

### АЕРОБІКА, ЯК НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА У ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТЬОГО ФАХІВЦЯ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Г. А. Шандригось

Тернопільський національний педагогічний університет імені В. Гнатюка

---

**Постановка проблеми.** Зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості людей, залучення їх до здорового способу життя, є однією із найгостріших проблем соціальної політики. Особливо актуальною ця проблема є для школярів — найбільш критичної групи населення, в якій закладаються основи майбутнього здоров'я і процвітання нації [1, 3, 9].

Сприяти виходу із ситуації, що склалася, може впровадження на уроках фізичної культури нових засобів і методів фізичного виховання [1, 6, 7 та ін.].

Одним із сучасних напрямків фізичного виховання є аеробіка [1, 2, 3, 5, 7, 10, 11, 12 та ін.]. Вправи аеробіки є дуже ефективними та безпечними для здоров'я. Заняття аеробікою здійснюють позитивний вплив на всі внутрішні органи і системи людини, дозволяючи значно змінити її здоров'я, підвищити імунітет, розвинути рухові якості. Розвиток рухових якостей під час занять з аеробіки дозволяє успішно оволодіти іншими видами фізичних вправ.

Використання вправ з аеробіки на уроках фізичної культури в школі надасть урокам нового емоційного забарвлення, сприятиме їх пошвавленню, підвищить інтерес учнів до занять фізичною культурою, дасть певні уміння у використанні цих засобів під час самостійних занять, профілактиці хвороб та покращенню здоров'я після закінчення школи [1, 3, 4, 7 та ін.].

Виходячи із вищезазначеного і враховуючи вимоги часу, зростає необхідність підготовки висококваліфікованих фахівців, які готові були б до роботи із впровадження аеробіки на уроках фізичної культури [9].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проаналізувавши літературні джерела, ми виявили значну кількість наукових досліджень з аеробіки. Одні автори займалися вивченням видів аеробіки, їх класифікації та тенденцій розвитку (Ю.И. Курпан, 1996; О. Губарева, 1996, 2000; В. Рощенко, 1997; Л.А. Юсупова, 1998; Г. Горцев, 2001, 2004; Е.С. Крючек, 2001; Ю. Усачев, 2002, 2003; А. Прокофьев, 2003; Е.Г. Сайкина, 2004; А.В. Огнистий, 2004

та ін.), інші — впровадженням аеробіки у процес фізичного виховання школярів (В.Г. Безпутчик, 1995, 1996, 1998; Е. Герасимова, 1996, 1997; Т.И. Косолапова, 1999; Т.П. Киреева, 2003; К. Orkiszewska, 2003 та ін.), студентів ВНЗ (Е.А. Астраханцев, 1991; Е.В. Сабирова, 1997, 1999; Т.Н. Суєтина, 1999; Л.В. Сиднева, 2000; О. Губарева, 2001; Ю.С. Антипов, Л.Д. Тунік, 2001; Л. Вінокурова, 2002; Л.І. Погасій, 2003; Л. Сергієнко, 2003, 2004; Л.Б. Андрущенко, 2004 та ін.) та широких верств населення (М.П. Ивлев, 1987; М.Ю. Ростовцева, 1990; Н.А. Анашкина, 1996; И.А. Васильева, 1997; С.И. Гуськов, Е.И. Дегтярева, 1998; Ю.І. Таран, 1998; О. Мороз, 2000, 2003 та ін.). Досить багато досліджень присвячено вивченню впливу аеробіки на організм людей (Ф.Л. Доленко, 1995; Л.М. Дикаревич, 1996; В.Е. Борилкевич, 1998; О. Губарева, 2000; М.Ю. Ростовцева, 2000, 2001; В.С. Чебураев, 2000, 2002; Т.С. Лисицкая, 2002; М. Данилевич, І. Грибовська, В. Іваночко, 2003; Л. Левчук, 2003; Е.В. Майданюк, 2004 та ін.); проблемам підготовки тренерських кадрів до роботи у спортивно-оздоровчих закладах (І. Боднар, 2002; М.Р. Батіщева, 2003; Т.С. Лисицкая, 2003, 2004; Л. Левчук, Р. Петрина, 2004; Н.Н. Никитушкина, 2004 та ін.) та підготовки спортсменів з аеробіки (К.Б. Андреасян, 1993, 1996; Е.Б. Мякинченко, 1997, 1999; 2002; В.П. Косихин, 2000; Э.Т. Хоули, Б.Д. Френк, 2000, 2004 та ін.).

На жаль, у літературних джерелах ми не зустріли досліджень присвячених питанням підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури до роботи з аеробіки у загальноосвітніх школах. Виходячи із цього, ми присвятили своє дослідження розробці навчального курсу «Аеробіка» для студентів факультетів фізичного виховання.

Дослідження проводилось відповідно до теми 2.3.7. Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2001—2005 р.р., Державного комітету молодіжної політики, спорту і туризму України «Структурно-функціональна систематизація вищої фізкультурної освіти в межах регіону».

**Формулювання цілей статті.** Метою дослідження була розробка структури та змісту навчальної дисципліни «Аеробіка» в системі вищої фізкультурної освіти. Із методів дослідження нами використовувався аналіз та узагальнення літературних джерел і документальних матеріалів.

**Результати дослідження.** Нами була розроблена програма навчального курсу «Аеробіка» [8] для студентів факультету фізичного виховання. У даній програмі, викладена специфіка аеробіки, виявлені джерела її становлення і розвитку, визначені різні форми, зміст і методика занять.

Навчальний курс «Аеробіка» розрахований на підготовку бакалаврів і становить 1,5 кредити: 54 академічних години, з яких 34 години відводиться на аудиторну роботу (табл. 1).

Навчальний курс «Аеробіка з методикою викладання» *передбачає* вивчення студентами теорії і методики аеробіки, оволодіння базовими елементами техніки аеробіки, набуття необхідних знань, умінь і навичок для самостійної педагогічної роботи у загальноосвітній школі.

Навчальна робота із аеробіки проводиться у формі лекцій і практичних занять, а також самостійної та індивідуальної роботи студентів.

**Завданнями** курсу «Аеробіка з методикою викладання» є:

- засвоєння теоретичного розділу;
- оволодіння основними базовими елементами і додатковими рухами аеробіки та поєднання їх між собою;
- оволодіння уміньми складати комплекси вправ та підбирати музичний супровід для елементів і комплексів аеробіки;
- ознайомлення із видами аеробіки;
- самостійне вивчення програмного матеріалу за рекомендованою літературою, виконання домашніх завдань; участь в організації і проведенні змагань у школі, університеті;
- виховання зацікавленості до систематичних занять фізичною культурою, любов до про-

фесії учителя фізичної культури через заняття аеробікою.

Для виконання залікових вимог студенту пропонується засвоїти теоретичні відомості, оволодіти відповідними вміннями і навичками, скласти навчальні нормативи із загальної і спеціальної фізичної підготовки.

Студент при проходженні курсу «Аеробіка з методикою викладання» на практичних заняттях, **повинен оволодіти:**

- вихідними положеннями; виконанням основних і допоміжних рухів аеробіки; видами силових вправ; складанням комплексів вправ; підбором музичного супроводу і дозуванням фізичних навантажень на заняттях;
- методикою навчання основних і допоміжних рухів аеробіки; загальноорозвиваючих і спеціальних вправ; методикою складання комплексів вправ; методикою підбору музики і дозуванням вправ у комплексі;
- вмінням виявляти і виправляти помилки при виконанні вправ і комплексів;
- проведенням частин заняття і заняття в цілому; вмінням складати конспект уроку; вмінням провести педагогічний аналіз заняття.

Зараз вже очевидно — для того, щоб запобігти зниженню популярності аеробіки і покращенню фізичного стану підростаючого покоління, потрібно постійно удосконалювати зміст програми з фізичної культури.

У розробленій нами програмі курсу студенти на *аудиторних заняттях* отримували знання і уміння з основних розділів аеробіки. Зміст занять включав теоретичні заняття (лекції), практичні заняття і контрольний захід (залік).

**Індивідуальна робота** проводилася під керівництвом викладача. На цих заняттях деталізувалася інформація про розділи, які вивчаються на основному аудиторному занятті. Індивідуальні заняття з аеробіки проводилися у поза навчальний час і складалися із теоретичних занять, практичних

Таблиця 1

Опис предмету навчального курсу «аеробіка»

Курс: Підготовка бакалаврів	Напрямок, спеціальність, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчального курсу
Кількість кредитів, відповідних ECTS: 1,5. Модулів: 3 — аудиторна, індивідуальна, самостійна робота. Змістових модулів: 8. Загальна кількість годин: 54. Тижневих годин: 2.	Шифр та назва напрямку (0101 «Педагогічна освіта») (0102 «Фізичне виховання і спорт») Шифр та назва спеціальності (6.010100 «Педагогіка і методика середньої освіти. Фізична культура») (6.010200 «Олімпійський та професійний спорт») Освітньо-кваліфікаційний рівень: бакалавр	Курс за вибором ВНЗ. Рік підготовки: 2. Форма навчання: очна Семестр: 4. Лекції (теоретична підготовка): 2 год. Практичні: 32 год. Самостійна робота: 10 год. Індивідуальна робота: 10 год. (під керівництвом викладача) Вид контролю: залік 4 – семестр.

занять та виконання студентами індивідуальних навчально-дослідних завдань (ІНДЗ).

**Самостійна робота** включала в себе самостійне виконання студентами елементів програмового матеріалу, роботу у інформаційній мережі та опрацювання літературних джерел.

**Тестування загально-фізичної підготовки** включає наступні тести: 6-хвилинний біговий тест на витривалість (м); на силу — згинання і розгинання рук в упорі лежачи (разів), піднімання тулуба в сід (разів), вис на зігнутих руках (с); піднімання ніг до кута 90° із положення лежачи на спині (разів); на швидкісно-силові якості — стрибок у довжину з місця (см); на швидкість — біг на 30 м (с); на спритність — човниковий біг 4×9 м (с); на рівновагу — тест «Фламінго» (с); на гнучкість — нахил тулуба вперед із положення сидячи та міст (см).

**Тестування спеціальної підготовки** включає: виконання базових рухів; поєднання базових рухів між собою; поєднання базових рухів із додатковими і додаткових рухів між собою у різних напрямках, а також складання комплексів вправ.

#### Висновки

1. З метою підготовки висококваліфікованих фахівців, які були б готові до роботи із впровадження аеробіки на уроках фізичної культури, нами на факультеті фізичного виховання була розроблена і запроваджена програма навчального курсу «Аеробіка з методикою викладання».

2. У процесі вивчення курсу студенти вивчать теоретичний матеріал; оволодіють основними базовими елементами і додатковими рухами аеробіки та поєднанням їх між собою, уміннями складати комплекси вправ та підбирати музичний супровід і дозування для елементів та комплексів аеробіки; оволодіють методикою навчання основних і допоміжних рухів аеробіки; методикою складання комплексів вправ; методикою підбору музики і дозуванням вправ у комплексі; вмінням виявляти і виправляти помилки при виконанні вправ і комплексів тощо.

3. Навчальний курс «Аеробіка з методикою викладання», окрім вищезазначеного, допоможе майбутнім фахівцям з фізичної культури різносторонньо підготувати себе до роботи у загальноосвітніх навчальних закладах, а також покращити свою фізичну підготовленість.

#### Перспективи подальших досліджень:

- розробити методичне забезпечення навчальної дисципліни «Аеробіка», відповідно до вимог інтеграції України у європейський освітній простір;
- розширити предмет навчального курсу «Аеробіка», за рахунок введення у дисципліну роз-

ділу «Методика викладання аеробіки у загальноосвітніх навчальних закладах»;

- обґрунтувати використання технічних засобів навчання і сучасних інформаційних технологій на заняттях з аеробіки;
- методично обґрунтувати і перевірити ефективність використання засобів аеробіки під час проходження спортивно-педагогічних дисциплін на факультеті фізичного виховання;
- розробити концепцію підготовки і перепідготовки спеціалістів з аеробіки в інститутах фізичної культури та на факультетах фізичного виховання педагогічних ВНЗ.

#### Література

1. *Воєнчук М.* Нетрадиційні види рухової активності. Структура і загальні методичні положення // Конструктивні підходи в забезпеченні навчально-виховного процесу фізичного виховання різних ланок освіти: Матер. міжнар. наук.-практ. конф. — Полтава: ПДПУ, 2004. — С. 10—14.
2. *Губарева Е.С.* Современное состояние массовых оздоровительных систем: Методическое пособие. — Донецк, 1996. — 37 с.
3. *Левчук Л.* Фізична підготовленість школярів 15—16 років, відібраних для занять спортивною аеробікою // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. — 2003. — № 18. — С. 72—74.
4. *Менхин Ю.В., Менхин А.В.* Оздоровительная гимнастика: теория и методика. — Ростов н/Д: Феникс, 2002. — 384 с.
5. *Мороз О.О., Чернокоза Л.В.* Спортивно-оздоровча аеробіка і шейпінг: Методичні вказівки. — Чернівці: Рута, 2000. — 31 с.
6. *Овчиникова Н., Нестерова Т., Сосіна В.* Сучасні засоби занять оздоровчої направленості // Фізичне виховання в школі. — 1997. — № 4. — С. 9—12.
7. *Огнистий А.В.* Оздоровчі види гімнастики: Методичні рекомендації. — Т.: ТДПУ, 2004. — 52 с.
8. *Шандригось Г.А.* Аеробіка з методикою викладання. Програма навчального курсу. — Т.: ТНПУ, 2005. — 30 с.
9. *Шандригось Г.А.* Удосконалення викладання гімнастики на факультеті фізичного виховання // Молода спортивна наука України: Зб. наук пр. — Вип. 8.: У 4-х т. — Л.: НВФ «Українські технології», 2004. — Т. 4. — С. 386—390.
10. *Aerobic Dance-Exercise Instructor Manual.* Editor Naneene Van Gelder. ACE.—San Diego, California. 1991. — 389 p.
11. *Aerobic Fitness and Health,* Roy J. Shephard, MD, Ph. D, DPE University of Toronto: Human Kinetics Publishers, 1994. — 358 p.
12. *Wagner P., Riedel I.* Aerobic—Ausdauertraining.—Karin Krallmann Verlag, 2000. — 103 s.