

РОЛЬ І МІСЦЕ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ОСНОВИ ВИХОВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ» В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ СПЕЦІАЛІСТА З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Інна Асаулюк, Василь Каплінський

Вінницький державний педагогічний університет імені М. Коцюбинського

В статті розкривається доцільність навчальної дисципліни «Основи виховної діяльності вчителя фізичної культури», її зміст, критерії відбору змісту та особливості викладання.

Ключові слова: виховна діяльність, зміст, завдання, методи, інновації.

РОЛЬ И МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОСНОВЫ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ» В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТА ПО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Інна Асаулюк, Василий Каплинский

Винницкий государственный педагогический университет имени М. Коцюбинского

В статье раскрывается целесообразность учебной дисциплины «Основы воспитательной деятельности учителя физической культуры», ее содержание, критерии отбора и особенности преподавания.

Ключевые слова: воспитательная деятельность, содержание, задачи, методы, инновации.

ROLE AND PLACE DISCIPLINE "BASIS EDUCATIONAL ACTIVITIES TEACHER OF PHYSICAL CULTURE" IN THE SYSTEM OF TRAINING SPECIALISTS IN PHYSICAL EDUCATION

Inna Asaulyuk, Vasily Kaplinsky

Vinnitsa State Pedagogical University named after M. Kotsyubinskogo

The article deals with the expediency of such subject matter as "Basis of educational work of teachers of physical training"; its contents, selection requirements and teaching peculiarities.

Key words: educational work, contents, task, methods, innovations.

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФІТНЕС-АЕРОБІКИ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН СТУДЕНТОК ТЕХНІЧНИХ ВУЗІВ

Ігор Бейгул, Олена Шишкіна

Дніпродзержинський державний технічний університет

Постановка проблеми. Збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді є одним з найбільш важливих завдань сучасного суспільства, яке відіграє важливу роль у соціально-економічному, політичному та культурному розвитку країни.

Проведені в останні роки дослідження дозволили констатувати, що в Україні спостерігається істотне погіршення стану здоров'я молоді, падіння її фізичної підготовленості, загального функціонального стану організму, і, як наслідок, стійкості до різного негативного впливу навколишнього середовища. Разом з причинами соціально-економічного та екологічного характеру суттєву негативну роль у зниженні рівня фізичного здоров'я, функціонального стану і адаптивних можливостей студентів відіграють такі чинники, як гіподинамія, підвищені емоційні навантаження, нераціональне харчування, зниження інтересу до систематичних занять різними видами спорту.

Складність даної проблеми збільшується і ще тим, що до вузів студентська молодь приходить вже з послабленим рівнем загального фізичного стану та стану здоров'я в цілому. Разом з тим, саме високий рівень здоров'я є однією з найважливіших умов навчання у вузі та всього процесу професійної підготовки [2; 6].

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

У зв'язку з цим сьогодні особливу актуальність та практичну значущість набувають дослідження, які направлені на розробку, апробацію та впровадження у практику дійсно ефективних засобів оптимізації здоров'я студентської молоді. Одним із потужних засобів покращення стану здоров'я студентів, підвищення їх працездатності, а також оптимізації їх соціально-біологічної адаптації до нових умов життя є заняття з фітнес-аеробіки.

Аеробікою називають виконання фізичних вправ поточним способом під музичний супровід з метою зміцнення здоров'я, гармонійного розвитку і вдосконалення фізичних якостей організму (сили, швидкості, витривалості, гнучкості м'язів та суглобів і спритності) [3; 5].

Аеробними називають вправи, які виконують протягом тривалого часу, при цьому активно дихаючи. Кров накопичує кисень та віддає його тканинам, а всі хімічні реакції відбуваються за участю кисню. Таким чином, організм отримує необхідну для життєдіяльності або виконання фізичного навантаження енергію. Заняття фітнес-аеробікою підвищують функціональні здібності людини.

Для жінок прийнятні динамічні вправи, адже такі вправи вони переносять легше, ніж статичні. Динаміки занять аеробними вправами досягають не лише за допомогою переміщень по майданчику, а й за допомогою зміни ступеня навантаження м'язів, амплітуди рухів, швидкості, напрямку і характеру рухів.

Фітнес-аеробіка впливає на організм комплексно. Застосування різних фізичних вправ спрямовується на розв'язання поставлених завдань. Особливістю занять аеробікою є повторення вихідних та кінцевих положень. Кінцеве положення має бути зручним для початку наступної вправи, завдяки чому вправи виконуються у потрібній формі, поточним способом, без зупинок [4; 8].

Аналіз досліджень і публікацій. В останні роки значно виріс об'єм, покращився зміст та якість наукових робіт, присвячених дослідженню ефективності впровадження нетрадиційних форм, засобів та методів фізкультурної діяльності студентської молоді.

Результати досліджень переконливо свідчать про те, що заняття аеробікою, ритмічною гімнастикою, шейпінгом, аквааеробікою та іншими оздоровчими системами надають виражений позитивний вплив на характер змін показників здоров'я, фізичної підготовленості [1; 5; 7].

В дослідженнях ряду авторів [1; 3; 4] поширення отримали оздоровчі програми, які ґрунтуються на застосуванні різних видів рухової активності аеробного характеру, у зв'язку з їх найбільш ефективною дією на основні фізіологічні системи організму (серцево-судинну та дихальну).

В роботах з фітнес-аеробіки [7; 8] вказується на те, що це один із сучасних видів спорту, який викликає підвищений інтерес у молоді, приносить позитивні зміни в організмі, ліквідує дефіцит рухової активності, добре впливає на здоров'я. Позитивним аспектом впливу слід вважати і високий рівень позитивних емоцій, які виникають після занять, що забезпечує позитивні психофізіологічні зміни в організмі студенток.

У зв'язку з актуальністю та практичною значимістю даної проблеми здійснено це дослідження.

Мета дослідження: визначити вплив занять з оздоровчої аеробіки на рівень фізичної підготовленості студенток технічних вузів.

Матеріал і методи дослідження: в дослідженні прийняли участь 32 студентки 1-2 курсів Дніпродзержинського державного технічного університету, з яких були сформовані дві групи. Перша, експериментальна група (n=16), – це особи, які на протязі навчального року два рази на тиждень відвідували секцію з

І. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

фітнес-аеробіки. Тривалість занять складала 70 хвилин. Друга, контрольна група (n=16), відвідувала звичайні академічні заняття з фізичного виховання.

Фізична підготовленість визначалася за результатами педагогічного тестування, яке констатує рівень прояву основних фізичних якостей: швидкості (біг на 30 м, с); спритності (човниковий біг 4x9 м, с); швидкісно-силових (стрибок у довжину з місця); сили (згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів, піднімання тулуба в сід за 1 хв., разів); гнучкості (нахил тулуба вперед з положення сидячи, см).

Кількісні дані оброблялись статистичними методами.

Результати дослідження. Отримані дані дослідження розміщені в таблицях 1 і 2.

Таблиця 1

Показники рівня фізичної підготовленості студенток до проведення основного педагогічного експерименту ($\bar{X} \pm m$)

Показники, які визначаються	Контрольна група (n=16)	Експериментальна група (n=16)	Рівень достовірності	
			t	p
Біг на 30 м, с	5,61±0,12	5,57±0,14	2,2	>0,05
Човниковий біг 4x9 м, с	10,86±0,06	10,80±0,08	1,8	>0,05
Стрибок у довжину з місця, см	175,31±1,29	176,44±1,34	2,0	>0,05
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, разів	15,63±1,17	16,18±1,23	2,6	>0,05
Піднімання тулуба в сід за 1 хв., разів	41,24±2,27	40,20±2,41	2,3	>0,05
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	13,95±1,28	13,34±1,20	2,2	>0,05

Відповідно до даних, які представлені в табл. 1, до початку формуючого експерименту для студенток обох груп були характерні майже однакові, при відсутності достовірних ($p > 0,05$) відмінностей. Рівень розвитку швидкості (час бігу на 30 м відповідно 5,61±0,12 с та 5,57±0,14 с), спритності (час човникового бігу 4x9 м склало відповідно 10,86±0,06 та 10,80±0,08), швидкісно-силових (результати стрибка в довжину з місця склали відповідно 175,31±1,29 см та 176,44±1,34 см), силових можливостей (згинання і розгинання рук в упорі лежачи було відповідно 15,63±1,17 разів та 16,18±1,23 разів), піднімання тулуба в сід за 1 хв. склали відповідно 41,24±2,27 разів та 40,20±2,41 разів), гнучкості (результати нахилу тулуба вперед з положення сидячи склали відповідно 13,95±1,23 см та 13,34±1,15 см)

Таблиця 2

Показники рівня підготовленості студенток після проведення основного педагогічного експерименту ($\bar{X} \pm m$)

Показники, які визначаються	Контрольна група (n=16)	Експериментальна група (n=16)	Рівень достовірності	
			t	p
Біг на 30 м, с	5,57±0,09	5,27±0,11	2,0	<0,05
Човниковий біг 4x9 м, с	10,81±0,05	10,12±0,06	1,7	<0,05
Стрибок у довжину з місця, см	176,29±1,20	184±1,26	2,2	<0,05
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	16,27±1,012	21,10±1,15	3,1	<0,01
Піднімання тулуба в сід за 1 хв., разів	41,98±2,07	48,15±2,35	2,1	<0,05
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	14,01±1,15	18,54±2,20	2,8	<0,01

I. НАУКОВИЙ НАПРЯМ

В цілому можна говорити, що дані, які були отримані в результаті дослідження свідчать про те, що показники фізичної підготовленості в обох групах студенток в кінці навчального року покращились (табл. 2). Проте у студенток контрольної групи отримані незначні зміни. А студентки, які займалися фітнес-аеробікою на протязі навчального року мали значні покращення всіх показників фізичної підготовленості.

Отже, перший тест – це біг на 30 м. Час, за який здійснюється це тестування, дозволяє судити про здатність до прискорень. Як видно з результатів, у студенток ЕГ в порівнянні зі студентками КГ цей показник виявився кращим на 0,3 с ($p < 0,05$).

Наступний тест – човниковий біг 4х9 м; від дозволяє визначити рівень спритності студенток. В ЕГ у порівнянні з КГ виявився кращий на 0,69с ($p < 0,05$).

Стрибок у довжину з місця є важливим тестом саме для студенток, які займаються фітнес-аеробікою, оскільки стрибкові вправи вельми активно застосовуються в цьому виді спортивної діяльності; у студенток, які займаються в ЕГ в порівнянні зі студентками КГ цей показник значно кращий і дорівнює 7,76 см. ($p < 0,05$).

Два наступних тести дозволяють визначити динаміку розвитку сили м'язів черевного пресу (підйом тулуба в сід на 1 хв.) і рук (згинання та розгинання рук в упорі лежачи). Так, наприклад, по тесту піднімання тулуба із положення лежачи на спині у студенток ЕГ результат в порівнянні зі студентками КГ виявився кращий на 6,17 разів ($p < 0,05$). Результати тесту на силу рук (згинання та розгинання рук в упорі лежачи) теж показує значно кращий результат у студенток ЕГ в порівнянні зі студентками КГ на 4,83 разів ($p < 0,01$) більше.

Тест на гнучкість (нахил тулуба вперед з положення сидячи) дозволив констатувати, що у студенток ЕГ цей показник в порівнянні зі студентками КГ виявився кращим на 4,53 см ($p < 0,01$); це означає, що рухливість тазостегнових суглобів значно зросла.

Незначні покращення показників рівня фізичної підготовленості у студенток контрольної групи свідчать про малу ефективність, яка обумовлена відсутністю усвідомленої ними мотивації до академічних занять, низьким рівнем зацікавленості до них, неякісним виконанням запропонованих вправ. А студентки експериментальної групи, які займалися в секції з фітнес-аеробіки, значно покращили свої результати. Це свідчить про те, що заняття фітнес-аеробікою є ефективним засобом розвитку фізичних якостей студентської молоді: під впливом занять зростає сила, витривалість, гнучкість, координаційні здібності. Завдяки регулярним заняттям, покращується фізичний стан організму, діяльність серцево-судинної системи, збільшується індивідуальна здатність витримувати навантаження, знижується маса тіла.

Висновки:

1. Заняття в секції з фітнес-аеробіки на протязі всього навчального року сприяє достовірному покращенню всіх показників рівня фізичної підготовленості студенток.

2. Використання фітнес-аеробіки, як засобу покращення та збереження здоров'я, виконує здоров'язберігаючу роль і формує позитивне відношення до фізичного виховання студентської молоді.

Перспективою подальшого дослідження буде визначення показників самопочуття, активності, настрою у студенток з урахуванням інтенсивності застосованого фізичного навантаження.

ЛІТЕРАТУРА

1. Белокопытова Ж.А. Содержание и методика оздоровительных занятий по аэробике: учеб. пособ. / Ж.А.Белокопытова. – К.: НУФСУ, 2006. – 72 с.
2. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М.Я.Виленский, А.Г.Горшков. – 3-е изд., стер. – М.: КНОРУС, 2013. – 240 с.
3. Зайцева Г.А. Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях / Г.А.Зайцева, О.М.Медведева. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 104 с.
4. Лисицкая Т.С. Принципы оздоровительной тренировки / Т.С.Лисицкая // Теория и практика физической культуры. – 2002. - № 8. – С. 6-14.
5. Мороз О.О. Спортивно-оздоровча аеробіка і шейпінг: метод. вказівки / О.О.Мороз, Л.В.Чорнокоза. – Чернівці: Рута, 2004. – 31 с.
6. Раевский Р.Т. Здоровье студенческой молодежи и пути его формирования в системе образования / [Р.Т.Раевский, С.М.Канишевский, А.Ф.Попичко, В.Г.Лапко] // Здоров'я та освіта: проблеми та перспективи: Матеріали III Всеукраїнської наук.-практ. конф. – Донецьк: ДонНУ, 2004. – С. 351-357.
7. Твеліна А.В. Вплив оздоровчого фітнесу на формування здорового способу життя жінок / А.В.Твеліна // Молода спортивна наука України: [зб. наук. праць]. – Львів, 2005. – Вип. 9. – Т.1. – С. 352-356.
8. Хоули Э. Оздоровительный фитнес / Э.Хоули, Б.Д.Френке. – К.: Олимпийская лит-ра, 2000. – 368 с.

АНОТАЦІЇ

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФІТНЕС-АЕРОБІКИ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН СТУДЕНТОК ТЕХНІЧНИХ ВУЗІВ

Ігор Бейгул, Олена Шишкіна

Дніпродзержинський державний технічний університет

Здійснено аналіз впливу занять фітнес-аеробіки на фізичний стан студентської молоді. Показано, що заняття в секції з фітнес-аеробіки сприяє достовірному покращенню всіх показників рівня фізичного здоров'я студенток. Доведено, що фітнес-аеробіка виконує здоров'язберігаючу роль і формує позитивне відношення до фізичного виховання студентської молоді.

Ключові слова: фітнес-аеробіка, студентська молодь, заняття, секція, здоров'я.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИТНЕС-АЭРОБИКИ НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОК ТЕХНИЧЕСКИХ ВУЗОВ

Игорь Бейгул, Елена Шишкина

Днепродзержинский государственный технический университет

Произведен анализ влияния занятий фитнес-аэробики на физическое состояние студенческой молодежи. Показано, что занятия в секции фитнес-аэробики содействуют достоверному улучшению всех показателей уровня физического здоровья студенток. Доказано, что фитнес-аэробика выполняет здоровьесберегающую роль и формирует позитивное отношение к физическому воспитанию студенческой молодежи.

Ключевые слова: фитнес-аэробика, студенческая молодежь, занятия, секция, здоровье.

THE INFLUENCE OF THE AEROBICS ON STUDENTS' PHYSICAL STATE AT THE TECHNICAL UNIVERSITIES.

Igor Beygul, Elena Shishkina

Dniprodzerzhynsky State Technical University

It has been performed the analysis of the influence of the aerobics on students' physical state. It's shown that exercises in aerobic group contribute to improvement of all students' physical fitness indexes. It's been proved that aerobic exercises do the function of health saving and form positive relationship to students' physical education.

Key words: students, exercises, group, health.