

УБН.7
С 38

Міністерство освіти і науки України
Харківська державна академія фізичної культури

СИНИЦЯ СЕРГІЙ ВАСИЛЬОВИЧ

УДК: 378.4:796.412-057.875-055.25(043.3)

**ВИКОРИСТАННЯ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧОЮ АЕРОБІКОЮ В ПРОФЕСІЙНО-
ПРИКЛАДНІЙ ПІДГОТОВЦІ СТУДЕНТОК ПЕДАГОГІЧНИХ ВИЩИХ
НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ**

24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

АВТОРЕФЕРАТ

дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата наук з фізичного виховання та спорту



Харків – 2014

Дисертацією є рукопис.
Робота виконана в Харківській державній академії фізичної культури,
Міністерство освіти і науки України.

Науковий керівник: кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Шестерова Людмила Єгорівна,
Харківська державна академія фізичної культури,
проректор з науково-педагогічної роботи,
завідувач кафедри легкої атлетики.

Офіційні опоненти: доктор педагогічних наук, професор
Ротерс Тетяна Тихонівна,
Державний заклад «Луганський національний університет
імені Тараса Шевченка»,
завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання;

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Церковна Олена Вікторівна,
Харківський національний університет радіоелектроніки,
доцент кафедри фізичного виховання.

2486

Захист відбудеться 11 червня 2014 р. о 14⁰⁰ годині на засіданні спеціалізованої
вченої ради К 64.862.01 Харківської державної академії фізичної культури за
адресою: 61058, м. Харків, вул. Клочківська, 99.

З дисертацією можна ознайомитися в бібліотеці Харківської державної
академії фізичної культури (61058, м. Харків, вул. Клочківська, 99).

Автореферат розісланий 07 травня 2014 р.



Учений секретар
спеціалізованої вченої ради

В. С. Ашанин

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність теми. Державний підхід до проблеми фізичного виховання і спорту відтворюють: Закон України «Про фізичну культуру та спорт», «Концепція загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012-2016 роки», «Національна доктрина розвитку освіти в системі освіти України у XXI столітті», Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації», «Державний стандарт базової і повної загальної середньої освіти». Спільним та суттєвим у цих документах є те, що фізичне виховання особи розглядається як важливий компонент гуманітарного виховання, всебічного розвитку людини, пов'язується з вихованням високого рівня інтелекту, моральності, патріотичних почуттів, фізичного, духовного, соціального здоров'я.

Сьогодні до вчителів фізичної культури пред'являються надзвичайно високі вимоги; вони повинні: формувати в дітей та молоді позитивну мотивацію до здорового способу життя, створювати внутрішню переконливість у його перевагах (С. В. Страшко, 2006); нести відповідальність за збереження і покращення рівня здоров'я школярів в урочний та позаурочний час; зацікавлювати дітей фізичними вправами і виховувати звичку та позитивне відношення до занять; постійно підвищувати кваліфікацію й бути обізнаними не лише із загальноприйнятими розділами програми: баскетбол, волейбол, футбол, легка атлетика (О. В. Церковна, 2007), але й з новітніми видами рухової активності (аеробіка, ритмічна гімнастика), які включені до варіативної частини навчальної програми з фізичної культури для учнів 5-11 класів. Такі знання та уміння майбутні фахівці отримують у результаті професійно-прикладної підготовки.

Аналіз науково-методичної літератури дозволяє зробити висновок, що професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП) широко застосовується у підготовці працівників різних галузей: військовослужбовців (В. С. Роднов, О. П. Унгуштаєв, 2010), рятувальників (В. М. Мисів, 2011), економістів (Л. П. Пилипей, 2009), медиків (П. І. Губка, О. В. Лупало, С. Г. Копчикова, 2012), працівників лісництва (Т. О. Мартирсова, 2012), фахівців будівельних спеціальностей (Л. С. Шестерова, 2008), педагогів (Л. К. Кожевнікова, 2012).

Програми професійно-прикладної підготовки фахівців педагогічних ВНЗ розробляли М. М. Жуков (1993), Л. К. Кожевнікова (2012), О. М. Костенко (2013), С. А. Літвінов (2013), проте вони не включають використання засобів оздоровчої аеробіки. Дослідження П. М. Голякової (2003) присвячено підготовці студенток до складання змагальних та показових комбінацій з оздоровчої аеробіки, та в ньому не розкрито методичні особливості професійно-прикладної підготовки фахівців з фізичного виховання до проведення занять з цього розділу програми.

Використання нових видів оздоровчої аеробіки, на жаль, не завжди достатньо обгрунтовано. Існуючі практичні рекомендації не в повній мірі розкривають методику та організацію проведення занять з оздоровчої аеробіки в школі, відрізняються непослідовністю розробок і суб'єктивізмом у підході до проведення занять. Вони не враховують індивідуальні та вікові особливості, рівень підготовленості тих, хто займається, мають замалу базову основу, що не дозволяє майбутньому фахівцеві підвищувати свою кваліфікацію.

Фізичний стан людей, які займаються оздоровчою аеробікою, та вплив занять на організм і корекцію постави досліджували Ю. І. Таран (1997), Є. С. Губарьова (2001), С. І. Атаманюк (2005) та ін. Окремі питання методики організації занять з оздоровчої аеробіки розглядали Т. С. Лісіцька (2004), Ж. А. Білокоштова (2006), Т. Т. Ротерс (2010) та ін. Проте, ці дослідження не стосувалися професійно-прикладної підготовки вчителів з фізичної культури, обізнаних в організації і проведенні занять з оздоровчої аеробіки.

Проблема підготовки кадрів розглянута в загально-педагогічних дослідженнях. Аналіз та узагальнення літературних джерел спрямали виявлення робіт, присвячених підвищенню кваліфікації фахівців з оздоровчих видів аеробіки, але ці роботи не стосуються професійно-прикладної підготовки вчителів з фізичної культури, тому розробка програми занять з використанням елементів оздоровчої аеробіки є актуальним напрямом досліджень.

Зв'язок роботи з науковими програмами, темами. Дослідження проводилося відповідно до Зведеного плану науково-дослідної роботи в галузі фізичної культури і спорту на 2006-2010 рр. за напрямком III «Теоретико-методологічні основи фізичного виховання та оздоровчої фізичної культури», з теми № 3.1.4 «Удосконалення процесу фізичного виховання учнів у навчальних закладах різного профілю» (№ держреєстрації 0106U011983). Роль автора у виконанні теми полягала в розробці, експериментальному обґрунтуванні, дослідженні ефективності використання програми «Спортивно-педагогічне вдосконалення (оздоровча аеробіка)» для студентів педагогічних ВНЗ.

Мета дослідження - науково обґрунтувати, розробити та експериментально перевірити програму професійно-прикладної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання з використанням засобів оздоровчої аеробіки.

Завдання дослідження:

1. Здійснити аналіз науково-методичної літератури з проблеми професійно-прикладної підготовки студентів педагогічних ВНЗ.

2. Розробити модель фахівця з фізичного виховання, який володіє професійно-прикладними знаннями та вміннями з оздоровчої аеробіки.

3. Розробити експериментальну програму професійно-прикладної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання на основі оздоровчої аеробіки.

4. Експериментально перевірити ефективність програми професійно-прикладної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання з використанням засобів оздоровчої аеробіки.

Об'єкт дослідження – процес підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання в педагогічному вищому навчальному закладі.

Предмет дослідження – професійно-прикладна підготовленість майбутніх фахівців з фізичного виховання, обізнаних у проведенні занять з оздоровчої аеробіки.

Методи дослідження:

- теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел;
анкетування;
- педагогічне спостереження;
- педагогічний експеримент;

- тестування рівня розвитку фізичних якостей та визначення морфо-функціональних показників;
- метод експертних оцінок;
- методи математичної статистики.

Наукова повина дослідження полягає у тому, що **вперше**:

- класифіковано рухи оздоровчої аеробіки на маршові, приставні, синхронізовані й комбіновані; різновиди ходьби, стрибків та бігу;
- визначено складові професійної компетентності кваліфікованого фахівця з фізичного виховання, який володіє прикладними знаннями та вміннями з оздоровчої аеробіки;
- розроблено експериментальну програму «Спортивно-педагогічне вдосконалення (оздоровча аеробіка)» для професійно-прикладної підготовки фахівців з фізичного виховання;
- визначено основні базові кроки оздоровчої аеробіки, досліджено їх оптимальну амплітуду та введено коефіцієнт раціоналізації спортивної техніки.

Доповнені наукові відомості:

- про вплив занять з оздоровчої аеробіки на рівень розвитку фізичних якостей та морфо-функціональних показників студенток;
- про зони інтенсивності м'язової роботи під час занять оздоровчою аеробікою і засоби регулювання навантаження.

Підтверджено дані про доцільність створення навчальної програми професійно-прикладної підготовки фахівців з фізичного виховання, обізнаних у проведенні занять з оздоровчої аеробіки.

Практичне значення одержаних результатів. Розроблено та впроваджено в навчальний процес авторську програму «Спортивно-педагогічне вдосконалення (оздоровча аеробіка)», спрямовану на професійно-прикладну підготовку фахівців з фізичного виховання. Матеріали дослідження можуть бути впроваджені в навчальний процес факультетів фізичного виховання педагогічних ВНЗ, використані під час підвищення кваліфікації учителів фізичної культури, викладачів вищих навчальних закладів та укладання методичних посібників. У дисертації представлені практичні рекомендації щодо використання розробленої програми професійно-прикладної підготовки фахівців з фізичного виховання.

Результати дослідження впроваджені в навчальний процес факультетів фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка (м. Полтава), Черкаського національного університету імені Б. Хмельницького (м. Черкаси), Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди (м. Харків), Сумського національного педагогічного університету імені А. С. Макаренка (м. Суми), про що свідчать акти впровадження (від 14.06.2011, 04.09.2011, 03.09.2013, 4.09.2013).

Особистий внесок здобувача полягає в аналізі й узагальненні науково-методичної літератури, визначенні мети та завдань дослідження, організації і проведенні педагогічного експерименту, аналізі та впровадженні в практику отриманих результатів. Автором розроблено: анкети для проведення анкетування і визначення складових моделі фахівця з фізичного виховання, який володіє прикладними знаннями та вміннями з оздоровчої аеробіки; навчальну програму з

оздоровчої аеробіки, значна частина якої присвячена техніці виконання рухів, застосуванню методів і методичних прийомів під час їх розучування, побудови танцювальних комбінацій та комплексів вправ; тестовий зошит, що дає змогу перевірити рівень засвоєння теоретичних положень, практичних умінь і здібностей студенток; навчальний посібник «Оздоровча аеробіка (спортивно-педагогічне вдосконалення)». У роботах, виконаних у співавторстві, особистий внесок дисертанта полягає в аналізі та підготовці даних педагогічного дослідження до друку.

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження були оприлюднені на: засіданнях кафедри теорії та методики фізичного виховання Харківської державної академії фізичної культури (2007-2012); Міжнародних науково-практичних конференціях «Фізична культура, спорт та здоров'я» (Харків, 2007, 2008); Всеукраїнській науково-практичній конференції «Оздоровлення засобами освіти: регіональний аспект» (Полтава, 2008); Всеукраїнській науково-практичній конференції «Фізичне виховання: минуле і сучасність» (Полтава, 2011).

Публікації. Матеріали дисертаційної роботи відображені в 11 публікаціях, з них 5 – у наукових фахових виданнях України, 7 – одноосібних та 1 – у міжнародному виданні. У ході дослідження було розроблено навчальний посібник «Оздоровча аеробіка (спортивно-педагогічне вдосконалення)».

Структура та обсяг дисертації. Дисертаційна робота викладена на 172 сторінці основного тексту і складається з переліку умовних скорочень, вступу, 5 розділів, висновків, методичних рекомендацій, списку використаних літературних джерел (218 джерел, з яких 20 – іноземних), додатків. Цифрові дані подано у 9 таблицях, текст проілюстровано 23 рисунками.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ РОБОТИ

У **вступі** обґрунтовано актуальність теми, визначено об'єкт, предмет, мету, завдання дослідження, розкрито наукову новизну і практичне значення отриманих результатів, показано особистий внесок здобувача, наведено дані про апробацію та впровадження результатів дослідження.

У **першому розділі «Теоретичне обґрунтування професійно-прикладної підготовки студентів педагогічних ВНЗ»** проведено теоретичний аналіз науково-методичної літератури з проблеми визначення ролі професійно-прикладної підготовки в процесі формування складових професійної майстерності фахівців різних сфер діяльності. Виявлено позитивні зміни у виконанні спеціальних рухових завдань, загальної та спеціальної фізичної підготовленості майбутніх фахівців. З'ясовано види рухової діяльності (гімнастика, спортивні ігри, легка атлетика, боротьба), які позитивно впливають на готовність студентів до виконання професійних завдань.

Визначено, що оздоровча аеробіка є ефективним засобом професійно-прикладної підготовки студентів. Розглянуто питання популяризації аеробіки та її пов'язані синонімічні терміни (фітнес, велнес). Наведено погляди науковців щодо впливу занять з оздоровчої аеробіки на організм тих, хто займаються.

Досвід науковців у цій галузі дозволив визначити вагоме місце ІШФП у системі підготовки студентів педагогічних ВПЗ та складові кваліфікованого фахівця з фізичної культури. Розглянуто основні стилі роботи і спілкування з учнями: авторитарний, демократичний та ліберальний.

У *другому розділі «Методи та організація дослідження»* для розв'язання завдань обрані такі методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел; анкетування; педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; тестування рівня розвитку фізичних якостей; методики визначення морфо-функціонального стану досліджуванних; метод експертних оцінок; методи математичної статистики.

Теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел і педагогічне спостереження дозволили розглянути стан досліджуваної проблеми, визначити ступінь актуальності питань, що вивчаються, обґрунтувати мету та завдання дослідження.

Анкетування проводилося з метою визначення складових моделі фахівця з фізичного виховання, обізнаного у використанні засобів оздоровчої аеробіки.

З метою визначення рівню розвитку фізичних якостей проводилося педагогічне тестування. У дослідженні використовували такі тести: біг на 2000 м для оцінки витривалості; вис на зігнутих руках – статичної сили; згинання і розгинання рук в упорі лежачи, піднімання тулуба в сід з положення лежачи на спині за 1 хв. – динамічної сили; стрибок у довжину з місця – вибухової сили; біг на 100 м – швидкості; нахил тулуба вперед з положення сидячи, шпагат – гнучкості; тест «Фіамінго» – статичної рівноваги; повороти на двох ногах на 360° стоячи на гімнастичній лаві – динамічної рівноваги; виконання ритмічних завдань та циклу ритмічних рухів руками і ногами – відчуття ритму.

Дослідження морфо-функціональних показників складалося з двох блоків. До першого блоку увійшли антропометричні виміри: довжина тіла, маса тіла, окружність грудної клітки, динамометрія провідної кисті. Основу другого блоку складали тести, що дозволили визначити функціональний стан організму студенток: дихальний об'єм (ДО), життєва ємність легень (ЖСЛ), життєвий показник (ЖП), затримка дихання на вдиху (проба Штанге), затримка дихання на видиху (проба Генчі), індекс Скібінські, частота серцевих скорочень (ЧСС) у спокої та після дозованих навантажень, артеріальний тиск систолічний та діастолічний (АТ) у спокої і після дозованих навантажень, рівень функціонального стану системи кровообігу (РФС).

За допомогою методу експертних оцінок визначався рівень сформованості практичних умінь і здібностей студенток. Для цього були залучені п'ять незалежних експертів, обізнаних в організації і проведенні занять з оздоровчої аеробіки.

Для визначення ефективності застосування експериментальної програми та методики викладання дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення (оздоровча аеробіка)» на базі Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка і Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди проведено педагогічний експеримент. У ньому взяли участь 50 студенток I курсу, 26 з яких склали експериментальну групу (м. Полтава), 24 – контрольну групу (м. Харків).

Перший етап (2007–2008 рр.) був присвячений вивченню, аналізу та узагальненню літературних джерел, що дало змогу визначити етап досліджуваної проблеми й розробити програму дослідження. Було визначено напрям, об'єкт, предмет, мету та завдання дослідження; підбрано об'єктивні й інформативні методи дослідження, визначено контингент досліджуваних та терміни проведення педагогічного експерименту.

З метою визначення моделі фахівця з фізичного виховання було розроблено анкету та проведено опитування респондентів. В анкетуванні брали участь різні за статусом та відношенням до занять оздоровчою аеробікою респонденти: студентки I–III курсів навчання (67 осіб), студентки випускного курсу (46 осіб), викладачі (48 осіб) та ті, хто займаються оздоровчою аеробікою понад 6 місяців (59 осіб).

Другий етап (всересень 2008 року) включав проведення первинного тестування рівня фізичної підготовленості й визначення морфо-функціональних показників студенток експериментальної та контрольної груп, анкетування, педагогічні спостереження. Були розглянуті та проаналізовані показники фізичного стану досліджуваних, ступінь володіння студентками технікою вправ з оздоровчої аеробіки, їхня професійна готовність до проведення занять з фізичного виховання із застосуванням засобів оздоровчої аеробіки.

На *третьому етапі* (2008–2010 рр.) дослідження проведено педагогічний експеримент, у ході якого з'ясовано ефективність запропонованої програми професійно-прикладної підготовки. Впродовж експерименту студентки експериментальної групи, навчаючись за новоствореною програмою, займалися різними видами оздоровчої аеробіки, вивчали методичні особливості проведення занять, блоки та структуру занять і техніку виконання рухів. Студентки контрольної групи, навчаючись за традиційною програмою, на практичних заняттях засвоювали техніку виконання базових кроків, стрибків та танцювальних рухів. Наприкінці першого курсу навчання було проведено повторне визначення рівня фізичної підготовленості й морфо-функціонального стану студенток досліджуваних груп. Рівень сформованості професійних знань та умінь контролювався наприкінці кожного семестру. Отримані результати заносилися у спеціально розроблені тестові зошити.

На *четвертому етапі* (2010–2012 рр.) дослідження здійснювалася статистична обробка й порівняльний аналіз отриманих упродовж експерименту даних, які дозволили обґрунтувати доцільність застосування експериментальної програми, впровадження якої позитивно вплинуло на фізичний стан та професійну підготовленість студенток. Було проведено узагальнення теоретичних та експериментальних досліджень, сформульовані висновки та практичні рекомендації щодо використання експериментальної програми «Спортивно-педагогічне вдосконалення (оздоровча аеробіка)».

У *третьому розділі* «**Обґрунтування та розробка експериментальної програми професійно-прикладної підготовки фахівців з фізичного виховання на основі оздоровчої аеробіки**» здійснено системний аналіз програмно-нормативних документів, анкетного опитування та власного досвіду, за результатами якого було розроблено модель фахівця з фізичного виховання; проведено педагогічне спостереження за професійною діяльністю фахівців із різних напрямків і видів аеробіки та зроблено висновки стосовно їхньої професійної

підготовленості; досліджено амплітуду виконання базових кроків оздоровчої аеробіки; укладено зміст навчальної програми дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення (оздоровча аеробіка)».

Результати анкетування дали можливість визначити складові професійної майстерності фахівця з фізичного виховання, які включають знання, уміння та навички. Респонденти розтапували ці компоненти за принципом ієрархічності в порядку значущості «від більш вагомих до менш значущих». До професійно важливих знань були віднесені: знання з теорії і практики оздоровчої аеробіки (45,6%), анатомії та фізіології людини (25,8%), методики проведення занять (17,8%), психології (5,8%) і загальної гігієни та дієтології (5,0%).

Професійно необхідними вміннями фахівці з фізичного виховання вважають: уміння складати комплекси вправ і танцювальні композиції (33,4%); проводити заняття з оздоровчої аеробіки з різним контингентом (27,4%); будувати та цікаво презентувати власну програму (19,4%); планувати заняття або серію занять (15,8%); застосовувати на практиці інвентар із оздоровчої аеробіки (4,0%).

До професійно необхідних здібностей фахівці відносять: рухові (35,0%), організаційні (31,4%), комунікативні (15,0%), гностичні (11,0%), конструктивні (7,6%).

Викладачі-практики окреслили такі труднощі в роботі: недостатня кількість методичної літератури та матеріально-технічного забезпечення, брак практичного досвіду.

Виявлені складові моделі фахівця у сукупності сприяють підготовці вчителя фізичної культури, обізнаного в оздоровчій аеробіці, який на високому рівні здатний проводити заняття з оздоровчої аеробіки з дітьми різного віку, а також контингентом різної статі, віку і рівня фізичної підготовленості.

Педагогічне спостереження за професійною діяльністю фахівців з фізичного виховання при проведенні занять з оздоровчої аеробіки дозволило створити уяву про загальний рівень їхньої кваліфікації. Спостереження здійснювалося за такими показниками: відповідність організації та структури заняття визначеним критеріям, доцільність застосування методів на занятті, техніка виконання рухових дій і уміння регулювати навантаження. У цілому було виявлено певні результати за названими показниками. Так, на оцінку «відмінно» заняття провели лише 11% фахівців, на оцінку «добре» – 40%, на оцінку «задовільно» – 36% та не впоралися із завданням 13% фахівців. Вищезазначене свідчить про необхідність корекції традиційної методики підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання до проведення занять з оздоровчої аеробіки.

У ході педагогічного спостереження було виявлено 13 найчастіше використовуваних кроків оздоровчої аеробіки: mambo, V-step, basic step, step touch, step line, open step, lunge, leg curl, slide, grape wine, kick knee up, chasse, jumping-jack. На початковому етапі дослідження замірялася довжина нижньої кінцівки учасників дослідження. Після цього вони по черзі виконували з вихідного положення рухи на накресленій у залі шкалі, кінцеве місцезнаходження стоп відмічалася крейдою і результати заносилися в протоколи.

Дослідивши амплітуду виконання базових кроків оздоровчої аеробіки фахівцями-учасниками педагогічного спостереження, з'ясували максимально допустимий розмір кроків, який дозволяє уникнути травмування під час занять, та

мінімальний, який дозволяє регулювати навантаження. Це дає змогу розрахувати коефіцієнт раціоналізації спортивної техніки, який допоможе інструкторам-початківцям визначити розмір базових кроків оздоровчої аеробіки з урахуванням антропометричних даних.

Експериментальну програму дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення (оздоровча аеробіка)» та методіку її викладання розроблено на основі чинних методичних розробок, власного досвіду й особливостей професійної діяльності фахівців з оздоровчої аеробіки. Визначено мету, завдання та етапи підготовки майбутніх фахівців: адаптаційний, основний і творчий (рис. 1). Програма включає лекції, методично-практичні, практичні та контрольні заняття, самостійну й індивідуальну роботу та навчальну практику. Контроль успішності студенток здійснювався шляхом виконання тестових і творчих завдань.

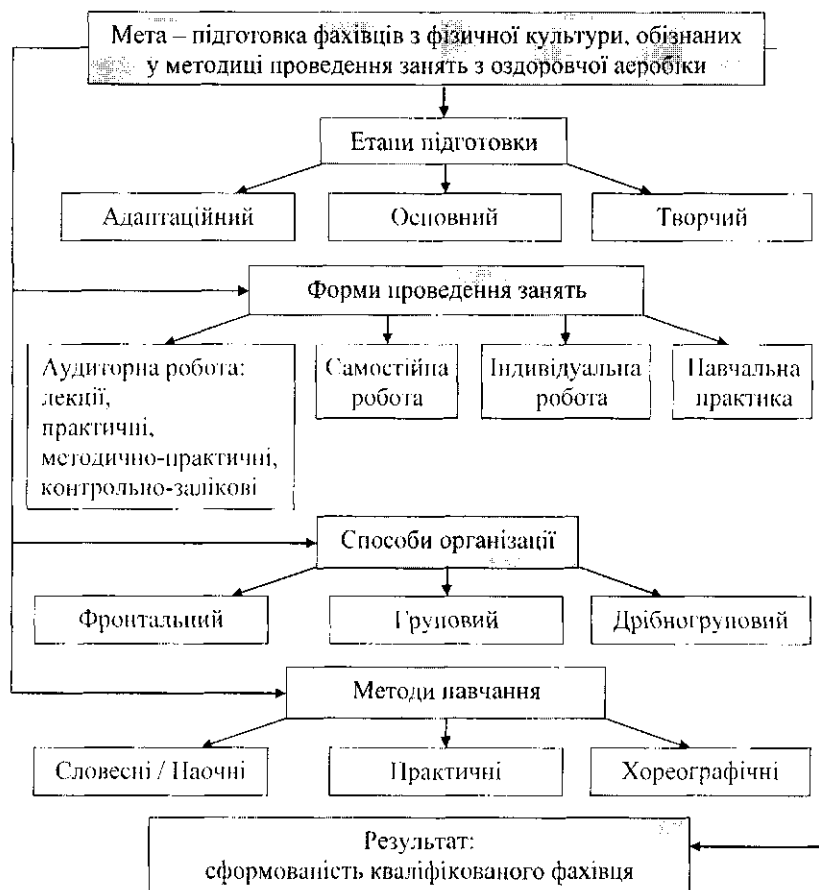


Рис. 1. Структурно-логічна схема підготовки фахівців з фізичної культури до проведення занять із оздоровчої аеробіки

I етап (адаптаційний) призначений для попередньої базової підготовки студенток. Він триває протягом I та II семестрів і покликаний полегшити професійне навчання щодо: засвоєння основ музичної грамоти, професійної термінології, вивчення ключових понять; формування фізичних якостей, необхідних фахівцям з оздоровчої аеробіки; вивчення техніки виконання базових кроків, рухів руками, різних видів оздоровчої аеробіки.

II етап (основний) триває з III по VII семестри. Протягом цього етапу вивчаються: основні поняття та властивості музичного твору, навички поєднання рухів з музикою, техніка виконання рухових дій різних видів оздоровчої аеробіки, класифікація напрямків та видів аеробіки, структура побудови заняття з оздоровчої аеробіки; формуються уміння застосування хореографічних методів побудови з'єднань та комбінацій, навички планування оздоровчо-тренувального процесу, особливості комунікативних умінь і здібностей, методичні особливості побудови програм занять для осіб різного віку та статі з урахуванням місця проведення й наявності технічного спорядження тощо.

III етап (творчий) триває протягом VIII семестру і спрямований на формування у студенток професійно-педагогічних умінь та здібностей. На цьому етапі вони розробляють плани-конспекти занять з оздоровчої аеробіки, організовують свята й шоу з використанням засобів оздоровчої аеробіки та проводять заняття з різних видів оздоровчої аеробіки.

Експериментальна програма «Спортивно-педагогічне вдосконалення (оздоровча аеробіка)» розроблена на основі кредитно-модульної системи, розрахована на 432 години та складається з 14 змістових модулів. Перевагами такої системи навчання, порівняно з традиційною, є те, що студентки більш активні на заняттях, систематично працюють протягом навчального семестру та засвоюють одночасно кілька видів оздоровчої аеробіки.

Зміст занять студенток експериментальної і контрольної груп неоднаковий. Студентки експериментальної групи з першого семестру відвідують заняття з різних видів оздоровчої аеробіки, які впливають на розвиток фізичних якостей, морфо-функціональні показники та формування уяви про основи проведення занять. Лекції читаються на всіх курсах протягом чотирьох років навчання. Вони містять навчальний матеріал, необхідний для проведення занять, спілкування з тими, хто займається, цілісної освіти з питань оздоровчої аеробіки. Методика передбачала опанування методами розучування вирав та хореографічними методами побудови з'єднань і комбінацій.

Для полегшення навчання хореографічні методи побудови з'єднань і комбінацій у залежності від складності було розділено на прості, середньої складності та складні.

До простих методів було віднесено: метод хореографії класу та метод довільної хореографії (фрістайл). Методи середньої складності включали такі методи: лінійної прогресії, «від голови до хвоста», складання, «зигзаг», музичної інтерпретації, ритмічних варіацій. До складних методів були віднесені: метод ускладнення (модифікації), збігу, блокової хореографії, поділу блоків, поділу в середині блоку, заміни в середині блоку, «каліфорнійський стиль».

Для оволодіння вміннями та здібностями застосовувалися такі методи й методичні прийоми: метод цілісного розучування вправ – розучування окремих нескладних рухів, без «розбивки» їх на окремі компоненти; метод розчленованого розучування вправ, який передбачає розучування складних вправ з поділом їх на прості нескладні рухи з наступним об'єднанням у цілісну дію; серійно-поточний метод, який передбачає застосування мінімальних перерв між виконанням різних вправ; метод скорочення кількості повторів, спрямований на зменшення повторів вправи до потрібної кількості; метод просторового навчання рухам, який сприяє ознайомленню тих, хто займаються, з новими положеннями тіла; методичний прийом від повільного до швидкого: виконання одного й того ж руху в повільному темпі (для кращого запам'ятовування окремих деталей техніки) та в швидкому (для відпрацювання і вдосконалення вивченого руху).

Встановлено зони інтенсивності м'язової роботи в період аеробних блоків заняття (дуже легка м'язова робота, легка, помірна, помірно-висока, висока, дуже висока, надто висока) та підібрано засоби для їхньої реалізації.

У *четвертому розділі «Дослідження ефективності використання експериментальної програми «Спортивно-педагогічне вдосконалення (оздоровча аеробіка)»»* подано аналіз досліджень, які підтверджують ефективність застосування експериментальної програми дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення (оздоровча аеробіка)»: позитивні зміни рівня фізичної підготовленості та морфо-функціональних показників студенток, сформованості професійно необхідних знань, умінь і здібностей. У дослідженні взяли участь дві групи студенток: експериментальна (навчалася за розробленою програмою) та контрольна (навчалася за існуючою програмою).

Визначення морфо-функціональних показників та рівня розвитку фізичних якостей студенток проводили у два етапи. Перший етап – на початку першого курсу навчання (вересень 2008), другий – наприкінці першого курсу (травень 2009).

Результати дослідження на початку експерименту засвідчили, що студентки обох груп мають низький рівень фізичної підготовленості.

Після проведення експерименту результати тестування вказують на достовірне покращення рівня розвитку фізичних якостей студенток експериментальної групи практично в усіх тестах ($p < 0,05 - 0,001$) (табл. 1). Виняток складають показники швидкості та гнучкості (шпагат), де зміни недостовірні ($p > 0,05$). На наш погляд, незначні зміни показників швидкості пов'язані з тим, що біг на 100 м є неспецифічною для оздоровчої аеробіки вправою, а вправи під час занять виконуються не дуже швидко. Результати в тесті «шпагат» зазнали незначних змін у зв'язку з тим, що деякі студентки на початковому етапі експерименту мали найвищий результат, і зміни відбулися лише в невеликій кількості студенток, а також через те, що тазостегновий суглоб – найбільший у скелеті людини, і без спеціальної підготовки значних змін у його рухливості досягти дуже складно.

Таким чином, впровадження в навчально-виховний процес студенток експериментальної групи програми «Спортивно-педагогічне вдосконалення (оздоровча аеробіка)» сприяло значному підвищенню їх фізичної підготовленості. Найбільші позитивні зміни відбулися в результатах ритмічних рухів руками і ногами (74%), вису на зігнутих руках (62%) та тесту «Фламінго» (58%). Найменших

зміни зазнали результати стрибків у довжину з місця, бігу на 2000 м та 100 м (2%). Незначне підвищення показників швидкісно-силових здібностей студенток, на наш погляд, пояснюється тим, що стрибкові вправи, які виконуються під час занять з оздоровчої аеробіки, не носять вибухового характеру. Біг на 2000 м є неспецифічною для оздоровчої аеробіки вправою, і, хоча заняття в цілому мають аеробний характер, що позитивно впливає на функціональний стан серцево-судинної і дихальної систем, і, як наслідок, на показники витривалості, відсоткові зміни результату в цій вправі незначні.

Таблиця 1

Показники розвитку фізичних якостей студенток експериментальної групи (n=26) до та після експерименту, $\bar{X} \pm \delta$

№ з/п	Тести	ЕГ до експерименту	ЕГ після експерименту	t	p
1	Біг на 2000 м, с	751,35±9,20	734,46±9,06	6,66	<0,001
2	Вис на зігнутих руках, с	6,92±1,53	11,23±1,64	9,80	<0,001
3	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, рази	21,3±2,4	26,1±2,4	7,16	<0,001
4	Піднімання тулуба в сід за 1 хв, рази	42,8±2,2	48,9±2,0	10,29	<0,001
5	Стрибок у довжину, см	179,3±2,9	182,8±2,7	4,49	<0,001
6	Біг на 100 м, с	16,28±0,72	15,96±0,83	1,97	>0,05
7	Нахил тулуба вперед, см	12,4±2,2	15,1±1,9	4,65	<0,001
8	Шкагат, см	8,9±2,3	7,8±1,9	1,98	>0,05
9	«Фламінго», с	18,22±3,03	28,88±2,69	13,42	<0,001
10	4 повороти на гімнастичній лаві, с	12,08±1,07	8,52±0,99	12,49	<0,001
11	Ритмічні постукування за 20 с, рази	5,3±1,0	7,6±1,4	6,99	<0,001
12	Ритмічні рухи руками і ногами за 20 с, рази	3,9±0,9	6,8±1,1	16,96	<0,001

Показники фізичної підготовленості студенток контрольної групи також зазнали змін, але вони менш значні та коливалися в межах від 1% до 37%.

Встановлено, що більшість морфо-функціональних показників студенток на початку експерименту були в межах норми для нетренованих осіб. Повторне тестування показало, що антропометричні показники студенток обох груп за час експерименту майже не змінилися, тому що залежать не лише від впливу фізичного навантаження, а й від природних процесів дозрівання, які важко піддаються кількісному обліку за відносно короткий проміжок часу.

Показники функціонального стану студенток експериментальної групи після проведення експерименту достовірно покращилися ($p < 0,001$), крім дихального об'єму та артеріального (систоличного) тиску до навантаження, де результати змінилися недостовірно ($p > 0,05$). Науково доведено, що між показниками ЖЄЛ і

дихального об'єму існує взаємозалежність, тому недостовірні зміни дихального об'єму можна пояснити незначним збільшенням показників ЖЄЛ (табл. 2).

Таблиця 2

Показники функціонального стану студенток експериментальної групи до та (n=26) після експерименту, $\bar{X} \pm \delta$

№ з/п	Показники	ЕГ до експерименту	ЕГ після експерименту	t	p
1	ДО, л	0,75±0,40	0,59±0,24	1,71	>0,05
2	ЖЄЛ, л	2,48±0,56	3,13±0,47	4,44	<0,001
3	ЖП, мл·кг ⁻¹	43,39±1,96	54,9±1,83	21,85	<0,001
4	Затримка дихання на вдиху (проба Штанге), с	40,56±3,10	53,26±2,96	15,08	<0,001
5	Затримка дихання на видиху (проба Генчі), с	36,29±2,21	41,68±1,80	9,61	<0,001
6	Індекс Скібінські, ум. од.	28,66±1,79	49,18±2,32	35,65	<0,001
7	ЧСС до навантаження, уд.·хв ⁻¹	78,1±3,2	72,5±2,1	7,43	<0,001
8	ЧСС після дозованого навантаження, уд.·хв ⁻¹	132,5±3,2	126,2±2,8	7,47	<0,001
9	АТс до навантаження, мм рт. ст.	121,5±2,4	120,7±2,2	1,26	>0,05
	АТд до навантаження, мм рт. ст.	78,5±1,7	75,9±1,6	5,67	<0,001
10	АТс після дозованого навантаження, мм рт. ст.	146,9±2,7	141,8±2,4	7,2	<0,001
	АТд після дозованого навантаження, мм рт. ст.	93,2±2,7	84,1±2,3	12,86	<0,001
11	РФС, ум. од.	0,53±0,19	0,74±0,22	3,54	<0,001

У студенток контрольної групи достовірно покращилися показники ЖЄЛ, життєвого показника, проби Штанге, індексу Скібінські, ЧСС після дозованих навантажень, АТс і АТд після дозованих навантажень ($p < 0,05$, $0,001$). Усі інші показники суттєво не змінилися ($p > 0,05$).

Таким чином, виявлено, що у студенток експериментальної групи, які навчалися за розробленою програмою професійно-прикладної підготовки, в більшій мірі ніж у контрольній групі, покращилася діяльність дихальної системи, підвищилися функціональні можливості серцево-судинної системи, що сприяло позитивним змінам у прояві рухових здібностей, зокрема витривалості.

Рівень оволодіння професійно необхідними знаннями з оздоровчої аеробіки визначався за допомогою виконання тестових завдань наприкінці I та II курсів навчання. Тестові завдання для студенток I курсу включали 20 питань з таких тем: «Вступ до предмета «СПВ (оздоровча аеробіка)», «Біологічні аспекти занять оздоровчої аеробіки» та «Розвиток фізичних якостей засобами оздоровчої аеробіки». Під час тестування 27% студенток експериментальної групи досягли високого рівня

знань, 50% – достатнього, 23% – задовільного. Студентки контрольної групи мали менше якісні результати: високий рівень – 25%, достатній – 54%, задовільний – 21% (рис. 2).

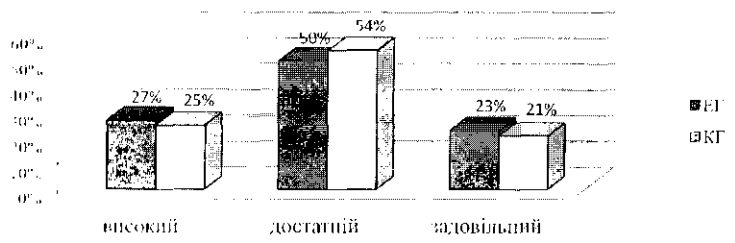


Рис. 2. Показники рівня теоретичних знань студенток I курсу

Тестові завдання для студенток II курсу включали матеріал з таких тем: «Музичний супровід занять з оздоровчої аеробіки», «Класифікація та техніка вправ оздоровчої аеробіки», «Оздоровча аеробіка як вид фізкультурно-спортивної діяльності (класифікація напрямків, видів)», «Методичні особливості проведення занять з оздоровчої аеробіки», «Типи та структура занять з оздоровчої аеробіки». Високіше співвідношення оцінок, які отримали студентки досліджуваних груп, значно різнилося порівняно з оцінками I курсу. Так, знання 73% студенток експериментальної групи відповідали високому рівневі, 19% – достатньому, 8% – задовільному. У той же час у контрольній групі 8% студенток показали високий рівень знань, 29% – достатній, та 63% – задовільний (рис. 3).

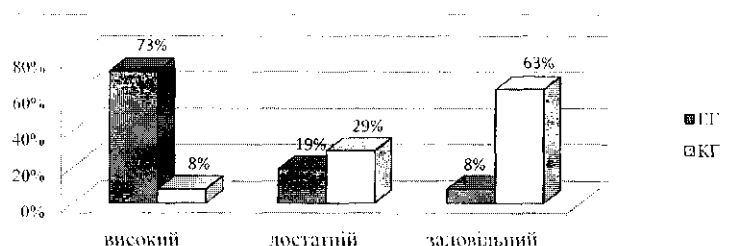


Рис. 3. Показники рівня теоретичних знань студенток II курсу

Перевірка вмінь та навичок студенток здійснювалася шляхом виконання завдань після кожного семестру: визначення розмітки танцювального майданчику, розміщення тих, хто займаються, на ньому, варіанти переміщень групи по майданчику, знання основних вихідних положень, основи техніки безпеки, виконання завдань на відчуття ритму, уміння замінити заборонені в оздоровчій аеробіці кроки, уміння складати комплекси вправ для різних частин заняття, знання жестів для команд та вказівок, володіння технікою виконання рухів та знання

термінології, уміння розробити комбінацію кроків і розучити її з тими, хто займаються. За результатами контролю впродовж двох років навчання високого рівня умінь та здібностей досягли 64,8% студенток експериментальної групи та 16,8% студенток контрольної групи; достатнього – 33,8% та 48,6% відповідно; задовільного – 1,4% та 34,7% відповідно. Це підтверджує ефективність розробленої експериментальної програми навчання щодо проведення різних видів оздоровчої аеробіки, побудови танцювальних комбінацій, комплексів вправ та використання хореографічних методів розучування рухів.

Рівень сформованості практичних умінь і навичок студенток експериментальної та контрольної груп виявляли також за допомогою методу експертних оцінок. Проведення занять студентками досліджуваних груп оцінювалося за восьми показниками: рівень технічності у виконанні рухових дій; відповідність музичного супроводу змісту заняття; дотримання техніки безпеки на занятті; комунікативні здібності спілкування з тими, хто займається; емоційність заняття; логічність та доцільність застосування методів на занятті; логічність побудови комплексу вправ; дотримання структури заняття. За результатами оцінок експертів середній бал студенток експериментальної групи за проведення заняття становить 4,6 балів, контрольної – 3,9 балів, що свідчить про ефективність експериментальної програми та методики підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання, обізнаних в організації й проведенні занять з оздоровчої аеробіки.

Експертна оцінка рівня комунікативних здібностей студенток проводилася під час первинного інструктажу і включала: культуру спілкування, етикет, дотримання процедури проведення тестувань та антропометричних вимірів, вміння визначити функціональну готовність до оздоровчих занять того, хто займається, вміння визначити рухову підготовленість того, хто займається, методичну й організаційну підготовленість майбутнього фахівця, психологічну підготовленість майбутнього фахівця до розв'язання педагогічних ситуацій під час первинного інструктажу та за завданням експертів. За результатами дослідження з'ясовано, що рівень комунікативної і психологічної підготовленості у студенток досліджуваних груп неоднаковий. Середній бал за визначеними критеріями оцінки у студенток експериментальної групи становив 4,7 балів, у студенток контрольної групи – 3,9 балів.

У *п'ятому розділі «Аналіз та обговорення результатів дослідження»* узагальнено основні результати дослідження.

Уперше:

- класифіковано рухи оздоровчої аеробіки на маршові, приставні, снікопировані й комбіновані; різновиди ходьби, стрибків та бігу;
- визначено складові професійної компетентності кваліфікованого фахівця з фізичного виховання, який володіє прикладними знаннями та уміннями з оздоровчої аеробіки;
- розроблено експериментальну програму «Спортивно-педагогічне вдосконалення (оздоровча аеробіка)» для професійно-прикладної підготовки фахівців з фізичного виховання;

визначено основні базові кроки оздоровчої аеробіки, досліджено їхню оптимальну амплітуду та введено коефіцієнт раціоналізації спортивної техніки.

Допоказано та розширено результати досліджень:

про вплив занять з оздоровчої аеробіки на рівень розвитку фізичних якостей та морфо-функціональних показників студенток (В. М. Сероштан, 1995; Ж. І. Сочник, 2001; Д. С. Присяжнюк, 2002; М. Р. Батіщева, 2006; П. Ю. Шунайлова, 2006; М. А. Краєуля, 2011);

про існуючі зони інтенсивності м'язової роботи під час занять оздоровчою аеробікою й засоби регулювання навантаження (Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова, 2002).

Підтверджено наявні в науковій літературі дані про доцільність створення навчальної програми професійно-прикладної підготовки фахівців з фізичного виховання, об'єднаних у проведенні занять з оздоровчої аеробіки (Г. В. Глоба 2007).

ВИСНОВКИ

1. Аналіз літературних джерел свідчить, що проблема професійно-прикладної підготовки завжди вважалася однією з найважливіших у підготовці педагогічних працівників і для її вирішення застосовувалися різноманітні засоби. Разом з тим, незважаючи на велику популярність та прикладне значення оздоровчої аеробіки, повільне, присвячених використанню її в підготовці майбутніх вчителів фізичної культури, практично не виявлено.

2. Результати анкетування та вивчення нормативних документів дали можливість визначити складові моделі фахівця з фізичного виховання, об'єднаного в організації та проведенні занять з оздоровчої аеробіки. Професійно важливими для таких фахівців є знання з теорії і практики оздоровчої аеробіки, анатомії і фізіології людини, методики проведення занять, психології, загальної гігієни та дієтології. Найбільш важливими професійними вміннями вважаються: вміння складати комплекси вправ та танцювальні композиції, проводити заняття на високому рівні з різним контингентом, конструктивно будувати і цікаво презентувати власну програму, планувати заняття або серію занять, доцільно використовувати інвентар та обладнання. Фахівець повинен володіти руховими, організаційними, комунікативними, гностичними й конструктивними здібностями.

3. Експериментальна програма професійно-прикладної підготовки фахівців з фізичного виховання на основі оздоровчої аеробіки впроваджувалася в навчально-виховний процес протягом чотирьох років за трьома послідовними етапами: адаптаційним, основним, творчим. Програму розроблено на основі кредитно-модульної системи, що дало можливість об'єктивно оцінювати сформованість професійних умінь, розвивати у студенток креативні здібності та самостійність. Зміст програми розподілено на аудиторні заняття, самостійну й індивідуальну роботу, навчальну практику. Навчальний матеріал викладався загальнопедагогічними традиційними та активними методами, використовувалися хореографічні методи побудови з'єднань і комбінацій.

4. Встановлено, що до експерименту в студенток і експериментальної, і контрольної груп спостерігався низький рівень фізичної підготовленості. Так,

результати бігу на 2000 м становили 751,35 с, вису на зігнутих руках – 6,92 с, згинання та розгинання рук в упорі лежачи – 21,3 раз, піднімання тулуба в сід за 1 хв – 42,8 раз, стрибків у довжину з місця – 179,3 см, бігу на 100 м – 16,28 с, нахилу тулуба вперед з положення сидячи – 12,4 см, шпагату – 8,9 см, тесту «Фламінго» – 18,22 с, 4 поворотів на гімнастичній лаві – 12,08 с, ритмічних постукувань за 20 с – 5,3 разів, ритмічних рухах руками і ногами – 3,9 разів.

5. Після впровадження в навчальний процес експериментальної програми «Спортивно-педагогічне вдосконалення (оздоровча аеробіка)» показники фізичної підготовленості достовірно покращилися ($p < 0,05$, $0,001$) у всіх тестах, крім бігу на 100 м та шпагату, які змінилися недостовірно ($p > 0,05$). Найбільших змін зазнали результати у тестах «Фламінго», повороти на гімнастичній лаві, ритмічні рухи руками і ногами, ритмічні постукування.

6. Первісне дослідження морфо-функціонального стану студенток виявило, що:

- в межах норми були дихальний об'єм, ЧСС до навантаження та АТ до навантаження;

- відповідали задовільному рівню – показники проб Штанге та Генчі, ЧСС після навантаження, АТ після навантаження, рівень функціонального стану системи кровообігу;

- нижче норми – ЖСЛ та життєвий показник.

7. У результаті навчання за експериментальною програмою виявлено достовірну зміну показників функціонального стану студенток у всіх тестах ($p < 0,001$), крім дихального об'єму та артеріального (систолічного) тиску до навантаження ($p > 0,05$). Показники проб Штанге та Генчі стали відповідати найвищій оцінці «добре», дихального об'єму, ЖСЛ, ЧСС та АТ до навантаження – у межах норми, рівень функціонального стану системи кровообігу – «вище середнього», а показники ЧСС, АТ після дозованих навантажень, АТс до навантаження лишилися на попередньому рівні.

8. Встановлено рівень сформованості професійних компетенцій:

- теоретичні знання наприкінці I курсу навчання у студенток експериментальної групи було оцінено на 4,3 бали, контрольної – 4,0 бали; наприкінці II курсу – 4,7 бали та 3,4 бали, відповідно;

- професійно-прикладні уміння та здібності студенток експериментальної групи відповідали оцінці 4,6 бали, контрольної – 3,8;

- професійно-прикладні здібності майбутніх фахівців з фізичного виховання до проведення занять з оздоровчої аеробіки за оцінкою незалежних експертів оцінювалися в експериментальній групі на 4,6 бали, у контрольній на 3,9;

- комунікативні здібності та психологічна готовність за результатами проведення первинного інструктажу відповідали оцінці 4,7 бали у студенток експериментальної та 3,9 бали контрольної групи.

9. Проведене дослідження підтверджує позитивний вплив експериментальної програми «Спортивно-педагогічне вдосконалення (оздоровча аеробіка)» на професійно-прикладну підготовленість студенток, що дозволяє рекомендувати вищезазначену програму до впровадження в навчальний процес факультетів фізичного виховання педагогічних ВНЗ.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають у вдосконаленні навчальної програми «Спортивно-педагогічне вдосконалення (оздоровча аеробіка)» та створенні навчальних програм із суміжних дисциплін: «Оздоровчий фітнес», «Нетрадиційні види рухової активності», «Оздоровча гімнастика».

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати дисертації

1. Синиця С. В. Аналіз системи підготовки майбутніх фахівців із оздоровчої аеробіки / С. В. Синиця // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теорет. журн]. Харків : ХДАФК, 2008. № 1 2. – С. 9–12.

2. Синиця С. В. Визначення моделі фахівця з оздоровчої аеробіки / С. В. Синиця, Л. С. Шестерова // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теорет. журн]. – Харків : ХДАФК, 2008. – № 3. – С. 7–10. *Внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, здійсненні досліджень, узагальненні результатів та формулюванні висновків.*

3. Синиця С. В. Динаміка розвитку фізичних якостей студентів під впливом навчання в «Спортивно-педагогічного вдосконалення (оздоровча аеробіка)» / С. В. Синиця // Спортивний вісник Придніпров'я. – Дніпропетровськ, 2010. – № 2. – С. 168–171.

4. Синиця С. В. Теоретичні знання як фактор становлення професійно-компетентних фахівців із оздоровчої аеробіки / С. В. Синиця // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2010. № 4 (12). – С. 21–24.

5. Синиця С. В. Динаміка морфо-функціональних показників студентів під впливом навчання в «Спортивно-педагогічного вдосконалення (оздоровча аеробіка)» / С. В. Синиця, Л. С. Шестерова // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2011. № 3. – С. 78–83. *Внесок здобувача полягає у здійсненні досліджень, узагальненні результатів та формулюванні висновків.*

6. Synytsya S. V. Technical characteristics of the movements of classical aerobics for optimization technique and prevention of traumatism in the process of activity / S. V. Synytsya, P. V. Khomenko, T. O. Synytsya // Stiinta culturii fizice: Pregatire profesional antrenament sportive educatie fizica recuperare recreate. – Cnișinăi : USEFS, 2013. – № 14/2. – С. 76–81. ISSN 1857-4114. *Внесок здобувача полягає у виявленні проблеми, організації та здійсненні досліджень.*

Опубліковані праці, які додатково відображають наукові результати дисертації

7. Синиця С. В. Спортивно-педагогічне вдосконалення (оздоровча аеробіка) : [зонт перевірки] / С. В. Синиця. – Полтава, 2008. – 88 с.

8. Синиця С. В. Спортивно-педагогічне вдосконалення (оздоровча аеробіка) : [навчальна програма] / С. В. Синиця. – Полтава, 2008. – 56 с.

9. Синиця С. В. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : [навч. посіб.] / С. В. Синиця, Л. С. Шестерова ; Полтав. нац. пед. ун-т імені

В. Г. Короленка. Полтава: ПНПУ, 2011. 236 с. *Внесок здобувача полягас у формуванні змісту посібника, розробці повітніх технологій навчання, складанні додатків.*

10. Синиця С. В. Нові методи проєктування інноваційних процесів у фізичному вихованні / С. В. Синиця // Фізичне виховання: минуле і сучасність: [Матеріали всеукраїнської науково-практичної конференції]. Полтава, 2011. С. 27-29.

11. Синиця С. В. Програмне забезпечення курсу «Спортивно-педагогічне вдосконалення (оздоровча аеробіка)» для студентів педагогічних ВНЗ / С. В. Синиця // Імідж сучасного педагога. – Полтава, 2011. – № 6. – С. 28–30.

АНОТАЦІЇ

Синиця С. В. Використання занять оздоровчою аеробікою в професійно-прикладній підготовці студенток педагогічних вищих навчальних закладів. – На правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання та спорту за спеціальністю 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. – Харківська державна академія фізичної культури, МОН України, м. Харків, 2014.

Дисертація присвячена проблемі професійно-прикладної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання в педагогічних вищих навчальних закладах. На основі аналізу науково-методичної літератури, нормативних документів і результатів анкетування розроблена модель фахівця з фізичного виховання, обізнаного в організації та проведенні занять з оздоровчої аеробіки, визначено рівень фізичної підготовленості й морфо-функціональні показники студенток.

Теоретично обґрунтовано та розроблено авторську навчальну програму професійно-прикладної підготовки студенток педагогічних вищих навчальних закладів, яка була впроваджена за трьома послідовними етапами (адаптаційним, основним, творчим). До змісту експериментальної програми включено: засоби, методи, шляхи реалізації, критерії оцінки ефективності. Ефективність запропонованої програми підтверджена статистично достовірними змінами досліджуваних показників наприкінці експерименту.

Враховуючи дані проведеного експерименту, розроблено методичні рекомендації щодо впровадження експериментальної програми «Спортивно-педагогічне вдосконалення (оздоровча аеробіка)» в практику підготовки фахівців з фізичного виховання.

Ключові слова: професійно-прикладна підготовка, оздоровча аеробіка, складові моделі фахівця, фізична підготовка.

Синиця С. В. Использование занятий оздоровительной аэробикой в профессионально-прикладной подготовке студенток педагогических высших учебных заведений. – На правах рукописи.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата наук по физическому воспитанию и спорту по специальности 24.00.02 – физическая культура, физическое воспитание разных групп населения. – Харьковская государственная академия

физической культуры, МОН Украины, г. Харьков, 2014.

Диссертационное исследование посвящено проблеме профессионально-прикладной подготовки будущих специалистов по физическому воспитанию в педагогических высших учебных заведениях. В настоящее время оздоровительная аэробика занимает ведущее место среди существующих видов двигательной активности. Поэтому подготовка специалистов по физическому воспитанию, компетентных в проведении занятий по оздоровительной аэробике, является актуальной.

В первом разделе *«Теоретическое обоснование профессионально-прикладной подготовки студентов педагогических ВУЗов»* рассмотрена роль профессионально-прикладной подготовки в подготовке специалистов по физическому воспитанию, представлена историография оздоровительной аэробики, проведен анализ использования различных средств ШФП в процессе подготовки специалистов в педагогических ВУЗах.

Во втором разделе *«Методы и организация исследований»* представлены методы исследований: теоретический анализ и обобщение литературных источников; анализ нормативных документов; анкетирование; педагогическое наблюдение; педагогический эксперимент; тестирование уровня физических качеств; определение морфо-функциональных показателей; метод экспертных оценок; методы математической статистики.

Исследование проводилось на базе Полтавского национального педагогического университета имени В. Г. Короленко и Харьковского национального педагогического университета имени Г. С. Сковороды. В нем приняли участие 50 студенток I курса, 26 из которых составили экспериментальную группу (г. Полтава), и 24 – контрольную группу (г. Харьков).

В третьем разделе *«Обоснование и разработка экспериментальной программы профессионально-прикладной подготовки специалистов по физическому воспитанию на основе оздоровительной аэробики»* осуществлен системный анализ методической литературы, нормативных документов и анкетного опроса, по результатам которого определены составляющие модели квалифицированного специалиста по физическому воспитанию, владеющего методикой проведения занятий по оздоровительной аэробике. Представлены результаты педагогического наблюдения за профессиональной деятельностью специалистов, специализирующихся в разных видах оздоровительной аэробики, установлен уровень их подготовленности к проведению занятий. Представлено содержание учебной программы дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (оздоровительная аэробика)».

Определены этапы подготовки специалистов: адаптационный, основной и творческий. Обучение осуществлялось в форме лекций, методико-практических, практических и контрольно-зачетных занятий, самостоятельной и индивидуальной работы, а также учебной практики. Контроль успеваемости студенток проводился путем выполнения тестовых и творческих заданий.

Четвертый раздел *«Исследование эффективности использования экспериментальной программы «Спортивно-педагогическое совершенствование (оздоровительная аэробика)»»* посвящен подтверждению эффективности

экспериментальной программы дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (оздоровительная аэробика)». Результаты исследований свидетельствуют о статистически достоверных изменениях уровня физической подготовленности и морфо-функциональных показателей студенток, а также о степени сформированности профессионально необходимых знаний, умений и навыков. Знания студенток экспериментальной группы после первого года обучения соответствовали оценке 4,3 балла, после второго года обучения – 4,7 балла.

В пятом разделе «Анализ и обсуждение результатов исследования» приведены три группы данных: подтверждающие данные других авторов, дополняющие и расширяющие результаты ранее проведенных исследований и абсолютно новые данные.

Ключевые слова: профессионально-прикладная подготовка, оздоровительная аэробика, составляющие модели специалиста, физическая подготовка.

Synytysya S. V. The usage of health aerobics classes in professionally-applied preparation of female students in pedagogical higher educational establishments. – As a manuscript.

The dissertation for receiving the scientific degree of candidate of science degree in physical education and sport, specialty 24.00.02 – Physical culture, physical education of different population groups. – Kharkiv State Academy of Physical Culture, Ministry of Education and Science of Ukraine, Kharkiv, 2014.

The dissertation is devoted to the problem of professional preparation of the future specialists in physical education in the pedagogical higher educational establishments. The model of the specialist in physical education, proficient in organization and conducting the classes in health-improving aerobics is developed on the basis of the analysis of the scientific-methodological literature; the level of physical preparation and morfo-functional indexes of students were defined.

Theoretically the author's program for tutorial of professionally-applied preparation of specialists in higher pedagogical establishments, which was implemented in three successive stages (by adaptation, basic and creative). The contents of experimental program include methods, facilities, ways of realization and criteria of effectiveness. The effectiveness of the offered program is confirmed by the statistically reliable changes of the investigated indexes at the end of the forming experiment.

Taking into account the information of the conducted experiment, the methodical recommendations are developed as for implementation of the developed program «Sport pedagogical improvement (health aerobics)» into practice of physical education.

Key words: the professional-applied training, health aerobic, model components of specialist, physical training.