

МОДЕЛЮВАННЯ ПРОЦЕСУ НАВЧАННЯ

УДК 796.011.3

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

Анотація. У статті розкрито структуру і зміст навчальної дисципліни «Фізичне виховання засобами аеробіки». Розроблено модель процесу фізичного виховання студентів вищих педагогічних навчальних закладів засобами оздоровчої аеробіки в умовах кредитно-модульної системи навчання, яка включає послідовне засвоєння знань, умінь і навичок з різних видів аеробіки та їх відтворення у вигляді залікових комплексів.

Ключові слова: студенти, фізичне виховання, аеробіка, моделювання.

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 (див.табл. 1).

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

Таблиця 1

Опис навчальної дисципліни «Фізичне виховання засобами аеробіки»

Курс: I (денна форма навчання)	Напрям, спеціальність, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни
Кількість кредитів: 2 Змістових модулів: 4 Загальна кількість годин: 120-130 Тижневих годин: 4	Педагогічна освіта Педагогіка і методика середньої освіти. Бакалавр	Навчальна дисципліна за вибором Рік підготовки: 1 Семестр: 1,2 Практичні: 120-130 год. Вид контролю: залік

Таблиця 2.

Структура залікового кредиту курсу

№	Тема	Кількість годин, відведених на:	
		Всього годин	Практика
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 1. ЕЛЕМЕНТАРНІ ОСНОВИ БАЗОВОЇ АЕРОБІКИ			
1.	Загально-фізична підготовка та тестування фізичних якостей.	8	8
2.	Характеристика класичної базової аеробіки, вивчення основних кроків.	4	4
3.	Техніка виконання базових кроків аеробіки.	10	10
4.	Особливості складання базових кроків аеробіки в комплекси	18	18
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 2. ОСНОВИ ТЕХНІКИ ВИКОННЯ "High/Low Impact" АЕРОБІКИ			
5.	Техніка виконання базових рухів "High/Low Impact" аеробіки.	8	8
6.	Комплекс "High/Low Impact" аеробіки	12	12
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 3. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ТА ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ ВПРАВ СИЛОВОГО ТРЕНІНГУ ТА СТРЕТЧІНГУ			
7.	Характеристика та техніка виконання вправ силового тренінгу.	12	12
8.	Техніка виконання вправ стретчінгу	12	12
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ 4. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ЗАНЯТЬ З АЕРОБІКИ З ВИКОРИТАННЯМ СУЧАСНИХ ТЕХНОЛОГІЙ			
9.	Характеристика та техніка виконання рухів степ-аеробіки (на степ-платформах).	12	12
10.	Техніка та методика навчання рухів танцювальної Аеробіки	12	12
11.	Комплекс в стилі - «Latina-аеробіка».	12	12
	Всього годин	120	120

здійснюватися в процесі вивчення чотирьох змістових модулів: «Елементарні основи базової аеробіки», «Основи техніки виконання "High/Low Impact"», «Загальна характеристика та техніка виконання вправ силового тренінгу та стретчінгу», «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. Структура залікового кредиту курсу представлена у таблиці 2.

Перший модуль включав вивчення базової аеробіки (40 годин практичних занять), другий — "Hi-Low" аеробіки (20 годин практичних занять), третій — силового тренінгу та стретчінгу (24 години практичних занять), а четвертий —

аеробіки з використанням сучасних технологій (36 годин практичних занять). Під час занять студенти оволодівали теоретичними знаннями з історії розвитку аеробіки, загальної характеристики видів аеробіки та можливостей їх використання з метою зміцнення здоров'я та фізичного й спортивного удосконалення. Майбутні вчителі також ознайомилися з правилами техніки безпеки на заняттях аеробікою, правилами особистої гігієни та харчування при заняттях аеробікою.

У ході вивчення першого модуля "Елементарні основи базової аеробіки" студенти засвоювали основні кроки аеробіки: марш, біг, підскоки, махи, ліфт, ланж, стрибки; базові кроки: step-touch, step-tap, grape-wine, knee-up, kick, v-step та інші; базові рухи руками, відпрацьовували комбінації з базових рухів аеробіки, вчилися поєднувати вправи

Таблиця 3

Розподіл балів, що присвоюються студентам

Модуль 1				Модуль 2							Сума
Змістовий модуль I				Змістовий модуль II		Змістовий модуль III		Змістовий модуль IV			
30				20		22		28			100
ТТ1	Т2	Т3	Т4	Т5	Т6	Т7	Т8	Т9	Т10	Т11	
4	2	5	19	4	16	6	16	6	6	16	

Таблиця 4

Бали за виконання комплексів розподілені наступним чином:

“10”балів	комплекс аеробіки виконувався технічно правильно, дуже впевнено, в співвідношенні з музичним супроводом, емоційно
“9”балів	комплекс аеробіки виконувався технічно правильно, дуже впевнено, в співвідношенні з музичним супроводом, але не емоційно
“8”балів	комплекс аеробіки виконувався технічно правильно, в співвідношенні з музичним супроводом, але невпевнено і неемоційно
“7”балів	комплекс аеробіки виконувався технічно правильно, але з емоційною напругою та недостатньою амплітудою
“6”балів	комплекс аеробіки виконувався з невеликими технічними помилками, але музично, присутнє відчуття невпевненості
“5”балів	комплекс аеробіки виконувався з невеликими технічними та музичними помилками
“4”бали	комплекс аеробіки виконувався з невеликими технічними помилками, з зупинками, але з відчуттям музичного ритму
“3”бали	комплекс аеробіки виконувався з грубими технічними помилками, з зупинками, але з відчуттям музичного ритму
“2”бали	комплекс аеробіки виконувався з грубими технічними помилками, з зупинками та порушенням музичного рисунку та повна відсутність відчуття ритму
“1”бал	імітація рухів

аеробіки з музичним супроводом різного темпу, ритму і музичного розміру.

До змісту другого модуля «Основи техніки виконання “High/Low Impact” аеробіки» входило вивчення кроків High/Low аеробіки, техніки виконання рухів групи “Low Impact” та “High Impact”, техніки виконання рухів рук комплексу “High/Low Impact” аеробіки, вдосконалення техніки виконання вправ комплексу.

Під час вивчення третього модуля «Загальна характеристика та техніка виконання вправ силового тренінгу та стретчингу» майбутні вчителі ознайомлювалися з вправами силової спрямованості та технікою їх виконання; засвоювали базові та формулючі вправи для м'язів рук, тулуба, ніг; ознайомлювалися з видами вправ стретчингу.

Четвертий модуль «Загальна характеристика занять з аеробіки з використанням сучасних технологій» передбачав вивчення основних кроків на степ-платформах і техніки їх виконання, складання комбінацій вправ на степ-платформах. Студенти також вивчали елементи та навчальні комбінації з різних видів танцювальної аеробіки (фанк-аеробіки, латина-аеробіки).

Крім того при вивченні кожного з чотирьох змістових модулів, студенти виконували спеціальні комплекси вправ для розвитку гнучкості, сили верхніх та нижніх кінцівок, черевного преса, спини; вправи для розвитку витривалості, спритності, швидкості.

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.

Так як, фізична підготовка особистості ефективно здійснюється лише при регулярних заняттях фізичними вправами, то якість відвідування занять фізичної культури виходить на одне з перших місць. 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 (див табл. 3).

Головними критеріями оцінки за якість виконання комплексу аеробіки були: техніка виконання, відчуття музичного ритму та емоційність виконання (див. табл. 4).

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 в умовах кредитно-модульної системи навчання, яка включає послідовне засвоєння знань, умінь і навичок з різних видів аеробіки та їх відтворення у вигляді залікових комплексів.

Список літератури

1. Куценко, И.П. Образовательно-оздоровительная модель физического воспитания девушек 10-11 классов с использованием средств аэробики : автореф.дисс... канд. пед. наук : 13.00.04 / Куценко Ирина Павловна : Красноярск, 2007. — 22с.
2. Мороз, О.О. Спортивно-оздоровча аеробіка і шейпінг: Метод вказівки /О.О.Мороз, Л.В.Чорнокоза — Чернівці: Рута, 2000. — 31с.
3. Мьякинченко, Е.Б., Шестакова М.П. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учебное пособие для студентов вузов физической культуры / Е.Б.Мьякинченко, М.П.Шестакова — М.: СпорАкадемПрес, 2002. — 304с.
4. Погасій, Л.І. Методичні вказівки щодо організації та проведення занять з фізичної культури на тему «Аеробіка як засіб підвищення працездатності студентів КНТЕУ» / Л.І.Погасій. — К., 2003. — 15с.
5. Шандригось, Г.А. Аеробіка з методикою викладання. Програма навчального курсу / Г.А.Шандригось. — Т.: ТНПУ, 2004. — 30 с.

Надійшла до редакції 20.02.2011 р.

Губина Ирина, Гуслева Елена, Шахов Вячеслав. Моделирование процесса физического воспитания студентов высших учебных педагогических заведений средствами аэробики.

В статье раскрыты структура и содержание учебной дисциплины «Физическое воспитание средствами аэробики». Разработана модель процесса физического воспитания студентов высших педагогических учебных заведений средствами оздоровительной аэробики в условиях кредитно-модульной системы обучения, которая включает последовательное усвоение знаний, умений и навыков из разных видов аэробики и их воспроизведение в виде зачетных комплексов.

Ключевые слова: студенты, физическое воспитание, аэробика, моделирование.

Gubina Irina, Gusljaeva Elena, Shahov Vyacheslav. Modelling of process of physical training of students of higher educational pedagogical institutions by aerobics means.

In article the structure and the subject matter maintenance "Physical training by aerobics means" are opened. The model of process of physical training of students of the higher pedagogical educational institutions by means of improving aerobics in the conditions of credit-modular system of training which includes consecutive mastering of knowledge, skills from different kinds of aerobics and their reproduction in the form of test complexes is developed.

Keywords: students, physical training, aerobics, modelling.