

Удосконалення процесу фізичного виховання у вищих навчальних закладах засобами оздоровчої гімнастики

Волинський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми та її значення. На сучасному етапі розвитку України, в умовах активного реформування освітньої, соціокультурної сфери, у тому числі галузі фізичної культури та спорту назріла необхідність пошуку нових ефективних шляхів і засобів удосконалення процесу фізичного виховання молоді. Особливої уваги заслуговує фізичне виховання студентів, тому що роки перебування у вищих навчальних закладах – важливий етап формування майбутніх фахівців. Невипадково в комплексній системі навчально-виховного процесу у ВНЗ важливе місце належить фізичному вихованню студентів [3; 10]. Фізична культура студентів має велике значення для професійної підготовки майбутніх фахівців [8; 10].

Ефективність навчання та праці студентів значною мірою залежить від ступеня витривалості, координаційних можливостей, рівня розвитку показників сили, гнучкості й інших фізичних якостей. Загальновідомо, що низький рівень працездатності призводить до швидкого стомлення, появи більшої кількості помилок у роботі та несприйняття нового матеріалу. Навчальна діяльність студентів і праця спеціалістів характеризуються переважно малорухомим станом, тривалим перебуванням в одній і тій самій позі, сидячи чи стоячи. Обмеження руху, статичність у позах різко погіршує працездатність, призводить до помилок і неточностей, негативно відбивається на життєво важливих системах організму [2; 5; 9].

Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми. Провідна роль відводиться фізичному вихованню й у формуванні особистості студента та фахівця, розвитку фізичних і психічних якостей, професійних умінь і навичок, збереженні та зміцненні здоров'я. Його структура й зміст визначаються метою та завданнями, які поставлені перед цією загальнопрофільною навчальною дисципліною.

Аналіз навчальних планів і програм ВНЗ показує, що під час вивчення курсу “Фізичне виховання” передбачається розв’язання таких завдань, як:

- знання та дотримання основ здорового способу життя;
- знання основ організації й методики найбільш ефективних видів та форм раціональної рухової діяльності й уміння застосовувати їх на практиці;
- знання основ методики оздоровлення та фізичного вдосконалення традиційними й нетрадиційними засобами та методами фізичної культури;
- знання основ професійно-прикладної фізичної підготовки й уміння застосовувати їх на практиці;
- знання основ фізичного виховання різних верств населення;
- прищеплення стійкої звички до щоденних занять фізичними вправами з використанням різноманітних раціональних форм;
- систематичне фізичне тренування з оздоровчою або спортивною спрямованістю;
- виконання нормативів професійно-прикладної психофізичної підготовленості;
- інформування про головні цінності фізичної культури та спорту [8; 10].

Фізичне виховання у вищих навчальних закладах здійснюється в таких формах:

- лекції з теорії фізичного виховання;
- обов'язкові навчально-практичні заняття, передбачені в обсязі чотирьох години на тиждень;
- заняття в спортивних секціях, клубах, групах у позанавчальний час;
- самостійні заняття студентів фізичною культурою та спортом;
- фізичні вправи в режимі навчального дня у формі фізкультурних пауз і фізкультурних хвилинок;
- масові фізкультурно-оздоровчі та спортивні заходи в позаурочний час [10].

До основних форм занять належать урочні форми. До них входять порівняно великі форми занять, які структурно впорядковані так, як це необхідно для ефективного навчання рухових дій та

досить масовані розвивальні або підтримуючі підвищену тренованість впливу на функціональні властивості організму, його фізичні якості й пов'язані з ними здібності [10].

Ефективність занять із фізичного виховання у ВНЗ значною мірою залежить від змісту програми, за якою вони здійснюються. Зміст курсу “Фізичне виховання” викладається в межах названих вище форм за двома основними розділами – теоретичним і практичним.

Відповідно до “Державних вимог до навчальних програм із фізичного виховання у системі освіти”, вищі навчальні заклади на основі навчального плану й базової навчальної програми з фізичного виховання розробляють свої робочі навчальні програми з фізичного виховання [8].

Т. Ю. Круцевич [8] відзначає, що зміст навчальної програми має орієнтувати педагогічний процес не на опосередкованого студента й давати змогу диференційовано підходити до виховання кожної конкретної особистості. Ця теза вимагає від фахівців фізичної культури ВНЗ постійного пошуку нових сучасних засобів і методів фізичного виховання студентів з урахуванням їхніх інтересів і вподобань.

Активні процеси лібералізації та гуманізації вищої освіти дають змогу з урахуванням особливостей матеріальної бази, традицій, які історично склалися та компетентності професорсько-викладацького складу, разом із базовою програмою реалізувати авторські програми з фізичного виховання [8].

Останнім часом серед студентської молоді особливої популярності набули нетрадиційні види оздоровчої гімнастики. Ураховуючи це, для розв'язання завдань фізичного виховання у ВНЗ нами проаналізовано найбільш популярні нетрадиційні види оздоровчої гімнастики різноманітної спрямованості, такі як ритмічна гімнастика, аеробні танці – “аеробіка”, шейпінг.

На сьогодні однією з найефективніших сучасних видів гімнастики для покращення параметрів серцево-судинної та дихальної систем, боротьби з гіподинамією, підвищення працездатності студентів є аеробіка [1; 2; 6; 7].

У 60-х роках ХХ ст. Кеннет Купер запропонував терміном “аеробіка” називати фізичні вправи, що виконуються на основі аеробного механізму енергозабезпечення. Аеробіка, за К. Купером, – це систематичне застосування тривалих, помірних за інтенсивністю фізичних вправ, що охоплюють роботою велику групу м'язів (близько 2/3 від м'язової маси тіла) та є тривалими (15–40 хвилин без перерви й більше), але найголовніше – забезпечуються енергією за рахунок аеробних процесів. Тому важлива оптимальна інтенсивність м'язової роботи.

Широка популярність науково обґрунтованих К. Купером аеробних програм ходьби та бігу викликала інтерес і до інших видів оздоровчих занять – плавання, велоспорту, занять з обтяженнями тощо [1; 2; 5; 8].

У 1969 р. Дж. Соренсен (США) уперше запропонував використовувати хореографічно впорядковані гімнастичні вправи для занять під музику й увела термін “аеробіка” для визначення оздоровчого виду гімнастики. Як символ для популяризації та поширення аеробіки успішно виступила знаменита кіноактриса Джейн Фонда [1; 4].

Завдання дослідження – визначити шляхи й напрями вдосконалення фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів засобами оздоровчої гімнастики різної спрямованості.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. На сьогодні існує більше 100 різних фітнес-програм, заснованих на видах оздоровчої гімнастики. Залежно від характеру впливу на організм того, хто займається, усе різноманіття видів аеробіки можна класифікувати на категорії, що спрямовані на розвиток:

- 1 – аеробної витривалості;
- 2 – силової витривалості й сили м'язів, формування гармонійної фігури;
- 3 – координаційних здібностей і музично-ритмічних навичок;
- 4 – гнучкості та досягнення релаксації (розслаблення).

Саме розвиток витривалості набуває для студентів особливого значення під час тривалої праці за умови обмеження рухової активності, перебування в статичній позі [7].

В основу всіх аеробних фітнес-програм покладено класичну або базову аеробіку.

Особливістю виконання цих вправ є силова фіксація м'язів і контроль усіх рухів. Під час виконання рухів варто дотримуватися правильної техніки, що загалом виражається у вимозі виключити “перерозгинання”, “перенапруги”.

Базовими вправами в аеробіці є різні види ходьби, бігу, підскоки, стрибки, махи ногами, присідання, випади. Застосування цих вправ у сполученні з пересуваннями, поворотами, рухами рук забезпечує різноманітний вплив на організм студентів.

Оснoву занять з аерoбiки складають вправи середньої та високої iнтенсивності. Контроль за iнтенсивністю вправ здійснюється за динамікою показників пульсу. Частота серцевих скорочень (ЧСС) – простий і досить iнформативний показник реакції організму на навантаження, тому динаміка її досить показова. Особливiстю виконання аерoбних вправ є обов’язкове дотримання цільової зони ЧСС.

Цільова зона пульсу розраховується за методом Кервонена та перебуває в межах від 60 до 85 % максимальної частоти серцевих скорочень. Iндивідуальний контроль за дотриманням цільової зони ЧСС можна здійснювати на основі шкали оцінки самовідчуття напруження м’язової діяльності Борга, також контрольним показником нормальної реакції організму на аерoбне навантаження є 5-хвилинний період відновлення, коли пульс наближається до вихідного рівня. Дотримання цільової зони ЧСС забезпечує очікуваний ефект від аерoбного тренування [3; 5; 6; 11].

Аерoбна гімнастика має багато позитивних сторiн. Заняття відбуваються в атмосфері підвищеної емоційності, у групі, під музику, завдяки чому зменшується монотонність, властива тривалому виконанню вправ. Крім стимулятора позитивного емоційного фону, музичний супровід виконує роль лідера, що задає ритм, темп – у цілому навантаження. Кількість музичних акцентів визначає iнтенсивність рухової діяльності та, відповідно, її завантаження. Музична фонограма складається за принципом “нон-стоп”, тому що в практиці аерoбiки використовуються методи безперервного тренування, тобто потокове виконання вправ, без пауз. До особливостей методики проведення аерoбiки належать такі моменти:

1. Безпека аерoбного тренування має на увазі як правильний підбір вправ і складання комплексів, так і відповідну техніку виконання, зокрема:

- під час виконання рухів варто уникати різких рухів балістичного характеру;
- необхідна зміна працюючої ланки або напрямку руху через кожні вісім рахунків;
- зміна амплітуди й потужності руху повинна бути поступовою як у бік збільшення, так і зменшення;

2. Нові рухи або способи переміщень (пересувань) мають виконуватися в повільному темпі або навіть імітуватися;

3. Для полегшення виконання ефективним є використання супровідних команд і підказок словом та дією – показом;

4. Технічно правильне освоєння окремих рухів і їхнє об’єднання в комбінації й комплекси. У створенні комбінацій виділяються два напрями: регламентований варіант і вільний стиль. Виділяють п’ять методів створення комбінацій регламентованого варіанта:

- метод лінійної прогресії (“виноградного грона”);
- метод “від голови до хвоста”;
- метод зигзага;
- метод додавання;
- блок-метод.

5. На початкових етапах занять варто скласти комплекси відповідно до можливостей тих, хто займається; у наступних етапах за досить досконалого володіння арсеналом вправ можливий вільний вибір рухів викладачем за ходом заняття;

6. Підбір музичних творів і музичного оформлення занять повинні відповідати характеру й віковим особливостям студентів, відповідати ритмічності твору [9; 11].

Використання такої програми, застосування нетрадиційних видів оздоровчої гімнастики дали змогу значно підвищити інтерес студентів до занять фізичною культурою, створити нові емоційні форми побудови заняття з яскраво вираженою спрямованістю на розвиток витривалості й працездатності молодих людей.

Висновки. Сучасні підходи до змісту фізичного виховання студентів вимагають залучення нових нетрадиційних засобів фізичної культури на основі розробки авторських та експериментальних навчальних програм. А засоби нетрадиційних видів оздоровчої гімнастики, зі свого боку (аерoбiка, ритмічна гімнастика, шейпінг), сприяють розвитку витривалості, працездатності та інших фізичних якостей студентів, а також підвищують інтерес молодих людей до занять фізичною культурою, формують здоровий спiсiб життя, вирішуючи основні завдання процесу фізичного виховання студентів у ВНЗ.

Перспективи подальших досліджень. Подальшого дослідження потребують шляхи збереження й зміцнення здоров’я студентів засобами нетрадиційних засобів фізичної культури.

Література

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учеб. пособие для студ. вузов физ. культуры // под ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. – М. : Спорт Академ Пресс, 2002. – 304 с.
2. Виру А. А. Аэробные упражнения / Виру А. А., Юримяз Т. А., Смирнова Т. А. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 142 с.
3. Карабанов А. Реалізація Закону України “Про фізичну культуру і спорт” у навчально-виховній сфері / А. Карабанов, Н. Карабанова, Б. Зубрицький // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2010. – № 4 (12). – С. 43–46.
4. Крючек Е. С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий : учеб-метод. пособие / Крючек Е. С. – М. : Терра Спорт, Олимпия Пресс, 2002. – 192 с.
5. Лисицкая Т. С. Аэробика : в 2 т. / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева– М. : Федерация аэробики России, 2002. – Т. 1 : Теория и методика. – 232 с.
6. Менхин Ю. В. Оздоровительная гимнастика / Ю. В. Менхин, А. В. Менхин. – Ростов н/Д. : Феникс, 2002. – 384 с.
7. Паффенбаргер Р. С. Здоровый образ жизни / Р. С. Паффенбаргер, З. Ольсен. – Киев : Олимпийская лит., 1999. – С. 16–28.
8. Теория и методика физического воспитания / под ред. Т. Ю. Круцевич. – Т 2. – Киев : Олимпийская лит., 2003. – 392 с.
9. Шлозберг С. Фитнесс для “Чайников” / С. Шлозберг, Л. Непорент – М. : Диалектика, 1999. – С. 15–18.
10. Щербина В. А. Фізична культура як біогуманітарна підготовка студентів вузів : навч. посіб. / В. А. Щербина, С. І. Операйло. – К., 1995. – С. 27–38.
11. Звард Т. Оздоровительный фитнес / Эдвард Т., Хоули Б., Френкс Дон. – Киев : Олимпийская лит., 2000. – С. 132–134.

Анотації

У статті розглянуто шляхи вдосконалення процесу фізичного виховання у вищих навчальних закладах засобами оздоровчої гімнастики різних видів, зокрема аеробіки та шейпінгу.

Ключові слова: гімнастика, аеробіка, шейпінг, фізичне виховання, студенти, рухи.

Олег Мазурчук, Едуард Навроцкий. Совершенствование процесса физического воспитания у высших учебных заведениях средствами оздоровительной гимнастики. *В статье рассматриваются пути усовершенствования процесса физического воспитания у высших учебных заведениях средствами оздоровительной гимнастики различных видов, в частности аэробики и шейпинга.*

Ключевые слова: гимнастика, аэробика, шейпинг, физическое воспитание, студенты, движения.

Oleh Mazurchuk, Eduard Navrostkyi. Health-Improving Gymnastics as Means of Improvement of Physical Education in Higher Education Institutions. *The ways of improvement of physical education classes in higher education institutions are studied. Different kinds of health-improving gymnastics are presented, particularly, aerobics and shaping.*

Key words: gymnastics, aerobics, shaping, physical education, students, movement.