

УДК 378.147: 796.035 (045)

**Є.А. Захаріна,**  
доктор педагогічних наук, доцент  
(Класичний приватний університет)  
[zaharina@rambler.ru](mailto:zaharina@rambler.ru)

## **ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ ДЛЯ ОРГАНІЗАЦІЇ СПОРТИВНОГО ДОЗВІЛЛЯ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ В АКВАЦЕНТРАХ**

### **Анотація**

Розглянуто проблему професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту. На основі аналізу наукових джерел з'ясовано деякі особливості професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту для організації спортивного дозвілля учнівської молоді в аквацентрах. Зазначається, що дисципліна "Аквааеробіка" допомагає студентам засвоювати різновиди організації та проведення спортивного дозвілля з учнівською молоддю.

**Ключові слова:** майбутні фахівці з фізичного виховання і спорту, спортивне дозвілля, учнівська молодь, аквааеробіка.

### **Summary**

The problem of professional training of future specialists in physical education and sports is considered. On the basis of the analysis of literary sources, some features of the professional training of future specialists in physical education and sport for the organization of sports leisure for students in aquaculture centers have been identified. It is noted that the discipline "Aqua aerobics", helps students to master the variety of organization and conduct sports activities with students. The relevance and expediency of the chosen research problem is proved.

**Key words:** future specialists in physical education and sports, sports leisure, pupils' youth, aqua aerobics.

**Постановка проблеми.** Демократичні перетворення в нашій державі зумовлюють нові підходи до виховання особистості студента, його навчання, професійної підготовки. В основі інноваційних змін – нова парадигма вищої освіти, завданнями якої є гуманізація, реалізація моделі особистісно розвивального навчання та виховання студентської молоді.

Для професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту в сучасних соціально-економічних умовах характерні активні інноваційні процеси, пов'язані з введенням варіативних навчальних планів, нового змісту вищої освіти, у зв'язку із чим розширюється соціокультурне середовище діяльності фахівців з фізичної культури і спорту. Саме тому з позицій сьогодення набуває значущості й потребує вирішення проблема ефективної професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту, спроможних організувати та здійснювати спортивне дозвілля учнівської молоді в аквацентрах.

Потреби сьогодення щодо вдосконалення й оптимізації процесів оздоровлення і відпочинку учнівської молоді вимагають переосмислення традиційних підходів до професійної підготовки випускників вищих навчальних закладів, головним серед яких є модернізація змісту і структури навчальних програм відповідно до сучасних умов.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Теоретичні та методичні

засади професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури у вищих навчальних закладах розглядали вітчизняні вчені В. Завацький, Р. Карпюк, О. Куц, Л. Сущенко, О. Тимошенко, Б. Шиян, Ю. Шкретій та ін. Різні аспекти професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури досліджували І. Городницька, О. Дорошенко, Л. Демінська, Л. Іванова, О. Стасенко та ін.

Суспільство до організації та проведення оздоровлення й відпочинку молоді висуває ряд нових вимог щодо змісту та наповнення:

- урізноманітнення оздоровчих послуг і нових критеріїв їх якості;
- задоволення спортивно-оздоровчих, культурних, інтелектуальних і творчих потреб дітей залежно від їх індивідуальних особливостей;
- упровадження нових підходів до організації оздоровчого і відновлювального процесу;
- оптимальне використання умов для ефективного оздоровлення, змістовного і цікавого відпочинку, всебічного розвитку та соціалізації дітей;
- забезпечення високого рівня безпеки життя і здоров'я дітей не лише у фізичному, а й у психоемоційному аспектах;
- розвиток нових форм, типів та моделей дитячих оздоровчих закладів [1, с. 6].

Основним критерієм організації та здійснення спортивного дозвілля в аквацентрах є регулярна, масова участь учнівської молоді, їх позитивний настрій. Дозвілля визначається сукупністю дій, що включають систему відносин людини з навколишнім світом, наприклад, з матеріальними предметами, інформацією, людьми. Поняття “дозвілля” розглядається Л. Лук'яною, В. Цибух як різновид діяльності людини, відмінною від інших видів його життєдіяльності, пов'язаних із трудовою сферою та іншими видами активності, необхідними для підтримки життєвих сил. Крім цього, поняття “дозвілля” включає сукупність дій людини, протилежних обов'язковим занять [3, с. 45].

Як зазначає А. Кравченко, автор “Соціологічного словника” “дозвілля – та частина вільного часу (воно є частиною позаробочого часу), який людина має в своєму розпорядженні на свій розсуд”. Учений вказує, що дозвілля входить як складова в категорію «вільний час», яке, в свою чергу, являє собою частину позавиробничого часу. Останнє включає: час на домашню працю і самообслуговування, час на сон та їжу, час на пересування до місця роботи і назад, вільний час, час на навчання, виховання, громадську діяльність. На думку науковця, дозвілля – це діяльність заради власного задоволення, розваги, самовдосконалення або досягнення інших цілей за власним вибором, а не через матеріальної необхідності; це діяльність, якою люди займаються просто тому, що вона їм подобається [4, с. 36].

**Мета статті** – охарактеризувати особливості підготовки фахівців з фізичної культури і спорту для організації та здійснення спортивного дозвілля учнівської молоді в аквацентрах. Методи дослідження: теоретичний аналіз, контент-аналіз психолого-педагогічної літератури та літератури з фізичної культури і спорту.

**Виклад основного матеріалу.** Професійна підготовка майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту для організації та здійснення спортивного дозвілля учнівської молоді в аквацентрах повинна здійснюватися з урахуванням необхідності міждисциплінарного підходу і забезпечення

наступності та логічної послідовності, коли кожна наступна навчальна дисципліна навчального плану базується на сукупності знань, якими студент оволодів раніше.

Розглянемо детально зміст навчальних дисциплін навчального плану Класичного приватного університету, завдяки якому здійснюється професійна підготовка майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту. Окрім дисциплін нормативної частини циклу професійної та практичної підготовки, доповнює цей процес до організації та здійснення спортивного дозвілля учнівської молоді навчальна дисципліна “Аквааеробіка”. Ця дисципліна спрямована на оволодіння студентами основами теоретичних, методичних знань і практичних навичок з оздоровчого фітнесу у воді, забезпечення підвищення рівня педагогічної компетентності студентів; активне впровадження інноваційних засобів і методів у проведенні занять з оздоровчого фітнесу у воді майбутніми фахівцями з фізичної культури і спорту. Навчальна дисципліна “Аквааеробіка” відіграє системотвірну роль у процесі фахової підготовки студентів, є проміжною ланкою між теоретичним засвоєнням знань на молодших курсах і їх практичним застосуванням у реальних умовах сучасної школи та розширює уявлення студентів про різновиди занять з оздоровчого фітнесу у воді.

Навчальна дисципліна “Аквааеробіка” входить до складу варіативної частини (“За вибором студента”) професійної та практичної підготовки. На її вивчення відводиться 60 год. (2 кредити), з них 8 год. – лекції, 28 год. – практичні заняття та 24 год. – самостійна робота. Підсумковий вид контролю – залік.

Мета навчальної дисципліни “Аквааеробіка” полягає в оволодінні студентами знаннями про різновиди занять з оздоровчого фітнесу у воді, практичними вміннями й навичками побудови та проведення занять з аквааеробіки.

Завдання навчальної дисципліни “Аквааеробіка” є:

- ознайомлення та створення уявлення в студентів про різновиди напрямів і сучасних стилів оздоровчого фітнесу у воді (“Aqua Base”, “Total Training Intro”, “Noodles Intro”, “Dumbbells”, “Mix Step I”, “Wake Up!”, “Aqua ABS 30”, “Swimming Intro”);
- надання майбутнім фахівцям з фізичної культури і спорту необхідних знань про структуру занять з аквааеробіки;
- оволодіння необхідними вміннями та навичками щодо проведення занять з аквааеробіки;
- формування техніки виконання основних кроків та їх різновидів з аквааеробіки;
- активне впровадження інноваційних засобів і методів, досягнення оздоровчого ефекту, забезпечення максимальної комфортності умов проведення занять, готовність до своєчасної модернізації арсеналу технічних засобів.

Після вивчення навчальної дисципліни “Аквааеробіка” студент повинен *знати*: понятійний апарат з предмета; значення, завдання та зміст оздоровчого фітнесу з авааеробіки; правила і форми запису занять з авааеробіки; зміст окремих частин занять, їх структуру та організацію проведення занять з авааеробіки; техніку виконання основних кроків та їх різновиди; техніку безпеки на заняттях з авааеробіки; показники оптимального навантаження та їх вплив на організм тих, хто займається, під час занять з

оздоровчого фітнесу у воді; методи виховання і самовиховання тих, хто займається, особливості взаємодії в групі, способи корекції та регуляції психоемоційного стану за допомогою засобів авааеробіки;

*уміти:* володіти технікою основних базових кроків з авааеробіки та виявляти помилки техніки й засоби їх усунення; проводити всі частини занять з авааеробіки; рецензувати проведення окремих частин і занять у цілому; розкладати базові кроки на заняттях з авааеробіки згідно з музичним супроводом; складати та конспектувати вправи для заняття з авааеробіки; провести практичні заняття у «глибокому» і «малому» басейні; формувати уміння й навички самовиховання у тих, хто займається, в процесі занять з авааеробіки.

Зміст навчальної дисципліни “Аквааеробіка” відповідає завданням підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту. У ньому проаналізовано основні закономірності й принципи програм з аквааеробіки, розкрито історичні аспекти виникнення оздоровчого фітнесу у воді, визначено позитивний вплив занять аквааеробікою на організм людини, подано класифікацію основних вихідних положень, рухів руками та ногами, визначено вимоги до навантаження на заняттях з аквааеробіки та структуру тривалості й інтенсивності етапів заняття, охарактеризовано музичний супровід на заняттях з оздоровчого фітнесу у воді, вказано побудову структури розминки, основної та заключної частини занять з аквааеробіки, наведено модифікації та формулу дизайну вправ, зазначено особливості використання різних методів на заняттях з аквааеробіки.

Для організації самостійної роботи при вивченні навчальної дисципліни “Аквааеробіка” студентам запропоновано: роботу з науковими й методичними джерелами стосовно оздоровчого фітнесу у воді; відвідування занять з аквааеробіки в клубах міста; аналіз методики проведення занять з аквааеробіки; пошук інформації щодо характеристики видів оздоровчого фітнесу у воді; підбір та описання вправ з аквааеробіки; складання окремих частин і комплексів занять з аквааеробіки; перегляд навчальних посібників, телепередач та аналіз побаченого; складання програми розвитку рухових якостей з використанням засобів оздоровчого фітнесу у воді; визначення рівня фізичної працездатності та підготовленості тих, хто займається, описання та порівняння цих показників.

Оцінювання рівня знань студентів з навчальної дисципліни “Аквааеробіка” відбувається відповідно до кредитно-модульної форми організації навчально-виховного процесу за рейтинговою шкалою. Форми контролю підібрані так, щоб можна було оцінити рівень засвоєння теоретичних знань студентом, його практичні навички виконувати завдання, вміння самостійно працювати над змістом навчальної дисципліни.

Завдання до практичних занять, модульного контролю, індивідуальне завдання складені з урахуванням складності. Кожному завданню надається певна максимальна кількість балів.

Студент може отримати 100 балів: виходячи з того, що опанування лекційного матеріалу частково передбачає роботу студента з електронним варіантом і самостійне складання конспекту окремих питань, за остаточний конспект лекцій студент може отримати 8 балів (ураховується повнота і зміст конспекту), ця оцінка може зменшуватись. За проведення на практичних

заняттях комплексу вправ та окремих частин з оздоровчого фітнесу у воді, розробку нових зв'язок, комбінацій студент може отримати 30 балів (оцінюється новизна та емоційність проведення). За вчасне виконання самостійної, індивідуальної і творчої роботи, наприклад, підготовку мультимедійної презентації на тему: "Методика проведення занять з нудлами", студенти отримують 12 балів. Результати самостійної роботи студентів визначаються якістю її підготовки, вона виконується протягом семестру.

Для виконання завдання допускається використання інформації з бібліотечних та електронних видань, джерел Інтернету. За виконання студентом двох модульних контрольних робіт у формі тестування передбачається 26 балів. За вміння планувати, організовувати і проводити заняття з оздоровчого фітнесу у воді та професійно спілкуватися з тими, хто займається, студент може отримати 24 бали.

Структура заняття з аквааеробіки залишається класичною (підготовча частина – розминка, основна і заключна частини). Однак, водне середовище додає свою специфіку. Підготовча частина заняття з аквааеробіки триває до 10–12% від усього часу занять. Набір вправ впливає з мети заняття. Основний зміст розминки складають такі вправи: піднімання на носки з різними рухами рук; полуприсіди; ходьба; випаді; нахили; біг, підскоки; елементи базової аеробіки. Можливий варіант більш поступового переходу від суші до води й виконання декількох вправ на бортику басейну з зануренням у воду ніг, тобто в положенні сидячи [1, 142].

Основна частина займає близько 80% від часу всього заняття з аквааеробіки. Варіанти основної частини розрізняються підбором засобів, дозуванням окремих вправ, темпом їхнього виконання, амплітудою рухів. Однак, різні варіанти порядковані загальним законам структури заняття аеробіки, а саме: організація вправ під музику в "ланцюжки", блоки, серії. Наприклад, серія вправ з використанням бігових, стрибкових серій у воді, вправ у парах і т. п. *Силова робота – 10–15 хв.* Виконання вправ на основні м'язові групи. Навантаження варіюється залежно від рівня підготовленості студентів, які тренуються. Рекомендується виконувати:

- 1) для початкового рівня: 1 сет з 10 повторів для м'язів рук і 20 – для м'язів ніг;
- 2) для середнього рівня: 2 сеті з 10 повторів для рук і 20 – для ніг;
- 3) для підготовлених: 3 сеті з 10 повторів для рук і 20 – для ніг. Музика: невисокий темп для виконання силової роботи (110–124 уд./хв) з короткими паузами для відпочинку.

Заключна частина + стретчинг – 5–10 хв. Зниження темпу і зменшення амплітуди рухів для відновлення пульсу і подиху. Глибоке розтягування для основних груп м'язів. Музика: 110–120 уд./хв, що заспокоює і розслаблює, зниження ЧСС; розтягування і релаксація [1, с. 146].

Рух із широкою амплітудою, дія основної групи м'язів є ідеальними для водних програм. Вправи повинні виконуватися безупинно в аеробному режимі. Якщо в тренуванні використовується яке-небудь устаткування, варто не допускати перерозгинання суглобів. У воді неможливо виконувати вправи на ізольовану групу м'язів. М'язи торса стабілізують тулуб, зберігаючи вертикальне положення, а також працюють, долаючи сили опору при русі в прямому і зворотному напрямках. Таким чином, вправи у воді, у тому числі на

розтягування і баланс, мають комплексний характер.

Важливим моментом проведення занять з аквааеробіки є дотримання техніки безпеки, особливо в глибокій воді. При цьому великого значення набуває гарна організація групи. Це дає змогу тримати в полі зору всіх, хто займається, стежити за правильністю виконання рухів, вчасно вносити корекцію. Нижче наводяться основні види розташування групи, використовувани у воді.

Основні види шикування групи:

1. У колонах: у шаховому порядку, вільне шикування.
2. Обличчям у коло, спиною до центра кола, один за одним.
3. У шеренгах: один ряд обличчям до інструктора, одна ряд боком до інструктора, два ряди лицем один до одного, у парах.
4. Поруч, у потилицю, обличчям один до одного, спиною один до одного.

Одним з найбільш важливих і складних моментів у проведенні занять з аквааеробіки є показ. Вправи, виконувани у воді, найчастіше неможливо продемонструвати на суші. Але якщо викладач спуститься у воду, не буде видно його рухів. Крім того, це суперечить правилам безпеки басейну. Вправи з використанням плавучості потрібно показувати на стільці. Викладання аквааеробіки є досить складним ще й тому, що в момент показу тренер відчуває інше навантаження порівняно з тими, хто займається у воді. Тому викладач повинен розуміти рівень складності вправ і вміти модифікувати навантаження залежно від підготовленості групи. Пропоновані вправи мають бути випробувані заздалегідь у воді і тільки потім їх можна “винести з води на сушу”. В іншому разі нерозуміння динаміки води може призвести до демонстрації запланованих рухів, зниження ефекту заняття, і рівень запланованого навантаження не буде досягнутий [1, с. 139].

Музичний супровід занять підвищує енергійність заняття, додає активності рухам і створює гарний настрій. Вибрана музика повинна відповідати вправам, бути приємною, мотивувати до підтримування потрібної інтенсивності.

Швидкість виконання вправ у воді не залежить від музичного такту. Вона буде індивідуальна для кожного. Усі рухи у воді значно уповільнюються. На заняттях з аквааеробіки можна використовувати будь-яку ритмічну музику в межах 110–160 уд/хв. Якщо музика має ударність 110–120 уд/хв, вона може звучати протягом усього заняття, якщо вище 120 уд/хв, повинна звучати половину загального часу. Необов'язково вести всю групу від початку до кінця в тому самому ритмі. Темп і енергійність музики можна використовувати для створення мотивації певних рухів [1, 144].

Інтеграція знань, умінь та навичок з оздоровчого фітнесу у воді, орієнтованість на активну діяльність дасть змогу майбутнім фахівцям з фізичного виховання і спорту забезпечувати та здійснювати спортивне дозвілля в аквацентрах.

**Висновки.** Таким чином, опрацювання науково-методичної, навчальної літератури свідчить про необхідність підвищення рівня професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту до організації та проведення спортивного дозвілля учнівської молоді в аквацентрах.

Перспективи подальших пошуків у напрямі дослідження полягають у розробці науково-методичного забезпечення з метою підвищення ефективності професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Віндюк А. В. Організація спортивної анімації : [навч. посіб.] / А. В. Віндюк, А. Г. Захаріна, Є. А. Захаріна. – Запоріжжя : КПУ, 2014. – 176 с.
2. Лоуренс Д. Аквааеробика. Упражнения в воде / Д. Лоуренс. – М. : Фаир-пресс, 2000. – 256 с.
3. Рекреаційні комплекси : навч. посіб. / Л. Г. Лук'янова, В. І. Цибух; під заг. ред. В. К. Федорченко. – К. : Вища школа, 2004. – 346 с.
4. Современный социологический словарь / под общей редакцией С. А. Кравченко. – Издание 4-е, дополненное и переработанное. – М. : Экзамен, 2000. – 512 с.

*Стаття надійшла до редакції 05.08.2017*