

(пізнавальних, емоційних, оцінювальних та інших) обох партнерів. Саме тому, на думку педагогів і психологів, можна говорити про рівність позицій партнерів у навчальній діалогічній взаємодії, про те, що вони відкривають один одному новітній обрії бачення предмета. Тож відсутність перетину смислів призведе фактично до наявності двох різних предметів спілкування, а повне злиття – до неможливості утворення якісно нового смислового поля, що призведе, отже, до непотрібності самого спілкування. Розуміння предмета спілкування як єдиного смислового поля робить більш зрозумілою характеристику «діалогічності» як відкритості. Відкритість у навчальній діалогічній взаємодії вбачається не як відкритість взагалі, а як здатність презентувати свою позицію-ставлення щодо предмета педагогічного спілкування. Прояв відкритості поза предметом дидактичної взаємодії буде виглядати як монологічний прояв особистості.

**Висновки.** Забезпечення діалогічності педагогічної взаємодії має інноваційний характер оскільки позитивно впливає на підвищення ступеню інтенсивності спілкування її учасників та їхньої міжособистісної комунікації; урізноманітнення та посилення динаміки процесів взаємообміну змістовими напрямками, видами, формами та прийомами освітньо-виховної діяльності; досягнення цілеспрямованої суб'єктної рефлексії всіма учасниками педагогічної взаємодії.

#### **Список використаних джерел:**

1. Бахтин М. М. Эстетика словесного творчества / М. М. Бахтин. – М. : Искусство, 1979. – 424 с.
2. Выготский Л. С. Мышление и речь / Л. С. Выготский. – М. : Лабиринт, 1999. – 352 с.
3. Лифинцева Т. П. Философия диалога Мартина Бубера / Т. П. Лифинцева. – М. : Изд. Института философии РАН, 1999. – 133 с.
4. Современный философский словарь / под общ. ред. В. Е. Кемерова. – Лондон : Панпринт, 1998. – 1064 с.
5. Современный философский словарь / под общ. ред. В. Е. Кемерова. – М. : Академический Проект, 2004. – 864 с.

## **ГОТОВНІСТЬ МАЙБУТНІХ ФІТНЕС-ТРЕНЕРІВ ДО ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ОЗДОРОВЧОЇ АЕРОБІКИ**

**Синиця С. В., Шендрик А. С.**

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка*

Нині оздоровча аеробіка має широке застосування, постійно вдосконалюється, розширює арсенал засобів, які використовують у процесі занять, за рахунок чого постійно знаходиться в центрі уваги жінок. Молоді фахівці повинні відповідати вимогам сьогодення, але

одночасно бути обізнаними й у вже існуючих тенденціях, а саме: знати класифікацію кроків оздоровчої аеробіки, напрямки та види занять, спеціальне обладнання, засоби регулювання навантаження тощо. Тож вважаємо доцільним дослідження рівня застосування кроків оздоровчої аеробіки фахівцями та оцінити побудову і проведення комплексів вправ студентами із застосуванням часто вживаних кроків та тих, які рідше вживаються.

Популярність занять з оздоровчої аеробіки привертає увагу не лише тих, хто займаються, але і науковців. Відома велика кількість праць, які розкривають: окремі види фітнесу та оздоровчої аеробіки (в основному степ аеробіку, аква-аеробіку, скульптуру тіла, фітбол-аеробіку, пілатес), їх вплив на організм тих, хто займаються. Так, О. Є. Черненко, А. М. Гурєєва [5] дослідили вплив занять різними видами оздоровчої аеробіки (базова та фітбол-аеробіка) на рівень фізичної підготовленості дівчат 18-20 років. А. Т. Вуков, N. P. Sofiadis [6] пропонували заняття фітнесом, як здоровий засіб корекції фізичної та психофізіологічної сфери жінок. Т. П. Козій, О. О. Тарасова [2] вивчали динаміку змін в антропометричних показниках жінок у процесі фізичних навантажень на заняттях аква-аеробікою та шейпінгом. О. К. Корносенко [3] працювала над підготовкою фахівців з фізичного виховання до роботи у сфері оздоровчого фітнесу, в тому числі занять з оздоровчої аеробіки. С.-С. Chen, S.-Y. Lin [7] пропонували використання стрибкових вправ під час занять фітнесом зі студентами. Н. П. Мартинова [4] впроваджувала нові види аеробіки у вищі навчальні заклади для розвитку рухових якостей студентів. Л. М. Барибіна, С. А. Семашко, О. В. Кривенцова [1] впроваджували індивідуальний підхід у заняттях з аеробіки зі студентами різного рівня підготовленості. S. Colcombe, AF. Kramer [8] досліджували вплив занять фітнесом на організм жінок похилого віку. I.-D. Tudor, V. Grigore, С.-С. Burcea, M. Tudor [10] стверджували на необхідності використання занять пілатесом у системі фітнес тренувань. Т. А. Synytsa, L. E. Shesterova, S. V. Synytsa [9] визначали популярність видів оздоровчої аеробіки серед жінок України та встановили, що найпопулярнішими виявилися види аеробіки з використанням різного знаряддя, силові і танцювальні види аеробіки.

Проте, в існуючих працях не було виокремлено аналізу використання існуючих кроків оздоровчої аеробіки фахівцями на заняттях та оцінки побудови та проведення комплексів вправ із застосуванням часто та рідко вживаних кроків оздоровчої аеробіки.

**Мета дослідження** – класифікувати кроки оздоровчої аеробіки, дослідити рівень застосування існуючих кроків фахівцями, визначити рівень оволодіння кроками оздоровчої аеробіки студентами.

Дослідження проводилося з фахівцями з оздоровчої аеробіки та фітнесу (понад 200 осіб) та студентами Полтавського національного

педагогічного університету імені В. Г. Короленка, Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, які навчаються за спеціальністю 014.11 Середня освіта (Фізична культура) та вивчають дисципліни «Оздоровчий фітнес» та «Фітнес». В ході дослідження використовувалися такі методи: теоретичний аналіз та узагальнення наукової літератури, педагогічне спостереження, метод експертних оцінок, методи математичної статистики.

**Виклад основного матеріалу.** Значне місце у підготовці фахівців з фізичної реабілітації посідають рухи та їхня класифікація. На першому етапі дослідження було систематизовано усі існуючі кроки оздоровчої (класичної) аеробіки за допомоги літературних джерел та класифіковано їх на стрибки, ходьбу та біг. Разом нараховано 54 рухів, з яких 13 віднесено до стрибкових, 36 – до різновидів ходьби, решта – 5 до бігу.

На другому етапі дослідження було переглянуто близько 200 занять з оздоровчої аеробіки фахівцями України, Італії, Великобританії тощо, які навчали вітчизняних інструкторів та передавали свій досвід на фітнес-конвенціях. Попередньо розроблено протоколи педагогічного спостереження, де фіксувалися кроки оздоровчої аеробіки, які найчастіше вживали фахівці. У протоколи фіксувалися кроки, які фахівці використовували у комплексі вправ. Педагогічне спостереження дало можливість розподілити кроки на дві категорії: та ті, що рідше використовують:

1. Ті, що часто вживаються фахівцями: (Маршові кроки) march [марш] – ходьба на місці, walking [вокінг] – ходьба в русі, basic step [бейсік степ] – базовий крок, V-step [ві-степ] – крок нарізно, mambo [мамбо] – переступання, cross [крос], cross-step [крос-степ], step-cross [степ-крос] – крок навхрест, pivot turn [півот тьон] – поворот на опорну 180° або 360°, rivers [ріверс] – різнойменний поворот на 180° або 360°; (Приставні кроки) step touch [степ тач] – приставний крок, double step touch [дабл степ тач], step line [степ лайн] – два приставних кроки, open step [опен степ] – відкритий крок, lunge [ландж] – випад, knee up [ні ап] – підйом зігнутої ноги, leg curl [лег кьол], back curl [бек кьол] – закидання гомілки, low kick [лоу кік] – низький мах; (Комбіновані кроки) grape wine [грейп вайн] – кроком навхрест у сторону, tap-up [теп-ап] – «крок вгору», kick knee up [кік ні ап] – крок підйом зігнутої ноги, kick knee up [кік ні ап] – крок підйом зігнутої ноги, kick leg curl [кік лег кьол] – крок закидання гомілки, kick front [кік фронт] – крок низький мах; (Синкопировані кроки) chasse [шассе] – крок галопу; (Стрибки) jump [джамп] – стрибок, jumping-jack [джампіг-джек] – стрибок ноги нарізно, разом, skip [скіп] – підскок, scoop [скуп] – стрибок на дві, scissors [сізорс] – стрибок «ножиці», pendulum [пенд'юлам] – «маятник»; (Біг) jog [джог], jogging [джогінг] – біг, rocking horse [рокінг хорс] – біг на місці.

2. Ті, що рідше використовують: (Маршові кроки) straddle [стредл] – крок нарізно в сторони, little mambo [літл мамбо] – «коротке переступання», twist [твіст] – напівповорот, stomp [стомп] – коротка зупинка, (Приставні кроки) heel touch [хіл тач] – крок п'ята, toe touch [тоу тач] – крок носок, slide [слайд] – «ковзанярський крок», squat [сквот] – напівприсід, lift side [ліфт сайд] – підйом зігнутої ноги в сторону, leg back [лег бек] – мах назад, leg side [лег сайд] – мах в сторону; (Комбіновані кроки) tap mambo [теп мамбо] – «крок вальсу», kick side [кік сайд] – крок мах в сторону, kick back [кік бек] – крок мах назад; (Синкопровані кроки) cha-cha-cha [ча-ча-ча] – потрійний крок ча-ча-ча; (Стрибки) power jack [павер джек] – стрибок ноги нарізно, разом з глибоким напівприсіданням, air jack [еір джек] – стрибок з положення ноги разом, в фазі польоту розкрити ноги нарізно, з приземленням на дві, jump turn [джамп тьон] – стрибок з поворотом, hop [хоп] – підскок на одній, з приземленням на ту саму ногу, heel jack [хіл джек] – підскоки із сторони в сторону, з приземленням на одну, інша в сторону на п'ятку, з подальшим приземленням на дві, jump knee up [джамп ні ап] – стрибок на одну, інша зігнута попереду, поштовхом однієї стрибок на дві, rope [поні] – підскоки на опорну; (Біг) triple step [тріпел степ] – біг зі зміною ритму та темпу, shuffle [стафл] – біг у швидкому темпі (у два рази швидше звичайного), running man [ранінг мен] – біг з високим підніманням стегна.

Шляхом проведеного дослідження встановлено, що 29 кроків віднесено до найчастіше вживаних, 25 кроків рідше вживаються.

Студенти вивчали дисципліни «Сучасні фітнес технології» та «Фітнес» у своєму ЗВО. Студенти експериментальної групи (ПУЕП) навчалася за розробленою програмою, а контрольної групи (СНУ імені Лесі Українки) за власною. Кількість навчальних годин для вивчення дисципліни була однаковою. Експериментальну програму було укладено відповідно до результатів педагогічного спостереження, та враховуючи новітні розробки, винаходи у сфері фітнесу та сучасні тенденції.

Одним із етапів перевірки ефективності використання експериментальної програми був аналіз рівня побудови та розучування двох симетричних комбінацій з класичної аеробіки студентами експериментальної та контрольної груп, яка складалася з 64 рахунків (з двох музичних блоків). Одна комбінація (№ 1) була побудована з кроків, які віднесено до категорії найчастіше вживаних, друга (№ 2) – з рідше використовуваних.

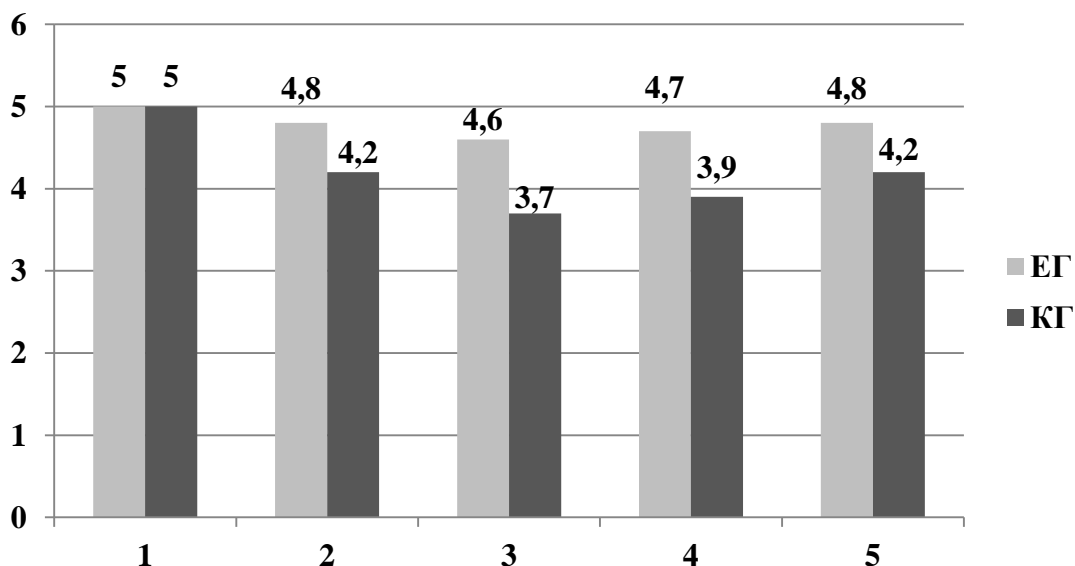
До експерименту було залучено п'ять незалежних експертів рівної кваліфікації, які оцінювали студентів обох груп за наступними критеріями:

1. Відповідність кроків необхідній категорії.
2. Логічність побудови комплексу вправ.

3. Вдалий підбір кроків зміни ведучої ноги.
4. Рівень технічності у виконанні рухових дій.
5. Відповідність музичного супроводу.

Оцінювання відбувалося за п'ятибальною шкалою, де 5 – найкращий результат, а 1 – найгірший.

Результати рівня побудови та проведення комплексу вправ класичної аеробіки № 1 наведені на *рис. 1*.



**Рис. 1.** Рівень побудови та проведення комплексу вправ класичної аеробіки № 1 студентами ЕГ та КГ, де 1 – відповідність кроків необхідній категорії; 2 – логічність побудови комплексу вправ; 3 – вдалий підбір кроків зміни ведучої ноги; 4 – рівень технічності у виконанні рухових дій; 5 – відповідність музичного супроводу

Оцінки експертів за проведення студентами комплексів вправ класичної аеробіки № 1 показали, що досліджувані ЕГ мали кращі показники в порівнянні з досліджуваними КГ.

Відповідність кроків необхідній категорії передбачало використання у комбінації № 1 лише кроків, які за попередніми дослідженнями віднесені до категорії найчастіше вживаних. За цим критерієм студенти обох груп отримали по 5 балів у всіх експертів.

Оцінюючи логічність побудови комплексу вправ, експерти звертали увагу на різноманітність застосовуваних рухів та зручність їх виконання в ході комплексу. Це відобразилося в наступних результатах – 4,8 балів у студентів ЕГ та 4,2 – у студентів КГ.

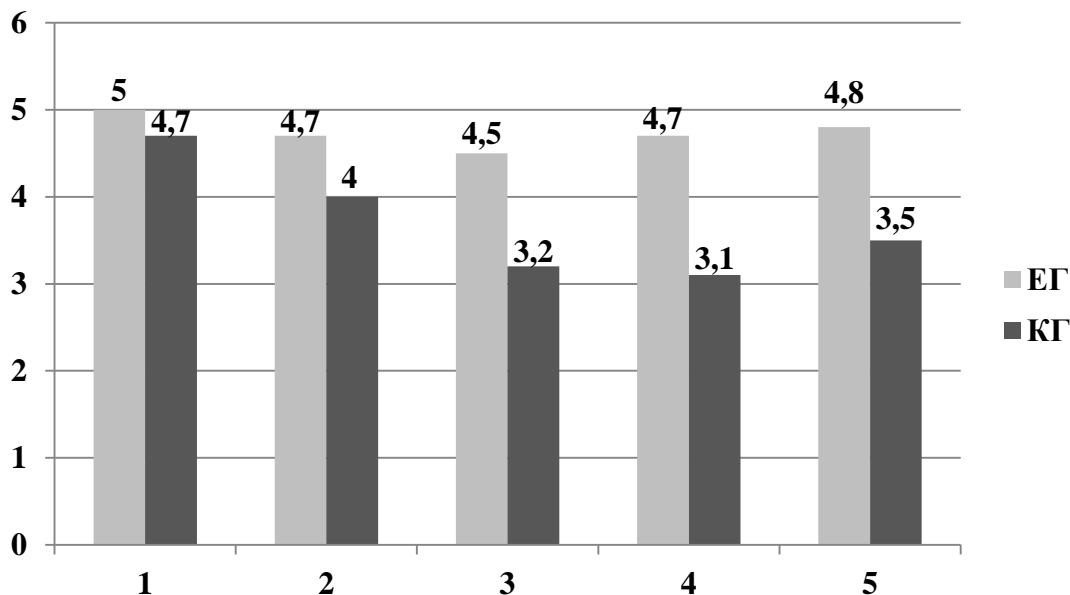
Вдалий підбір кроків зміни ведучої ноги оцінювався за різноманітність рухів та зручність виконання попереднього та наступного руху. Експерти оцінили цей критерій у 4,6 балів у студентів ЕГ, а у студентів КГ результат був дещо гіршим, і вони отримали в середньому 3,7 балів.

Рівень технічності у виконанні рухових дій у студентів ЕГ відповідав 4,7 балам, що характеризує правильність постави, постановку стопи на підлогу та злитність рухів у комбінації. Студентів КГ за цим критерієм мали середній бал 3,9.

За критерієм відповідності музичного супроводу студенти ЕГ отримали 4,8 балів. Це свідчить про те, що більшість студентів доцільно підібрали музичний супровід до заняття, досконало володіли властивостями музичного твору, ритмічно виконували рухи та добре орієнтувалися в підрахунку музичних тактів. Студенти КГ, які дещо гірше впоралися з завданням, отримали середній бал – 4,2.

Згідно отриманим результатам дослідження можна засвідчити, що побудова та проведення комплексу вправ № 2 викликала певні труднощі, особливо у студентів КГ (рис. 2). Помітно було, що перелік кроків оздоровчої аеробіки, які рідше зустрічаються на практиці менш знайомі студентам КГ, тож спостерігалася невпевненість та скутість рухів під час проведення комплексу № 2.

Відповідність кроків необхідній категорії експерти оцінили у 5 балів у студентів ЕГ та у 4,7 балів у студентів КГ. Це свідчить про те, що студенти ЕГ ознайомлені з усією класифікацією кроків оздоровчої аеробіки, тож побудували свої комбінації виключно з рухів означеної категорії. А студентів КГ менш обізнані з кроками категорії менш використовуваних, тому при побудові своїх комбінацій деякі студенти використовували кроки з іншої категорії (частіше вживаних).



**Рис. 2.** Рівень побудови та проведення комплексу вправ класичної аеробіки № 2 студентами ЕГ та КГ, де 1 – відповідність кроків необхідній категорії; 2 – логічність побудови комплексу вправ; 3 – вдалий підбір кроків зміни ведучої ноги; 4 – рівень технічності у виконанні рухових дій; 5 – відповідність музичного супроводу

Експерти оцінили логічність побудови комплексу вправ у 4,7 балів у студентів ЕГ так як вони вдало побудували комбінацію з рідко вживаних кроків оздоровчої аеробіки. Деяко гіршими були результати у студентів КГ (4 бали), що пояснюється тим, що вони менш обізнані з кроками оздоровчої аеробіки, а отже в меншій мірі знайомі з особливостями кроків, які рідше вживаються на практиці.

Окрім побудови комбінації кроків, важливе місце займає підбір кроків зміни ведучої ноги у симетричних комбінаціях. Залежно від кроків, які використовують у комбінації, слід підбирати ті, які можуть змінити ведучу ногу, і одночасно бути зручними у виконанні потоку рухів. Незручність з'єднання вправ значною мірою впливає на рівень навантаження, яке отримують ті, хто займаються. Тож експерти оцінили студентів ЕГ у 4,5 бали, а студентів КГ у 3,2 бали.

Техніку виконання рухових дій студентами ЕГ експерти оцінили у 4,7 балів, а студентів КГ у 3,1 бал. Отже студенти ЕГ в більшій мірі обізнані з усіма кроками оздоровчої аеробіки, на відміну від студентів КГ, які менш обізнані у такому великому різноманітті кроків, а отже і з технікою їх виконання.

Відповідність музичного супроводу експерти оцінили у 4,8 балів у студентів ЕГ та у 3,5 балів у студентів КГ.

Результати експертів підлягали перевірці на достовірність, що здійснювалась за допомогою визначення коефіцієнта конкордації. Його результати показали, що думки експертів узгоджені, так як ймовірність помилки була рівна 0,75.

Таким чином, результати дослідження засвідчують ефективність використання розробленої експериментальної програми «Сучасні фітнес технології» для підготовки фахівців напряму підготовки 6.010203 здоров'я людини до проведення занять з оздоровчої аеробіки, про що свідчать високі оцінки експертів студентам експериментальної групи за проведення комплексу вправ класичної аеробіки № 1 – 4,78 балів, комплексу № 2 – 4,74 бали.

#### **Висновки:**

1. Класифіковано кроки оздоровчої аеробіки на: різновиди ходьби (маршові, приставні, синкопировані, комбіновані), стрибки та біг.

2. Дослідження статистики застосування кроків оздоровчої аеробіки показали, що 25 кроків відносяться до категорії часто вживаних кроків, а 29 – до рідко вживаних.

3. Рівень побудови та проведення комплексів вправ оздоровчої аеробіки студентами ЕГ за оцінками експертів відповідав 4,78 балам за комплекс № 1 та 4,74 балам за комплекс № 2. Рівень студентів КГ

був дещо нижчим, так експерти оцінили побудову та проведення комплексу вправ № 1 у 4,2 бали, а комплекс № 2 у 3,2 бали.

4. Доведено, що викладання дисципліни «Сучасні фітнес технології» за експериментальною програмою формує у студентів знання про класифікацію кроків оздоровчої аеробіки та уміння застосовувати їх на практиці.

#### **Список використаних джерел:**

1. Барыбина Л. Н. Применение индивидуального похода при проведении занятий по аэробике со студентами разного уровня подготовленности / Л. Н. Барыбина, С. А. Семашко, Е. В. Кривенцова // Физическое воспитание студентов. – 2012. – № 5. – С. 9–12.
2. Козій Т. П. Вплив фізичних навантажень під час занять аква-аеробікою та шейпінгом на динаміку антропометричних показників жінок / Т. П. Козій, О. О. Тарасова // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. 2012. – С. 96–101.
3. Корносенко О. К. Професійна підготовка майбутніх фітнес-тренерів: наукові основи і досвід : монографія / О. К. Корносенко. – Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2016. – 396 с.
4. Мартинова Н. П. Нові види аеробіки як засіб розвитку рухових якостей студенток вищих навчальних закладів / Н. П. Мартинова // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.- теорет. журн.] – Харків : ХДАФК, 2014. – № 1 (39). – С. 62–65.
5. Черненко О. Є. Вплив занять різними видами оздоровчої аеробіки на рівень фізичної підготовленості дівчат 18-20 років / О. Є. Черненко, А. М. Гурєєва // Педагогічка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2010. – № 3. – С. 145–147.
6. Bykov A. T. Health and methods of correction. / A. T. Bykov, N. P. Sofiadis // Thessaloniki : Univ. Studio Press, 2003. – 89 p.
7. Chen C.-C. The impact of rope jumping exercise on physical fitness of visually impaired students / C.-C. Chen, S.-Y. Lin // Research in Developmental Disabilities. – 2011. – vol. 32. – P. 25–29.
8. Colcombe S. Fitness effects on the cognitive function of older adults: A meta-analytic study / S. Colcombe, AF. Kramer // Psychological Science. – 2003. – № 14 (2). – P. 125–130.
9. Synytsa T. A. The popular activities of health aerobics among women of Ukraine / T. A. Synytsa, L. E. Shesterova, S. V. Synytsa // Stiinta culturii fizice : Pregatire profesionala antrenament sportive educatie fizica recuperare recreatie. – Cnișinăi : USEFS, 2014. – № 19/3. – С. 101–107.
10. Tudor I.-D. Pilates Principles-Psychological Resources for Efficiency Increase of Fitness Programs for Adults / I.-D. Tudor, V. Grigore, C.-C. Burcea, M. Tudor // Procedia-Social and Behavioral Sciences. – 2013. – vol. 84. – P. 658–662.