

Література:

1. Беренштейн Г.Ф. К методике оценки функционального состояния сердечно-сосудистой системы студентов / Г.Ф. Беренштейн, Д.А. Полевой, М. Н. Нурбаева // Теория и практика физической культуры, 1993. – № 11-12. – С. 29.
2. Бермудес Д. В. Музична ритміка і хореографія. Практикум: Навчально-методичний посібник для студентів галузі знань 0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини» факультетів фізичного виховання педагогічних університетів / Д.В. Бермудес // – Суми: Видавництво СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2009. – 200 с.
3. Волкова Н.П. Педагогіка: Посібник для студентів вищих навчальних закладів/Н.П. Волкова. – К.: Видавничий центр «Академія», 2001. – 576 с.
4. Дуліба О.Б. Оцінка і оптимізація розумової і фізичної працездатності студенток засобами ритмічної гімнастики: Автореф. дис... канд. біол. наук: 13.00.13 / О.Б. Дуліба; Львів. нац. ун-т ім. І. Франка. – Л., 2000. – 19 с.
5. Купреєнко М.В. Використання освітньо-розвиваючих та оздоровчих видів гімнастики на уроках фізичної культури/М.В. Купреєнко, О.В. Непша, В.С. Ушаков// Україна в гуманітарних і соціально-економічних вимірах//Матеріали II Всеукраїнської наукової конференції. 24-25 березня 2017 р., м. Дніпро. Частина II./ Наук. ред. О.Ю.Висоцький. – Дніпро: СПД «Охотнік», 2017. – С.246-247.
6. Мосенцова І. М. Вплив ритмічної гімнастики на функціональний рівень студентів факультету політичних наук / І. М. Мосенцова // Наукові праці: Педагогічні науки. – Миколаїв, 2006. – Т.46, вип. 33. – С. 138-140.
7. Непша О.В. Вікові особливості студентів спеціальностей вищих навчальних закладів на заняттях фізичною культурою/О.В. Непша, М.В. Купреєнко, В.С. Ушаков// Історико-географічний дискурс проблем геосфери: матер. Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. 16 травня 2016 р.: зб. наук. праць/за ред. Л.М. Даценко. – Мелітополь: МДПУ ім. Б. Хмельницького. – С. 226-229.
8. Непша О. В. Формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентської молоді до занять фізичною культурою/О.В. Непша, Г.П. Суханова//Фізичне та спортивне виховання у вищих навчальних закладах: тези доповідей Всеукр. наук.-практ. конф., Запоріжжя, 13-15 жовтня 2017 р. – Запоріжжя: ЗНТУЮ 2017. - С. 30-33.
9. Первухіна С. М. Музично-ритмічне виховання в системі фізичного виховання сучасного дошкільника / С. М. Первухіна, Л.В.Чорнокоза // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Вип. 86. – Чернігів: ЧДПУ, 2011. – С. 367.
- 10.Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: Навч. посібник/О.М. Худолій. – Харків: «ОВС», 2008. – Т. 1. – 408 с.
- 11.Церковная Е. В. Интересы и мотивы студентов как основа построения учебного процесса по физическому воспитанию в вузах /Е.В. Церковная, Л.Н. Барыбина// Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2008. – № 10. – С. 135-139.

Оксана Ковальчук, Владислав Польський
(Мелітополь, Україна)

ОЗДОРОВЧА АЕРОБІКА ЯК ЗАСІБ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ У ЗВО

Професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП) студентів у закладах вищої освіти (ЗВО) здійснюється з використанням засобів різних видів спорту. Основними засобами ППФП є фізичні вправи, які відповідають особливостям конкретної професійної діяльності. Різноманіття цих фізичних вправ необмежене, і може поєднувати рухи з різних видів рухової діяльності. Широко використовуються вправи професійно-прикладної гімнастики (вправи без предметів і з предметами, на гімнастичній стінці, лаві, канатах, колоді, перекладині), а також масових видів спорту: легка атлетика, лижний спорт, плавання, спортивні ігри, туризм, спеціальні вправи на різноманітних тренажерах і пристроях тощо [6, с. 263-265; 8, с. 143-146]. У меншій мірі висвітлені види оздоровчого фітнесу (оздоровча аеробіка, бодібілдинг) у ППФП студентів.

Засоби ППФП розподіляють на групи за спрямованістю:

- розвиток професійно важливих фізичних здібностей;
- виховання волевих та інших психічних якостей;
- формування і вдосконалення професійно-прикладних умінь та навичок;
- підвищення стійкості організму до негативного впливу зовнішнього середовища [6, 8].

У підготовці фахівців з фізичного виховання актуальним є володіння професійно необхідними здібностями. Вивчаючи ряд спортивних наукових дисциплін, у студентів з'являється схильність до певного виду рухової активності, та формуються і вдосконалюються професійно-прикладні уміння та навички.

Одним із популярних видів рухової активності серед жіночого населення є оздоровча аеробіка, яка останнім часом стає все більш популярною і з кожним роком має тенденцію до збільшення кількості своїх прихильників. Вона займає важливе місце в різноманітті рухових режимів тисяч жінок та чоловіків в Україні

й у всьому світі. Слід відмітити, що інтерес до даного виду оздоровчої фізичної культури активно проявляють різні категорії людей: ті, хто займаються, студенти, викладачі та науковці [2, с. 44-48].

Аеробіка як вид оздоровчого тренування впродовж багатьох десятиліть утримує високий рейтинг, що зумовлено великим різноманіттям програм, наявністю музичного супроводу та специфічного коментарю викладача [4]. Її застосування доволі широке і використовується в системі професійно-прикладної підготовки спортсменів за різною спеціалізацією: футболістів, баскетболістів, гімнастів, фігуристів тощо [11, с. 368-369].

Некрасов Г.Г. [12, с. 83-84] відмічає, що система фітнесу може застосовуватися у фізичному вихованні студентів і вирішувати ряд задач (оздоровчих, виховних, освітніх). Вдосконалення комплексу засобів фітнесу, а також різних видів навчальних занять дозволить оптимально доповнити вплив системи вправ фітнесу на розвиток рухових якостей, підвищення рівня знань, що впливають на мотивацію й інтереси студентів і збільшити можливості реалізації життєвих задач.

Котова О.В. [10, с. 92-96] розробила навчальну програму з аеробіки з методикою викладання на основі поглибленого вивчення фітнес-аеробіки. Автором було визначено коло засобів фітнес-аеробіки, доступних у застосуванні в фізичному вихованні студенток і організаційно-методичні особливості їх ефективного застосування в умовах навчальних занять у ЗВО. В результаті досліджень [9, с. 84-90:] відмічають, що танцювальна аеробіка дуже приваблює своєю емоційністю, має великі можливості в аспекті взаємодії художньо-естетичного й гімнастичного напрямку розвитку особистості студента.

Окрім використання аеробіки як засобу ППФП, дослідники О.В. Котова [9, 10], С.В. Синиця [13], А.В. Федоряка [14], Г. А. Шандригось [15, 16] виокремлюють її як вид фізкультурно-спортивної діяльності та класифікують за окремими напрямками: спортивна, прикладна та оздоровча.

Оздоровча аеробіка – це один із популярних напрямків масової фізичної культури метою якого є прагнення до оздоровлення населення, фізичної і психічної гармонії засобами фізичних тренувань [3, с. 69]. Дослідження Л.В. Коник [7, с. 49-52] свідчать про те, що використання даного виду оздоровчої фізичної культури зумовлене значним погіршенням стану здоров'я населення розвинених країн. Особливо це стосується школярів, які останнім часом мають різноманітні хронічні захворювання, а їх фізична підготовленість не відповідає віковим нормам [3, с. 70].

На думку багатьох спеціалістів [1, 2, 5] оздоровча аеробіка є окремим напрямком в системі оздоровчої фізичної культури, мета якого оздоровлення або залучення до активної фізичної діяльності широких верств населення. Характерною рисою аеробіки є наявність аеробної частини заняття, протягом якої підтримується на певному рівні робота кардіо-респіраторної та м'язової систем [10, с. 92-96].

Сучасна оздоровча аеробіка – це дуже динамічне явище, яке постійно змінюється. Поновлюється арсенал засобів, що використовуються, з'являються нові напрямки та види аеробіки із застосуванням різноманітного знаряддя [15].

Сьогодні існує безліч способів оздоровлення населення і в світі з'являються все нові форми, системи і поняття цього напрямку. Відносно новим є поняття «велнес», який, як у свій час фітнес, фігурує у назвах оздоровчих закладів та програм [14].

Одним із популярних напрямків фітнесу та велнесу є оздоровча аеробіка, яка займає важливе місце в системі оздоровчої фізичної культури, зокрема оздоровчої гімнастики, адже різноманіття її видів дає можливість обрати найдоцільніший для кожної людини вид навантаження, та різновид фізичної роботи [5]. Спеціалісти розподіляють оздоровчу аеробіку за численною кількістю напрямків (рис. 1) [13, 15].



Рис. 1. Класифікація сучасних оздоровчих систем [13]

Основний зміст оздоровчої аеробіки складають загальнорозвиваючі вправи: ходьба, біг, стрибки, рухи окремих частин тіла (голови, ніг, рук, тулуба), нахили, присідання та комбіновані вправи [4, 5, 13, 15]. Стрибкові вправи та біг використовуються як засіб підвищення функціональних можливостей організму, особливо для підвищення діяльності серцево-судинної та дихальної систем. З успіхом застосовуються вправи для розвитку витривалості, гнучкості, координації рухів. Особливу емоційність та привабливість заняттям надають елементи хореографії і танцювальні рухи [1, 2, 14].

Література:

1. Виес Ю. Б. Фитнес для всех / Ю. Б. Виес. – Минск: Книжный дом, 2006. – 512 с.
2. 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.
3. Джури́нський П. Б. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до проведення оздоровчої гімнастики та фітнесу з учнями старших класів /П. Б.Джури́нський, Б.Г. Шеремет // Наука і освіта. – 2010. – № 6. – С. 69-71.
4. Іваночко В. В. Фітнес, як засіб оздоровлення: методичні матеріали/ В. В. Іваночко. – Л.: Вид-во Львівської комерційної академії, 2004. – 20 с.
5. 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.
6. Ковальчук О.В. Основні чинники, які визначають зміст професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів/О.В. Ковальчук, О.В. Непша, Г.П. Суханова, В.С. Ушаков// Фундаментальні та прикладні дослідження: сучасні науково-практичні рішення і підходи: збірник матеріалів І-ї Міжнародної науково-практичної конференції. – Баку-Ужгород-Дрогобич: Посвіт, 2016. – С. 263-265.
7. 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. Спужак // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. – Х., 2006. – № 1. – С. 49-52.
8. Конох А.П. Теоретичні засади професійно-прикладної фізичної підготовки у закладах вищої освіти// А.П. Конох, Є.О. Карабанов// Особистісно-професійний розвиток вчителя в умовах реалізації Концепції Нової української школи: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю (14-16 червня 2018 р., м. Мелітополь). – Мелітополь: ФОП Однорог Т.В., 2018. – С.143-146.
9. Котова О.В. Впровадження сучасних оздоровчих технологій до процесу фахової підготовки майбутніх вчителів фізичної культури /О.В. Котова, Г.П. Суханова// Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення: матеріали ІІІ Всеукраїнської науково-практичної конференції (Харків, 22 травня 2017 р.). – Харків: ХДАФК, 2017. – С.84-90.
10. Котова О.В. Аеробне тренування як ефективний засіб зміцнення здоров'я студентської молоді/ О.В. Котова, Г.П. Суханова// Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту (на честь святкування 25-річчя Незалежності України): збірник наукових праць ІІ Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції (Харків, 24-25 березня 2016 р.) – Харків: ХДАФК, 2016. – С.92-96.
11. Купрєєнко М.В. Самоконтроль студентів під час занять фізичною культурою і спортом на секційних заняттях/М.В. Купрєєнко, О.В. Непша// Матеріали XXVII Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції «Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку»: Зб. наук. праць. – Переяслав-Хмельницький, 2016. – Вип. 27. – С.368-369.
12. Некрасов Г.Г. Вдосконалення сучасних фітнес-технологій на заняттях фізичного виховання/ Г.Г. Некрасов// Наука ІІІ тисячоліття: пошуки, проблеми, перспективи розвитку: матеріали ІІ Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (25-26 квітня 2018 року): збірник тез. – Бердянськ: БДПУ, 2018. – Ч. 2. – С.83-84.
13. 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.
14. Федоряка А. В. Теорія і методика обраного виду спорту фітнес /А.В. Федоряка, О.Ю. Лядська. – Дніпропетровськ: ДДІФКС, 2012. – 48 с.
15. Шандригось Г. А. Аеробіка: навч.-метод. посіб./Г. А. Шандригось. – Тернопіль: ТНПУ, 2005. – 116 с.
16. 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.