

Міністерство освіти і науки України  
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації  
Національний університет фізичного виховання і спорту України  
Сумський державний університет  
Курський державний університет (Росія)  
Тираспольський державний університет імені Т. Г. Шевченка (Молдова)



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ  
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ  
І МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ  
(Україна, Суми, 17–18 квітня 2014 року)

Суми  
Сумський державний університет  
2014

# ПРОФЕСІЙНІ ВМІННЯ ВИКЛАДАЧА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ ЗАНЯТЬ З ФІТНЕС-АЕРОБІКИ

Берест О. О., викл.

*Сумський державний університет*

*olga.berest.67@mail.ru*

Серед різноманіття видів фізкультурно-спортивної діяльності та засобів фізичного виховання вирізняється фітнес-аеробіка. Існує велика кількість різноманітних засобів фітнес-аеробіки, які надають можливість ефективного впливу як в цілому на фізичний стан так і на окремі групи м'язів.

Постійне оновлення логічно побудованих та науково обґрунтованих програм, високий емоційний фон занять завдяки музичному супроводу та танцювальному стилю рухів дозволяють аеробіці вже протягом двох десятиріч утримувати високий рейтинг серед інших видів фізкультурної діяльності [1].

Аналіз літературних джерел, теоретико-методичні та експериментальні дослідження дали змогу визначити наступний об'єм професійно-педагогічних знань, вмінь і навичок викладача фітнес-аеробіки.

Теоретико-методичні знання:

- коротка історія, характеристики оздоровчої аеробіки;
- загальне поняття про предмет «Оздоровча аеробіка» та методи її викладання, класифікація видів та базових рухів;
- основи техніки виконання рухів, основи фізичного впливу на організм;
- правила складання та поєднання комбінацій рухів, основи теорії викладання, поняття про методи та прийоми початкового навчання, специфічні особливості викладання оздоровчої аеробіки.

Професійно-педагогічні вміння та навички:

- володіти правильною технікою базових рухів класичної аеробіки;

- володіти достатнім рівнем фізичної підготовки;
- проводити частину або ціле заняття «вживу», під музичний супровід з необхідним темпом;
- володіти специфікою методики виховання фізичних якостей, у тому числі під час розминки, стретчингу, силового партнерського тренування та ін.;
- володіти методикою складання комбінацій рухів аеробної частини заняття;
- правильно називати та показувати вправи, а також пояснювати техніку їх виконання;
- чітко подавати команди та розпорядження, за необхідності здійснювати підрахунок;
- вміти використовувати міміко-жестукулярні та моторні засоби спілкування;
- використовувати різноманітні методологічні прийоми викладання в залежності від ситуації на занятті та рівня підготовки студентів;
- помічати допущені помилки під час виконання вправ та вміти своєчасно їх усувати;
- дотримуватись норм техніки безпеки та профілактики спортивного травматизму під час занять;
- проявляти вимогливість та підтримувати необхідну дисципліну.

Таким чином, у результаті дослідження були виявлені основні теоретико-методичні компоненти професійної діяльності фахівців для організації та проведення занять із фітнес-аеробіки.

### **Література:**

1. Теоретико-методические и технологические основы базовой аэробики в учебном процессе вуза: учеб. пособие / Л. В. Льюк, Т. К. Сахорнова, В. И. Михеев, Т. М. Пикар, Г. М. Котельникова : Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта. – СПб, 2012. – 180 с.