

складних елементів на поперечині. При цьому учбовими завданнями передбачається не просте виконання перерахованих вправ, а й виконання їх в раніш визначеній формі, задану кількість раз, з заданою швидкістю та амплітудою.

Всі іправи ми пропонуємо поділити на три групи (по А.Л. Надирову):

1. Спеціально-допоміжні вправи дозволяють вибірково розвивати силу окремих м'язевих груп.
2. Спеціальні вправи – розвивають м'язеву силу у відповідності із структурою гімнастичної вправи, яку вивчаємо.
3. Спеціальні вправи з опором і з застосуванням обтяження – дозволяють розвивати м'язеву силу у відповідності із структурою вправи, яку вивчаємо в ускладнених умовах.

Висновки. 1. Аналіз літератури показує, що традиційна форма спеціальної фізичної підготовки не забезпечує достатнього розвитку спеціальних фізичних якостей для оволодіння сучасними вправами на поперечині і різновисоких брусах. Для цього необхідна спеціальна вибірково-спрямована фізична підготовка

2. Педагогічний експеримент показав, що розвиток спеціальних швидкісно-силових якостей по пропонованій нами методиці, яка передбачає виконання перерахованих вправ в певній послідовності, з відповідною інтенсивністю і обсягом дозволяють успішно оволодіти виконанням як профілюючих так і складних елементів на поперечині.

Література

1. Зацюрский В.М., Аруин А.С., Селуянов В.Н. Биомеханика двигательного аппарата человека. – Москва: Физкультура и спорт, 1981. – 143 с.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – Москва: Физкультура и спорт, 1988. – 331с.
3. Менхин Ю.В. Реализация принципа сопряженного воздействия в тренировке гимнастов // Теория и практика физической культуры. – 1975. – № 7. – С. 18 – 20.
4. Менхин А.В. О главном принципе специальной физической подготовки гимнастов // Теория и практика физической культуры. – 1977. – № 4. – С. 20 – 22.
5. Коренберг В.Б. Двигательная задача, двигательный навык // Гимнастика: Сб. Вып. I / Сост.В.М. Смолевский. – Москва: Физкультура и спорт, 1986. – С. 41 – 44.

МІСЦЕ ОЗДОРОВЧИХ ВИДІВ АЕРОБІКИ В СИСТЕМІ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТОК ЛЬВІВСЬКОЇ КОМЕРЦІЙНОЇ АКАДЕМІЇ

ВІКТОРІЯ ІВАНОЧКО

Львівська комерційна академія

Вступ. Проблема здоров'я студентів стає пріоритетним напрямком розвитку освітньої системи. Першочерговим завданням вищої школи є підвищення якості підготовки спеціалістів, здатних до активної творчої діяльності у різних галузях громадського та державного життя. Прискорення темпів розвитку науки та культури, швидка зміна характеру та видів діяльності,

притаманна роботі сучасного спеціаліста, потребують від нього постійного поповнення та оновлення знань, самовдосконалення [3].

Фізичне виховання та спорт у ВНЗ є невід'ємною складовою формування загальної та професійної культури особистості, згідно з вимогами сьогодення, збереження та забезпечення здорового способу життя, підвищення фізичних і функціональних можливостей організму [2].

Сучасна система навчання також висуває підвищені вимоги до інтелектуальної і фізичної підготовки, психічної і біологічної сутності студента та здатності до перенесення стресових ситуацій, які можуть негативно позначитись на стані його здоров'я. У зв'язку з цим, важливим завданням процесу фізичного виховання є організація професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП).

ППФП передбачає раціональне використання засобів, методів і організаційних форм, за допомогою яких можна вирішувати як загальні, так і специфічні для певної професії завдання фізичної підготовки [1].

Програмою фізичного виховання у ВНЗ передбачено ознайомлення студентів з теоретичними основами ППФП, навчанням професійно-прикладним вправам, підвищенням рівня фізичних якостей, які необхідні фахівцям даного профілю. Вирішуючи конкретні задачі ППФП майбутніх фахівців, варто завжди пам'ятати, що така підготовка здійснюється в тісному зв'язку із загальнофізичною підготовкою.

Широкі можливості фізичного виховання визначають пошук нових форм її організації у ВНЗ із включенням великого кола заходів, що збільшують як загальний обсяг фізичного навантаження, так і зацікавленість студентів у фізичному вдосконаленні. Сьогодні в системі фізичного виховання для вирішення задач спрямованого розвитку професійних якостей і впливу на духовні сторони студенток широко застосовуються різні види оздоровчої еробіки.

Метою нашої роботи було визначення місця оздоровчих видів аеробіки в системі ППФП.

Організація дослідження. Дослідження проходили на базі Львівської Комерційної Академії. У дослідженні брали участь студенти третього курсу в кількості 55 осіб. Для проведення експерименту було сформовано одну контрольну групу (25 осіб) і одну експериментальну групу (30 осіб). Протягом одного навчального року студенти займались фізичними вправами під час академічних занять за державною програмою. Однак в заняттях зі студентами експериментальної групи використовувалися різновиди танцювальної аеробіки. В основу цих комплексів були включені вправи на спритність, витривалість, гнучкість, координацію та увагу.

У ЛКА проводиться підготовка наступних фахівців: економістів, товарознавців, юристів, спеціалістів з менеджменту та маркетингу. Сучасні соціально-економічні та культурно-політичні умови розвитку України та відсутність єдиних підходів щодо розробки та укладання уніфікованої типової програми з фізичного виховання для студентів привела до того, що на сьогоднішній день не сформована чітка модель спеціаліста по вище вказаним спеціальностям.

У зв'язку з тим, що модель спеціаліста вище названих спеціальностей відсутня, нами була прийнята гіпотеза, що такі спеціальності як економіст, менеджер, бухгалтер можна розглядати як близькі по характеру трудової діяльності. Тому в експерименті були задіяні представники цих видів спеціальностей. Для обґрунтування нашої гіпотези було проведено анкетування студентів.

Результати. Результати обробки анкетування показали, що діяльність представників цих спеціальностей характеризується монотонністю і малорухливістю, тривалим перебуванням у вимушеній робочій позі сидячи. Найбільшого навантаження зазнають м'язи спини, шиї, верхнього плечового поясу. Характерним для даних спеціальностей є зосередженість і висока концентрація уваги, напруження зору, значне розумове та емоційне навантаження. Найбільш вагомими якості, які притаманні професійній діяльності економіста: загальна витривалість, статична витривалість, координація рухів рук, психофізичні якості [4].

Аналіз досліджень по психомоторних тестах показали, що аеробіка ефективно покращує розвиток психомоторних і професійно-важливих фізичних якостей. Крім того вона сприяє розвитку рухових умінь і навичок майбутніх спеціалістів. Одним з важливих факторів введення занять з аеробіки для вирішення задач ППФП є підвищення їх інтересу до систематичних занять фізичними вправами, збільшення власного творчого потенціалу, підвищення ролі і значення предмета "фізичне виховання", створення потрібних умов для якісної підготовки студентів до складання Державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості [5].

Заняття оздоровчою аеробікою дають можливість значно підвищити щільність занять, покращити рівень розвитку фізичних якостей і працездатності тих, що займаються. Відбуваються позитивні зміни у дихальній та серцево-судинній системах у зв'язку з тим, що аеробні навантаження висувають до організму вимоги, які змушують його збільшити споживання кисню. Фізичні вправи в аеробному режимі допомагають покращити психологічний стан студенток. Звільнення від стресів і напруженості в результаті фізичної активності аеробного типу дає мозку можливість працювати ще ефективніше.

Відбувається розвиток стрибучості, витривалості завдяки тому, що аеробіка – це синтез загальнорозвиваючих вправ, бігу, підскоків, стрибків, які виконуються без пауз та відпочинку, під музичний супровід при ЧСС – 120-140 уд/хв.

Заняття оздоровчою аеробікою мають і естетичну спрямованість. Музика, виступаючи засобом естетичного виховання, через ритм впливає на почуття та емоції, сприяє розвитку творчого прояву. Ритм пов'язується з естетичною насолодою, що виникає у зв'язку зі сприйняттям правильного, доцільного, економічного виконання рухів [7].

Висновок. Таким чином, використання оздоровчих видів аеробіки у ППФП та фізичному вихованні студентів дозволяє значно більше удосконалювати необхідні професійні та фізичні якості і забезпечити естетичну спрямованість способів і методів педагогічного впливу через розвиток музично-ритмічного

почуття, як фактора особистого становлення, ніж організація таких занять за державною програмою.

Література:

1. Домашенко А., Стефанишин В., Козібродський С. Науково-теоретичні засади організації професійно-прикладної фізичної підготовки студентів // Збірник наукових праць з галузі фізичної культури та спорту "Молода спортивна наука України", вип. 7, т. 2, Львів, 2003, С. 189-192.
2. Легко Б., Мандрик М. Диференціація фізичного виховання у вищих навчальних закладах // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Збірник наукових праць Волинського Державного Університету.- Луцьк, 2002.- Т.1.- с. 229-232.
3. Овчаренко Т.Г., Гнітецька Т.В. Шляхи інтенсифікації професійної підготовки майбутніх спеціалістів у ВУЗі. // Волинський державний інститут ім. Л.Українки. Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні: Матеріали першої республіканської конференції.- Луцьк. Надстир'я, 1994.- С. 27-29.
4. Психофізична підготовка студенток економічних спеціальностей засобами фітнес-аеробіки: Методичні рекомендації (для студенток, викладачів).- Донецьк: Дон НТУ, 2002.- 30с.
5. Роценко В. І цікаво, і корисно [стрейчінг, степаеробіка, шейпінг, калланетика] // Фізичне виховання в школі.- 1997.- №2.- с.50-55.
6. Соусь Л. Проблемы формирования здорового образа жизни и пути их решения // Олимпийский спорт и спорт для всех: V Международный научный конгресс.- Минск, 2001.- с.522.
7. Щербіна В.А. Навчально-прикладна психофізична підготовка та здоров'я студентів: Навчально-методичний посібник / Київський міжнародний університет цивільної авіації.- К., 1998.- 160с.

Анотація

Проблема формування здорового способу життя студентів у вищих навчальних закладах (ВНЗ) залишається невирішеною. Перед усім впливає несприятлива екологічна ситуація, постійні стреси, нерегулярне харчування та інші фактори, які не сприяють формуванню здорового способу життя. Проведення дворазових занять на тиждень з фізичного виховання не забезпечує необхідної фізичної активності студентів, не говорячи вже про те, що заняття у ВНЗ постійно скорочують.

ПРОБЛЕМИ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАГАЛЬНОРОЗВИВАЮЧИХ ВПРАВ У ШКОЛІ

КОВАЛЬЧУК Н.М. САНЮК В.І.

Волинський державний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк

Жодне заняття з фізичної культури і спорту не можна провести без використання загальнорозвиваючих вправ. Вони є обов'язковим засобом для розминки, розвитку рухових якостей, і загалом для гармонійного фізичного розвитку та зміцнення здоров'я людини.