

**Людмила Вікторівна Шуба,**

кандидат педагогічних наук,

доцент кафедри Управління фізичною культурою та спортом,

Запорізький національний технічний університет,

вул. Жуковського, 64, м. Запоріжжя, Україна

## ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ «СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ» НА ФАКУЛЬТЕТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

*Проаналізовано сучасну науково-методичну літературу та новітні шляхи до використання різновидів фітнесу. Теоретично обґрунтовано та розроблено методику використання різновидів фітнесу для дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення». Уточнено варіативні частини занять з обраної дисципліни при урахуванні індивідуальних особливостей для розвитку організму дівчат 17-20 років. Висвітлено позитивний вплив розробленої методики, яку рекомендується використовувати для занять не тільки з обраної дисципліни але й з предмету «Фізична культура», яка проводиться для всіх факультетів та спеціальностей. Доведено ефективність розробленої методики шляхом аналізу отриманих даних.*

**Ключові слова:** методика, фітнес, комплекси вправ, спортивно-педагогічне вдосконалення, дівчата.

**Постановка проблеми.** Спортивно-педагогічне вдосконалення є однією з основних дисциплін навчального плану факультетів фізичної культури. Вивчаються основні поняття і терміни щодо особливості професійної діяльності та майстерності вчителів і тренерів у сфері фізичної культури.

У системі фізичного виховання студентів назріла необхідність проведення занять, спираючись на можливість та схильності до різних видів оздоровчої діяльності. Різноманітність занять, що проводяться, у багатьох випадках зумовлює зацікавленість та бажання студентів займатися фізичними вправами взагалі та фітнесом зокрема.

Необхідність вивчення наукових основ впливу занять в групах на рівень фізичної підготовленості, а також планування оздоровчо-тренувального процесу послужили підставою для проведення цього дослідження.

Використання системного підходу під час проведення занять із дисципліни спортивно-педагогічного вдосконалення сприяло підвищенню ефективності фізичних навантажень, які виконуються на заняттях.

За останні роки спортивно-педагогічне вдосконалення вчителів та тренерів набирає значних обертів у сфері фізичної культури та спорту, збагачується рівень знань, умінь і навичок, з'являються нові методики, погляди та методи навчально-тренувального процесу.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Незважаючи на численні дослідження В. Давидова, А. Шамардіна, Г. Краснова [2], Д. Джонсона [3], Т. Івчатова, Ю. Соболева, І. Карпова [5], Ю. Субботи [7], Л. Сущенко [8], J. S. Baker, S. M. Cooper [9], актуальною є проблема пошуку ефективних програм підвищення рухової активності студентів з метою покращення стану їхнього здоров'я та вдосконалення

фізичної підготовленості за рахунок упровадження сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій, які сприяли б розвитку позитивної мотивації до занять фізичною культурою, формували основи самостійної оздоровчої діяльності як у системі освіти у вищому навчальному закладі, так і у вільний час.

**Мета дослідження** – розробити та експериментально обґрунтувати методику проведення занять зі спортивно-педагогічного вдосконалення для дівчат при використанні різновидів фітнесу з урахуванням їхніх індивідуальних особливостей.

Виходячи з мети дослідження, нами були поставлені такі **завдання**:

- 1) проаналізувати та узагальнити сучасні методичні підходи до використання різновидів фітнесу;
- 2) розробити методику використання різновидів фітнесу під час занять з дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення» з урахуванням індивідуальних особливостей дівчат 17-20 років;
- 3) дослідити ефективність розробленої методики.

### **Методи дослідження:**

- аналіз літературних джерел;
- педагогічне спостереження (вивчався вплив розробленої методики використання різновидів фітнесу під час занять з дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення» при урахуванні індивідуальних особливостей із дівчатами-студентками 17-20 років та її ефективність, яка забезпечила можливість одержувати об'єктивну інформацію та вносити індивідуальні корективи у навчально-тренувальний процес);
- педагогічне тестування («нахил тулуба вперед» (см); «піднімання тулуба в сід за 1 хв.»); «згинання та розгинання рук в упорі лежачи» (разів); «відведення прямих ніг в сторони» (см) та батарея тестів мінімальної сили Крауса-Вебера);

- педагогічний експеримент (для проведення педагогічного експерименту, що здійснювався у кілька етапів, ми поділили учасників експерименту на контрольну та експериментальну групи. В експериментальну групу входили дівчата, які відвідували заняття зі спортивно-педагогічного вдосконалення);

- методи математичної статистики (середнє арифметичне значення, середнє квадратичне відхилення, коефіцієнт варіації, стандартна помилка середнього арифметичного, коефіцієнт кореляції).

**Виклад основного матеріалу дослідження.** «Спортивно-педагогічне вдосконалення» є однією з основних дисциплін навчального плану факультетів фізичної культури. Вивчаються основні поняття і терміни щодо особливості професійної діяльності вчителя фізичної культури та основи майстерності і професійного вдосконалення вчителя фізичної культури.

За останні роки спортивно-педагогічне вдосконалення вчителів та тренерів набирає значних обертів у сфері фізичної культури та спорту, збагачується рівень знань, умінь і навичок, з'являються нові методики, погляди та методи навчально-тренувального процесу [4].

Дисципліна «Спортивно-педагогічне вдосконалення» викладається протягом чотирьох років. Загальний обсяг курсу спортивно-педагогічного вдосконалення для студентів денної форми навчання становить 666 години, з яких 268 лабораторних занять та 398 годин самостійного опрацювання.

Метою курсу є вивчення спортивно-педагогічного вдосконалення у вищому навчальному закладі; набуття необхідних знань, умінь і навичок з метою застосування спортивно-педагогічного вдосконалення у навчальних, спортивних установах і колективах фізичної культури; оволодіння теоретичною інформацією щодо вдосконалення проведення занять та тренувань; формування і вдосконалення професійно-педагогічних навичок і вмінь з проведення різних за планом уроків та тренувальних занять; вивчення різних методик та методів тренувань.

Завдання курсу: озброїти основами теоретичних знань із предмету; визначити особливості змагальної діяльності в спорті; навчитись відбирати та прогнозувати здібності школярів; вміти організувати та проводити заняття; навчитись організувати та проводити спортивні змагання.

Постійне підвищення вимог до підготовки майбутніх учителів фізичного виховання вимагає від вищих навчальних закладів невідкладних дій щодо вдосконалення змісту, форм та методів підготовки спеціалістів у галузі фізичної культури та спорту. До того ж уведення нових навчальних програм з фізичної культури для учнів загальноосвітніх шкіл, що перед-

бачають вивчення варіативних модулів із різних видів спорту, висуває високі вимоги до спортивно-педагогічної підготовки студентів факультетів фізичного виховання [1, 8]. Задовольнити ці вимоги має і підвищення ефективності викладання дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення» з обраного виду спорту, яка займає одне з провідних місць у професійній підготовці майбутнього вчителя фізичного виховання.

Окремим аспектам організації та проведення спортивно-педагогічної підготовки майбутніх учителів фізичного виховання було присвячено роботи В. Давидова, А. Шамардіна, Г. Краснова [2], Ю. Субботи [7], Л. Суценко [8], J. S. Baker, S. M. Cooper [9] та ін. Науковці обґрунтували систему теоретичних і методичних знань, умінь і навичок, які є складовою змісту підготовки вчителів фізичного виховання у вищих педагогічних закладах, довели, що зміст теоретико-методичної підготовки на факультетах фізичного виховання має сприяти формуванню вчителя, схильного до педагогічних інновацій і творчості, здатного на професійному рівні володіти різноманітними засобами, формами і методами роботи з учнями, орієнтованого на систематичне поповнення фахових знань, їх оцінку і самооцінку, а також застосування в педагогічній діяльності здобутків інших наук.

При побудові нашої методики з використанням різновидів фітнесу ми враховували ряд важливих чинників: тип тілобудови, рівень фізичної підготовленості та соматичного здоров'я студентів. Залежно від цих чинників здійснювалося планування компонентів навантаження за такими показниками: вид і характер вправ, обсяг та інтенсивність занять, кількість повторень і величина обтяження, частота навчальних занять і тривалість роботи, інтервали відпочинку, кількість та послідовність виконання вправ тощо.

Для реалізації нашої методики ми розробили чотири комплекси вправ, де ми урахували інтереси, вік, індивідуальні особливості та рівень розвитку фізичних якостей дівчат (табл.1).

Також у методиці ми використовували такі повторний, повторно-серійний та інтервальний методи.

Повторний метод передбачав виконання вправ із високим рівнем тієї чи іншої якісної характеристики руху (швидкість, величина обтяження). Тривалість відпочинку між підходами повинна були такою, щоб можна було виконати наступний підхід із дотриманням заданих характеристик. Загальна кількість повторень у підході регламентується моментом помітного зниження ефективності руху в зв'язку з появою втоми.

Таблиця 1.

**Методика проведення занять зі спортивно-педагогічного вдосконалення для дівчат 17-20 років**

2016		2016	2016	2016
Лютий	Березень	Квітень	Травень	Червень
Повторний метод		Повторно-серійний метод	Інтервальний метод	Т
- вправи спрямовані на розвиток гнучкості - кожне заняття закінчувалося силовим блоком - робота в аеробному режимі 130-160 уд/хв - комплекс 1 - комплекс 2		- виконувалися вправи силової спрямованості - кожне заняття закінчувалося виконанням вправ на розвиток гнучкості за методикою «Стретчинг» - в аеробному режимі 130-160 уд/хв. - комплекс 3 - комплекс 4	- виконання вправ на гнучкість з різним інтервалом - загальний розвиток фізичних якостей - кожне заняття закінчувалося виконанням вправ за методикою «Пілатес» - робота в аеробному режимі 130-160 уд/хв - комплекс 1 - комплекс 4	Е С Т У В А Н Н Я

Повторно-серійний метод передбачав послідовне виконання декількох вправ однієї спрямованості практично без відпочинку (серія). Інтервал відпочинку між серіями був більш тривалий. Кількість підходів і серій визначалася поточним рівнем фізичної підготовленості студентів.

Інтервальний метод – різновид повторно-серійного методу, в якому інтервал відпочинку між підходами та серіями, інтенсивність та час виконання вправи жорстко регламентувалися.

Розрізняли чотири темпи виконання вправи [4]: швидкий (використовувався для розвитку вибухової, швидкісної та максимальної сили з напруженням м'язів до 15 с); середній (використовувався переважно для розвитку м'язової маси із тривалістю підходу 20-150 с); повільний (використовувався переважно для кровонаповнення м'язів); дуже повільний (давав можливість нівелювати момент інерції, що призводить до максимального напруження м'язів впродовж усієї амплітуди руху).

Наприкінці березня було впроваджено збільшення щільності занять, тобто часу, який приділявся на занятті безпосередньо виконанню фізичних вправ. На перших заняттях навантаження становило близько 45-50%, у міру пристосування організму до фізичних навантажень збільшується до 70-75% загального часу занять.

Оптимальна інтенсивність занять знаходилася в проміжку між 45%-75% максимального пульсу. ЧСС 130-160 уд/хв, що відповідало аеробному режиму роботи організму дівчат [3, 9]. Усі заняття починалися з розминки і завершувалися стретчингом. До кожного комплексу вправ завжди входили вправи оздоровчого та профілактичного характеру [5]. Ці методичні прийоми сприяли розвитку мотивації дівчат до подальшої праці під час заняття. Також це сприяло дисциплінованості, яка забезпечувала дотримання техніки безпеки під час виконання фізичних вправ.

У таблиці 2 наведено показники результатів тестування рівня розвитку фізичних якостей дівчат 17-20 років до та після експерименту.

Наведені у табл. 2 дані показують, що групи є більш однорідними до та після експерименту за показниками всіх тестів: «нахил тулуба уперед» (V до 4,66 %, V після 4,61 %), «піднімання тулуба в сід за 1

хв.» (V до 6,54 %, V після 6,91 %), «згинання та розгинання рук в упорі лежачи» (V до 5,25 %, V після 6,65 %), «відведення прямих ніг в сторони» (V до 6,54 %, V після 5,73 %).

Отже, на початку результати виконання тесту «Нахил тулуба уперед» складав  $15 \pm 1,17$  (см). Наприкінці експерименту результати тесту «Нахил тулуба уперед» значно підвищилися і складали  $20 \pm 1,09$  (см) ( $p < 0,05$ ). Тест «Піднімання тулуба в сід за 1 хв.» установив наступні показники до експерименту –  $38 \pm 0,67$  (разів). Після експерименту –  $42 \pm 1,29$  (разів) ( $p < 0,05$ ). Результат тесту «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи» у дівчат 17-20 років на початку експерименту показав  $19 \pm 1,54$  (раз). Після експерименту –  $24 \pm 1,69$  (рази) ( $p < 0,05$ ). Високі результати було отримано під час виконання тесту «Відведення прямих ніг в сторони» як до експерименту, так і після нього: до експерименту –  $126,11 \pm 5,77$  (см), після –  $140,32 \pm 4,97$  (раз) ( $p < 0,05$ ).

Аналізуючи бальну оцінку батареї тестів мінімальної сили Крауса-Вебера [6] (табл. 3), відмічаємо, що результат тесту «Піднімання тулуба із положення лежачи на спині у сід, руки за головою, ноги прямі» до експерименту складав: 46,6% – нижче середнього; 43,3% – середній рівень фізичного розвитку, 10,1 вище середнього. Після експерименту відповідно: 26,6% – нижче середнього; 40,1% – середній; 33,3% – вище середнього рівень розвитку. «Піднімання тулуба із положення лежачи на спині у сід, ноги зігнуті у колінах» до експерименту відповідно: 53,3% – нижче середнього, 46,6% – середній рівень фізичного розвитку. Після експерименту 27,4% – нижче середнього; 49,3% – середній; 18,2% – вище середнього; 5,1% – високий рівень фізичного розвитку. Результат тесту «Піднімання ніг у положення лежачи на спині» до експерименту складав: 15% – нижче середнього, 71% – середній; 14% – вище середнього рівень фізичного розвитку. Після експерименту результати тесту були такими: 8,27% – нижче середнього, 54,17% – середній; 32,78% – вище середнього; 4,78% – високий рівень фізичного розвитку.

Таблиця 2.

**Статистичні значення показників розвитку рухових якостей дівчат 17-20 років до та після експерименту**

Тести	Статистичні характеристики	Дівчата n – 13	
		Експеримент	
		До	Після
Нахил тулуба уперед, (см)	$\bar{x}$	15	20
	$\sigma$	1,76	1,78
	V	4,66	4,61
	m	1,17	1,09
Піднімання тулуба в сід за 1 хв. (разів)	$\bar{x}$	38	42
	$\sigma$	1,43	1,13
	V	6,54	6,91
	m	0,67	1,29
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, (разів)	$\bar{x}$	19	24
	$\sigma$	2,84	2,55
	V	5,25	6,65
	m	1,54	1,69
Відведення прямих ніг в сторони, (см)	$\bar{x}$	126,11	140,32
	$\sigma$	6,12	7,62
	V	6,54	5,73
	m	5,77	4,97

«Піднімання тулуба із положення лежачи на животі» до експерименту відповідно: 39,17% - нижче середнього, 51,7% – середній рівень; 9,13% – вище середнього рівня фізичного розвитку. Після експерименту 21,8% – нижче середнього; 44,83% – середній; 25,84% – вище середнього; 7,53% – високий рівень фізичного розвитку.

менту 21,8% – нижче середнього; 44,83% – середній; 25,84% – вище середнього; 7,53% – високий рівень фізичного розвитку.

Таблиця 3.

**Бальна оцінка батареї тестів мінімальної сили Крауса-Вебера (%) до та після експерименту**

Тести	Бали	нижче середнього		середній		вище середнього		високий	
		До	Після	До	Після	До	Після	До	Після
		Експерименту							
Піднімання тулуба із положення лежачи на спині у сід, руки за головою, ноги прямі		46,6	26,6	43,3	40,1	-	10,1	-	-
Піднімання тулуба із положення лежачи на спині у сід, ноги зігнуті у колінах		53,3	27,4	46,6	49,3	-	18,2	-	5,1
Піднімання ніг у положення лежачи на спині		15	8,27	71	54,17	14	32,78	-	4,78
Піднімання тулуба із положення лежачи на животі		39,17	21,8	51,7	44,83	9,13	25,84	-	7,53
Піднімання ніг у положенні лежачи на животі, партнер фіксує верхню частину тулуба		33,1	17,6	59,5	44,2	7,4	28,3	-	9,9
Нахил тулуба уперед із положення стоячи		27,9	15,3	45,1	31,3	27	39,37	-	14,1

Аналізуючи відсоткові показники тесту «Піднімання ніг у положенні лежачи на животі, партнер фіксує верхню частину тулуба» до експерименту, відмічаємо: 33,1% – нижче середнього, 59,5% – се-

редній рівень; 7,4% – вище середнього рівня фізичного розвитку. Після експерименту 17,6% – нижче середнього; 44,2% – середній; 28,3% – вище середнього; 9,9% – високий рівень фізичного розвитку. «Нахил

тулуба уперед із положення стоячи» до експерименту відмічаємо: 27,9% – нижче середнього, 45,1% – середній рівень; 27% – вище середнього рівня фізичного розвитку. Після експерименту 15,3% – нижче середнього; 44,2% – середній; 39,3% – вище середнього; 14,1% – високий рівень фізичного розвитку.

Виходячи з вищесказаного, ми робимо висновок, що дані, які характеризують приріст результатів у дівчат 17-20 років, свідчить про те, що застосування експериментальної методики є більш ефективною для розвитку фізичних якостей під час занять зі спортивно-педагогічного вдосконалення.

#### **Висновки та перспективи подальших досліджень.**

1. Аналіз сучасного стану вітчизняної та закордонної науково-методичної літератури виявив різновиди теоретико-методичного підходу до використання різновидів фітнесу у процесі викладання дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення» для студенток 17-20 років.

2. Було розроблено методику використання фітнесу під час занять із дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення» з урахуванням індивідуальних особливостей дівчат 17-20 років. Ми враховували ряд важливих чинників: тип тілобудови, рівень фізичної підготовленості та соматичного здоров'я студентів. Залежно від цих чинників здійснювалося планування компонентів навантаження за такими показниками: вид і характер вправ, обсяг та інтенсивність занять, кількість повторень і величина обтяжен-

ня, частота навчальних занять і тривалість роботи, інтервали відпочинку, кількість та послідовність виконання вправ тощо.

Для побудови методики ми використовували повторний, повторно-серійний та інтервальний методи.

3. Було досліджено ефективність розробленої методики. Доведено ефективність методики в результаті аналізу показників до та після експерименту у таких тестах: нахил тулуба уперед, (см) – покращення результатів відбулось на 8,35%; піднімання тулуба в сід за 1 хв. (разів) – покращення результатів відбулось на 11,22%; згинання та розгинання рук в упорі лежачи, (разів) – покращення результатів відбулось на 12,51%; відведення прямих ніг в сторони (см) – покращення результатів відбулось на 18,63%.

Аналізуючи низку тестів мінімальної сили Крауса-Вебера, відмічаємо, що відсоткове співвідношення змінилося. Показники тестів після експерименту перемістилися на бальну оцінку – вище середнього та високу.

Результати проведеного експерименту показали ефективність нашої методики використання різновидів фітнесу у процесі викладання дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення» для студенток 17-20 років.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з вивченням адаптації організму студенток під впливом залучення тренажерів та тренажерних пристроїв до розробленої методики, спрямованої на розвиток фізичних здібностей та зміцнення здоров'я.

#### **ЛІТЕРАТУРА**

1. Бойчук Ю. Д. Валеологическое значение физической активности / Ю. Д. Бойчук // Актуальные проблемы физической культуры и спорта: Сб. научн. статей. – Чебоксары: Чувашск. гос. пед. ун-т, 2011. – С. 360-362.

2. Давидов В. Ю. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование и инвентарь): [учеб. пособие] / В. Ю. Давидов, А. И. Шамардин, Г. О. Краснова. – Федеральное агентство по физ. культуре и спорту, ВГАФК. – 2-е изд., перераб. и доп. – Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2005. – 284 с.

3. Джонсон Д. Р. Охусісе. Програма дихальних упражнень / Д. Р. Джонсон. – М.: Эксмо, 2008. – 150 с.

4. Долженко Л. П. Фізична підготовленість і функціональні особливості студентів із різним рівнем фізичного здоров'я: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту. / Л. П. Долженко. – К., 2007. – 21 с.

5. Івчатова Т. В. Самостійні заняття фізичними вправами : методичні рекомендації для студентів вищих навчальних закладів / Т. В. Івчатова, Ю. Л. Соболев, І. Б. Карпова [та ін.]. – К.: КНЕУ ім. Вадима Гетьмана, 2007. – 55 с.

6. Сергієнко Л. П. Комплексне тестування рухових здібностей людини / Л. П. Сергієнко. – Миколаїв: УДМТУ, 2001. – 360 с.

7. Суббота Ю. В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом: [практичний посібник] / Ю. В. Суббота. – К.: КНЕУ, 2007. – 164 с.

8. Сущенко Л. П. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту (теоретико-методологічний аспект) / Л. П. Сущенко. – Запоріжжя: ЗДУ, 2003. – 442 с.

9. Baker J. S. Strength and body composition: single versus triple set resistance training programs / J. S. Baker, S. M. Cooper // *Medicine and Science in Sports and Exercise*. – 2004. – N 36, Vol. 5. – P. 14-25.

#### **REFERENCES**

1. Boychuk, Yu. D. (2011). Valeologicheskoe znachenie fizicheskoy aktivnosti [Valeologic importance of physical activity]. *Aktualnye problemy fizicheskoy kultury i*

*sporta: sb. nauchn. Statey – Urgent issues of physical culture and sports: collection of scientific works* (pp. 360-362). Cheboksary: Chuvashsk. gos. ped. un-t [in Russian].

2. Davidov, V. Yu., Shamardin, A. I., Krasnova, G. O. (2005). *Novye fitness-sistemy (novye napravleniya, metodiki, oborudovanie i inventar): ucheb. posobie* [New fitness-systems (new directions, methods, tools and equipment): textbook]. 2<sup>nd</sup> ed. rev. Volgograd: Izd-vo VolGU [in Russian].

3. Dzhonson, D. R. (2008). *Oxycise. Programma dykhatelnykh uprazhneniy* [Oxycise. Respiration exercises program]. Moscow: Eksmo [in Russian].

4. Dolzhenko, L. P. (2007). *Fizychna pidhotovlenist i funktsionalni osoblyvosti studentiv iz riznym rivnem fizychnoho zdorovia* [Physical fitness and functional peculiarities with different level of physical health]. *Extended abstract of Candidate's thesis*. Kyiv [in Ukrainian].

5. Ivchatova, T. V., Soboliev, Yu. L., Karpova, I. B. (2007). *Samostiini zaniattia fizychnymy vpravamy:*

*metodychni rekomendatsii dlia studentiv vyshchykh navchalnykh zakladiv* [Self-guided physical training: methodical recommendations for higher educational institution students]. Kyiv: KNEU im. Vadyma Hetmana [in Ukrainian].

6. Serhiienko, L. P. (2001). *Kompleksne testuvannia rukhovyykh zdibnostei liudyny* [Complex testing of human motor abilities]. Mykolaiv: UDMTU [in Ukrainian].

7. Subbota, Yu. V. (2007). *Ozdorovchi rukhovi prohramy samostiinykh zaniat fizychnoiu kulturoiu i sportom: praktychnyi posibnyk* [Remedial motor programs of self-guided physical training: practical]. Kyiv: KNEU [in Ukrainian].

8. Sushchenko, L. P. (2003). *Profesiina pidhotovka maibutnikh fakhivtsiv fizychnoho vykhovannia ta sportu (teoretyko-metodolohichniy aspekt)* [Professional training of future professionals in the sphere of physical education and sports]. Zaporizhzhia: ZDU [in Ukrainian].

**Людмила Викторовна Шуба,**

кандидат педагогических наук,

доцент кафедры управления физической культурой и спортом,

Запорожский национальный технический университет,

ул. Жуковского, 64, г. Запорожье, Украина

#### ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ «СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ» НА ФАКУЛЬТЕТЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

«Спортивно-педагогическое совершенствование» является одной из основных дисциплин факультета физической культуры. Данный предмет включает изучение основных понятий и терминов, которые раскрывают особенности профессиональной деятельности и мастерства будущих педагогов и тренеров в сфере физической культуры; способствуют овладению теоретической и практической информации по совершенствованию проведения занятий и тренировок, приобретению необходимых знаний, умений и навыков с целью использования спортивно-педагогического совершенствования в учебных и спортивных учреждениях, коллективах физической культуры, изучению разнообразных сочетаний методов и методик при проведении занятий с людьми с разным уровнем физической подготовленности. В системе физического воспитания студентов возникла необходимость проведения занятий, опираясь на способности и желания к изучению разнообразных видов оздоровительной деятельности. Цель статьи – показать разработанную методику проведения занятий по спортивно-педагогическому совершенствованию для девушек 17-20 лет с использованием разнообразных видов фитнеса и индивидуальных особенностей. Методы исследования: анализ научно-методической литературы, педагогическое наблюдение, педагогическое тестирование («наклон туловища вперед» (см); «поднимание туловища в сед за 1 мин.» (раз); «сгибание и разгибание рук в упоре лежа» (раз); «отведение прямых ног в стороны» (см) и ряд тестов минимальной силы Крауса-Вебера), педагогический эксперимент, методы математической статистики. Основные результаты исследования свидетельствуют о том, что методика показала себя как эффективное средство для развития физических способностей студенток 17-20 лет. Об этом факте говорят цифровые данные, полученные в процессе исследования – «наклон туловища вперед», (см) – результат повысился на 8,35%; «поднимание туловища в сед за 1 мин.», (раз) – результат повысился на 11,22%; «сгибание и разгибание рук в упоре лежа» (раз) – результат повысился на 12,51%; «отведение прямых ног в стороны» (см) – результат повысился на 18,63%. При анализе результатов тестов минимальной силы Крауса-Вебера отмечено, что данные переместились на бальную оценку выше среднего и высокую. Разработанную методику рекомендуется использовать для занятий не только для дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование», но «Физическая культура», которая проводится на всех факультетах и специальностях.

**Ключевые слова:** методика, фитнес, комплексы упражнений, спортивно-педагогическое совершенствование, девушки.

**Liudmyla Shuba,**  
*PhD (Candidate of Pedagogical Sciences), associate professor,  
Department of Physical Culture and Sports Administration,  
Zaporozhye National Technical University,  
64, Zhukovskoho Str., Zaporizhzhia, Ukraine*

**THEORETICAL AND METHODOLOGICAL BASES OF STUDYING THE SUBJECT  
“SPORT PEDAGOGICAL PERFECTION” AT THE FACULTY OF PHYSICAL CULTURE**

The article is aimed at presenting the developed technique of conducting lessons on the subject “Sport pedagogical perfection” for 17-20-year-old female students using different kinds of fitness workouts and considering their individual peculiarities, such as type of body build, level of physical fitness and somatic health. Depending on these peculiarities there have been planned the physical loads according to the type of exercises, workout intensity, the amount of repetitions, the frequency and duration of workouts, rest pauses, number and sequence of exercises. The repetitive, series and interval methods have been implemented into the development of the technique. “Sport pedagogical perfection” is one of the main subjects at the faculty of Physical Culture. It involves studying basic concepts and terms, which reveal the peculiarities of professional activities and skills of future pedagogues and coaches in the sphere of physical culture; contributes to the absorbing of theoretical and applied data in the field of teaching and coaching, the acquisition of new knowledge and skills aiming at using sport pedagogical perfection at educational institutions. The pedagogical experiment involved the following physical exercises: angled position, sitting position, push-ups, hip abduction and Kraus-Weber Minimum Test. The research results show the efficiency of the developed technique, which is confirmed by the increased results of doing the above mentioned physical exercises of 17-20-year-old female students. The technique can be used not only for the subject “Sport pedagogical perfection” at the faculties of Physical Culture and Sports but also “Physical Education” for all faculties and specialties at different educational institutions.

**Keywords:** technique, fitness workout, set of exercises, sport pedagogical perfection, female students.

*Подано до редакції 15.08.2016*