

МОДЕЛЮВАННЯ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ПЕДАГОГІЧНИХ ЗАКЛАДІВ ЗАСОБАМИ АЕРОБІКИ

Губіна І.Ю., Гусяєва О.Ю., Шахов В.Р.

Харківський національний педагогічний
університет імені Г.С. Сковороди

Актуальність. Аналіз різних джерел свідчить про тенденцію стійкого погіршення стану здоров'я різних верств населення України, саме тому питання його збереження та зміцнення є одним з важливих напрямків основних освітніх державних програм.

Найбільші показники порушення в стані здоров'я спостерігаються в студентському віці. Запобігти цьому, на нашу думку, може впровадження в систему фізичного виховання, вищих навчальних закладів, популярних напрямків масової фізичної культури, вагоме місце серед яких займає аеробіка.

Впровадження моделі фізичного виховання з використанням засобів аеробіки у дівчат 10—11 класів було розглянуто І. Куценко (2007) [1], структуру та зміст навчальної дисципліни «Аеробіка з методикою викладання в системі вищої фізкультурної освіти» вивчали Г. Шандригось (2004) [5] та Є. Мякинченко й М. Шестакова (2002) [3], питання впровадження аеробіки в систему фізичного виховання технічних ВНЗ розглядала Л. Погасій (2003) [4], але питання використання засобів аеробіки у фізичному вихованні студентів вищих педагогічних навчальних закладів в умовах кредитно-модульної системи вивчені ще недостатньо, що і зумовило актуальність дослідження.

Мета дослідження — розробити модель процесу фізичного виховання студентів вищих педагогічних навчальних закладів засобами аеробіки в умовах кредитно-модульної системи навчання.

Завдання дослідження. Розкрити структуру та зміст навчальної дисципліни «Фізичне виховання засобами аеробіки». Розробити модель процесу фізичного виховання студентів вищих педагогічних навчальних закладів засобами оздоровчої аеробіки.

Для вирішення поставлених завдань було використано наступні **методи:** аналіз наукової та навчально-методичної літератури, спостереження, опитування та анкетування.

Результати дослідження. Як свідчить аналіз навчальних планів окремих факультетів: Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди, зокрема фізико-математичного, української філології, початкового навчання, природничого, у 2010-2011 н.р. до переліку навчальних дисциплін студентів I курсу було уведено курс «Фізична культура засобами аеробіки». Дисципліна включає 70 практичних занять, які складають 2 кредити (4 змістових модуля) і залік у кінці навчального року.

Метою дисципліни «Фізична культура засобами аеробіки» є удосконалення фізичного розвитку, підвищення функціональних можливостей студентів засобами оздоровчої аеробіки. Як і будь-яка навчальна дисципліна у ВНЗ програма спрямована на вирішення

освітніх, виховних та оздоровчих завдань, та побудована з урахуванням основних педагогічних принципів: систематичності, доступності, поступовості.

На кожному занятті мав вирішуватися комплекс взаємопов'язаних завдань: зміцнення здоров'я та профілактика захворювань; гармонійний розвиток та вдосконалення основних фізичних здібностей; підвищення працездатності та рухової активності й прищеплення потреби в систематичних заняттях фізичними вправами.

Згідно розробленої нами програми, фізичне виховання студентів засобами аеробіки мало здійснюватися в процесі вивчення чотирьох змістових модулів: «Елементарні основи базової аеробіки», «Основи техніки виконання «High/Low Impac»», «Загальна характеристика та техніка виконання вправ силового тренінгу та стретчингу», «Загальна характеристика занять з аеробіки з використанням сучасних технологій». Кожний модуль складався з тем, спрямованих на поетапне вивчення вправ аеробіки, від елементарних базових кроків, до складно-координаційних комбінацій.

Знання, вміння й навички здобуті студентами в процесі вивчення дисципліни — оцінювалися модульним контролем. Студент міг отримати в межах залікового кредиту 100 балів. При оцінюванні якості знань, умінь і навичок студентів ми враховували насамперед кількість занять, на яких вони були присутніми. Студент під час заняття, за умови якісного виконання завдань викладача, отримував 1 бал — всього 60 балів за навчальний рік. Результатом засвоєння кожного модуля було вивчення та виконання майбутніми вчителями комплексу аеробіки за відповідною темою, який оцінювався в 10 балів — всього 40 балів за навчальний рік. Головними критеріями оцінки за якість виконання комплексу аеробіки були: техніка виконання, відчуття музичного ритму та емоційність виконання.

Висновки. У результаті проведеного дослідження було:

Розкрито структуру навчальної дисципліни «Фізичне виховання засобами аеробіки», яка складається з вивчення чотирьох змістових модулів: «Елементарні основи базової аеробіки», «Основи техніки виконання «High/Low Impac»», «Загальна характеристика та техніка виконання вправ силового тренінгу та стретчингу», «Загальна характеристика занять з аеробіки з використанням сучасних технологій».

Розроблено модель процесу фізичного виховання студентів вищих педагогічних навчальних закладів засобами оздоровчої аеробіки