

ЗНАЧЕННЯ КУРСУ «АЕРОБІКА З МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАННЯ» У ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

THE IMPORTANCE OF THE COURSE "AEROBICS WITH TEACHING METHODS" IN THE TRAINING OF PHYSICAL EDUCATION TEACHERS

Статтю присвячено проблемі підготовки майбутніх учителів фізичної культури та формуванню в них рухово-діяльнісних навичок під час вивчення курсу професійної підготовки «Аеробіка з методикою викладання». У результаті проведених досліджень нами визначено, що успішність професійно-педагогічної діяльності майбутніх учителів фізичної культури визначається ефективним поєднанням теоретичної, методичної, технічної та фізичної підготовки, без яких неможливо на високому рівні виконувати професійні обов'язки в загальноосвітній школі. Зазначені компоненти становлять основу процесу підготовки майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності.

Аналіз проблеми засвідчив, що підготовка вчителів фізичного виховання до професійної діяльності – це процес, який включає навчання, виховання та розвиток і відображає специфіку фахової підготовки на рівні засвоєння системи знань, умінь, навичок і формування особистості майбутнього вчителя фізичної культури, що дозволяє глибоко осмислювати завдання фізичного виховання школярів, послідовно вирішувати складні навчально-виховні проблеми, які виникають на уроці фізичної культури, прогнозувати й моделювати фізкультурно-оздоровчу та спортивно-масову роботу в загальноосвітніх навчальних закладах.

Система підготовки майбутніх учителів фізичної культури у вищих закладах освіти спрямована на формування фахівця, здатного до організації фізичного виховання школярів різних вікових груп з урахуванням їхніх інтересів до занять різними видами спорту, на засадах диференційованого й інтегративного підходів. У дослідженні обґрунтовано значення занять майбутніми вчителями фізичної культури фізичною культурою й аеробікою, які сприяють формуванню рухової функції, усебічному гармонійному розвитку рухового апарату й усіх систем організму, вихованню свідомого ставлення до фізичних занять, формуванню здорової особистості.

Ключові слова: аеробіка, заклади вищої освіти, вчитель фізичної культури, фізичне

виховання, професійна діяльність вчителя, професійна підготовка.

The article is devoted to the problem of preparation of future teachers in physical culture and formation them of motor-activity skills during studying of a course of vocational training "Aerobics with a teaching method".

As a result of the conducted research, we have determined that the success of the professional and pedagogical activities of future teachers of physical education is determined by the effective combination of theoretical, methodical, technical and physical training, without which it is impossible to perform professional duties in a secondary school without a high level. These components form the basis of the process of preparing future physical education teachers for professional activity. The analysis of the problem showed that the preparation of teachers of physical education for professional activity is a process that includes training, education and development and reflects the specifics of professional training at the level of the mastering system of knowledge skills, skills and formation of the personality of the future teacher of physical culture, which allows to deep reflection on the task physical education of schoolchildren, to consistently solve complex educational situations arising in the lesson of physical culture, to predict and model sports and mass work in general educational establishments.

The system of training future physical education teachers in higher education is aimed at forming a specialist capable of organizing physical education of students of different age groups, taking into account their interests in different types of sports on the basis of differentiated and integrative approaches. The study substantiates the importance of physical education and aerobics training for future physical education teachers who contribute to the formation of locomotors function, comprehensive harmonious development of the locomotoring system and all body systems, education of conscious attitude to physical activity, formation of a healthy personality.

Key words: aerobics, institutions of higher education, physical education teacher, physical education, professional activity of teacher, professional training.

УДК 378.147: 796.412

DOI <https://doi.org/10.32843/2663-6085-2019-17-1-19>

Котова О.В.,

канд. пед. наук,
доцент кафедри теорії і методики
фізичного виховання спортивних
дисциплін

Мелітопольського державного
педагогічного університету
імені Богдана Хмельницького

Постановка проблеми в загальному вигляді.

Успішність професійно-педагогічної діяльності вчителів фізичної культури визначається ефективним поєднанням різних компонентів підготовки, без яких неможливо на високому рівні виконувати професійні обов'язки в загальноосвітній школі, а саме: теоретичної підготовки в колі сформованих системних психолого-педагогічних, медико-біологічних знань та фундаментальних і прикладних знань із теорії, методики й історії фізичної культури і спорту; методичної підготовки як сформованості професійних умінь і навичок проведення різних форм занять фізичною культурою з різним контингентом; техніч-

ної підготовки, що передбачає володіння технікою виконання фізичних вправ різного рівня складності та рухової структури; фізичної, що спрямована на розвиненість основних рухових якостей для засвоєння змісту спортивно-педагогічних дисциплін. Зазначені компоненти вказують на необхідність розгляду процесу професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності у школі в контексті сучасних загальноосвітніх технологій, які забезпечують ефективність фахової підготовленості в аспекті творчої діяльності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Досліджуючи проблеми професійної підготовки

фахівців із фізичного виховання, науковці наголошують на важливості теоретико-методичного і фізичного аспектів (Л. Волков, О. Дубогай, С. Канішевський, Б. Шиян), професійно-педагогічної спрямованості (Е. Вільчковський, Н. Зубанова), психолого-педагогічних основ навчання (Г. Ложкін, О. Федик), розвитку професійно важливих здібностей (Л. Головата, М. Кричфалушій, В. Яловик), диференційованого підходу (А. Цьось), активізації самостійної роботи студентів (В. Наумчук, Т. Овчаренко).

Мета статті – розкрити особливості дисципліни «Аеробіка з методикою викладання» як навчального курсу для студентів спеціальності 014.11 «Середня освіта (Фізична культура)», його значення в подальшій професійній діяльності.

Виклад основного матеріалу. Аналіз науково-педагогічної літератури [1; 5; 9] показав, що модель підготовки майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності з урахуванням специфіки включає такі компоненти: методичні знання, спеціальні рухові навички, профорієнтаційні вміння, що надають можливості виконання основних професійних функцій учителя фізичної культури. Результатом підготовки майбутніх учителів фізичної культури у школі є підготовленість до виконання певних видів діяльності, спрямованих на розв'язання професійних завдань у процесі навчання [6, с. 49; 8, с. 161].

Модель підготовки майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності у школі з урахуванням специфіки спортивного напрямку включає такі компоненти: методичні знання, спеціальні рухово-діяльнісні навички, проєктувальні та профорієнтаційні вміння. Методичні знання (педагогічні, спортивно-педагогічні, проєктувальні, спеціальні) відображають спрямованість навчальних предметів не тільки на фахову підготовку, а й на концептуальні засади профільного навчання в загальноосвітній школі за спортивним напрямом. Рухово-діяльнісні навички відображають якість виконання музично-ритмічних вправ, наявність рухово-діялісного досвіду й застосування різноманітних видів рухової активності, які притаманні фізкультурно-спортивним заняттям. Проєктувальні та профорієнтаційні вміння передбачають проведення профорієнтаційної роботи зі старшокласниками, спрямованої на виявлення, корекцію та розвиток професійних інтересів і потреб учнів старшої школи щодо професійної самовизначеності на майбутню професію вчителя фізичної культури [7; 11, с. 18].

У майбутній педагогічній праці головним чинником є якість педагогічної діяльності вчителя фізичної культури. Вона характеризує вміння застосовувати активні методи навчання: структурно-логічні схеми, ділові ігри, доповіді тощо. Тому особливого значення набуває наявність у майбутнього вчителя

фізичного виховання мотивації до успіху, що спрямовує його на досягнення позитивних результатів у навчанні, у майбутній педагогічній діяльності, формує наполегливість у процесі виконання творчих завдань, задоволеність отриманими результатами на рівні бажання розробляти програми профільних курсів у старшій школі за гімнастичним спортивним напрямом [13, с. 141; 14, с. 157].

Важливим показником методичної підготовки в нашому дослідженні стало формування знань основ методики фізичного виховання на профільному рівні за окремими спортивно-педагогічними дисциплінами. Однією з основних навчальних дисциплін закладу вищої освіти, що має значні можливості для розвитку рухових навичок, здійснення аналізу техніки виконання вправ, є дисципліна «Аеробіка з методикою викладання». Такий курс проходить на стику музичного й хореографічного мистецтва, разом із гімнастичними вправами сприяє гармонійному розвитку особистості. Вагомими аргументами на користь аеробіки є її доступність, ефективність і емоційність. Доступність її полягає в тому, що її зміст базується на знайомих усім вправах. До складніших комплексів вправ можна перейти після систематичних занять, послідовно опанувавши типові для аеробіки рухи. Починати варто із простих вправ. Для занять аеробікою не потрібно спеціального обладнання, що має неабияке значення для їхньої організації. Потрібні лише магнітофон і підстилка.

Як зазначають науковці [3; 4; 12], ефективність аеробіки – в її різнобічному впливові на опорно-руховий апарат, серцево-судинну й дихальну системи. Завдяки достатній тривалості занять, більшість з яких виконується у швидкому темпі, без довгих пауз для відпочинку, вплив цих вправ на організм рівносильний тому, що досягається багаторазовими повтореннями циклічних вправ помірної інтенсивності.

Емоційність занять пояснюється не тільки музичним супроводом. Робота у групі дає можливість демонструвати добре відпрацьовані рухи на конкурсах, що також поживляє заняття аеробікою [10, с. 219].

Курс «Аеробіка з методикою викладання» будується у взаємодії фізичного й естетичного виховання, потребує й викладача високої фахової підготовки, який досконало володіє технікою рухів з аеробіки, уміло підбирає необхідний музичний супровід за темпом і ритмом; володіє сучасною хореографією в аспекті різних танцювальних жанрів; постає високоемоційною й ерудованою людиною.

У цьому аспекті, як наголошує О. Атамась, підвищується значущість спортивно-педагогічних дисциплін, які викладаються у процесі фахової підготовки майбутніх учителів фізичної культури в закладах вищої освіти [2].

Для перевірки та поглиблення знань техніки виконання вправ з аеробіки, формування вмінь користуватися знаннями з фахових дисциплін розроблені проблемні ситуації, що можуть виникати на уроці фізичної культури, для їх аналізу.

Практичні заняття передбачали засвоєння теоретичних знань із використанням огляду відеокурсів занять різних видів аеробіки як складових частин сучасних фітнес-технологій, проведення студентами фахового аналізу техніки з виокремленням рухових помилок у структурі цих вправ. У процесі навчання використовувалися також наочні методи (таблиці, стенди), технічні засоби (відеомагнітофон), а також комп'ютерні технології для вивчення програми курсу «Аеробіка з методикою викладання».

Студенти вивчали основи методики проведення занять оздоровчою аеробікою (заняття під музику), ритмічною гімнастикою, степ-аеробікою, шейпінгом, каланетикою, пілатесом, стретчингом та ін.

На практичних заняттях використовувались відеокурси занять різними видами аеробіки з метою ознайомлення студентів з особливостями їх проведення. Велику роль у формуванні методичного потенціалу відіграла навчальна практика, за якою студенти були зобов'язані проводити окремі вправи з аеробіки, потім – ланцюжки вправ, а згодом – комплекси різної спрямованості. На таких заняттях студенти практикувалися у проведенні вправ під музичний супровід, з виокремленням рухових помилок та вихованням відчуття ритму, темпу тощо.

Як рубіжний контроль проводилися семінарські заняття з кожного розділу курсу. Перед семінаром студенти отримували тему, питання для самоконтролю, перелік літературних джерел із теми.

Зазначаємо, що наші заняття передбачали залучення студентів до наукової роботи, що надавало можливості накопичувати досвід вивчення та критичного аналізу наукової літератури і практики проведення профільного навчання за спортивним напрямом у загальноосвітній школі.

Під час проведення занять з аеробіки ми використовували специфічні методи, що забезпечують різноманітність (варіативність) танцювальних рухів. До них належать: метод музичної інтерпретації; метод ускладнень (або метод модифікації); метод подібності; метод блоків.

1. Метод музичної інтерпретації надавав можливості навчити студентів під час виконання танцювальних композицій в аеробіці, по-перше, конструювати конкретні вправи відповідно до характеру музичного супроводу; по-друге, зваріювати рухи відповідно до змін у музичному супроводі. Реалізація другого підходу і є методом музичної інтерпретації. Треба скомпонувати підібрані вправи відповідно до музичної теми. Під час приспіву (якщо такий є) можна виконувати однакові композиції.

Під час звучання куплета можна виконувати різні набори вправ або аналогічні, але з невеликою зміною ритму, рухів рук, амплітуди рухів.

2. Методом ускладнень (методом модифікації) в аеробіці називається визначена логічна послідовність вивчення вправ. Педагогічно грамотний добір вправ з урахуванням їхньої доступності для тих, хто займається, поступове ускладнення вправ завдяки новим деталям реалізує метод ускладнення. У результаті застосування такого прийому перехід від елементарних до більш складних за координацією рухів здійснюється без особливих зусиль.

3. Метод подібності використовувався під час підбору кількох вправ: в основі руху – одна тема, напрямок переміщень або стиль рухів (наприклад, добираються вправи, у яких переважною темою є рух уперед і назад). Такий комплекс може складатися із двох і більше вправ. Залежно від рівня підготовки перехід до кожної наступної вправи може бути повільним або більш швидким.

4. Метод блоків надавав можливості для об'єднання одна з одною раніше вивчених вправ у хореографічне з'єднання. Залежно від рівня підготовки тих, хто займається, і складності рухів кожна з дібраних для блоку вправ може повторюватися кілька разів. Застосування цього методу дозволяє досягти якості виконання вправ, оскільки кожна з них повторюється багаторазово. Під час використання варіацій «блоків» можна урізноманітнювати програму.

Особливу увагу під час вивчення курсу «Аеробіка з методикою викладання» приділено використанню відеотехніки (відеомагнітофон, відеокамера), що дозволяло переглядати та знімати, а водночас і вивчати форми й елементи рухів танцювальної аеробіки.

Висновки. З вищесказаного можна зробити висновок, що реалізація змісту програми курсу «Аеробіка з методикою викладання» для студентів системи освіти педагогічного вишу дозволить підвищити професійну підготовленість майбутніх учителів фізичної культури, здобути знання, уміння і навички з оздоровчої аеробіки для здійснення позакласної фізкультурно-оздоровчої діяльності у школі, а також сприяти більш усвідомленим процесам самовиховання і самовдосконалення у сфері фізичної культури в майбутніх учителів-предметників. Подальші **перспективи в цьому напрямі** полягають у розгляді готовності майбутніх учителів фізичної культури до профільного навчання в навчальних закладах освіти.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Абдураман А., Купреєнко М., Непша О. Сутність професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури. *Актуальные научные исследования в современном мире*. Переяслав-Хмельницький, 2019. Вып. 1 (45). Ч. 4. С. 39–43.

2. Атамась О. Формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Київ, 2015. 254 с.
3. Бермудес Д. Теорія і методика викладання аеробіки: навчально-методичний комплекс : навчально-методичний посібник. Суми : ФОП Цьома С.П., 2016. 216 с.
4. Давыдова В., Коваленко Т., Краскова Г. Методика преподавания оздоровительной аэробики. Волгоград : ВГУ, 2004. 124 с.
5. Добринський В., Мудрик Ж. Мотиваційно-ціннісне ставлення майбутніх учителів фізичного виховання до професійної діяльності. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки : Фізичне виховання і спорт*. 2013. Вип. 9. С. 26–30.
6. Інформаційні технології в системі «фізична культура-спорт» / Є. Карабанов та ін. *Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту* : збірник наукових праць. Харків : ХДАФК, 2018. Вип. 2. С. 49–53.
7. Коновальська Л. Формування методичної компетентності майбутніх учителів фізичної культури процесі вивчення професійно орієнтованих дисциплін : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Київ, 2011. 24 с.
8. Котова Е. В. К вопросу о современном состоянии профессиональной подготовки учителя физической культуры. *Педагогика, психология та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту* : наукова монографія / за ред. С. Єрмакова. Харків : ХДАДМ (ХХПІ), 2007. № 6. С. 161–165.
9. Котова О., Непша О. Структурні компоненти підготовки майбутніх вчителів фізичної культури у вищих навчальних закладах. *Збірник наукових праць. Педагогічні науки*. Херсон : ХДУ, 2014. Вип. 81. Т. 1. С. 164–168.
10. Котова О., Вавілюк А. Використання сучасних фітнес-технологій у програмі фізичної культури в закладах вищої освіти. *Наука III тисячоліття: пошуки, проблеми, перспективи розвитку* : матеріали III Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції. Бердянськ : БДПУ, 2019. С. 219–220.
11. Проценко А. Функциональное содержание профессиональной деятельности учителя физической культуры. *Весніадукацыі (Вестник образования)*. Минск, 2017. № 10. С. 18–25.
12. Роттерс Т. Музыкально-ритмическое воспитание в профессиональной подготовке учителя физической культуры : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Москва, 1984. 24с.
13. Солоненко А. Виховання праксеологічної культури студентів педагогічного університету (спеціальність «Фізична культура») у процесі професійної підготовки. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2014. № 6. С. 141–152.
14. Ушаков В., Проценко А. Професійна підготовка майбутніх вчителів фізичного виховання у вищих навчальних закладах. *Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи*. Житомир : ЖДУ імені Івана Франка, 2014. С. 157–160.