СиницяСергійВасильовичВикористаннязанятьоздоровчоюаеробікоювпрофесійноприкладнійпідготовцістудентокпедагогічнихвищихнавчальнихзакладівДисканднаукзфізвихованняіспортуХарківдержакадфізкультуриХарківс

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

На правах рукопису

**СИНИЦЯ СЕРГІЙ ВАСИЛЬОВИЧ**

УДК: 378.4 : 796.412 – 057.875 – 055.25 (043.5)

**ВИКОРИСТАННЯ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧОЮ АЕРОБІКОЮ В ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНІЙ ПІДГОТОВЦІ СТУДЕНТОК ПЕДАГОГІЧНИХ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ**

24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук

з фізичного виховання та спорту

Науковий керівник

Шестерова Людмила Єгорівна

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, проректор з науково-педагогічної роботи, завідуюча кафедри легкої атлетики

Харків – 2014

**ЗМІСТ**

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ 4

ВСТУП 5

Розділ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ПРОФЕСІЙНО-

ПРИКЛАДНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНИХ

ВНЗ 12

1.1. Професійно-прикладна фізична підготовка як складова підготовленості майбутнього вчителя фізичного виховання 12

1.2. Оздоровча аеробіка як засіб професійно-прикладної фізичної

підготовки 23

1.3. Місце професійно-прикладної підготовки у формуванні фахівців

педагогічних ВНЗ 30

ВИСНОВКИ ДО ПЕРШОГО РОЗДІЛУ 41

Розділ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ 43

2.1. Методи досліджень 43

2.2. Організація дослідження 54

Розділ 3. ОБГРУНТУВАННЯ ТА РОЗРОБКА ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА ОСНОВІ ОЗДОРОВЧОЇ АЕРОБІКИ 56

3.1. Аналіз складових змісту моделі фахівця з фізичного виховання

на основі оздоровчої аеробіки 56

3.2. Організаційно-методичні аспекти проведення занять з оздоровчої

аеробіки за результатами педагогічного спостереження 67

3.3. Методика професійно-прикладної підготовки майбутніх фахівців

з фізичного виховання засобами оздоровчої аеробіки 75

3.3.1. Класифікація напрямків та видів оздоровчої аеробіки 86

3.3.2. Класифікація рухів оздоровчої аеробіки 93

3.3.3. Особливості техніки виконання рухів оздоровчої аеробіки для

запобігання травматизму та регулювання навантаження в

процесі занять 100

ВИСНОВКИ ДО ТРЕТЬОГО РОЗДІЛУ 110

Розділ 4. ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ «СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ (ОЗДОРОВЧА

АЕРОБІКА)» 112

4.1. Аналіз рівня фізичної підготовленості студенток досліджуваних

груп 112

4.2. Аналіз морфо-функціонального стану студенток досліджуваних

груп 119

4.3. Оцінка рівня теоретичної підготовленості досліджуваних 130

4.4. Дослідження рівня професійних умінь та здібностей студенток

експериментальної та контрольної груп 133

4.5. Визначення рівня побудови та проведення заняття з оздоровчої аеробіки студентками експериментальної та контрольної груп 143

4.6. Сформованість комунікативних здібностей і психологічної підготовленості у студенток експериментальної та контрольної

груп 146

ВИСНОВКИ ДО ЧЕТВЕРТОГО РОЗДІЛУ 151

Розділ 5. АНАЛІЗ ТА ОБГОВОРЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ 153

ВИСНОВКИ 165

МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ 168

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 173

ДОДАТКИ 201

**ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ**

АТ – артеріальний тиск

АТд – артеріальний тиск діастолічний

АТс – артеріальний тиск систолічний

ВНЗ – вищий навчальний заклад

ЕГ – експериментальна група

ЖЄЛ – життєва ємність легень

ІС – індекс Скібінські

КГ – контрольна група

ППФП – професійно-прикладна фізична підготовка

ПСМ – підвищення спортивної майстерності

СПВ – спортивно-педагогічне вдосконалення

ЧСС – частота серцевих скорочень

**ВСТУП**

**Актуальність теми.** Державний підхід до проблеми фізичного виховання і спорту відтворюють: Закон України «Про фізичну культуру та спорт», «Концепція загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012–2016 роки», «Національна доктрина розвитку освіти в системі освіти України у XXI столітті», Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров’я нації», «Державний стандарт базової і повної загальної середньої освіти». Спільним та суттєвим у цих документах є те, що фізичне виховання особи розглядається як важливий компонент гуманітарного виховання, всебічного розвитку людини, пов’язується з вихованням високого рівня інтелекту, моральності, патріотичних почуттів, фізичного, духовного, соціального здоров’я [168].

Сьогодні до вчителів фізичної культури пред’являються надзвичайно високі вимоги; вони повинні: формувати в дітей та молоді позитивну мотивацію до здорового способу життя, створювати внутрішню переконливість у його перевагах [81, 160]; нести відповідальність за збереження і покращення рівня здоров’я школярів в урочний та позаурочний час; зацікавлювати дітей фізичними вправами і виховувати звичку та позитивне відношення до занять; постійно підвищувати кваліфікацію й бути обізнаними не лише із загальноприйнятими розділами програми: баскетбол, волейбол, футбол, легка атлетика [181], але й з новітніми видами рухової активності (аеробіка, ритмічна гімнастика) [25, 98], які включені до варіативної частини навчальної програми з фізичної культури для учнів 5–11 класів [103]. Такі знання та уміння майбутні фахівці отримують у результаті навчання у ВНЗ та професійно-прикладної підготовки.

Аналіз науково-методичної літератури дозволяє зробити висновок, що професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП) широко застосовується у підготовці працівників різних галузей: військовослужбовців (В. С. Роднов, О. П. Унгуштаєв [127]), рятувальників (В. М. Мисів [102]), економістів (Л. П. Пилипей [117]), медиків (П. І. Губка, О. В. Лупало, С. Г. Копчикова [37]), працівників лісництва (Т. О. Мартиросова [96]), фахівців будівельних спеціальностей (Л. Є. Шестерова [191]), педагогів (Л. К. Кожевникова [69]).

У практиці фізкультурно-оздоровчої роботи найбільшою популярністю користуються різні види оздоровчої аеробіки (степ-аеробіка, фітбол-аеробіка, шейпінг, каллонетика, пілатес, фітнес-йога, стретчинг та ін.), кількість яких постійно зростає. Такі заняття не лише позитивно впливають на фізичні та функціональні показники, але і заохочують молодь до занять за рахунок використання сучасного музичного супроводу, специфічного коментарю фахівця та різноманітних стилізованих рухових дій. Тож зростає і необхідність у підготовці вчителів фізичної культури, які б володіли методичними особливостями організації та проведення оздоровчої аеробіки не лише в рамках шкільних уроків фізичної культури, а і в поза навчальний час, у групах подовженого дня, вечірній час та з людьми різного віку [18, 55, 59, 63].

Програми професійно-прикладної підготовки фахівців педагогічних ВНЗ розробляли М. М. Жуков [52], Л. К. Кожевникова [69], О. М. Костенко [75], С. А. Литвинов [94] проте, вони не включають використання засобів оздоровчої аеробіки. Дослідження Н. М. Голякової [31] присвячено підготовці студенток до складання змагальних та показових комбінацій з оздоровчої аеробіки, та в ньому не розкрито методичні особливості професійно-прикладної підготовки фахівців з фізичного виховання до проведення занять з цього розділу програми.

Використання нових видів оздоровчої аеробіки, на жаль, не завжди достатньо обґрунтовано. Існуючі практичні рекомендації не в повній мірі розкривають методику та організацію проведення занять з оздоровчої аеробіки в школі, відрізняються непослідовністю розробок і суб’єктивізмом у підході до проведення занять. Вони не враховують індивідуальні та вікові особливості, рівень підготовленості тих, хто займаються, мають замалу базову основу, що не дозволяє майбутньому фахівцеві бути готовим до проведення занять оздоровчою аеробікою з особами різного віку та підвищувати свою кваліфікацію.

Фізичний стан людей, які займаються оздоровчою аеробікою, та вплив занять на організм і корекцію постави досліджували С. І. Атаманюк [4], О. С. Губарьова [36], Ю. І. Таран [165], В. А. Чубакова, М. Ю. Ростовцева [186] та ін. Окремі питання методики організації занять з оздоровчої аеробіки розглядали Ж. А. Білокопитова [11], Т. С. Лисицька [91], Т. Т. Ротерс [129] та ін. Однак ці дослідження не стосувалися професійно-прикладної підготовки вчителів з фізичної культури, зокрема, обізнаних в організації та проведенні занять з оздоровчої аеробіки [4, 36, 165, 218].

Проблема підготовки кадрів розглянута в загально-педагогічних дослідженнях. Аналіз та узагальнення літературних джерел сприяли виявленню робіт, присвячених підвищенню кваліфікації фахівців з оздоровчих видів аеробіки, але ці роботи не стосуються професійно-прикладної підготовки вчителів з фізичної культури, тому розробка програми занять з використанням елементів оздоровчої аеробіки є актуальним напрямом досліджень [104].

Існує суперечність між суспільними вимогами до професійної підготовки вчителів фізичної культури та реальним рівнем знань та умінь студентів щодо організації і методики проведення занять, які б оздоровчо впливали на організм учнів, забезпечували оптимальну рухову активність й емоційність. Потреба вдосконалення процесу професійно-прикладної підготовки вчителів з фізичної культури зумовила вибір теми дослідження «Використання занять оздоровчою аеробікою в професійно-прикладній підготовці студенток педагогічних вищих навчальних закладів».

**Зв’язок роботи з науковими програмами, темами.** Дослідження проводилося відповідно до Зведеного плану науково-дослідної роботи в галузі фізичної культури і спорту на 2006–2010 рр. за напрямом III «Теоретико-методологічні основи фізичного виховання та оздоровчої фізичної культури», з теми № 3.1.4. «Удосконалення процесу фізичного виховання учнів у навчальних закладах різного профілю» (№ держреєстрації 0106U011983). Роль автора у виконанні теми полягала в розробці, експериментальному обґрунтуванні, дослідженні ефективності використання програми «Спортивно-педагогічне вдосконалення (оздоровча аеробіка)» для студентів педагогічних ВНЗ.

**Мета дослідження** – науково обґрунтувати, розробити та експериментально перевірити програму професійно-прикладної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання з використанням засобів оздоровчої аеробіки.

**Завдання дослідження:**

1. Здійснити аналіз науково-методичної літератури з проблеми професійно-прикладної підготовки студентів педагогічних ВНЗ.
2. Розробити модель фахівця з фізичного виховання, який володіє професійно-прикладними знаннями та вміннями з оздоровчої аеробіки.
3. Розробити експериментальну програму професійно-прикладної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання на основі оздоровчої аеробіки.
4. Експериментально перевірити ефективність програми професійно-прикладної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання з використанням засобів оздоровчої аеробіки.

**Об’єкт дослідження** – процес підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання в педагогічному вищому навчальному закладі.

**Предмет дослідження** – професійно-прикладна підготовленість майбутніх фахівців з фізичного виховання, обізнаних у проведенні занять з оздоровчої аеробіки.

**Методи дослідження:**

* теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел;
* анкетування;
* педагогічне спостереження;
* педагогічний експеримент;
* тестування рівня розвитку фізичних якостей та визначення морфо-функціональних показників;
* метод експертних оцінок;
* методи математичної статистики.

**Наукова новизна** **дослідження** полягає у тому, що **вперше**:

* класифіковано рухи оздоровчої аеробіки на маршові, приставні, синкопіровані й комбіновані; різновиди ходьби, стрибків та бігу;
* визначено складові професійної компетентності кваліфікованого фахівця з фізичного виховання, який володіє прикладними знаннями та уміннями з оздоровчої аеробіки;
* розроблено експериментальну програму «Спортивно-педагогічне вдосконалення (оздоровча аеробіка)» для професійно-прикладної підготовки фахівців з фізичного виховання;
* визначено основні базові кроки оздоровчої аеробіки, досліджено їх оптимальну амплітуду та введено коефіцієнт раціоналізації спортивної техніки.

**Доповнені** наукові відомості:

* про вплив занять з оздоровчої аеробіки на рівень розвитку фізичних якостей та морфо-функціональних показників студенток;
* про зони інтенсивності м’язової роботи під час занять оздоровчою аеробікою і засоби регулювання навантаження.

**Підтверджено** дані про доцільність створення навчальної програми професійно-прикладної підготовки фахівців з фізичного виховання, обізнаних у проведенні занять з оздоровчої аеробіки.

**Практичне значення одержаних результатів.** Розроблено та впроваджено в навчальний процес авторську програму «Спортивно-педагогічне вдосконалення (оздоровча аеробіка)», спрямовану на професійно-прикладну підготовку фахівців з фізичного виховання. Матеріали дослідження можуть бути впроваджені в навчальний процес факультетів фізичного виховання педагогічних ВНЗ, використані під час підвищення кваліфікації учителів фізичної культури, викладачів вищих навчальних закладів та укладання методичних посібників. У дисертації представлені методичні рекомендації щодо використання розробленої програми професійно-прикладної підготовки фахівців з фізичного виховання.

Результати дослідження впроваджені в навчальний процес факультетів фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка (м. Полтава), Черкаського національного університету імені Б. Хмельницького (м. Черкаси), Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди (м. Харків), Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка (м. Суми), про що свідчать акти впровадження (від 14.06.2011, 04.09.2011, 03.09.2013, 4.09.2013).

**Особистий внесок здобувача** полягає в аналізі й узагальненні науково-методичної літератури, визначенні мети та завдань дослідження, організації і проведенні педагогічного експерименту, аналізі та впровадженні в практику отриманих результатів. Автором розроблено: анкети для проведення анкетування і визначення складових моделі фахівця з фізичного виховання, який володіє прикладними знаннями та вміннями з оздоровчої аеробіки; навчальну програму з оздоровчої аеробіки, значна частина якої присвячена техніці виконання рухів, застосуванню методів і методичних прийомів під час їх розучування, побудові танцювальних комбінацій та комплексів вправ; тестовий зошит, що дає змогу перевірити рівень засвоєння теоретичних положень, практичних умінь і здібностей студенток; навчальний посібник «Оздоровча аеробіка (спортивно-педагогічне вдосконалення)». У роботах, виконаних у співавторстві, особистий внесок дисертанта полягає в аналізі та підготовці даних педагогічного дослідження до друку.

**Апробація результатів дослідження.** Результати досліджень були оприлюднені на:

* засіданнях кафедри теорії та методики фізичного виховання Харківської державної академії фізичної культури (2007–2012);
* Міжнародних науково-практичних конференціях «Фізична культура, спорт та здоров’я» (Харків, 2007, 2008);
* Всеукраїнській науково-практичній конференції «Оздоровлення засобами освіти: регіональний аспект» (Полтава, 2008);
* Всеукраїнській науково-практичній конференції «Фізичне виховання: минуле і сучасність» (Полтава, 2011).

**Публікації.** Матеріали дисертаційної роботи відображені в 11 публікаціях, з них 5 – у наукових фахових виданнях України: «Слобожанський науково-спортивний вісник», «Спортивний вісник Придніпров’я», «Теорія і методика фізичного виховання і спорту», «Фізичне виховання, спорт і культура здоров’я у сучасному суспільстві», 7 – одноосібних та 1 у міжнародному виданні «Stiinta culturii fizice: Pregatire professional antrenament sportive educatie fizica recuperare recreate». У ході дослідження було розроблено навчальний посібник «Оздоровча аеробіка (спортивно-педагогічне вдосконалення)».

**ВИСНОВКИ**

На основі проведених досліджень здійснено теоретичне узагальнення і вирішення наукового завдання професійно-прикладної підготовки фахівців у педагогічному вищому навчальному закладі. Результати реалізації мети і завдань дають можливість зробити наступні висновки:

1. Аналіз літературних джерел свідчить, що проблема професійно-прикладної підготовки завжди вважалася однією з найважливіших у підготовці педагогічних працівників і для її вирішення застосовувалися різноманітні засоби. Разом з тим, незважаючи на велику популярність та прикладне значення оздоровчої аеробіки, досліджень, присвячених використанню її в підготовці майбутніх вчителів фізичної культури, практично не виявлено.
2. Результати анкетування та вивчення нормативних документів дали можливість визначити складові моделі фахівця з фізичного виховання, обізнаного в організації та проведенні занять з оздоровчої аеробіки. Професійно важливими для таких фахівців є знання з теорії і практики оздоровчої аеробіки, анатомії і фізіології людини, методики проведення занять, психології, загальної гігієни та дієтології. Найбільш важливими професійними вміннями вважаються: вміння складати комплекси вправ та танцювальні композиції, проводити заняття на високому рівні з різним контингентом, конструктивно будувати і цікаво презентувати власну програму, планувати заняття або серію занять, доцільно використовувати інвентар та обладнання. Фахівець повинен володіти руховими, організаційними, комунікативними, гностичними й конструктивними здібностями.
3. Експериментальна програма професійно-прикладної підготовки фахівців з фізичного виховання на основі оздоровчої аеробіки впроваджувалася в навчально-виховний процес протягом чотирьох років за трьома послідовними етапами – адаптаційним, основним, творчим. Програму розроблено на основі кредитно-модульної системи, що дало можливість об’єктивно оцінювати сформованість професійних умінь, розвивати у студенток креативні здібності та самостійність. Зміст програми розподілено на аудиторні заняття, самостійну й індивідуальну роботи, навчальну практику. Навчальний матеріал викладався загально-педагогічними традиційними та активними методами, використовувалися хореографічні методи побудови з’єднань і комбінацій.
4. Встановлено, що до експерименту у студенток експериментальної групи спостерігався низький рівень фізичної підготовленості. Так, результати бігу на 2000 м становили 751,35 с, вису на зігнутих руках – 6,92 с, згинання та розгинання рук в упорі лежачи – 21,3 раз, піднімання тулуба в сід за 1 хв. – 42,8 раз, стрибків у довжину з місця – 179,3 см, бігу на 100 м – 16,28 с, нахилу тулуба вперед з положення сидячи – 12,4 см, шпагату – 8,9 см, тесту «Фламінго» – 18,22 с, 4 поворотів на гімнастичній лаві – 12,08 с, ритмічних постукувань за 20 с – 5,3 разів, ритмічних рухах руками і ногами – 3,9 разів.
5. Після впровадження в навчальний процес експериментальної програми «Спортивно-педагогічне вдосконалення (оздоровча аеробіка)» показники фізичної підготовленості достовірно покращилися (р<0,05–0,001) у всіх тестах, крім бігу на 100 м та шпагату, які змінилися недостовірно (р>0,05). Найбільших змін зазнали результати у тестах «Фламінго», повороти на гімнастичній лаві, ритмічні рухи руками і ногами, ритмічні постукування.
6. Первинне дослідження морфо-функціонального стану студенток виявило, що:

* в межах норми були – дихальний об’єм, ЧСС до навантаження та АТ до навантаження;
* відповідали задовільному рівню – показники проб Штанге та Генчі, ЧСС після навантаження, АТ після навантаження, рівень функціонального стану системи кровообігу;
* нижче норми – ЖЄЛ та життєвий показник.

1. У результаті навчання за експериментальною програмою виявлено достовірну зміну показників функціонального стану студенток у всіх тестах (р<0,001), крім дихального об’єму та артеріального (систолічного) тиску до навантаження (р>0,05). Показники проб Штанге та Генчі стали відповідати найвищій оцінці «добре», дихального об’єму, ЖЄЛ, ЧСС та АТд до навантаження – у межах норми, рівень функціонального стану системи кровообігу – «вище середнього», а показники ЧСС, АТ після дозованих навантажень, АТc до навантаження лишилися на попередньому рівні.
2. Встановлено рівень сформованості професійних компетенцій:

* теоретичні знання наприкінці І курсу навчання у студенток експериментальної групи було оцінено на 4,3 бали, контрольної – 4,0 бали; наприкінці ІІІ курсу – 4,7 бали та 3,4 бали, відповідно;
* професійно-прикладні уміння та здібності студенток експериментальної групи відповідали оцінці 4,6 бали, контрольної – 3,8;
* професійно-прикладні здібності майбутніх фахівців з фізичного виховання до проведення занять з оздоровчої аеробіки за оцінкою незалежних експертів оцінювалися в експериментальній групі на 4,6 бали, у контрольній на 3,9;
* комунікативні здібності та психологічна підготовленість за результатами проведення первинного інструктажу відповідали оцінці 4,7 бали у студенток експериментальної та 3,9 бали – контрольної групи.

1. Проведене дослідження підтверджує позитивний вплив експериментальної програми «Спортивно-педагогічне вдосконалення (оздоровча аеробіка)» на професійно-прикладну підготовленість студенток, що дозволяє рекомендувати вищезазначену програму до впровадження в навчальний процес факультетів фізичного виховання педагогічних ВНЗ.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямку полягають у вдосконаленні навчальної програми «Спортивно-педагогічне вдосконалення (оздоровча аеробіка)» та створенні навчальних програм із суміжних дисциплін: «Оздоровчий фітнес», «Нетрадиційні види рухової активності», «Оздоровча гімнастика».

**МЕТОДИЧІ РЕКОМЕНДАЦІЇ**

Формування компетентного фахівця з фізичного виховання залежить від раціонального поєднання теоретичних знань, практичних умінь та педагогічних здібностей. Навчальна дисципліна «Спортивно-педагогічне вдосконалення (оздоровча аеробіка)» покликана вирішити завдання підготовки фахівців, здатних працювати у сучасних умовах, використовувати новітні розробки та на високому рівні проводити заняття з оздоровчої аеробіки і бути компетентними та різносторонньо розвиненими. Застосування на практиці експериментальної навчальної програми буде ефективним при дотриманні певних принципів.

Перший рік навчання покликаний сприяти розвитку фізичних якостей студенток. На цьому етапі навчання студентки на практичних заняттях виконують вправи з різних видів оздоровчої аеробіки. Важливого значення має дотримання викладачем структури заняття з оздоровчої аеробіки та правильне використання методів та методичних прийомів, так як на початкових етапах навчання у студенток закладаються основи проведення занять з оздоровчої аеробіки. Тож викладач, який читає дисципліну має бути компетентним і підготовленим до проведення занять з різних видів оздоровчої аеробіки.

На початковому етапі навчання студентки вивчають попередній блок музично-ритмічної підготовки. Головним завданням викладача є: навчити студенток визначати тип музики, характер, призначення та основні властивості. Для цього на методично-практичних заняттях викладач зі студентками прослуховують музичні твори після чого розбирають поняття про музичний квадрат, музичну фразу, ритм тощо. Викладач показує приклад і вчить студенток підбирати музичні твори для різних оздоровчих занять. Також необхідно розглядати особливості організаційної підготовки до занять оздоровчою аеробікою, а саме: керування групою тих, хто займаються під час оздоровчих занять, вимоги до санітарно-гігієнічних норм приміщень для проведення оздоровчих занять, рекомендації щодо підбору одягу та взуття для занять оздоровчою аеробікою, вимоги щодо техніки безпеки на заняттях та проводити аналіз заборонених вправ і їх практичну заміну.

На цьому етапі навчання теоретичні заняття покликані сформувати знання анатомії та фізіології людини, розкрити внутрішню та зовнішню сторони фізичного навантаження, навчити визначати симптоми, при яких слід перервати або повністю зупинити виконання вправ, ознайомити з методикою розвитку фізичних якостей засобами оздоровчої аеробіки.

Практичні заняття спрямовані на розвиток фізичних якостей засобами оздоровчої аеробіки покликані наглядно показати студенткам зміни у їх функціональному стані. Таким чином, викладач проводить, а студентки виконують у повному обсязі вправи оздоровчої аеробіки. До змісту занять необхідно включати велике різноманіття видів оздоровчої аеробіки, адже кожен з них по-різному впливає на загальну та спеціальну фізичну підготовку.

Другий етап навчання – основний, покликаний закріпити, удосконалити та розширити знання, уміння і здібності студенток, отримані на попередньому етапі навчання. Розпочинається цей етап з формування у студенток уміння добирати музичний супровід до різних видів занять оздоровчою аеробікою. Необхідний об’єм знань та умінь студентки отримують спочатку на лекційному занятті, де викладач надає матеріал щодо завдання музично-ритмічного виховання, основних понять та властивостей музичного супроводу занять оздоровчою аеробікою, вимоги щодо музичної підготовки фахівця та схеми темпів музики і виконання вправ під неї. Слідом, на методично-практичних заняттях, студентки виконують вправи на узгодження рухів з музичним супроводом, вчаться орієнтуватися у характері музичного твору, чітко починати рух після вступу, розпізнавати частини та вирази музичного твору, динамічні відтінки і передавати їх у русі, закріпити вміння відчувати в музиці перехід від помірного до швидкого або повільного темпу.

Після вивчення блоку музично-ритмічного виховання студентки опановують класифікацію та техніку виконання вправ оздоровчої аеробіки. Метою таких методично-практичних занять є формування у студенток здібностей технічно правильно виконувати рухи оздоровчої аеробіки. Викладач повинен бути обізнаним та передати свої знання студенткам з опанування рухових дій ногами: ходьба, маршові, приставні кроки, комбіновані, синкопіровані, різновиди стрибків та бігу; та рухів руками: низької, середньої та високої амплітуди. На практичних заняттях викладач навчає студенток будувати зв’язки та комплекси вправ. Потім вивчаються кроки, які змінюють ведучу ногу, тренуються поєднувати рухи руками і ногами. На цих же заняттях студентки вчаться складати зв’язки та комплекси вправ, побудованих за рахунок поєднання рухів руками і ногами та кроків зміни ведучої ноги. Викладач акцентує увагу студенток на вихідних положеннях та закінченості рухів, правильності положень усіх ланок тіла, розмірі кроку, правильному розташуванні стоп, правильній амплітуді рухів, ритмічності виконання рухів.

Після вивчення класифікації та техніки вправ оздоровчої аеробіки доцільно ознайомити, розібрати та доступно донести до студенток знання про оздоровчу аеробіку як вид фізкультурно-спортивної діяльності. Для цього їх необхідно ознайомити з класифікацією видів та напрямків аеробіки на теоретичних заняттях, а на практичних заняттях навчити вправам ритмічної гімнастики з предметами та без них, виконанню вправ на місці та в русі, з малою та великою амплітудою, навчити вправам оздоровчої аеробіки силового спрямування, при порушеннях постави, у партері та релаксаційного характеру.

В середині другого блоку навчання студентки на теоретичних заняттях вивчають методи спрямовані на здобуття знань, оволодіння руховими вміннями і навичками, нормування і управління навантаженням та вдосконаленням рухових здібностей. Методично-практичні заняття наповнені змістовними роз’ясненнями та роботою над вказівками, які можуть надаватися під час проведення занять з оздоровчої аеробіки, командами та прийомами спілкування з тими, хто займаються. Викладач повинен показати застосування різних методів навчання вправам в оздоровчій аеробіці: серійно-поточний, цілісного розучування вправ, розчленованого розучування вправ, метод від повільного до швидкого, скорочення кількості повторів, просторового навчання рухів. Викладач повинен навести приклади розучування однієї і тієї ж вправи різними методами, після чого запропонувати студенткам самостійно застосувати один з вище вказаних методів на практиці. На практичних заняттях кожна студентка повинна виконати рухи і комплекси вправ із застосуванням вказівок та команд, конструювати комплекси вправ дотримуючись принципів побудови хореографії в аеробіці, побудувати та провести комплекс вправ із застосуванням вивчених хореографічних методів: простих, середніх та складних.

Вивчаючи структуру заняття з оздоровчої аеробіки викладач повинен акцентувати увагу студенток на розподілі часу для підготовчої, основної та заключної частин заняття. Для цього спочатку викладаються теоретичні заняття, де вивчаються типи занять і їх структура, а потім методично-практичні та практичні заняття, на яких студентки виконують за викладачем та розбирають блоки підготовчої, основної та заключної частин.

На третьому етапі навчання викладач розкриває планування, різновиди контролю та самоконтролю оздоровчо-тренувального процесу; тестування осіб, які займаються оздоровчою аеробікою; принципи раціонального харчування; особливості комунікативних умінь та здібностей, необхідних фахівцеві з фізичного виховання для проведення занять з оздоровчої аеробіки в практичній діяльності. На методично-практичних заняттях викладач працює зі студентками над складанням дієт, пояснює культуру спілкування та вимоги до етикету викладача, на прикладі показує розв’язання різних педагогічних ситуацій у процесі занять.

Після цього вивчаються методичні особливості побудови програми занять за різними ознаками. Для цього викладач пояснює, демонструє та дає можливість студенткам спробувати побудувати програму занять за цільовою спрямованістю (кондиційна, рекреативна, реабілітаційна, профілактична), з переважним використанням засобів фізкультурно-спортивної діяльності (класична аеробіка, танцювальна, аеробіка з елементами протиборств, східних оздоровчих систем), за функціональною спрямованістю та фізичними якостями (аеробна, силова, комплексна), з різним ступенем інтенсивності навантаження (низький, середній, високий, надвисокий, комплексний), за віковими ознаками (дитяча, для середнього віку, для старшого та похилого віку), за статевими ознаками (чоловіча, жіноча, змішана), за місцем та середовищем їх проведення (у спортивному залі, на свіжому повітрі, у водному середовищі, комплексна), за кількісним складом (групові, персональні).

Усі наступні практичні та методично-практичні заняття спрямовані на удосконалення навичок студенток з методики проведення занять. Студентки проводять заняття за різним спрямуванням та ознаками переліченими раніше, на яких викладач робить зауваження та коментарі із зазначенням помилок або відзначенням правильності проведення занять.

Під час навчання великого значення має самостійна та індивідуальна робота, яка є особливо актуальною в кредитно-модульній системі. Завдання самостійної роботи мають включати пошук та опрацювання першоджерел, педагогічні спостереження і аналіз фізкультурно-оздоровчих занять, розробку та написання план-конспектів, перегляд і аналіз відео-матеріалу. Індивідуальна робота студенток здійснюється у формі консультацій, складання конспектів за темами модулів, роботи з методичною літературою, розв’язання задач пов’язаних з проведенням та організацією занять з оздоровчої аеробіки, виконання тестів, складанням різноманітних карток за завданням викладача, розробки комплексів вправ та конспектів занять з оздоровчої аеробіки.

Велике значення надається контролю та оцінюванню отриманих протягом навчання знань, умінь та здібностей студенток. Оцінювання відбувається за допомогою тестів та багатовекторного контролю. Під час поточного контролю студентки отримують бали за роботу на лекційних, методично-практичних та практичних заняттях, де вони доповнюють викладача, розмірковують над завданнями та творчо підходять до вирішення поставлених задач. Заліковий контроль необхідний для оцінювання творчих завдань для перевірки практичних умінь та здібностей, складання теоретичних тестових завдань. Підсумковий контроль включає суму усіх балів, отриманих студентками під час поточного і залікового контролів.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Алаева Л. С. Педагогические условия подготовки студентов физкультурного вуза к рекреационной деятельности : на примере оздоровительной аэробики : автореф. дис. на соискание науч. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.08 «Теория и методика профессионального образования» / Любовь Сергеевна Алаева. – Омск, 2011. – 24 с.
2. Алексюк А. М. Педагогіка вищої освіти України : [підруч. для студ., аспірантів та молодих викладачів вищих навч. закладів] / А. М. Алексюк. – К. : Либідь, 1998. – 558 с.
3. Андрєєва О. Стан і напрямки удосконалення системи підготовки кадрів з рекреації та оздоровчої фізичної культури / О. Андрєєва, О. Благій, Л. Фандикова // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2002. – № 2–3. – С. 24–26.
4. Атаманюк С. И. Физическая работоспособность высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в спортивном командном фитнесе / С. И. Атаманюк // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2005. – № 3. – С. 56–61.
5. Атамась А. О. Особливості фітнес технологій : навч. програма зі спецкурсу / А. О. Атамась. – Черкаси, 2010. – 18 с.
6. Афонская А. О. Эффективность методики формирования основных приемов оздоровительной аэробики у студентов в процессе физического воспитания : автореф. дис. на соискание науч. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, адаптивной и оздоровительной физической культуры» / Анна Олеговна Афонская. – Тула, 2004. – 19 с.
7. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учеб. пособ. для студентов вузов физической культуры / под ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 304 с.
8. Басенко О. Дослідження креативності особистості тренера / О. Басенко // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць галузі фізична культура та спорт. – Львів, 2006. – Вип. 10, т. 4. – С. 15–19.
9. Батіщева М. Р. Методика та результати дослідження ефективності підготовки майбутніх вчителів фізичного виховання до проведення оздоровчої гімнастики та фітнесу зі старшокласницями / М. Р. Батіщева // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2006. – № 10. – С. 84–87.
10. Белов В. И. Определение уровня здоровья и оптимальной физической нагрузки у занимающихся оздоровительной тренировкой / В. И. Белов // Теория и практика физической культуры. – 1989. – № 3. – С. 69.
11. Белокопытова Ж. А. Содержание и методика оздоровительных занятий по аэробике : учеб. пособ. / Ж. А. Белокопытова. – К. : НГУ им. В. А. Сухомлинского, 2006. – 72 с.
12. Беляева И. М. Обучение базовым элементам классической аэробики с использованием компьютерных технологий : автореф. дис. на соискание науч. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, адаптивной и оздоровительной физической культуры» / Ирина Михайловна Беляева. – М., 2007. – 23 с.
13. Беспалько В. П. Педагогика и прогрессивные технологии обучения / В. П. Беспалько. – М. : ИРПО МО РФ, 1995. – 336 с.
14. Блеер А. Н. Методология отбора и использования экстремальных видов спорта в профессионально-прикладной физической подготовке / А. Н. Блеер, С. А. Полиевский, Р. Т. Раевский // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. – 2010. – № 2. – С. 41–45.
15. Богачева Е. В. Научно-методическое обеспечение занятий оздоровительной аэробикой в дополнительном образовании студентов педагогического вуза : автореф. дис. на соискание науч. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, адаптивной и оздоровительной физической культуры» / Елена Васильевна Богачева. – Тамбов, 2012. – 19 с.
16. Боляк Н. Л. Робоча програма «З теорії та методики викладання фітнесу та спортивних танців» / Н. Л. Боляк. – Х. : ХДАФК, 2005. – 14 с.
17. Борисова И. В. Формирование профессионально значимых знаний и умений в области физического воспитания в подготовке будущих учителей нефизкультурной специализации на основе гимнастики : автореф. дис. на соискание науч. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, адаптивной и оздоровительной физической культуры» / Ирина Владимировна Борисова. – М., 2000. – 15 с.
18. Булгакова О. В. Нормирование суммарных тренировочных нагрузок студенток, занимающихся аэробикой / О. В. Булгакова, В. И. Жулепов // Теория и практика физ. культуры : тренер : журнал в журнале. – 2006. – № 8. – С. 30.
19. Бурдыгина Е. В. Методика занятий оздоровительной аэробикой для реабилитации здоровья студенток с нарушениями функций позвоночника : автореф. дис. на соискание науч. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, адаптивной и оздоровительной физической культуры» / Елена Валентиновна Бурдыгина. – Самара, 2003. – 23 с.
20. Бурухин С. Ф. Совершенствование учебной программы по Гимнастике и ее ключевая роль в физическом развитии школьников / С. Ф. Бурухин // Сборник науч. трудов, посвященный 30-летию каф. гимнастики ЯГПУ им. К. Д. Ушинского. – Ярославль, 1999. – С. 19–25.
21. Вакурин А. Н. Модернизация подготовки педагога физической культуры и спорта : На материале курса педагогического физкультурно-спортивного совершенствования : автореф. дис. на соискание науч. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.08 «Теория и методика профессионального образования» / Анатолий Николаевич Вакурин. – Томск, 2003. – 18 с.
22. Виес Ю. Б. Фитнес для всех / Ю. Б. Виес. – Мн. : Книжный дом, 2006. – 512 с.
23. Волков К. Д. Формирование у будущих специалистов по физической культуре и спорту специальных профессиональных компетенций для работы в сфере оздоровительного фитнеса / К. Д. Волков // Теория и практика физ. культуры. – 2009. – № 2. – С. 28.
24. Волкова Н. П. Педагогіка : для студ. вищих навч. закладів / Н. П. Волкова. – К. : Академія, 2001. – 576 с.
25. Воробйов М. І. Перепідготовка фахівців з фізичного виховання і спорту як вимога сучасного ринку праці в Україні / М. І. Воробйов, Ю. П. Мічуда // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2005. – № 9. – С. 3–9.
26. Гавердонский Ю. К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Динамика / Ю. К. Гавердонский. – М. : Физкультура и спорт, 2007. – 912 с.
27. Герасичкіна Т. В. Спортивно-педагогічне вдосконалення з фітнесу : роб. навч. прогр. / Т. В. Герасичкіна. – Луганськ : ЛНУ ім. Т. Шевченка, 2011. – 6 с.
28. Герцик М. С. Вступ до спеціальностей галузі «фізичне виховання і спорт» : підручник / М. С. Герцик, О. М. Вацеба. – Х. : ОВС, 2005. – 240 с.
29. Глоба Г. В. Інноваційна система фізичного виховання школярів з використанням аеробних технологій : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Г. В. Глоба. – Х., 2007. – 20 с.
30. Глухова М. Е. Подготовка будущего учителя к организации и проведению занятий со школьниками оздоровительными видами гимнастики автореф. дис. на соискание науч. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.08 «Теория и методика профессионального образования» / Маргарита Евгеньевна Глухова. – Барнаул, 2008. – 23 с.
31. Голякова Н. Н. Профессионально-прикладная физическая подготовка студенток педагогического вуза по оздоровительной аэробике : автореф. дис. на соискание науч. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, адаптивной и оздоровительной физической культуры» / Наталья Николаевна Голякова. – Сургут, 2003. – 22 с.
32. Горбанева Е. П. Физиологические механизмы и характеристики функциональных возможностей организма человека в процессе адаптации к специфической мышечной деятельности : автореф. дис. на соискание науч. степени д-ра мед. наук : спец. 03.03.01 «Физиология» / Елена Петровна Горбанева. – Волгоград, 2012. – 48 с.
33. Горбиков И. И. Критерии профессиональной пригодности будущих специалистов по направлению «физическая культура» : автореф. дис. на соискание науч. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, адаптивной и оздоровительной физической культуры» / Иван Иванович Горбиков. – Краснодар, 2006. – 24 с.
34. Горцев Г. Аэробика. Фитнес. Шейпинг / Г. Горцев. – М. : Вече, 2001. – 319 с.
35. Громыко В. В. Инновационный подход к физическому и духовному воспитанию школьников / В. В. Громыко, И. А. Лысова, Г. Л. Шубина // Теория и практика физ. культуры. – 2007. – № 2 – С. 60–63.
36. Губарева Е. С. Развитие педагогической технологии в оздоровительных видах гимнастики : дис. … канд. наук по физ. воспитанию и спорту : 24.00.02 / Елена Сергеевна Губарева. – К., 2001. – 210 с.
37. [Губка П. І.](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?Z21ID=&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&S21STN=1&S21REF=10&S21FMT=fullwebr&C21COM=S&S21CNR=20&S21P01=0&S21P02=0&S21P03=A=&S21COLORTERMS=1&S21STR=Губка%20П$) Професійно-прикладна фізична підготовка студентів-медиків на основі оцінки рівня рухової та психофізичної підготовленості / П. І. Губка, О. В. Лупало, С. Г. Копчикова // [Світ медицини та біології](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?Z21ID=&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&S21STN=1&S21REF=10&S21FMT=JUU_all&C21COM=S&S21CNR=20&S21P01=0&S21P02=0&S21P03=IJ=&S21COLORTERMS=1&S21STR=Ж25295). – 2012. – № 1. – С. 55–58.
38. Давыдов В. Ю. Методика преподавания оздоровительной аэробики : учеб. пособ. / В. Ю. Давыдов, Г. Г. Коваленко, Г. О. Краснова. – Волгоград : ВГАФК, 2004. – 124 с.
39. Давыдов В. Ю. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование и инвентарь) : учеб. пособ. / В. Ю. Давыдов, А. И. Шамардин, Г. О. Краснова. – Волгоград : Издательство ВолГУ, 2005. – 284 с.
40. Данилевич М. В. Вплив занять різними видами оздоровчої аеробіки на фізичний стан жінок / М. В. Данилевич, І. Б. Грибовська, І. А. Веретко // Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики : зб. наук. матеріалів. – Львів, 2006. – С. 44–48.
41. Деревлева Е. Б. Гимнастическая аэробика / Е. Б. Деревлева, Н. Г. Михайлов, Э. И. Михайлова. – М. : Чистые пруды, 2008. – 32 с.
42. Деревлева Е. Б. Подготовка студентов педагогических вузов для преподавания аэробики в школах : автореф. дис. на соискание науч. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, адаптивной и оздоровительной физической культуры» / Елена Борисовна Деревлева. – М., 2009. – 25 с.
43. Деревлева Е. Б. Технологии преподавания аэробики студентам педагогических вузов / Е. Б. Деревлева, Э. И. Михайлова // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 6. – С. 74.
44. Джуринський П. Б. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до проведення оздоровчої гімнастики та фітнесу з учнями старших класів / П. Б. Джуринський, Б. Г. Шеремет // Наука і освіта. – 2010. – № 6. – С. 69–71.
45. Дубогрызова И. А. Методика дифференцированных занятий оздоровительной аэробикой со студентками технического вуза : автореф. дис. на соискание науч. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, адаптивной и оздоровительной физической культуры» / Ирина Александровна Дубогрызова. – Смоленск, 2005. – 22 с.
46. Дубровский В. И. Спортивная медицина : учебник для студ. высш. учеб. заведений / В. И. Дубровский. – 2-е изд., доп. – М. : ВЛАДОС, 2002. – 512 с.
47. Дюкина Л. А. Профессиональная подготовка будущих учителей физической культуры в условиях применения коллективного способа обучения : автореф. дис. на соискание науч. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.01 «Общая педагогика, история педагогики и образования», 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, адаптивной и оздоровительной физической культуры» / Лариса Александровна Дюкина. – Йокшар-Ола, 2000. – 18 с.
48. Евсеев Ю. И. Физическая культура / Ю. И. Евсеев. – 3-е изд. – Ростов н/Д : Феникс, 2004. – 384 с. – (Высшее образование).
49. Евстафьев В. А. Опыт организации подготовки и повышения квалификации персонала сети спортивно-оздоровительных клубов «Планета фитнес» / В. А. Евстафьев // Термины и понятия в сфере физической культуры : І междунар. конгресс. – СПб., 2007. – С. 97–98.
50. Егорычев А. О. Выбор критериев при управлении психофизической готовностью студентов к профессиональной деятельности / А. О. Егорычев // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка, 2005. – № 1. – С. 51–55.
51. Жабокрицька О. В. Нетрадиційні методи й системи оздоровлення : навч. посіб. для студ. ф-тів фіз. виховання пед. ун-тів / О. В. Жабокрицька, В. С. Язловецький. – Кіровоград : РВЦ КДПУ ім. В. Винниченка, 2001. – 183 с.
52. Жуков М. Н. Содержание и методика профессионально-прикладной физической подготовки учителей-предметников в педагогических ВУЗах : автореф. дис. на соискание науч. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, адаптивной и оздоровительной физической культуры» / МихаилНиколаевич Жуков. – М., 1993. – 22 с.
53. Журавин М. Л. Гимнастика : учебник для студ. высш. пед. учеб. заведений / М. Л. Журавин, О. В. Загрядская, Н. В. Казакевич и др.; под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. – 2-е изд., стереотип. – М. : Академия, 2002. – 448 с.
54. Журавлева Ю. С. Особенности занятий аэробикой с учетом фаз овариально менструального цикла / Ю. С. Журавлева, Г. А. Панов, В. В. Митрохина // Актуальные проблемы сохранения и укрепления здоровья молодежи Сибирского региона : материалы междунар. науч.-практ. конф., 18–25 июн. 2006 г. – Иркутск, 2006. – С. 81.
55. Завадич В. Н. Формирование культуры движений у девушек старших классов (на материале уроков ритмической гимнастики) : дис. … канд. пед. наук : 13.00.01 / Валентина Николаевна Завадич. – Луганск, 1997. – 190 с.
56. Зайцева В. Н. Организация и методика проведения занятий по аэробике на факультетских потоках / В. Н. Зайцева // Актуальні проблеми фізичної культури та спорту в сучасних соціально-економічних та екологічних умовах : матеріали міжнар. наук. конф. – Запоріжжя, 2000. – С. 39–40.
57. Зайцева Г. А. Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях / Г. А. Зайцева, О. А. Медведева. – М. : Физкультура и спорт, 2007. – 104 с.
58. Закарьян Г. Х. Фитнесс – путь к совершенству / Г. Х. Закарьян, А. Л. Савенко. – Ростов н/Д : Феникс, 2001. – 160 с.
59. Иваненко О. А. Влияние занятий фитнесом на физическое состояние и мотивацию женщин / О. А. Иваненко // Теория и практика физ. культуры. – 2010. – № 1. – С. 32–35.
60. Іваночко В. В. Фітнес, як засіб оздоровлення : методичні матеріали / [уклад. В. В. Іваночко]. – Л. : Вид-во Львівської комерційної академії, 2004. – 20 с.
61. Иноземцева Е. С. Влияние занятий оздоровительной аэробикой и тренинга с биологической обратной связью на вегетативный баланс и физическую подготовленность студенток : автореф. дис. на соискание науч. степени канд. биол. наук : спец. 03.00.13 «Физиология человека и животных» / Елена Сейтхановна Иноземцева. – Томск, 2007. – 18 с.
62. Исаева Т. А. Влияние дополнительных занятий ритмической гимнастикой на морфофункциональное состояние школьниц 15–16 лет : автореф. дис. на соискание науч. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, адаптивной и оздоровительной физической культуры» / Татьяна Александровна Исаева. – Малаховка, 2004. – 22 с.
63. Ишанова О. В. Оптимизация физической нагрузки при оздоровительных занятиях аэробикой / О. В. Ишанова // Теория и практика физ. культуры. – 2007. – № 8. – С. 69–70.
64. Казакевич Н. В. Использование средств ритмической гимнастики в системе профессиональной подготовки учителей физической культуры : автореф. дис. на соискание науч. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, адаптивной и оздоровительной физической культуры» / Надежда Викторовна Казакевич. – СПб., 1999. – 23 с.
65. Калинина И. Ф. Комплексный подход к проведению занятий оздоровительной аэробикой со студентами высших учебных заведений : автореф. дис. на соискание науч. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, адаптивной и оздоровительной физической культуры» / Ирина Федоровна Калинина. – М., 2007. – 22 с.
66. Кібальник О. Я. Оздоровчий фітнес. Теорія і методика викладання : навч.-метод. посіб. / О. Я. Кібальник, О. А. Томенко. – Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2009. – 230 с.
67. Коваль Т. В. Танцювальний фітнес : навч. програма / Т. В. Коваль. – Донецьк : ДДІЗФВС при Нац. ун-ті фіз. вихов. і спорту України, 2012. – 11 с.
68. Ковшура Е. О. Оздоровительная классическая аэробика : учеб. пособ. / Е. О. Ковшура. – Ростов н/Д. : Феникс, 2013. – 167 с.
69. Кожевникова Л. К. Профессионально-прикладная педагогическая подготовка будущих учителей начальных классов к трудовой деятельности / Л. К. Кожевникова  // Физическое воспитание студентов. – 2012. – № 3. – С. 49–52.
70. Козуб М. В. Формирование профессиональной готовности будущих учителей физической культуры к осуществлению здоровъесберегающей деятельности в школе : автореф. дис. на соискание науч. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.08 «Теория и методика профессионального образования» / Марина Васильевна Козуб. – Елец, 2007. – 22 с.
71. Колесник И. С. Повышение профессионализма тренера как один из ведущих факторов роста спортивного мастерства спортсменов / И. С. Колесник // Теория и методика физической культуры. – 2005. – № 5. – С. 36–37.
72. Коник Л. В. Особливості використання ритмічної гімнастики та оздоровчої аеробіки на заняттях з фізичної культури у вищих педагогічних навчальних закладах / Л. В. Коник, М. В. Ісаєва, В. Б. Спузяк // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. – Х., 2006. – № 1. – С. 49–52.
73. Королева Л. В. Педагогические основы физкультурно-оздоровительных занятий аэробикой и шейпингом с женщинами среднего возраста (35–45 лет) : автореф. дис. на соискание науч. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, адаптивной и оздоровительной физической культуры» / Людмила Владимировна Королева. – М., 2004. – 17 с.
74. Корх А. Я. Тренер : деятельность и личность : учеб. пособ. / А. Я. Корх. – М. : Терра-Спорт, 2000. – 120 с.
75. Костенко О. М. Теоретико-методические основы профессионально-прикладной физической подготовки студентов педагогических специальностей / О. М. Костенко // Физическое воспитание студентов. – 2012. – № 3. – С. 67–69.
76. Кравцова Л. М. Развитие готовности будущего учителя физической культуры к внеурочной деятельности со школьниками : автореф. дис. на соискание науч. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.08 «Теория и методика профессионального образования» / Лариса Михайловна Кравцова. – Челябинск, 2010. – 22 с.
77. Красуля М. А. Исследование влияния занятий аэробикой на физическую подготовленность студенток / М. А. Красуля // Физическое воспитание студентов. – 2011. – № 2. – С. 54–57.
78. Кренделєва В. У. Оздоровча аеробіка : роб. навч. прогр. / В. У. Кренделєва. – Луцьк : ВНУ ім. Лесі Українки, 2011. – 8 с.
79. Кренделєва В. У. Підвищення спортивної майстерності «Фітнес аеробіка» : роб. навч. прогр. / В. У. Кренделєва. – Луцьк : ВНУ ім. Лесі Українки, 2008. – 16 с.
80. Кренделєва В. У. Степ-аеробіка : метод. рек. для студ. ВНЗ та фахівців фітнесу / В. У. Кренделєва. – Луцьк : ВНУ ім. Лесі Українки, 2010. – 24 с.
81. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : в 2 т. Т. 2 : Методика фізичного виховання різних груп населення / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – 367 с.
82. Крючек Е. С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий : учеб.-метод. пособ. / Е. С. Крючек. – М. : Терра-Спорт : Олимпия-Пресс, 2001. – 64 с.
83. Кузьмінський А. І. Педагогіка : підручник / А. І. Кузьмінський, В. Л. Омельяненко. – К. : Знання, 2007. – 447 с.
84. Куликова И. В. Классификация оздоровительной аэробики / И. В. Куликова // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях : сб. ст. VІ междунар. науч. конф. – Белгород ; Красноярск ; К. ; Х., 2010. – Ч. ІІ. – С. 97–99.
85. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия / Кеннет Купер ; пер. с англ. С. В. Шенкмана, В. С. Шенкмана, В. Н. Фоминых. – 2-е изд., доп., перераб. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.
86. Курдюков Б. Ф. Профессиональное воспитание в системе подготовки специалистов по физической культуре / Б. Ф. Курдюков, М. М. Шестаков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2009. – № 4. – С. 25–28.
87. Кутек Т. Оздоровча аеробіка як ефективний засіб зміцнення здоров’я жінок 20–30 років / Тамара Кутек, Людмила Погребенник // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. – Львів, 2004. – Вип. 8, т. 3. – С. 188–192.
88. Левицкий В. Кадровое обеспечение сферы оздоровительного фитнеса в зарубежных странах / В. Левицкий // Наука в олимпийском спорте. – 2001. – № 3. – С. 72–84.
89. Лисицкая Т. С. Аэробика : в 2 т. Т. 1 : Теория и методика / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева. – М. : Федерация аэробики России, 2002. – 232 с.
90. Лисицкая Т. С. Аэробика: в 2 т. Т. 2 : Частные методики / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева. – М. : Федерация аэробики России, 2002. – 216 с.
91. Лисицкая Т. С. Подготовка специалистов по аэробике в системе дополнительного профессионального образования / Т. С. Лисицкая // Дополнительное профессиональное образование в сфере физической культуры, спорта и туризма в условиях современных достижений науки и практики : материалы науч. конф. – М., 2004 – С. 28–33.
92. Лисянская Е. В. Стиль тренерского руководства спортивной командой / Е. В. Лисянская // Слобожанський науково-спортивний вісник : зб. наук. статей. – Х., 2004. – Вип. 7. – С. 295–301.
93. Литвин Т. С. Ритміка та оздоровчо-танцювальний фітнес : робоча навчальна програма / Т. С. Литвин. – Чернігів : Чернігівський нац. пед. ун-т ім. Т. Г. Шевченка, 2012. – 13 с.
94. Литвинов С. А. Построение занятий восточными единоборствами с использованием современных образовательных технологий / С. А. Литвинов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2013. – № 4. – С. 19–24.
95. Люлина Н. В. Особенности методики занятий по аэробике с использованием упражнений спортивной направленности / Н. В. Люлина, Л. В. Вахарова // Физическое воспитание студентов. – 2011. – № 6. – С. 67–70.
96. Мартиросова Т. А. Организация профессионально-прикладной физической подготовки специально-прикладной направленности студентов-бакалавров лесохозяйственных специальностей / Т. А. Мартиросова // Физическое воспитание студентов. – 2012. – № 6. – С. 74–78.
97. Матвеев А. П. Методика физического воспитания с основами теории : учеб. пособ. для студентов / А. П. Матвеев, С. Б. Мельников. – М. : Просвещение, 1991. – 191 с.
98. Милехина И. А. Формирование двигательной культуры студентов (на примере обучения ритмической гимнастике) : автореф. дис. на соискание науч. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.01 «Общая педагогика, история педагогики и образования» / Ирина Алексеевна Милехина. – Саратов, 2002. – 23 с.
99. Михайлишин Г. Й. Формування професійних умінь майбутніх учителів у системі виховної роботи вищих навчальних закладів фізичного виховання / Г. Й. Михайлишин // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. – Х. ; Донецьк, 2006. – № 10. – С. 121–126.
100. Мороз О. О. Спортивно-оздоровча аеробіка і шейпінг : метод. вказівки / О. О. Мороз, Л. В. Чорнокоза. – Чернівці : Рута, 2000. – 31 с.
101. Морозова Л. П. Формирование физической культуры личности студенток в процессе занятий ритмической гимнастикой : автореф. дис. на соискание науч. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, адаптивной и оздоровительной физической культуры» / Лилия Петровна Морозова. – М., 2002. – 20 с.
102. Мысив В. М. Сформированность содержания физической подготовки будущих спасателей и перспективные направления его оптимизации / В. М. Мысив // Физическое воспитание студентов. – 2011. – № 1. – С. 99–101.
103. Навчальні програми для загальноосвітніх навчальних закладів : Фізична культура. 5–9 класи. – К. : Освіта, 2013. – 240 с.
104. Нагорняк О. Удосконалення тренерів на курсах підвищення кваліфікації як один із шляхів оптимізації підготовки спортсменів : постановка проблеми / Оксана Нагорняк // Спортивний вісник Придніпров’я. – 2007. – № 2–3. – С. 124–126.
105. Назаренко Л. Д. Моделирование профессиональной подготовки тренера по спортивной аэробике / Л. Д. Назаренко, Н. В. Глущина // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 7. – С. 15–17.
106. Начинская С. В. Спортивная метрология : учеб. пособ. для студ. высш. учеб. заведений / С. В. Начинская. – М. : Академия, 2005. – 240 с.
107. Незнамова Т. Л. Профессиональная подготовка студентов факультета физической культуры к работе в дошкольных образовательных учреждениях : автореф. дис. на соискание науч. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.08 «Теория и методика профессионального образования» / Татьяна Леонидовна Незнамова. – Нижний Новгород, 2006. – 25 с.
108. Нестерова Т. В. Оздоровчий фітнес : робоча програма навч. дисципліни / Т. В. Нестерова, Н. А. Овчинникова. – Львів. : ЛДУФК, 2013. – 10 с.
109. Никитаев М. М. Формирование профессиональной подготовленности тренера к инновационной деятельности в системе повышения квалификации : автореф. дис. на соискание науч. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.08 «Теория и методика профессионального образования» / Максим Михайлович Никитаев. – М., 2005. – 24 с.
110. Никифорова С. А. Интегративные занятия аэробикой как средство формирования здорового стиля жизни студенческой молодежи : автореф. дис. на соискание науч. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, адаптивной и оздоровительной физической культуры» / Светлана Александровна Никифорова. – Тюмень, 2008. – 22 с.
111. Овчиннікова Н. А. Характеристика сучасних засобів занять оздоровчої спрямованості : методичні рекомендації / Н. А. Овчиннікова, Т. В. Нестерова. – К. : Олімпійська література, 1998. – 24 с.
112. Огульчанский В. А. Формирование профессионально-педагогического мастерства специалистов физической культуры и спорта на этапе вузовского образования : автореф. дис. на соискание науч. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.08 «Теория и методика профессионального образования» / Владимир Алексеевич Огульчанский. – Волгоград, 2004. – 19 с.
113. Пангелова Н. Є. Педагогічна практика студентів факультету фізичного виховання : навч.-метод. посіб. для студентів педагогічних інститутів / Н. Є. Пангелова, І. Г. Петренко, М. Т. Данилко, В. В. Троценко. – К. : Оріяни, 2003. – 128 с.
114. Пастухова Е. Велнес : высокие технологии на службе красоты и здоровья / Е. Пастухова // Коммерсант. – СПб., 2009. – 30 апр. (№ 78).
115. Пащенков А. К. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов педагогических вузов : на примере Вологоградского государственного педагогического университета : автореф. дис. на соискание науч. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, адаптивной и оздоровительной физической культуры» / Александр Кузьмич Пащенков. – Волгоград, 2004. – 22 с.
116. Педагогічна майстерність : підручник / І. А. Зязюн, Л. В. Крамущенко, І. Ф. Кривонос та ін. ; [за ред. І. А. Зязюна]. – 3-тє вид., доп. і переробл. – К. : СПД Богданова А. М., 2008. – 376 с.
117. Пилипей Л. П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів : монографія / Л. П. Пилипей. – Суми : ДВНЗ «УАБС НБУ», 2009. – 312 с.
118. Платонов Д. Н. Педагогические особенности организации профессионально-прикладной подготовки будущих учителей в процессе физического воспитания : на примере национально-региональной системы образования РС(Я) : автореф. дис. на соискание науч. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.01 «Общая педагогика, история педагогики и образования» / Дмитрий Николаевич Платонов. – Якутск, 1999. – 17 с.
119. Плахтій П. Д. Фізіологія людини. Обмін речовин і енергозабезпечення м’язової діяльності : навч. посіб. / П. Д. Плахтій. – К. : Професіонал, 2006. – 464 с.
120. 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. – 15 с.
121. Полунина Т. И. Особенности методики занятий оздоровительной ритмической гимнастикой с женщинами 25–35 лет с использованием атлетических упражнений / Т. И. Полунина, Е. В. Ершкова // Теория и практика физ. культуры. – 2010. – № 10. – С. 26.
122. Пономарева Е. Ю. Формирование готовности студентов вуза к самоорганизации здорового образа жизни средствами фитнес-аэробики : автореф. дис. на соискание науч. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.08 «Теория и методика профессионального образования» / Елена Юрьевна Пономарева. – Елец, 2011. – 25 с.
123. Присяжнюк Д. С. Взаємозв’язок між фізичною підготовленістю і функціональним станом серцево-судинної системи / Д. С. Присяжнюк, А. І. Драчук, Л. Ю. Дудорова // Педагогіка, психологія та медикобіологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / [під ред. С. С. Єрмакова]. – Х., 2002. – № 20. – С. 41–45.
124. Пурахин Н. Ф. Классификация основных типов тренеров / Н. Ф. Пурахин // Спортивный психолог. – 2009. – № 2. – С. 16–18.
125. Пухаева Е. Г. Совершенствование педагогической подготовки специалистов в сфере физической культуры и спорта / Е. Г. Пухаева, В. И. Ларионов // Совершенствование подготовки кадров в области физической культуры и спорта в условиях модернизации профессионального образования России : IV Всерос. науч.-практ. конф., 29–31 март. 2006 г. : тез. докл. / М-во образования и науки РФ ; [и др.]. – М., 2006. – С. 217–220.
126. [Раевский Р. Т.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=раевский%20р) [Профессионально-прикладная психофизиологическая и психофизическая подготовка студентов машиностроительных специальностей](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=профессионально-прикладная%20психофизиологическая%20и%20психофизическая%20подготовка%20студентов%20машиностроительных%20специальностей) : учеб. пособ. для вузов / [Р. Т.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=раевский%20р) Раевский, В. И. [Филинков](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=филинков%20в) ; под ред. Р. Т. Раевского. – Краматорск : ОНПУ, ДГМА, 2003. – 100 с.
127. Роднов В. С. Совершенствование профессионально-прикладной физической подготовки в высших военно-образовательных учреждениях / В. С. Роднов, О. П. Унгуштаев // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. – 2010. – № 3 (18). – С. 71–73.
128. Романенко В. Організаційно-методичні аспекти реалізації оздоровчого впливу занять аеробікою / В. Романенко, А. Драчук, М. Ковінько // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фізичної культури та спорту. – Львів, 2006. – Вип.10, т. 4. – С. 184–189.
129. Ротерс Т. Т. Уроки аеробіки в школі як складова взаємодії естетичного та фізичного виховання / Т. Т. Ротерс // Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка. – Луганськ, 2010. – № 15. – С. 128–132.
130. Рябцова О. К. Виды и разновидности оздоровительной аэробики / О. К. Рябцова // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту. – Мн., 2004. – С. 301–302.
131. Сава М. Шляхи побудови сучасної моделі спеціаліста з фізичного виховання / М. Сава, Л. Юр’єва, Ю. Яворський // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2004. – № 11. – С. 61–65.
132. Савченко О. Я. Дидактика початкової школи : підручник для студ. пед. фак. / О. Я. Савченко. – К. : Генеза, 2002. – 368 с.
133. Санжарова Н. Н. Новые формы занятий фитнесом в подготовке специалистов по физической культуре и спорту / Н. Н. Санжарова, Н. Л. Боляк, И. Санжарова // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2002. – № 5. – С. 21–23.
134. Свищев И. Д. Профессиональная подготовка и повышение квалификации специалистов сферы физической культуры и спорта / И. Д. Свищев, С. В. Ерегина // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 12. – С. 9–14.
135. Семенова Н. В. Повышение уровня физической подготовленности студентов медицинских училищ средствами фитнес-аеробики / Н. В. Семенова, З. И. Коритко // Физическое воспитание студентов творческих специальностей / под. ред. Ермакова С. С. ; Мин-во образования и науки Украины, Харьков. гос. акад. дизайна и искусств. – Х., 2009. – № 2. – С. 126–133.
136. Сергієнко Л. П. Практикум з теорії і методики фізичного виховання : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фізичного виховання і спорту / Л. П. Сергієнко. – Х. : ОВС, 2007. – 271 с.
137. Сергієнко Л. П. Тестування фізичних здібностей школярів / Л. П. Сергієнко. – К. : Олімпійська література, 2001. – 439 с.
138. Сероштан В. М. Изменение уровня физического состояния у студентов учебного отделения и спортсменов секции спортивной аэробики / В. М. Сероштан, А. Р. Батова // Медико-біологічні проблеми рухової діяльності людини : республік. збірка наук. пр. / [під ред. В. М. Казакова ; Дон МУ ім. М. Горького]. – Донецьк, 1995. – С. 106–107.
139. Сиднева Л. В. Формирование профессиональных знаний и умений проведения занятий по базовой аэробике у студентов высших физкультурных учебных заведений : автореф. дис. на соискание науч. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, адаптивной и оздоровительной физической культуры» / Лариса Валентиновна Сиднева. – М., 2000. – 27 с.
140. Сизова Н. В. Методика занятий оздоровительной аэробикой в процессе физического воспитания студенток вуза / Н. В. Сизова // Теория и практика физ. культуры. – 2007. – № 4. – С. 64.
141. Синиця С. В. Аналіз системи підготовки майбутніх фахівців з оздоровчої аеробіки / С. В. Синиця // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2008. – № 1–2. – С. 9–12.
142. Синиця С. В. Визначення моделі фахівця з оздоровчої аеробіки / С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2008. – № 3. – С. 7–10.
143. Синиця С. В. Динаміка морфо-функціональних показників студентів під впливом занять зі «Спортивно-педагогічного вдосконалення (оздоровча аеробіка)» / С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 3. – С. 78–83.
144. Синиця С. В. Динаміка розвитку фізичних якостей студентів під впливом занять зі «Спортивно-педагогічного вдосконалення (оздоровча аеробіка)» / С. В. Синиця // Спортивний вісник Придніпров’я. – 2010. – № 2. – С. 168–171.
145. Синиця С. В. Нові методи проектування інноваційних процесів у фізичному вихованні / С. В. Синиця // Фізичне виховання : минуле і сучасність. Матеріали всеукраїнської науково-практичної конференції. – Полтава, 2011. – С. 27–29.
146. Синиця С. В. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб. / С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова ; Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. – Полтава : ПНПУ, 2011. – 236 с.
147. Синиця С. В. Програмне забезпечення курсу «Спортивно-педагогічне вдосконалення (оздоровча аеробіка)» для студентів педагогічних ВНЗ / С. В. Синиця // Імідж сучасного педагога. – 2011. – № 6. – С. 28–30.
148. Синиця С. В. Спортивно-педагогічне вдосконалення (оздоровча аеробіка) : зошит перевірки / С. В. Синиця. – Полтава, 2008. – 88 с.
149. Синиця С. В. Спортивно-педагогічне вдосконалення (оздоровча аеробіка) : навч. програма / С. В. Синиця. – Полтава, 2008. – 56 с.
150. Синиця С. В. Теоретичні знання як фактор становлення професійно компетентних фахівців з оздоровчої аеробіки / С. В. Синиця // Фізичне виховання, спорт і культура здоров’я у сучасному суспільстві. – 2010. – № 4 (12). – С. 21–24.
151. Скачкова Е. Ю. Особенности преподавания спортивной аэробики в учреждениях дополнительного образования детей : автореф. дис. на соискание науч. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, адаптивной и оздоровительной физической культуры» / Евгения Юрьевна Скачкова. – СПб., 2002. – 22 с.
152. Словарь-справочник по педагогике / авт.-сост. В. А. Мижериков, ред. П. И. Пидкасистой. – М. : ТЦ Сфера, 2004. – 448 с.
153. Смирнова О. Л. Технология физического воспитания студенток с использованием оздоровительных видов гимнастики / О. Л. Смирнова // Теория и практика физ. культуры. – 2006. – № 8. – С. 54.
154. Смолевский В. М. Нетрадиционные виды гимнастики / В. М. Смолевский, Б. К. Ивлиев. – М. : Просвещение, 1992. – 80 с.
155. Сусолина Е. С. Комплексное использование оздоровительных видов гимнастики в физическом воспитании девушек 10-11 классов : автореф. дис. на соискание науч. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, адаптивной и оздоровительной физической культуры» / Екатерина Сергеевна Сусолина. – Омск, 2006. – 24 с.
156. Сотник Ж. Г. Комплексное развитие физических качеств при выполнении упражнений из ритмической гимнастики / Ж. Г. Сотник, Л. А. Заричанская // Физическое воспитание студентов творческих специальностей / Харьков. гос. акад. дизайна и искусств. – Х., 2001. – № 3. – С. 38–41.
157. Степанова І. В. Засоби степ-аеробіки в системі урочних занять з фізичної культури дівчат 13-14 років : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / І. В. Степанова. – Львів, 2007. – 20 с.
158. Стецюра Ю. В. Фітнес. Шлях до здоров’я і краси / Ю. В. Стецюра. – Донецьк : ТОВ ВКФ «БАО», 2006. – 256 с.
159. Сторчевой Н. Ф. Мини-футбол как средство профессионально-прикладной физической подготовки студентов технических вузов / Н. Ф. Сторчевой, Е. М. Беликов и др. // Теория и практика физ. культ. – 2013. – № 9. – С. 38–40.
160. Страшко С. В. Шляхи впровадження галузевого стандарту вищої освіти / С. В. Страшко // Проблеми освіти : наук.-метод. зб. / Інститут інноваційних технологій і змісту освіти. – К., 2006. – Вип. 49. – С. 3–9.
161. Стрелецкая Ю. В. Коммуникативная подготовка на занятиях фитнес-аэробикой с учетом специфики деятельности и индивидуально-личностных различностей студентов : автореф. дис. на соискание науч. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, адаптивной и оздоровительной физической культуры» / Юлия Владимировна Стрелецкая. – СПб., 2007. – 22 с.
162. Стрижакова О. В. Инновационный подход к управлению резервами здоровья человека и населения / О. В. Стрижакова // Вестник спортивной науки. – 2011. – № 2. – С. 65–68.
163. Суббота Ю. В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом : практ. посіб. для студ. вищ. навч. закладів ІІІ–ІV рівнів акредитації як навч. посіб. для студ. вузів. Вип. 1. / Ю. В. Суббота. – К. : Кондор, 2007. – 164 с.
164. Сущенко Л. П. Становлення і розвиток вітчизняної системи професійної підготовки фахівців з фізичного виховання і спорту : навч. посіб. / Л. П. Сущенко. – К. : Екмо, 2004. – 158 с.
165. Таран Ю. И. Сравнительный анализ эффективности различных видов оздоровительной гимнастики для женщин 20-35 лет : дис. … канд. пед. наук : 24.00.02 / Таран Юлия Игоревна. – К., 1997. – 172 с.
166. Твеліна А. О. Програмно-методичне забезпечення формування професійних умінь і навичок у студентів – майбутніх учителів фізичної культури з використанням фітнес-технологій / А. О. Твеліна // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2011 – № 4 – С. 14–17.
167. Теорія і практика викладання танцювальної аеробіки в закладах вищої освіти : метод. рекомендації / [упоряд. С. С. Просвірніна, Л. М. Мішньова]. – К. : ВПЦ «Київський університет», 2002. – 15 с.
168. Тимошенко О. Технологія застосування модульно-рейтингової системи оцінки успішності в навчальному процесі студентів зі спеціальності «фізичне виховання» / О. Тимошенко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2005. – № 4. – С. 72–75.
169. Тимчишена Н. Сучасний тренер у педагогічній системі / Н. Тимчишена // Фізичне виховання, спорт і культура здоров’я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць / Волин. нац. ун-т. – Луцьк, 2008. – Т. 1. – С. 252–254.
170. Третьяк А. Н. Взгляд на профессиональную подготовку специалиста сферы физической культуры инновационных дидактических технологий / А. Н. Третьяк // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2003. – № 23. – С. 172–181.
171. Трофимова О. В. Совершенствование физического воспитания студенток вуза на основе углубленного изучения фитнес-аэробики : автореф. дис. на соискание науч. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, адаптивной и оздоровительной физической культуры» / Ольга Витальевна Трофимова. – Чебоксары, 2010. – 23 с.
172. Туяа Л. Методические основы организации занятий по аэробике со студентками высших учебных заведений Монголии : автореф. дис. на соискание науч. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, адаптивной и оздоровительной физической культуры» / Лэгдэн Туяа. – Улан-Удэ, 2005. – 25 с.
173. Федоряка А. В. Підвищення спортивної майстерності (фітнес) / А. В. Федоряка, О. Ю. Лядська. – Дніпропетровськ : ДДІФКС, 2012. – 40 с.
174. Федоряка А. В. Теорія і методика обраного виду спорту фітнес / А. В. Федоряка, О. Ю. Лядська. – Дніпропетровськ : ДДІФКС, 2012. – 48 с.
175. Фейтуллаев М. М. Методика применения бокса и гиревого спорта в процессе профессионально-прикладной физической подготовки студентов агроинженерных специальностей : автореф. дис. на соискание науч. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, адаптивной и оздоровительной физической культуры» / Мурад Мусабекович Фейтуллаев. – Ростов н/Д., 2008. – 26 с.
176. Хайруллина А. Способ определения и повышения компетентности учителя физической культуры (на примере оздоровительной аэробики и ритмической гимнастики) / А. Хайруллина, Э. И. Михайлова // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 2010. – № 6. – С. 19–22.
177. Хозяинова Д. А. Совершенствование координационных способностей девушек 14-15 лет средствами аэробики с учетом типа телосложения : автореф. дис. на соискание науч. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, адаптивной и оздоровительной физической культуры» / Дарья Александровна Хозяинова. – Омск, 2004. – 23 с.
178. [Холодов Ж. К.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=холодов%20ж) [Теория и методика физического воспитания и спорта](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=теория%20и%20методика%20физического%20воспитания%20и%20спорта) / Ж. К. Холодов, [В. С.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=кузнецов%20в) Кузнецов. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Академия, 2003. – 144 с.
179. Хорохуша М. Ф. Спортивна медицина : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / М. Ф. Хорохуша, О. О. Приймаков. – К. : НПУ ім. Драгоманова, 2009. – 309 с.
180. Хоули Э. Т. Оздоровительный фитнесс / Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френкс ; пер. с англ. Аллы Ященко. – К. : Олимпийская литература, 2000. – 368 с.
181. Церковна О. В. Структура комплексной профессионально-прикладной физической підготовки студентов высших учебных заведений технического профиля / О. В. Церковна, Л. Н. Барыбина, А. И. Клименко // Научные исследования, наноситемы и ресурсосберегающие технологи в стройиндустрии (XVIII научные чтения) : материалы междунар. науч.-практ. конф. – Белгород, 2007. – Ч. 12. – С. 122–125.
182. Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров’я нації». – К., 1998. – 46 с.
183. Цыба И. А. Методика применения средств оздоровительной аэробики в физическом воспитании студентов с использованием современных информационных технологий : автореф. дис. на соискание науч. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, адаптивной и оздоровительной физической культуры» / Ирина Анатольевна Цыба. – М., 2000. – 24 с.
184. Чибисова Т. В. Построение занятий с применением различных видов оздоровительной аэробики с девушками 15-17 лет : автореф. дис. на соискание науч. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, адаптивной и оздоровительной физической культуры» / Татьяна Валерьевна Чибисова. – М., 2003. – 22 с.
185. Чорноштан А. Г. Професійна підготовка майбутнього вчителя фізичного виховання на основі модульно-рейтингової технології навчання : автореф. дис. на соискание науч. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, адаптивной и оздоровительной физической культуры» / Артур Григорович Чорноштан. – Луганськ, 2002. – 20 с.
186. Чубакова В. А. Состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем у занимающихся классической аэробикой / В. А. Чубакова, М. Ю. Ростовцева // Вестник спортивной науки. – 2006. – № 3. – С. 29–32.
187. Шандригось Г. А. Аеробіка : навч.-метод. посіб. / Г. А. Шандригось. – Тернопіль : ТНПУ, 2005. – 116 с.
188. Шандригось Г. А. Аеробіка, як навчальна дисципліна у підготовці майбутнього фахівця з фізичної культури і спорту / Г. А. Шандригось // Теорія та методика фізичного виховання. – 2006. – № 6. – С. 3–5.
189. Шандригось Г. А. Використання засобів аеробіки у підготовці фахівців з фізичної культури : програма навч. курсу. / Г. А. Шандригось. – Тернопіль : ТНТУ імені В. Гнатюка, 2005. – 24 с.
190. Шевченко О. В. Шейпінг : робоча програма / О. В. Шевченко. – Кіровоград : КДПУ ім. В. Винниченка, 2010. – 14 с.
191. Шестерова Л. Є. Исследование уровня профессионально-прикладной подготовленности студенток строительных специальностей / Л. Є. Шестерова // Современные дидактические проблемы физической культуры и оздоровительные программы в образовательном пространстве вуза : материалы междунар. науч.-практ. конф. – Белгород, 2008. – С. 206–209.
192. Шибалкина М. Г. Использование средств гидроаэробики в процессе занятий оздоровительным плаванием : автореф. дис. на соискание науч. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, адаптивной и оздоровительной физической культуры» / Марина Геннадиевна Шибалкина. – СПб, 1997. – 22 с.
193. Шитов Д. Г. Подготовка студентов педагогических вузов как будущих классных руководителей к физическому воспитанию учащихся : автореф. дис. на соискание науч. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.01 «Общая педагогика, история педагогики и образования» / Денис Геннадьевич Шитов. – Саратов, 2002. – 25 с.
194. Школа О. М. Аеробічна гімнастика : методичні рекомендації до навчальної програми : факультатив для учнів 5-11 класів / О. М. Школа. – Х. : СПДФО Бровін О. В., 2012. – 60 с.
195. Шунайлова Н. Ю. Оценка эффективности комплексной программы оздоровительной степ-аэробики / Н. Ю. Шунайлова // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 1. – С. 40–42.
196. Яружный Н. В. Понятия, содержание и средства фитнеса / Н. В. Яружный // Фундаментальные и прикладные основы теории физической культуры и теории спорта : материалы междунар. науч.-метод. конф., 10–11 апр. 2008 г. – Мн., 2008. – С. 427–430.
197. Ясенов Б. Б. К вопросу о специализированности профессионально-прикладной физической подготовки курсантов-летчиков / Б. Б. Ясенов // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 12. – С. 47.
198. Aerobic gymnastics. Code of Points 2009–2012. – Federation Internationale de gymnastique, 2009. – 198 p.
199. Austin D. Get energy! : empower your body, love your life / D. Austin. – New York, 2011. – 240 p.
200. Balton A. The fitness leader’s : Handbook / A. Balton, L. Champion, N. Champion et el Forth edition. – FISAF : Kandaroo Press. 1998. – 177 p.
201. Bäckström M. Sports Technology Education at Mid Sweden University / M. Bäckström, M. Tinnsten, A. Koptyug, et al // Procedia Engineering. – 2013. – vol. 60. – P. 214–219.
202. Champion N. Aerobics Instructor’s : Handbook / N. Champion, H. Hurst. – FISAF : Kandaroo Press, 1999. – 133 p.
203. 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.
204. Colcombe S. Fitness effects on the cognitive function of older adults: A meta-analytic study / S. Colcombe, AF. Kramer // Psychological Science. – 2003. – № 14 (2). – Р. 125–130.
205. Goss F. Aerobic-Training / F. Goss, R. Robertson, R. Spina, T. Auble, D. Cassinelli, R. Silberman, R. Galbreath & G. Paul, B. Hausbei, E.-M. Hofmann, M. Kahl, C. Voegele. – Meyer & Meuer Verlag, 1998. – 168 p.
206. Kries J. Pilates plus method / J. Kries. – An AOL Time Warner Company, 2002. – 285 p.
207. Metikoš D. Teorijske i metodičke osnove razvoja koordinacije / D. Metikoš, D. Milanović, F. Prot, I. Jukić, G. Marković // Zbornik radova Međunarodnog znanstveno-stručnog skupa «Kondicijska priprema sportaša». – Zagreb, 2003. – S. 264–270.
208. Pahmeier I. Step-Aerobic. Fitnesstraining fuer Schule, Verein und Studio / I. Pahmeier, C. Niederbaemer. – Meyer und Meyer Verlag, 1996. – 144 p.
209. Personal Trainer Manual. The Resourse for Fitness Instructors. Editor Mitchell Sudy. ACE. – Reebok University Press, 1994. – 529 p.
210. Physical education for lifelong fitness : the Physical Best teachers guide / American Alliance for Health, Physical education, Recreation, and Dance. – 1999. – 398 p.
211. Reebok city jam. Base cours : instructor’s handbook. – Reebok International LTD., 1994. – 16 p.
212. SPSS. Искусство обработки информации / пер. с нем. А. Бюлль, П. Цессель. – СПб. : Диасофт ЮП, 2002. – 608 с.
213. Synytsya S. V. Technical characteristics of the movements of classical aerobics for optimization technique and prevention of traumatism in the process of activity / S. V. Synytsya, P. V. Khomenko, T. O. Synytsya // Stiinta culturii fizice : рregatire professional antrenament sportive educatie fizica recuperare recreate. – Cnişinǎi, 2013. – № 14/2. – S. 76–81.
214. 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.
215. Wagner P. Aerobic Ausdauertraining / P. Wagner, I. Riedel. – Karin Krallmann Verlag, 2000. – 103 p.
216. Wasiluk A. Physical development and fitness female students with different levels of adiposity / A. Wasiluk, J. Saczuk, A. Wilczewski // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фізичної культури та спорту : у 3 т. – Л., 2003. – Т. 2, вип. 7 : – С. 239–242.
217. Wend-Uwe. Fitness-Krafttraining. Die besten Uebungen und Methoden filer Sport und Gesundheit / Wend-Uwe, Boeckh-Behrens & Wolfgang Buskies. –Rowohlt Taschenbuch Verlag, 2000. – 478 p.
218. Williams M. H. Lifetime : Fitness and Wellness : A Personal Choice. / M. H. Williams. – Third edition. – Madison, 1993. – 368 p.