищення ефективності навчального процесу значною мірою залежить не лише від професіоналізму педагога, а й від зацікавленості учнів у активній діяльності. Тому важливе значення має приділятися питанням мотивації учнів до занять фізичною культурою. Багато засобів фізичного виховання у школі не відображають сучасних модних тенденцій, тому здаються учням нецікавими – звідси й низька мотивація до занять.

У системі засобів масового фізичного виховання останніми роками виникли нові оздоровчі системи. Досить велику популярність набула гімнастика «каланетик», яка, на думку багатьох фахівців, дозволяє ефективно вирішувати проблеми фізичного вдосконалення.

Використання новітніх нетрадиційних методик з фізичного виховання здобувачами-практикантами сприятиме реалізації навчально-методичних цілей і завдань педагогічної практики здобувачами вищої освіти та підвищенню мотивації учнів загальноосвітніх закладів до занять фізичною культурою.

### БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Безверхня Г.В., Цибульська В.В., Гончар Г.І. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів та студентів. Умань : ВПЦ «Візаві», 2016. 223 с.
2. Лоза Т. О. Педагогічна практика з фізичної культури з учнями 5–9 класів : навч.-метод. пос. для студ. III курсу пед. ун-в спец. «Фізичне виховання». Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. 128 с.
3. Томпсон В. Калланетика для краси і здоров'я. Феникс, 2004. 208 с.