

ВИКОРИСТАННЯ ОЗДОРОВЧОЇ АЕРОБІКИ ЯК ЗАСОБУ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ГУМАНІТАРНОГО ПРОФІЛЮ

Вікторія КІЙКО, Галина КУРЕЧКО, Христина ЛІБОВИЧ, Романна СІРЕНКО

*Львівський національний університет імені Івана Франка,
м. Львів, Україна*

Анотація. У статті розглянуто актуальні проблеми професійно-прикладної фізичної підготовки студентів гуманітарного профілю, а також використання оздоровчої аеробіки як засобу професійно-прикладної фізичної підготовки.

Ключові слова: професійно-прикладна фізична підготовка, студенти, викладач, фітнес-аеробіка.

Постановка проблеми. Актуальність. Фізичне виховання студентів повинно здійснюватися з урахуванням умов та характеру їхньої майбутньої професійної діяльності, а отже, містити в собі елементи професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП), тобто використовувати засоби фізичної культури і спорту для формування в молоді професійно необхідних фізичних якостей, навичок, знань, а також для підвищення стійкості організму до впливу зовнішнього середовища [7, 8].

Вища школа готує спеціалістів різних спеціальностей і професій. Одні з них потребують високого рівня фізичної підготовленості, деякі поєднання розумових і фізичних здібностей, для інших (наприклад професія вчителя), знання є пріоритетом. Професія викладача, як відомо, супроводжується низькою руховою активністю, що часто призводить до значної психічної напруги та швидкого розвитку втоми.

Переважно, в результаті специфіки праці, у молодого спеціаліста – випускника вищої школи перевантажуються одні функціональні системи організму та не функціонують інші, що несприятливо впливає на загальний стан організму. Для коригування психофізіологічного стану необхідна раціонально побудована професійно-прикладна фізична підготовка студентів гуманітарних спеціальностей, зокрема педагогів, ще під час навчання у ВНЗ [3].

Сьогодні значною популярністю в молоді користуються різновиди фітнес-аеробіки, які дають змогу здобути гарну будову тіла та є гарним засобом для боротьби з гіподинамією. Використання засобів оздоровчої аеробіки (ритмічної гімнастики) у фізичному вихованні студентів ВНЗ розглянуто в працях Н. Н. Венгерової, О. В. Рахман, В. В. Соколової [10–12]. Автори відзначають позитивний вплив занять оздоровчою аеробікою на фізичний розвиток, фізичну підготовленість, стан здоров'я студентів ВНЗ, а також значення занять у формуванні здорового способу життя та естетичному вихованні.

Отже, актуальність роботи полягає в дослідженні й обґрунтуванні професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців гуманітарного профілю засобами оздоровчої аеробіки.

Науковим обґрунтуванням професійно-прикладної спрямованості занять з фізичного виховання займалися багато відомих учених: В. О. Белінович, В. П. Полянський, В. М. Хомич, Р. В. Рогова, Ю. І. Сазонов, С. С. Коровин, Л. В. Волков, Л. П. Пилипей [1–9].

Мета дослідження полягає у розгляді актуальних проблем професійно-прикладної фізичної підготовки студентів гуманітарного профілю та використанні оздоровчої аеробіки як засобу професійно-прикладної фізичної підготовки.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури.

Результати дослідження. Вища школа зобов'язана не тільки відображати, але й випереджати досягнення практики. Вона повинна не тільки забезпечити одержання студентами певної кваліфікації зі спеціальності, а й навчити оволодіти методикою „пергаментного при-

дбання знань” [4]. Йдеться про виховання у студентів навичок самостійного здобуття знань (тобто студент із пасивного об’єкта виховання повинен перетворитися в активний об’єкт самовиховання), що сприяє якісній підготовці фахівців. Це положення надзвичайно важливе і для навчальної дисципліни „Фізичне виховання”. Адже після закінчення ВНЗ студент своєю фізичною підготовленістю займається самостійно.

Успішність навчання і підготовки студентів до майбутньої професійної діяльності, наприклад професії викладача, певною мірою залежить від рівня їхньої всебічної підготовленості, у тому числі і фізичної. Як відомо, недостатня фізична підготовленість майбутніх фахівців призводить до їхньої недостатньої професійної „віддачі” [5], оскільки зниження рухової активності (гіподинамія) негативно впливає на стан здоров’я. Тому в навчально-вихованому процесі з фізичного виховання професійно-прикладній фізичній підготовці майбутніх викладачів відведено пріоритетне місце.

Зазвичай, педагогічну кар’єру обирають особи жіночої статі. Збереження і зміцнення здоров’я жінки є надзвичайно важливим. Сучасна жінка особливо потребує занять фізичною культурою. Результати досліджень [2, 3] вказують, що:

- жінки всіх вікових категорій у декілька разів менше, ніж чоловіки, використовують засоби фізичної культури та спорту з метою оздоровлення;
- у рейтингу цінностей здорового способу життя жінки відводять меншу роль заняттям спортом, ніж чоловіки;
- внаслідок дії різних чинників і недостатньої рухової активності жінки гірше почувають себе суб’єктивно і мають більшу, ніж у чоловіків, захворюваність (простудні та хронічні захворювання, нервові зриви).

Тривале сидіння на одному місці (скажімо, під час перевірки зошитів) спричиняє недостатнє живлення м’язів та хребетних дисків, а отже, провокує розвиток м’язової дистрофії, за якої явно виражений м’язовий біль, остеохондрозу, який супроводжується низкою неприємних симптомів, геморою, а чоловікам ще варто побоюватися й розвитку простатиту [6]. Вчені радять чергувати режим праці та відпочинку, проводити фізкультхвилинки (не рідше, ніж через кожні 1,5 години одноманітної, „сидячої” роботи) [4, 6].

У вищих навчальних закладах професійно-прикладна фізична підготовка має особливе прикладне значення: сприяє загальному зміцненню здоров’я та підвищенню працездатності самих студентів, що забезпечує їхню психофізичну підготовку до навчальної та професійної діяльності; оволодіння професійно-прикладними знаннями, вміннями і навичками необхідно майбутнім педагогам для проведення виховної роботи з учнями засобами фізичної культури [6, 7]. Питання лише в тому, що наявні засоби ППФП є застарілі – монотонні та низько емоційні, що негативно впливає на мотивацію студентів до занять. Отже, ППФП студентської молоді потребує пошуку нових, ефективних форм і засобів. Окрім того, сучасні засоби ППФП мають бути максимально адекватні професійним якостям майбутніх фахівців.

ППФП є важливим компонентом обов’язкових занять з фізичного виховання. Великою популярністю серед студентів користується один із нових видів рухової активності – оздоровча аеробіка.

Заняття оздоровчою аеробікою [10, 11] ефективно впливають на психічний стан студенток: сприяють зниженню високого та помірного рівня реактивної тривожності, зняття психічної напруги; після занять з оздоровчої аеробіки підвищуються показники самопочуття, активності і настрою студенток. Аеробіка так само впливає на організм, як біг, ходьба, їзда на велосипеді, плавання. Комплексний вплив на нервово-м’язовий апарат, нервово-ендокринну систему, обмін речовин і емоційну сферу робить аеробіку привабливою та ефективною при усуненні порушень стану здоров’я. У виконанні вправ аеробіки бере участь велика кількість м’язових груп. Рухи виконуються плавно та з великою амплітудою. Характер рухів, зумовлений особистим сприйняттям мелодії і ритму, виразний і відзначається легкістю та невимушеністю.

Психофізична підготовка до навчальної та професійної діяльності забезпечується в результаті впливу фізичних навантажень на навчально-тренувальних заняттях. Позитивний вплив занять має як терміновий ефект, що проявляється в поліпшенні психічного і загального функціонального стану організму відразу після занять, так і кумулятивний ефект – якісна зміна показників фізичного стану під впливом регулярних фізичних навантажень [8]. Заняття зміцнюють здоров'я, підвищують працездатність студенток, що є важливим для успішного опанування навчальної програми у ВНЗ та підготовки до професійної діяльності, оскільки аеробна робота позитивно впливає на імунну систему, підвищуючи тим самим стійкість організму до простудних, інфекційних та інших захворювань.

Зміст професійно-прикладної фізичної підготовки з оздоровчої аеробіки містить в собі два компоненти: мотиваційний компонент і діяльний компонент. Мотиваційний компонент передбачає мотиваційне ставлення до оздоровчої аеробіки, розуміння значення занять для зміцнення здоров'я, а також спрямованість на оволодіння знаннями, вміннями і навичками з оздоровчої аеробіки з метою використання їх у подальшій педагогічній діяльності. Діяльний компонент включає теоретичну, технічну і методико-практичну підготовку [10].

Аеробіка добре відома всім як динамічний вид занять під ритмічну музику з вправами на розтягування, з невеликими обтяженнями, зі стрибками і бігом. Процес навчання вправ з аеробіки можна умовно розділити на три етапи [1]:

- 1 етап – початкового навчання рухів;
- 2 етап – поглибленого вивчення;
- 3 етап – закріплення та вдосконалення вправ.

Навчання на першому етапі спрямоване на формування загального уявлення про новий рух у взаємозв'язку з музикою. Студенти отримують початкові відомості про характер музики, форму вправ, яка відповідає даній музиці, прослуховують музику. Основні дії викладача фізвиховання на цьому етапі навчання містять в собі формулювання музично-рухового завдання та вимоги до студентів, виділення зв'язку нового руху з раніше вивченим; пояснення і показ руху, який відповідає змісту музики.

На другому етапі студенти оволодівають умінням правильно розуміти музику та виконувати рухи відповідно до засобів музичної виразності. Викладач повинен постійно стежити за виконанням рухів відповідно до темпу, ритму, регулювати підрахунком ритм, амплітуду рухів, підказувати момент необхідних дій, виправляти помилки. У результаті активної роботи викладача та студентів на цьому етапі, відбувається оволодіння основними рухами у взаємозв'язку з музикою.

Третій етап навчання спрямований на стабілізацію та вдосконалення рухів у взаємозв'язку з музикою. Це досягається шляхом самостійного виконання вправ, використання під час проведення вправ різного музичного супроводу. Ступінь оволодіння вправами під музику повинен бути доведений до стійкого навичку. Це дасть змогу студентам упевнено підбирати музичний матеріал для уроків та інших видів занять, а також самостійно змінювати вправи відповідно до характеру музики.

Кожне заняття, незалежно від умов його проведення, повинно мати три фази. У першій фазі студенти готуються до розв'язання поставлених завдань за допомогою відносно легких вправ; у другій вирішуються головні завдання, тобто виконуються складні вправи; у третій фазі необхідно сприяти швидшому перебігу процесів відновлення, аби студенти могли перейти до наступної високопродуктивної діяльності чи відпочинку.

На заняттях аеробікою, так як і на інших видах занять фізичною культурою, потрібний контроль за фізичним навантаженням та за станом здоров'я студентів.

Оздоровча аеробіка як вид професійно-прикладної фізичної підготовки позитивно впливає як на організм студентів, так і на їхню мотивацію, тобто перспективу майбутнього заняття аеробікою після закінчення ВНЗ, наприклад, продовження занять аеробікою самостійно, вже працюючи у школі. Заняття аеробікою викликають емоційний підйом, який супроводжується підвищенням функціональних можливостей організму.

Отже, варто зазначити, що науковці [10–12] розглядають заняття оздоровчою аеробікою переважно як засіб оздоровлення, підвищення фізичної працездатності, фізичного виховання людини.

Висновки:

1. Професійно-прикладна фізична підготовка є необхідною умовою якісної підготовки фахівців до професійної діяльності й передбачає розвиток професійно важливих фізичних якостей, рухових умінь і навичок, а також гарний стан здоров'я, необхідний для успішної професійної діяльності.

2. Навчальна діяльність студентів і професійна діяльність викладача належать до однієї групи – розумового виду праці, що характеризуються низькою руховою активністю та високим нервово-психічним напруженням. Успішна професійна діяльність представників розумових видів праці залежить від загальної витривалості як статичної, так і динамічної.

3. Використання аеробіки розглядають автори в науковій та методичній літературі як засіб зміцнення здоров'я, підвищення фізичної працездатності та форму фізичного виховання студентів. Натомість, аеробіка як вид рухової діяльності мало досліджена в аспекті розвитку професійних (морально-вольових, психофізичних, психологічних тощо) якостей майбутніх фахівців, зокрема студентів гуманітарних ВНЗ.

Список літератури

1. *Белинович В. В.* Процесс разучивания двигательных действий / В. В. Белинович. – Москва, 1959. – 125 с.
2. *Рогова Р. В.* Теория и методика физической культуры и спорта : [учебно-методический комплекс] / Р. В. Рогова. – Горно-Алтайск : РИО ГАГУ, 2010. – 144 с.
3. *Полянский В. П.* Формирование теории и совершенствование практики профессионально прикладной физической культуры как особого социокультурного образования / В. П. Полянский // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 5. – С. 12–17.
4. *Сазонов Ю. И.* Пути решения проблемы профессионально-прикладной физической подготовки студентов в техникумах, колледжах и училищах / Ю. И. Сазонов // Теория и практика физической культуры. – 2011. – № 3. – С. 44–47.
5. *Коровин С. С.* Функции профессионально прикладной физической культуры [Электронный ресурс] / С. С. Коровин. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/1997N2/p44-46.htm>.
6. *Волков Л. В.* Основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентської молоді / Л. В. Волков. – Київ : Знання України, 2004. – 82 с.
7. *Пилипей Л. П.* Теоретико-методичні основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів : автореферат дис. доктора наук з фізичного виховання і спорту: [спец.] 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Л. П. Пилипей. – Київ, 2011. – 40 с.
8. *Пилипей Л. Н.* Професійно-прикладна фізична підготовка студентів : [монографія] / Л. П. Пилипей. – Суми : ДВНЗ “УАБС НБУ”, 2009. – 312 с.
9. *Хомич В. М.* Механізми управління професійно-прикладною фізичною підготовкою майбутніх фахівців / В. М. Хомич // Педагогіка, психологія та мед.-біол. проблеми фізвиховання і спорту. – 2006. – № 1. – С. 107–110.
10. *Венгерова Н. Н.* Влияние различных двигательных режимов ритмической гимнастики на состояние здоровья и физическую работоспособность студенток : автореф. дис... канд. пед. наук. / Н. Н. Венгерова. – Санкт-Петербург, 1993. – 17 с.
11. *Рахман О. В.* Релаксационная ритмическая гимнастика в физическом воспитании студентов : дис... канд. пед. наук. / О. В. Рахман. – Санкт-Петербург, 1994. – 195 с.
12. *Соколова И. В.* Ритмическая гимнастика как фактор здорового образа жизни : дис ... канд. пед. наук. / И. В. Соколова. – Санкт-Петербург, 2000. – 164 с.

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ
КАК СРЕДСТВА ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ПОДГОТОВКИ
СТУДЕНТОВ ГУМАНИТАРНОГО ПРОФИЛЯ**

Виктория КИЙКО, Галина КУРЕЧКО, Кристина ЛИБОВИЧ, Романна СІРЕНКО

Львовский национальный университет имени Ивана Франко, г. Львов, Украина

Аннотация. В статье рассмотрены актуальные проблемы профессионально-прикладной физической подготовки студентов гуманитарного профиля, а также использования оздоровительной аэробики как средства профессионально-прикладной физической подготовки.

Ключевые слова: профессионально-прикладная физическая подготовка, студенты, преподаватель, фитнес-аэробика.

**USE OF THE SANITARY AEROBICS AS A METHOD
OF PROFESSIONAL APPLIED PREPARATION
OF THE STUDENTS OF HUMANITARIAN BRANCH**

Viktoriya KIYKO, Galyna KURETCHKO, Khristina LIBOVYCH, Romanna SIRENKO

Ivan Franko National University of Lviv, Lviv, Ukraine

Abstract. The article deals with the actual students' problems of the humanities professionally-applied of physical competence and the usage of recreational aerobics as a means of physical competence.

Keywords: professionally-applied physical preparation, students, master, fitness-aerobics.