

Серета Ірина Олександрівна

кандидат педагогічних наук

викладач кафедри фізичного виховання

Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, м. Тернопіль, Україна

ВИКЛАДАННЯ ДИСЦИПЛІНИ «ОЗДОРОВЧА АЕРОБІКА» ДЛЯ СТУДЕНТІВ ТНПУ ІМ. В. ГНАТЮКА В УМОВАХ КРЕДИТНО-ТРАНСФЕРНОЇ СИСТЕМИ ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

У статті подається мета, завдання, структура, опис та інформаційний обсяг навчальної дисципліни «Оздоровча аеробіка», що включено до переліку секційних занять ТНПУ ім. В. Гнатюка з врахуванням вимог Болонської декларації. Запропоновано розподіл балів, які можуть отримати студенти впродовж двох років навчання для успішного виконання завдань теоретичного та практичного спрямування. Чітко визначено завдання для самостійної роботи студентів та описано критерії, за якими здійснюється їх оцінювання.

Ключові слова: оздоровча аеробіка, навчальна програма з оздоровчої аеробіки, Болонська система.

Вступ. Соціально-економічні та політичні зміни, які відбуваються в суспільстві, не залишають осторонь національну систему вищої освіти, яка прагне забезпечити мобільність працевлаштування та підвищити конкурентоспроможність наших випускників у світовому освітньому просторі. Ідеї Болонського процесу передбачають перехід навчання на Європейську кредитно-трансферну систему (ECTS) [1; 2]. Зміни в національній системі освіти зумовлені новими підходами до процесу підготовки педагогічних кадрів, а саме: розробка сучасних та актуальних програм здійснення навчального процесу, чіткіших критеріїв оцінки компетенцій студентів [2].

Фізична культура також піддається впливу змін, що відбуваються в українській вищій школі. Проходить корекція нормативно-програмного, науково-методичного і технологічного забезпечення.

Зміст навчальної програми педагогічного вузу повинен озброїти студентів різних спеціальностей необхідними компетенціями, що дозволять йому на належному рівні здійснювати свої професійні обов'язки і в той же час сформувати звичку до правильної та систематичної рухової діяльності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій виявив, що проблему підвищення якості професійної підготовки майбутніх учителів до педагогічної діяльності загалом та її окремі аспекти, висвітлювались в працях А.Алексюк, О.Біди, Я.Болубаша, О.Вишневського, Н.Волкова, С.Гончаренка, І.Зязюна, О.Куца, А.Линенка, А.Нісімчука, А.Огністого, О.Пехоти, С.Сисосвої, А.Степанюк, М.Третьякова, М.Фіцули, А.Цьося, Б.Шияна та інших вчених.

Професійну підготовку вчителів різних галузей, які займалися фізичним вихованням молодого покоління, досліджували науковці В.Григоренко, М.Данилко, М.Кричфалуший, Г.Лаврін, Г.Ложкін, В.Наумчук, К.Огніста, Т.Овчаренко, А.Цьось, Б.Шиян, Ю.Шкретій, В.Ялович. Однак, професійна підготовка студентів педагогічних вузів до роботи із використанням засобів оздоровчої аеробіки, в умовах кредитно-трансферної системи організації навчального процесу (КТСОНП), досліджена частково.

Мета статті – розкрити зміст навчальної дисципліни «Оздоровча аеробіка», розробленої відповідно до вимог кредитно-трансферної системи організації навчального процесу, принципів і положень Болонської декларації.

Виклад основного матеріалу. Спортивні секції – це одна із запропонованих форм фізичного виховання, поряд із традиційними заняттями, які стали найбільш цікавими для студентів. Оздоровча аеробіка – одна із таких секцій, що проводиться поза розкладом. У роз-

клад спортивних секцій аеробіку включено з минулого навчального року і відразу вона набула великої популярності серед дівчат 1 та 2 курсів, для яких фізичне виховання є хоч і позакредитною дисципліною, але включено як обов'язковий до відвідування навчальний предмет. Першим кроком до формування навчальної програми є опис дисципліни, її академічна характеристика, структура та зміст (див.табл. 1).

Предметом вивчення навчальної дисципліни є теорія і методика оздоровчої аеробіки, оволодіння засобами, які входять в арсенал різних видів аеробіки, а також навичками і уміннями, які необхідні для самостійних занять.

Метою викладання навчальної дисципліни є формування у студентів стійкого інтересу до занять оздоровчою аеробікою, вивчення теорії та методики організації й проведення занять із використанням різних видів оздоровчої аеробіки, оволодіння засобами, які входять в арсенал видів оздоровчої аеробіки, а також навичками і уміннями складати і проводити самостійні заняття.

Основними завданнями вивчення дисципліни є опанування методів і засобів, які використовуються на тренувальних заняттях із різних видів оздоровчої аеробіки; підвищення рівня загальної і спеціальної фізичної підготовленості та оздоровлення студентів; уміння складати програми з розвитку фізичних якостей та корекції фігури; систематичне ведення щоденника здоров'я.

Згідно з вимогами програми студенти повинні: – знати: анатоμο-фізіологічні, гігієнічні та психолого-педагогічні особливості занять оздоровчою аеробікою; методику навчання і розвитку фізичних якостей в процесі занять; історію розвитку та методику проведення тренування; засоби та методи аеробіки для формування здорового способу життя на основі потреби у фізичній активності, регулярному виконанні вправ оздоровчої аеробіки, використання гігієнічних і природних факторів із метою оздоровлення і фізичного вдосконалення організму; – вміти: технічно правильно виконувати окремі елементи з різних видів оздоровчої аеробіки; підбирати засоби та методи аеробіки для самостійного удосконалення спеціальної та загальної фізичної підготовки. На вивчення навчальної дисципліни відводиться 30 годин.

Модуль 1 (1 рік навчання)

Змістовий модуль 1: Тема 1. Вступ до предмету. Тема 2. Особливості організації підготовки до занять із оздоровчої аеробіки.

Змістовий модуль 2. Танцювальна аеробіка: Тема 3. Вивчення базових кроків танцювальної аеробіки. Тема 4. Методика поєднання базових елементів у комплекси.

Змістовий модуль 3. Тай-бо аеробіка: Тема 5. Вивчення основних кроків тай-бо аеробіки. Тема 6. Мето-

Таблиця 1.

Опис навчальної дисципліни «Оздоровча аеробіка»

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – позакредитна дисципліна	Галузь знань _____ (шифр і назва) Напрямок підготовки 0101 – педагогічна освіта	Нормативна (за вибором)	
Модулів – 2	Спеціальність (професійне спрямування)	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 18		1-й, 2-й	-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання: складання індивідуальної тренувальної програми		Семестр	
Загальна кількість годин – 30		1-й – 4-й	-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 1 самостійної роботи студента – 1	Освітньо-кваліфікаційний рівень: підготовка бакалаврів	Лекції	
		1 год.	год.
		Практичні, семінарські	
		15 год.	год.
		Лабораторні	
		год.	год.
		Самостійна робота	
		15 год.	год.
Індивідуальні завдання: год.			
Вид контролю: залік			

дика поєднання базових елементів тай-бо у комплекси.

Змістовий модуль 4. Степ аеробіка: Тема 7. Вивчення основних кроків на степах. Тема 8. Особливості поєднання базових елементів та танцювальних кроків у комплекси.

Змістовий модуль 5. Фітбол-аеробіка: Тема 9. Вправи на фітболах. Тема 10. Вправи із фітболами.

Змістовий модуль 6. Йога: Тема 11. Правила і методика проведення занять для початківців. Тема 12. Вивчення основних поз йоги для початківців.

Змістовий модуль 7. Стрейчинг: Тема 13. Правила і методика проведення занять для початківців. Тема 14. Вправи біля гімнастичних стінок. Тема 15. Вправи на килимках.

Змістовий модуль 8. Пілатес: Тема 16. Правила і методика проведення занять для початківців. Тема 17. Вивчення вправ.

Змістовий модуль 9. Силкові види аеробіки та вправи у партерній частині занять: Тема 18. Вправи з обтяженням. Тема 19. Вправи у партерній частині занять.

Змістовий модуль 10. Підсумковий контроль.

Модуль 2 (2 рік навчання)

Змістовий модуль 11. Створення комплексів танцювальної аеробіки й їх проведення.

Змістовий модуль 12. Створення комплексів тай-бо аеробіки й їх проведення.

Змістовий модуль 13. Створення фітбол-аеробіки та їх проведення.

Змістовий модуль 14. Створення комплексів йоги та їх проведення.

Змістовий модуль 15. Створення комплексів стрейчингу та їх проведення.

Змістовий модуль 16. Створення комплексів пілатесу та їх проведення.

Змістовий модуль 17. Створення комплексів із обтяженням та їх проведення.

Змістовий модуль 18. Створення комплексів вправ у партері та їх проведення.

Детальніший опис структури навчальної дисципліни та розподіл годин представлено у навчальній та робочій програмі «фізичне виховання – група спортивного відділення оздоровча аеробіка» для студентів за напрямом підготовки 0101 – педагогічна освіта [3; 4].

Крім практичних занять програмою передбачено і лекційне або вступне заняття, на яких студенти зможуть одержати теоретичні відомості про значення аеробіки у життєдіяльності студентів ВНЗ; визначення професійно-важливих якостей студентів та підбір засобів аеробіки для їх розвитку; особливості організації та підготовки до занять із оздоровчої аеробіки.

Самостійна робота включає у себе виконання елементів програмного матеріалу самостійно; роботу в інформаційній мережі та з науково-методичною літературою; виконання індивідуального навчально-дослідного завдання, що передбачає на основі вивчених вправ скласти програму занять для зміцнення окремих груп м'язів, фізичних якостей, або ж комплексної корекції тіла. Спеціально для полегшення самостійного навчання студентів розроблено Методичні рекомендації для організації та проведення самостійних занять із оздоровчої аеробіки [5].

Розподіл балів, які отримують студенти на 1 курсі навчання, здійснюється за аудиторну (60 балів) та самостійну роботу (40 балів). Аудиторна включає в себе: відвідування занять та виконання поставлених завдань із засвоєння техніки виконання вправ і розвитку фізичних якостей. У випадку, якщо студент присутній на занятті у спортивній формі, проте не займається із поважних причин (хвороба, травма тощо), а також виконує завдання методичного характеру, допомагає в організації заняття, то він отримує – 1 бал. Самостійна робота студентів оцінюється в 40 балів і включає в себе: 1. Опрацювання літератури та інтернет джерел, підбір й написання комплексів для зміцнення окремих груп м'язів, фізичних якостей, або ж комплексної корекції тіла (20 балів). 2. Проведення складеного комплексу вправ (20 балів). Критерії оцінки представлені в таблиці 2.

Критерії оцінювання індивідуальної роботи студентів

Бали	Критерії оцінки
20	Якщо завдання виконано правильно і без помилок
19-15	Якщо завдання виконано правильно, але з незначними термінологічними помилками
14-6	Якщо завдання виконано з незначними термінологічними помилками та неточною демонстрацією
5-1	Якщо вправи підібрані недоречно і виконані з грубими помилками

Висновки. Реалізація на практиці розробленої програми дозволить: підвищити інтерес майбутніх педагогічних кадрів до занять із використанням засобів оздоровчої аеробіки; поєднати дидактичну і методичну сторони підготовки педагога; готувати фахівця, який відповідатиме європейському ринку праці; підвищити мобільність; по-

силити конкурентоспроможність Європейської системи освіти. **Перспективами подальших досліджень** є поновлення розробленої програми новими засобами оздоровчої аеробіки, відповідно до нових вимог і сучасних підходів до процесу підготовки педагогічних кадрів, через фізичне виховання студентів у ВНЗ.

Список використаної літератури

1. Круцевич Т.Ю. Болонський процес в системі фізкультурної освіти України. Інноваційний зміст фізичного виховання в умовах реформування вищих навчальних закладів України III-IV рівнів акредитації: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції / Т.Ю.Круцевич, О.Д.Кривчигов. – Полтава, 2006. – 176 с.
2. Кравченко Л.С. Застосування кредитно-модульно-рейтингової системи в навчальному процесі з фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів України / Л.С.Кравченко, О.В.Зеленюк, Т.В.Лахманюк та ін. // Буковинський науковий спортивний вісник: 36. наук. пр. / Чернів. обл. упр. з фіз. виховання і спорту ком. фіз. виховання і спорту МОН України; Чернів. нац. ун-т ім. Юрія Федьковича; Ред. кол.: Т.В.Палагнюк, С.В.Мединський, А.Г.Васильчук та ін. – Вип. 2. – Чернівці, 2005. – С.16-20.
3. Серeda І.О. Робоча програма «фізичне виховання – група спортивного відділення оздоровча аеробіка» для студентів за напрямом підготовки 0101 – педагогічна освіта / І.О.Серeda. – Тернопіль: ТНПУ, 2017. – 13 с.
4. Серeda І.О. Програма навчальної дисципліни «фізичне виховання – група спортивного відділення оздоровча аеробіка» підготовки бакалавра за напрямом підготовки 0101 – педагогічна освіта / І.О.Серeda. – Тернопіль: ТНПУ, 2017. – 7 с.
5. Серeda І.О. Методичні рекомендації для організації та проведення самостійних занять із оздоровчої аеробіки / І.О.Серeda. – Тернопіль: «Тайп», 2016. – 72 с.

Стаття надійшла до редакції 22.03.2017 р.

Среда Ирина

кандидат педагогических наук

преподаватель кафедры физического воспитания

Тернопольский национальный педагогический университет имени Владимира Гнатюка, г.Тернополь, Украина

ПРЕПОДАВАННЯ ДИСЦИПЛІНИ «ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ АЭРОБИКА» ДЛЯ СТУДЕНТОВ ТНПУ ИМ. В. ГНАТЮКА В УСЛОВИЯХ КРЕДИТНО-ТРАНСФЕРНОЙ СИСТЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

В статье представлены цель, задачи, структура, описание и информационный объем учебной дисциплины «Оздоровительная аэробика», что включено в перечень секционных занятий ТНПУ имени В.Гнатюка с учетом требований Болонской декларации. Предложено распределение баллов, которые могут получить студенты в течение двух лет обучения для успешного выполнения заданий теоретического и практического направления. Четко определены задачи для самостоятельной работы студентов и описаны критерии, по которым осуществляется их оценивания.

Ключевые слова: оздоровительная аэробика, учебная программа по оздоровительной аэробике, Болонская система.

Sereda Iryna

Candidate of Pedagogical Sciences

Lecturer of the Department of Physical Education

Ternopil National Pedagogical University named after Volodymyr Hnatiuk
Ternopil, Ukraine

TEACHING OF «RECREATIONAL AEROBICS» DISCIPLINE FOR STUDENTS OF TERNOPIL NATIONAL PEDAGOGICAL UNIVERSITY NAMED AFTER V.HNATUK IN CONDITIONS OF THE CREDIT-TRANSFER SYSTEM OF EDUCATIONAL PROCESS

Physical education is exposed to changes occurring in the Ukrainian higher school. The content of the new curriculum is to support the students of different specialties with the necessary skills at the appropriate level to carry out their professional duties. The description of the programme of the discipline «Recreational Aerobics» is provided in the article according to the credit transfer system of learning. According to the requirements of the programme, students are to know: anatomical and physiological, hygienic and psycho-pedagogical specificity of classes on recreational aerobics; methods of teaching and development of physical abilities in the process of training; means and methods of aerobics to form the healthy lifestyle based on the need for: the physical activity, performing of regular exercises on recreational aerobics, making use of hygiene and natural factors in order to improve rehabilitation and physical mastering of the body. Students are to acquire skills to: perform technically correct the individual elements on different kinds of recreational aerobics; choose the means and methods of aerobics for the self-improvement of special and general physical performance.

Key words: recreational aerobics, programme on recreational aerobics, Bologna system.