

4. Висновки

Враховуючи тенденції розвитку післядипломної та технологічної освіти, зазначимо, що розвиток ПЗЯ вчителя технології можливий за умов формування якісного змісту з урахуванням модульного підходу. Активна взаємодія учасників навчально-виховного процесу під час курсів є джерелом мотивації вчителя до саморозвитку. В процесі дослідження визначено короткотривалі і довготривалі цілі-завдання та етапи розвитку ПЗЯ вчителя технології; сформовано алгоритм структурування змісту та аналізу ПЗЯ. Модульний принцип дозволяє вчителю самостійно будувати індивідуальну програму професійного самовдосконалення у міжкурсовий період, що відповідає сучасній планетарній системі взаємодії та розвитку.

Перспективи та напрями подальших досліджень. Подальші дослідження спрямовуються на розробку методів педагогічної взаємодії під час курсів підвищення кваліфікації, навчально-методичного комплексу та впровадження моделі змісту розвитку ПЗЯ вчителя технології.

Література

1. Зинченко, Г. П. Непрерывное образование – веление времени [Текст] / Г. П. Зинченко. – М.: Знание, 1988. – 63 с.
2. Коваленко, И. В. Теоретические основы исследования непрерывного образования как инновационной системы [Электронный ресурс] / Режим доступа : <http://cyberleninka.ru/article/n/teoreticheskie-osnovy-issledovaniya-nepreryvnogo-obrazovaniya-kak-innovatsionnoy-sistemy> – 12.09. 2014. pdf.
3. Божович, Л. И. Психологический анализ формирования и строения гармонической личности [Текст] / Л. И. Божович. – М.: Наука, 1981. – 301с.

4. Маслоу, А. Г. [Текст] / А. Г. Маслоу. – СПб.: Евразия, 1999. – 479 с.
5. Краевский, В. В. Методология педагогики: новый этап [Текст] : учеб. / В. В. Краевский, Е. В. Бережнова; 2-е изд., стер. – М.: «Издательский центр «Академия», 2008. – 400 с.
6. Громкова, М. Т. Педагогика высшей школы [Текст] / М.Т. Громкова. – М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2012. – 447 с.
7. Лобанов, А. П. Модульный подход в системе высшего образования: основы структурализации и метапознания [Текст] / А. П. Лобанов, Н. В. Дроздова. – Минск: РИВШ, 2008. – 84 с.

References

1. Zinchenko, G. P. (1988). Nепreryvnoe obrazovanie [Continuing education - need of the hour]. Znanie, 63.
2. Kovalenko, I. V. Theoretical basis of research continuing education as an innovative system. Available at: <http://cyberleninka.ru/article/n/teoreticheskie-osnovy-issledovaniya-nepreryvnogo-obrazovaniya-kak-innovatsionnoy-sistemy>. (Last accessed: 12.09. 2014)
3. Bozhovich, L. I. (1981). Psihologicheskij analiz formirovaniya i stroeniya garmonicheskoy lichnosti. Moscow: Nauka, 301.
4. Masloy, A. G. (1999). Motivaciya i lichnost' [Motivation and Personality]. Evraziya, 479.
5. Kraevskiy, V. V., Beregnova, E. V. (2008). Metodologiya pedagogiki: ucheb. posobie [dlya stud. vycsh. ucheb.zavedeniy] [Methodology of pedagogy: a new stage]. Moscow, Russia: Publishing Center "Academy", 400.
6. Gromkova, M. T. (2012). Pedagogika vycshey shkoly [Pedagogy of higher education]. JuNITI-DANA, 447.
7. Lobanov, A. P., Drozdova, N. V. (2008). Modul'ny podhod v sisteme vycshego obrazovaniya: osnovy strukturalizacii i metapoznaniya [Modular approach in higher education : the basics of structuralization and metacognition]. Minsk, Belarussia, 84.

*Рекомендовано до публікації д-р філос. наук Висоцька О. Є.
Дата надходження рукопису 24.09.2014*

Ковальчук Ірина Михайлівна, здобувач. старший викладач кафедри природничої освіти, Дніпропетровський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти, вул. Свердлова, 70, м. Дніпропетровськ Україна, 49006.
E-mail: irina.m.kovalchuk@gmail.com

УДК 378.147.091.33(055.2):796
DOI: 10.15587/2313-8416.2014.27823

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТЕХНОЛОГИИ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОК ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ВУЗОВ

© **Е. В. Фоменко, В. Х. Фоменко**

Мы рассматриваем методические подходы к изучению на занятиях физического воспитания нетрадиционных видов гимнастики (фитнес-аэробики, пилатеса, шейпинга) со студентками первых и вторых курсов высших педагогических учебных заведений. Занятия анализируются с позиции повышения интереса студенток к физкультурно-спортивной деятельности, развития физических способностей, повышения физической подготовленности и укрепления здоровья в целом.

Ключевые слова: мотивация, гимнастика, фитнес-аэробика, пилатес, шейпинг, настроение, подготовленность, двигательные способности.

We consider the methodological approaches to the unconventional gym study (fitness aerobics, Pilates, shaping) at physical training sessions with female students of the first and second courses of higher educational institutions. Sessions are analyzed from the perspective of interest increasing of female students to sport activity, development of physical abilities, enhance of physical fitness and health promotion in general.

Keywords: motivation, gym, fitness aerobics, Pilates, shaping, mood, preparedness, moving abilities.

1. Введение

На современном этапе развития высшей школы Украины особенной актуальности приобретает проблема формирования здоровья студенческой молодежи, его укрепление и сохранения, что решается путем повышения уровня двигательной активности с помощью различных видов физкультурной деятельности [1–3].

Физическое воспитание – это образ жизни, рассчитанный на длительную систематическую работу над своим телом. Кроме того, это психологическая готовность принять эту работу и научиться получать от нее удовольствие. Применение в учебном процессе новых нетрадиционных форм и методик способно увеличить эмоциональный фон, плотность и эффективность процесса обучения студенток [4–7]. Поэтому эта проблема является актуальной и требует решения.

2. Постановка задачи и анализ литературных данных

В работе используются новые оздоровительные технологии в занятиях на основе различных аэробических программ: базовой танцевальной аэробики, пилатеса, шейпинга [8–11]. По предварительному опросу студенток и преподавателей выяснено, что это не только увлекательные, но и полезные занятия оздоровительной физической культурой. Занятия с такой направленностью получило высокий рейтинг среди студенток.

Задача преподавателя – помочь студенту найти мотивацию к занятиям, объяснить о необходимости психологической работы над собой, о важности анализа отношений к своим действиям. Обычный студент в отличие от спортсмена (у которого конечная цель – достижение высоких результатов) плохо понимает, что именно он хочет получить от занятий физической культурой. В первую очередь, это здоровье, настроение, желание совершенствоваться, быть сильным и выносливым, это возможность дышать полной грудью и радоваться жизни.

Предложенные занятия требуют от преподавателя искреннего желания, ответственности и компетентности. Задачей преподавателя является соблюдение баланса возможностей студенток с их потребностями. В последнее время отмечается рост популярности нетрадиционных видов гимнастики, в том числе и в студенческой среде.

Анализируя последние исследования и научные публикации [2, 3, 6, 8, 10], приходим к выводу о том, что в литературных источниках достаточно подробно излагается учебный материал. В частности, программы занятий и их

оздоровительный эффект, работа мышц, ощущения, ошибки и советы эксперта по их исправлению, а также положительные результаты занятий с использованием оздоровительных видов гимнастики.

Однако методический подход к преподаванию нетрадиционных видов гимнастики студенткам педагогического вуза в литературе освещен недостаточно.

Работа выполнена согласно «Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр.» по теме 2.4 «Теоретико-методичні основи індивідуалізації навчально-тренувального процесу у фізичному вихованні та спорті» (№ государственной регистрации 0112U002001), а также согласно с научно-исследовательской работой, которая выполняется за средства госбюджета на 2013–2014 гг. «Теоретико-методичні основи застосування інформаційних, педагогічних та медико-біологічних технологій для формування здорового способу життя» (№ государственной регистрации 0113U002003). А также согласно паспорта специальности 13.00.02 – теория и методика обучения (физическая культура, основы здоровья) с со следующими направлениями исследований: «Методичні аспекти навчання фізичної культури та основ здоров'я в дошкільних, загальноосвітніх, професійно-технічних і вищих навчальних закладах різних рівнів акредитації»; «Формування спеціальних знань і рухових навичок у дітей і молоді у процесі навчання фізичної культури, основ здорового способу життя».

Целью работы является поиск путей решения данной проблемы, повышения интереса студенток к физическому воспитанию с использованием в учебном процессе нетрадиционных видов гимнастики.

Цель обусловила целый ряд необходимых **задач**:

1. Изучить научную, учебно-методическую литературу и состояние проблемы в вузах.

2. Проанализировать вопрос повышения мотивации к занятиям физическим воспитанием.

3. Разработать методический подход изучения нетрадиционных видов гимнастики для студенток педагогического вуза.

Исследование проводилось в Коммунальном учреждении «Харьковская гуманитарно-педагогическая академия» Харьковского областного совета и Украинской инженерно-педагогической академии.

Учасники експеримента – студентки перших и вторых курсов педагогических вузов города Харькова.

По материалам учебной и учебно-методической литературы к различным нетрадиционным видам гимнастики относят: фитнес-

аэробіку (класическу аэробіку), пілатес, шейпінг і др.

3. Види нетрадиционной гимнастики и методика обучения

Классическая танцевальная аэробика – это упражнения, благодаря которым в мышцы поступает достаточно кислорода и питательных веществ, снимающих стресс и укрепляющих иммунную систему. Возрастает сила мышц, гибкость суставов и их способность работать без лишних усилий. Хореография движений и музыка подбираются таким образом, чтобы создать энергичскую атмосферу.

Пилатес – развивает гибкость, пластику, координацию движений, формирует правильную осанку, приводит в тонус мышцы, повышает психоэмоциональный уровень. Допускается использование различного специального оборудования.

Одним из силовых видов оздоровительной гимнастики является шейпинг. Силовой блок обеспечивает рост мышечной силы, прорабатывает, укрепляет и приводит в тонус все мышцы тела, т.е. гармонично развивает основные мышечные группы.

Немаловажным аспектом в таких занятиях является музыкальное сопровождение. Музыка обладает способностью эмоционального воздействия, повышает продуктивность урока, а также является средством формирования умения выполнить движения в согласовании с ритмом, динамикой, характером произведения.

Основой занятия с использованием нетрадиционных видов гимнастики являются различные элементы. Элемент – это наименьшее, но вместе с тем вполне законченное двигательное действие, имеющее определенную структуру: начало, основное действие и окончание. Элементы могут объединяться в соединения, блоки и составлять конечную комбинацию [1, 4].

Обучение на занятиях физического воспитания происходит, сохраняя принцип поточности выполнения движений. Преподаватель должен лаконично и четко объяснить технику выполнения, быстро заметить ошибки и тут же исправить их.

Основные методы обучения – целостный и расчлененный. Относительно доступные движения, такие как ходьба, приставные шаги и их разновидности разучиваются целостным методом. А вот различного рода «добавки» требуют уже

расчленения. Расчлененный метод применяется также при разучивании танцевальных, сложных по координации движений.

Структура занятия с использованием нетрадиционных видов гимнастики. Подготовительная часть не зависит от того, какое количество задач решается в уроке. Основная часть разделяется на блоки аэробной и силовой нагрузки. Продолжительность каждой должна составлять приблизительно по 50 %. Содержанием их могут быть различные элементы определенных направлений нетрадиционной гимнастики. Заключительная часть направлена на восстановление дыхания и стретчинг.

4. Результаты исследования

Результаты исследования показали, что применение нетрадиционных видов гимнастики в занятиях физического воспитания улучшает физическое состояние студенток (табл. 1), их желание активно посещать такие занятия, вести здоровый образ жизни, воспитывать в себе силу воли, мужество, выносливость и бодрость духа, а также достигать успехов в различных видах спорта.

Предыдущие наши исследования были направлены на использование оздоровительной технологии на основе нетрадиционных видов гимнастики (фитнес-аэробика, пилатес, шейпинг) во внеаудиторных занятиях студенток. По определенным результатам выявлено, что такая организация и методика проведения занятий способствует улучшению здоровья и физического состояния каждой занимающейся девушки, а также улучшает развитие определенных физических качеств.

Задача современной физической культуры – сделать общество здоровым и сильным. Для студенток очень важно систематически заниматься спортом, уделять своему физическому состоянию должное влияние. Поэтому решено разработать специальную методику обучения и на занятиях физического воспитания в вузе, преследуя дополнительную цель – улучшение показателей посещаемости занятий.

В табл. 1 показаны результаты тестирования студенток первых и вторых курсов, которым в занятиях физического воспитания были введены элементы фитнес-аэробики, пилатеса и шейпинга.

Таблица 1

Тестирование студенток при комбинированных занятиях фитнес-аэробикой, пилатесом и шейпингом

№ п/п	Линейка	Прыжок за 10 с	20 хлопков	Гибкость	Рост	Вес	ЭКСК	Равновесие	ЧСС	Давление	ОГ	ОТ	ОЖ	ОБ	Кистев.дин.	ЖЕЛ
1 курс обучения																
1	20	54	15	11	167	67	5	5	61	120/80	92	78	101	100	35	2,7
2	12	55	15	8	164	55,5	5	5	59	100/70	80	67	75	93	23	2,9
3	21	60	14	8	162	52	4	5	57	100/70	82	69	83	96	20	2,5
4	19	58	13	17	173	72	4	5	58	127/94	104	88	95	99	22	2,5
5	20	65	16	18	167	48	6	5	62	120/80	81	67	77	78	35	2,4
6	16	59	10	5	171	65	4	5	63	120/70	85	71	80	104	30	2,9
7	10	60	14	13	174	59	4	5	60	100/60	87	73	84	94	32	3,1
8	6	62	13	8,5	158	60	4	5	56	90/60	89	75	87	93	20	2,5
9	13	75	12	16	168	65	5	5	61	120/80	96	73	89	92	30	2,9
10	6	58	11	20	167	67	6	5	58	110/80	85	69	88	96	35	2,8
11	8	59	12	20	175	55	5	5	60	90/65	82	64	75	90	31	2,8
12	6	57	14	19	162	59	4	5	62	130/100	89	76	85	93	25	2,9
13	19	50	19	10	167	61	4	5	59	120/80	93	73	87	93	25	2,8
14	6	70	12	27	162	68	4	5	61	120/70	104	85	95	97	30	3,0
2 курс обучения																
1	12	69	14	19	162	62	5	5	60	110/70	90	74	86	97	37	3,2
2	17	60	10	26	167	63	7	5	57	120/80	96	78	86	94	30	2,5
3	15	54	16	12	166	70	4	5	58	110/70	99	81	88	97	45	2,8
4	11	53	18	17,5	162	63	4	5	60	90/60	92	80,5	89	98	32	3,4
5	2	73	14	6	167	52	5	5	59	95/70	89	68	78	86	30	3,0
6	17	59	16	22	164	50	4	5	56	90/65	84	64	75	88	19	2,9
7	8	60	21	16	167	60	6	5	61	120/80	93	70	83	94	25	3,5
8	16	52	22	17	158	53	5	5	58	110/70	85	70	83	95	20	2,6
9	7	70	15	10	161	50	4	5	59	120/80	93	71	78	92	30	2,8
10	5,5	63	15	19	171	70	5	5	60	110/70	97	81	90	103	39	3,1
11	6	70	17	9	160	50	4	5	58	120/60	83	67	77	95	20	2,5
12	5	66	18	12	160	45	4	5	61	120/75	79	61	70	83	25	2,9
13	18	54	19	17	160	56	5	5	57	110/80	87	64	77	88	32	2,5
14	8	54	19	3	158	95	6	5	62	120/80	110	96	105	114	30	3,1

5. Выводы

Проводимые на базе педагогического вуза занятия физического воспитания на основе нетрадиционных видов гимнастики принесли следующие результаты:

1. Студентки с огромным желанием посещают занятия физического воспитания, на которых они получают массу положительных эмоций.

2. Занимаясь по предлагаемой методике, студентки достигли прекрасной физической формы, укрепили здоровье, улучшили самочувствие. Многие

из них отмечают, что приобрели уверенность в собственных физических возможностях, что с помощью таких занятий они расширяют свой кругозор, получая новую информацию о тех комплексах упражнений или разновидностях оздоровительных видов гимнастики, которые их привлекают.

3. У них появилась возможность научиться выполнять упражнения с правильной техникой, ощущая при этом работу мышц. Такие занятия помогли преодолеть страх и стеснительность девушек, беспокойство за свой внешний вид,

повысив при этом самооценку.

4. Предложенная программа специальных упражнений на основе нетрадиционных видов гимнастики для дисциплины «Физическое воспитание» плавно и равномерно прорабатывает все группы мышц, улучшает работоспособность, осанку и фигуру, приносит максимум удовольствия и поднимает настроение.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем преподавания физического воспитания студенток в педагогических вузах.

Литература

1. Алтер, М. Дж. Наука о гибкости [Текст] / М. Дж. Алтер. – К.: Олимпийская литература, 2001. – 424 с.
2. Анікеєв, Д. М. Рухова активність у способі життя студентської молоді [Текст]: автореф. дис. ... канд. з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 / Д. М. Анікеєв. – К., 2012. – 20 с.
3. Білокопитова, Ж. А. Основи теорії шейпінгу [Текст] / Ж. А. Білокопитова. – Київ: Науковий світ, 2000. – 33 с.
4. Губарева, Е. С. Развитие педагогической технологи в оздоровительных видах гимнастики [Текст]: автореф. дис. ... канд. наук по физ. воспитанию и спорту: спец. 24.00.02 / Е. С. Губарева. – НУФВСУ. – К., 2001. – 201 с.
5. Фоменко, О. В. Сравнительный анализ физической подготовленности и двигательнo-координационных способностей студенток первых и вторых курсов высших педагогических учебных заведений, занимающихся аэробикой [Текст]: зб. наук. пр. / О. В. Фоменко; за ред. проф. С. С. Єрмакова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2014. – № 3. – С. 75–78.
6. Таран, Ю. М. Сравнительный анализ эффективности различных видов оздоровительной гимнастики у женщин первого зрелого возраста [Текст]: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Ю. М. Таран. – К., 1997. – 24 с.
7. Футорний, С. М. Шляхи удосконалення організації фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів [Текст] / С. М. Футорний // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 11. – С. 94–100. doi: 10.6084/m9.figshare.880635
8. Захарина, Е. А. Формирование мотивации к двигательной активности в процессе физического воспитания студенток высших учебных заведений [Текст]: автореф. дис. ... канд. наук по физ. восп. и спорту: спец. 24.00.02 / Е. А. Захарина. – К., 2008. – 23 с.

9. Лисицкая, Т. С. Учебно-методическое пособие с компьютерной версией. Аэробика. Хореография и дизайн урока [Текст] / Т. С. Лисицкая. – М.: Федерация аэробики России, 2005. – С. 16–18, 28, 29.

10. Садовская, Ю. Я. Взаимосвязь психофизиологического и социально-психологического уровней функционального состояния занимающихся аэробикой [Текст] / Ю. Я. Садовская, Т. Н. Голубова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2006. – № 9. – С. 137–141.

11. Школа, О. М. Теорія та методика навчання: аеробіка [Текст] / О. М. Школа, І. М. Журавльова; за заг. ред. О. М. Школи. – Харків: СПДФО Бровін О. В., 2014. – 265 с.

References

1. Alter, M. Dzh. (2001). Nauka o gibkosti. Kiev, Olimpiyskaya literatura. 424.
2. Anikeev, D. M. (2012). Ruhova aktivnist u sposobi zhittya studentskoyi molodi. Kiev. 20.
3. Bilokopitova, Zh. A. (2000). Osnovi teoriiy sheypingu. Kiyiv, Naukoviy svit. 33.
4. Gubareva, E. S. (2001). Razvitie pedagogicheskoy tehnologi v ozdorovitelnykh vidakh gimnastiki. Kiev. 20.
5. Fomenko, O. V.; Ermakov, S. S. (Ed.) (2014). Sravnitelnyiy analiz fizicheskoy podgotovlennosti i dvigatelno-koordinatsionnykh sposobnostey studentok pervykh i vtorykh kursov vysshikh pedagogicheskikh uchebnykh zavedeniy, zanimayuschihsy arobikoy. Pedagogika, psihologiya ta mediko-biologichni problemi fizichnogo vihovannya i sportu. Harkov, 3, 75–78.
6. Taran, Yu. M. (1997). Sravnitelnyiy analiz effektivnosti razlichnykh vidov ozdorovitelnoy gimnastiki u zhenshin pervogo zrelogo vozrasta. Avtoref. dis. kand. ped. nauk. Kiev, 24.
7. Futorniy, S. M. (2013). Shlyahi udoskonalennya organizatsiyi fizichnogo vihovannya studentiv vischih navchalnih zakladiv. Pedagogika, psihologiya i mediko-biologicheskije problemy fizicheskogo vospitaniya i sporta, 11, 94–100. doi: 10.6084/m9.figshare.880635
8. Zaharina, E. A. (2008). Formirovanie motivatsii k dvigatelnoy aktivnosti v protsesse fizicheskogo vospitaniya studentov vysshikh uchebnykh zavedeniy. Kiev, 23.
9. Lisitskaya, T. S. (2005). Uchebno-metodicheskoe posobie s kompyuternoy versiey. Aerobika. Horeografiya i dizayn uroka. Moskva, Federatsiya aerobiki Rossii, 16, 28, 29.
10. Sadovskaya, Yu. Ya.; Ermakov, S. S. (Ed.) (2006). Vzaimosvyaz psihofiziologicheskogo i sotsialno-psihologicheskogo urovney funktsionalnogo sostoyaniya zanimayuschihsy arobikoy. Pedagogika, psihologiya ta mediko-biologichni problemi fizichnogo vihovannya i sportu. Harkiv, HDADM (HHPI), 9, 137–141.
11. Shkola, O. M. (2014). Teoriya ta metodika navchannya: aerobika. Harkiv, SPDFO Brovin O. V., 265.

*Рекомендовано до публікації д-р педаг. наук Ротерс Т. Т.
Дата надходження рукопису 30.09.2014*

Фоменко Елена Валериевна, преподаватель, Кафедра физического воспитания, КУ «Харьковская гуманитарно-педагогическая академия» Харьковского областного совета пер. Ш. Руставели, 7, г. Харьков, Украина, 61001
E-mail: lena.fomenko.78@mail.ru

Фоменко Валерий Харитонович, кандидат биологических наук, доцент, кафедра спортивно-педагогических и биологических дисциплин, КУ «Харьковская гуманитарно-педагогическая академия» Харьковского областного совета, пер. Ш. Руставели, 7, г. Харьков, Украина, 61001