

*Siuzanna Ihnatenko,
PhD (Candidate of Pedagogical Sciences),
Associate Professor of Theory and Methods of Physical Education,
Remedial Gymnastics and Sports Medicine,
South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushynsky,
4, Fontanska Doroha Str., Odesa, Ukraine*

PROFESSIONAL TRAINING OF FUTURE TEACHERS

The article discusses the various views of modern scholars on the problem of professional training of future teachers in higher educational institutions at the present stage. The process of European and global integration of Ukraine causes the need of rapid changes in the political, economic and social life of the country. In this regard, over recent years reforming processes have been taking place in the system of education. The implementation of the Bologna process requires increasing educational and cultural level of future teachers as well as the level of their proficiency. Integration of higher education of Ukraine into the global educational environment requires continuous improvement of the educational process. Rapid social changes that have been taking place in the society of the country are driving the need for greater attention to the formation of such professionally significant qualities of future teachers as proactiveness, adaptability, ability to self-education and self-development, preservation of their own and students' health. Thus, the vital problem of modernization of higher education is the search for the most efficient teaching systems organizations at the present stage of changes in political, socio-economic, scientific and technical life of our state. Basing on the analysis of psycho-pedagogical literature the author draws a conclusion that professional training is an integrated process of mastering general pedagogical and special knowledge and skills, aimed at the formation of future teachers' preparedness to the future educational activity. Modern schools need highly educated, intelligent, creatively oriented teachers who responsibly perform their professional activities, the future of Ukraine depends on their competence, skills, and professionalism. In these terms the systems of higher education face the challenge of improving the training of future teachers.

Keywords: professional training, educational activity, a teacher.

Рецензент: доктор медичних наук, професор О. П. Романчук

Подано до редакції 06.03.2015

УДК: 796.41+796.015.2

***Евгения Витальевна Коваленко,**
старший преподаватель кафедры физического воспитания и спорта,
Зоя Александровна Иванова,
студентка III курса факультета украинской и иностранной филологии и искусствоведения,
Днепропетровский национальный университет им. О. Гончара,
просп. Гагарина, 72, г. Днепропетровск, Украина*

НОВЫЕ ФИТНЕС-ПРОГРАММЫ ДЛЯ НАЧАЛЬНОГО И СРЕДНЕГО УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ: СИСТЕМА Т-ТАПП И ЗУМБА

Рассмотрены такие направления современных фитнес-программ, как система Т-Тапп и танцевальный вид фитнеса – зумба. Авторами статьи были выделены ключевые моменты, которые делают новые фитнес-методики особенно популярными в молодежной среде. В ходе исследования были рассмотрены программы так называемого “интеллектуального фитнеса” и их позитивное влияние на общее состояние организма. Проанализировав эффективность использования системы Т-Тапп и танцевальной аэробики зумба на занятиях по физическому воспитанию в высшем учебном заведении, авторы пришли к выводу, что исследуемые спортивно-оздоровительные технологии вызывают огромный интерес со стороны студенческой молодежи, что также мотивирует студентов выполнять определенный комплекс упражнений во внеаудиторное время.

Ключевые слова: фитнес-программы, оздоровительные технологии, система Т-Тапп, зумба, система физического воспитания.

Постановка проблемы. Развитие и усовершенствование информационных технологий существенно изменили ритм и образ жизни современного человека. Как результат, человек, который большую часть рабочего времени проводит за компьютером, достаточ-

но быстро начинает испытывать дефицит движений. Недостаток объема движений вызывает ряд негативных изменений в организме человека: снижается работоспособность, появляется апатия, раздраженность, склонность к полноте, увеличивается уровень различ-

ных заболеваний. Поэтому именно в эпоху информационно-технологического прогресса для современного человека как никогда **актуальной** становится забота о собственном здоровье.

К сожалению, введение различных физкультурно-оздоровительных программ в систему занятий по физическому воспитанию в высших учебных заведениях в большой степени сегодня рассматривается как маловероятная перспектива: отсутствие спортивного инвентаря в достаточном количестве, несоблюдение санитарно-гигиенических условий, низкая мотивация у студентов. В таких условиях и возникает целесообразность использования передовых фитнес-технологий, которые не требуют излишних спортивных аксессуаров и в то же самое время очень эффективны.

Анализ последних исследований, посвященных различным современным фитнес-программам [1, 2, 3, 5], подтверждает необходимость формирования новой стратегии в системе занятий по физической культуре в высших учебных заведениях, а также поиска новых оздоровительных методик и технологий, направленных на сохранение и укрепление здоровья человека.

Цель исследования: рассмотреть современные фитнес-программы для начального и среднего уровня физической подготовки, акцентировать внимание на основных моментах нового направления в танцевальном фитнесе (зумба) и системы Т-тапп.

Задачи: 1). рассмотреть передовые фитнес-технологии, их особенности, методические принципы и рекомендации по использованию; 2). проанализировать эффективность системы Т-тапп и танцевальной аэробики зумба; 3). определить перспективу внедрения новых фитнес-методик в систему занятий по физическому воспитанию в высших учебных заведениях.

Результаты исследований. Вопрос создания дополнительных условий для увеличения физической активности студенческой молодежи, склонной к пассивному времяпрепровождению, достаточно актуален. На сегодняшний день уже можно констатировать тот факт, что количество тренажерных залов, клубов, спортивных комплексов увеличивается, и у студентов появляется больше возможностей активно отдыхать. Тем не менее, следует учитывать тот фактор, что таким заведениям постоянно приходится находиться в условиях жесткой конкуренции с неактивными вариантами проведения свободного времени (просмотр телепередач, компьютерные игры, социальные сети).

Для привлечения студенческой молодежи к активным физическим упражнениям, прежде всего, необходимо учитывать мотивационную составляющую таких занятий, интерес к ним, эффективность упражнений, а также их положительное воздействие на здоровье и эмоциональное состояние занимающихся.

На сегодняшний день передовые фитнес-технологии предлагают широкий выбор таких программ. Каждая из них имеет свою специфику, направ-

ленность и методические особенности. Так, существует комплекс программ, направленных на развитие опорно-двигательного аппарата. В таком комплексе преимущественно используются силовые нагрузки, которые целесообразно осуществлять в тренажерном зале. Развивая силовую выносливость, эти упражнения также выполняют профилактическую функцию – снижают уровень распространенных на сегодня заболеваний опорно-двигательного аппарата (к примеру, остеопороза).

В последнее время специалисты всё чаще применяют программы направления “Разумное тело” (Mind body), которые ассоциируются с таким понятием как “интеллектуальный фитнес” [4]. В основе таких программ заложены принципы восточных систем физического воспитания. Они предусматривают концентрацию сознания на ощущениях собственного тела, таким образом, достигается контроль над движениями и согласование движений с дыханием. При этом развивается координация, гибкость, равновесие и правильная осанка.

К программам этой группы относят как давно знакомые нам системы (“йога”, китайская гимнастика “тайцзы-цюань”), так и лишь недавно получившие признание. Среди последних стоит отметить пилатес и фитбол. Пилатес – метод усовершенствования тела, направленный на растяжение и укрепление мышц, выпрямление осанки, развитие гибкости и чувство равновесия. В этом методе собраны элементы йоги, акробатики, хореографии. Фитбол – занятия с использованием специального большого в диаметре резинового мяча. По результатам исследований, уже после месяца регулярных тренировок ощущается позитивное влияние на состояние позвоночника, сердечно-сосудистой системы и вестибулярного аппарата.

Ко второй группе относятся кардиопрограммы, направленные на развитие кардио-респираторной системы. Выполнение упражнений данных программ вызывает значительные изменения со стороны сердечно-сосудистой системы, при этом активизируется обмен веществ, понижается артериальное давление, повышается физическая работоспособность [1].

К этой группе программ можно отнести классическую аэробику (занятия, при которых используются разные виды ходьбы, бега и прыжков в сочетании с поворотами и махами руками), степ-аэробику (тренировки, в основе которых лежат разнообразные методы подъема и спуска со специальной степ-платформы) и очень популярную сегодня, особенно среди молодежи, танцевальную аэробику (выполнение классической аэробики, с использованием мотивов различных танцевальных направлений, таких как хип-хоп, капозйра) [5].

Принимая во внимание все сказанное выше, следует отметить, что больше преимуществ в использовании на занятиях по физическому воспитанию в высших учебных заведениях имеют такие со-

временные фитнес-программы, как система Т-Тапп и зумба.

Метод усовершенствования тела от Терезы Тапп – новейшая система упражнений, которая называется система Т-Тапп и относится к группе “Разумное тело”. Автор этой методики – выдающийся тренер, спортивный физиолог, диетолог – сконцентрировала свой многолетний опыт и создала программу, которой могут заниматься как люди с достаточно хорошей физической подготовкой, так и новички. Небезосновательно считается, что система Терезы Тапп включает в себя более полные и всеобъемлющие упражнения, чем многие другие методики. Система Т-Тапп представляет собой физиотерапевтический подход к фитнесу. Комплекс упражнений направлен на увеличение плотности мышц, а не их объема и считается превосходным средством восстановления работоспособности для людей, вынужденных по роду деятельности вести сидячий образ жизни. Безусловно, к этой группе в первую очередь относятся студенты.

В сам комплекс упражнений Т-Тапп входят рациональная диета и несколько тренировок для разного уровня подготовки. Прежде чем приступить к выполнению основных заданий, необходимо выполнить три подготовительных упражнения: “Базовая стойка и КЛТ”, “Плоский живот Т-Тапп” и “Потрясающие ноги”. Далее выполняются упражнения, достаточно простые, но при этом эффективные. Данный комплекс называется “Методика выполнения упражнений для корректировки осанки и баланса, постановка внутренних органов на место”. Сюда входят растяжка спины, рук и шеи, плие, повороты с наклоном, растяжка боковых мышц талии и спины [6]. Хотя движения в упражнениях данной методики выглядят достаточно простыми, они весьма сложны по своей структуре, так как каждое упражнение вовлекает в работу оба конца мышцы. Т-Тапп концентрируется на позвоночнике не только для развития несущих мышц сердцевины тела, но и для улучшения осанки и повышения плотности костей. Особые упражнения в тренировках Т-Тапп, нацеленные на развитие чувства равновесия, быстро наращивают плотность мышц сердцевины тела.

Как видим, система Т-Тапп хороша тем, что она имеет позитивное влияние на физиологическое состояние позвоночника и всех групп мышц, помогает уменьшить объемы тела, при этом занимая не более 15 минут в день (что подходит для распорядка дня каждого студента). Более того, данная методика отличается интенсивностью аэробной нагрузки, которая не вызывает одышки и резкой усталости.

Система Т-Тапп позволяет тренировать не только тело, но и ум. Следует отметить, что данная система тренировок была создана с целью одинакового вовлечения в когнитивную работу обоих полушарий мозга, что достаточно важно для поддержания здоровой работы мозга. В этом и заключается еще один

оздоровительный эффект методики. Комплекс упражнений полезен как для молодых людей с симптомами вялости, усталости, сонливости, так и пожилых для замедления процесса утраты памяти.

Принимая во внимание интерес молодежи к современным видам кардиопрограмм, стоит отметить самое популярное направление танцевальной аэробики на сегодняшний день – зумбу. Данный вид фитнеса рассматривается как кардиотренировка особой направленности для тех, кто мечтает похудеть, поддерживать форму или смоделировать свое тело. Автором этой танцевальной фитнес-программы является Альберто Перес, фитнес-инструктор из Колумбии. Зарождение и развитие Зумбы происходило в конце 80-х годов в Латинской Америке, а уже к 90-м годам Зумбу полюбили и в США. Впоследствии такой вид фитнеса начал распространяться в Европе, Канаде и Австралии. Основа данного направления аэробной нагрузки – ритмичные движения, выполняемые под специфическую музыку: упрощенную версию сальсы, меренге, кумбии и реггетона с примесью мамбы, румбы, фламенко и “калипсо”. У самого слова “зумба” довольно интересная трактовка. В переводе с испанского “zumba” означает “колокольчик, бубенчик” (у скота), на жаргоне колумбийской молодежи это слово стало означать “быстро передвигаться”, “жужжать” (аналог русского выражения “давай шевелись”), а мексиканская молодежь придала данному слову несколько иной семантический оттенок – “быть поддатым”. И, в общем-то, эти значения достаточно точно характеризуют некоторые движения зумбы. Со стороны эти упражнения выглядят как незамысловатый танец. На самом деле зумба предполагает выполнение специфического набора упражнений, разработанных специально для различных групп мышц. При их многократном повторении под разные ритмы, дается качественная нагрузка на мышцы, тренируется сердечно-сосудистая и дыхательная система, тем самым повышается общий уровень выносливости организма. Никакие движения специально не заучиваются. Все упражнения выполняются поочередно под музыку, что делает занятия разнообразными и непринужденными. В целом зумба напоминает танцевальный класс, но с целенаправленным уклоном на работу определенных мышц. Автор методики полагает, что организм тренирующегося получает аэробную нагрузку различной степени интенсивности, не утомляя свою центральную нервную систему, так как музыка действует на подсознание. В зависимости от применяемых музыкальных композиций, различают несколько уровней сложности тренировочных программ зумба:

Обычно базовая тренировка состоит из 4 блоков:

1 блок – разминка, разогрев мышц и стретчинг (этот этап необходим во избежание травм во время резких танцев или прыжков);

2 блок – обучение новым танцевальным элементам (обычно сначала повторяются уже выученные элементы, а на основе их строятся новые);

3 блок – танцевальная активная часть тренировки (непосредственно сам танец);

4 блок – расслабление мышц и стретчинг.

Минимальное время тренировки, включающей все блоки, составляет не менее 60 минут, при этом третий блок (танец) составляет 50% и более от всего времени тренировки [7].

Известно, что все системы в организме человека функционируют комплексно. В связи с этим произошло объединение методических принципов каждого из комплексов фитнес-программ, и это получило в целом название “функциональные тренировки”. В них используются упражнения, которые дают возможность одновременно развивать силу, гибкость, координационные способности и др. В таких программах применяются, как правило, наиболее естественные для человека движения – разнообразные виды ходьбы и бега, приседания, наклоны и повороты туловища. Именно популярность и современность таких программ гарантирует интерес со стороны студентов и формирует в них самомотивацию к активным физическим упражнениям.

ЛИТЕРАТУРА

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учеб. пособие для студентов вузов физической культуры / [Ивлев М. П., Котов П. И., Левченкова Т. В. и др.]; под. ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. – М.: СпортАкадемПрес, 2002. – 303с.
2. Григорьев В. И., Давиденко Д. Н., Малинина С. В. Фитнес-культура студентов: теория и практика: учеб. пособие / Григорьев В. И., Давиденко Д. Н., Малинина С. В. – СПб.: Изд-во СПбГУЭФ, 2010. – 228с.
3. Давыдов В. Ю., Шамардин А. И., Краснова Г. О. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование и инвентарь): учеб. пособие / Давыдов В. Ю., Шамардин А. И., Краснова Г. О. – Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2005. – 284с.

REFERENCES

1. Ivlev, M. P., Kotov, P. I., Levchenkova, T. V. et al. (2002). *Aerobika. Teoriya i metodika provedeniya zanyatiy [Aerobics. Theory and technique of giving classes]*. Miakinchenko E. B., Shestakova M. P. (Eds.). Moscow: SportAkademPress [in Russian].
2. Grigoriev, V. I., Davidenko, D. N. & Malinina, S. V. (2010). *Fitnes-kultura studentov: teoriya i praktika [Fitness culture of students: theory and practice]*. Sankt-Peterburg: Publishing House StPSUEF [in Russian].
3. Davydov, V. Yu., Shamardin, A. I. & Krasnova, G. O. (2005). *Novye fitnes-sistemy (noveye napravleniya, metodiki, oborudovanie i inventar) [New fitness programs (new directions, techniques, equipment and fittings)]*. Volgograd: Publishing House of Volgograd State University [in Russian].

Выводы. 1. Новые спортивно-оздоровительные технологии, направленные на совершенствование координации движений, развитие кардио-респираторной системы и профилактику нарушений осанки значительно обогатят программу физического воспитания в высших учебных заведениях и создадут основу для дальнейшего развития фитнес-методик.

2. Учитывая рейтинг, разнообразие и доказанную эффективность, система Т-Тапп и зумба достигнут своей цели, а именно повысят интерес студентов к этим видам фитнеса.

3. Популярность современных фитнес-программ гарантирует интерес со стороны студенческой молодежи, что позволит включить данные методики в систему физического воспитания высших учебных заведений и позволит украинской системе образования идти в ногу со временем.

Перспективами дальнейших разработок в данном направлении является более детальное изучение предпочтений студентов высших учебных заведений по выбору наиболее интересных и эффективных форм физического воспитания.

4. Лисицкая Т. С. Тренировка тела и ума (Mind and Body) / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева. – М.: Самиздат, 2003. – 35с.
5. Таран Ю. И. Сравнительный анализ эффективности различных видов оздоровительной гимнастики на организм женщин 20-35 лет: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 24.00.02. “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Ю. И. Таран. – К., 1998. – 20 с.
6. Tapp Teresa. *Fit and Fabulous in 15 Minutes* / T. Tapp, B. Smally. – London: Ballantine Books, 2006. – С. 15-18.
7. *Zumba Fitness: Target Zones*. – Washington, 2010. – С. 25-27.

4. Lisitskaia, T. S. (2003). *Trenirovka tela i uma (Mind and Body) [Training of Mind and Body]*. Moscow: Samizdat [in Russian].
5. Taran, Yu. I. (1998). *Sravnitelnyy analiz effektivnosti razlichnykh vidov ozdorovitelnoy gimnastiki na organizm zhenshhin 20-35 let [A comparative analysis of the effectiveness of different kinds of recreational gymnastics influence on women at the age of 20-35]. Extended abstract of candidate's thesis*. Kyiv [in Ukrainian].
6. Tapp, Teresa (2006). *Fit and Fabulous in 15 Minutes*. London: Ballantine Books [in English].
7. *Zumba Fitness: Target Zones*. Washington. (2010). [in English].

*Євгенія Віталіївна Коваленко,
старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту,
Зоя Олександрівна Іванова,
студентка III курсу факультету української й іноземної філології та мистецтвознавства,
Дніпропетровський національний університет ім. О. Гончара,
просп. Гагаріна, 72, м. Дніпропетровськ, Україна*

НОВІ ФІТНЕС-ПРОГРАМИ ДЛЯ ПОЧАТКОВОГО І СЕРЕДНЬОГО РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ: СИСТЕМА Т-ТАПП І ЗУМБА

Розглянуто такі напрями сучасних фітнес-програм, як система Т-Тапп і танцювальний вид фітнесу – зумба. Авторами статті були виділені ключові моменти, які роблять нові фітнес-методики особливо популярними у молодіжному середовищі. У ході дослідження були розглянуті програми так званого "інтелектуального фітнесу" і їх позитивний вплив на загальний стан організму. Проаналізувавши ефективність використання системи Т-Тапп і танцювальної аеробіки зумба на заняттях з фізичного виховання у вищому навчальному закладі, автори дійшли висновку, що досліджувані спортивно-оздоровчі технології викликають величезний інтерес з боку студентської молоді, що також мотивує студентів виконувати певний комплекс вправ в позааудиторний час. Нові спортивно-оздоровчі технології, спрямовані на вдосконалення координації рухів, розвиток кардіо-респіраторної системи та профілактику порушень постави значно збагатять програму фізичного виховання у вищих навчальних закладах і створять основу для подальшого розвитку фітнес-методик. Ураховуючи рейтинг, різноманітність і доведену ефективність, система Т-Тапп і зумба досягнуть своєї мети, а саме підвищать інтерес студентів до цих видів фітнесу. Популярність сучасних фітнес-програм гарантує інтерес з боку студентської молоді, що дозволить включити дані методики в систему фізичного виховання вищих навчальних закладів та дозволить українській системі освіти йти в ногу з часом. Перспективами подальших розробок у цьому напрямку є більш детальне вивчення переваг студентів вищих навчальних закладів з вибору найбільш цікавих та ефективних форм фізичного виховання.

Ключові слова: фітнес-програми, оздоровчі технології, система Т-Тапп, зумба, система фізичного виховання.

*Yevheniia Kovalenko,
Senior Lecturer, Department of Physical Education and Sports,
Oles Honchar Dnipropetrovsk National University,
Dnipropetrovsk, Ukraine*

*Zoia Ivanova,
Third-year student of the Faculty of Ukrainian and Foreign Philology and Art History,
Oles Honchar Dnipropetrovsk National University,
72, Prospect Haharina, Dnipropetrovsk, Ukraine*

NEW FITNESS-PROGRAMS FOR INITIAL AND MEDIUM FITNESS LEVELS: T-TAPP SYSTEM AND ZUMBA

Such courses of modern fitness-programs as T-Tapp system and dancing fitness – zumba have been considered due to the fact that creating additional conditions stimulates students' physical activity and motivates them to have an active pastime. Nowadays a number of gyms, clubs, sports centers is increasing, so students have more opportunities to keep fit. The authors of the article have highlighted the key moments which make new fitness technique especially popular with youth. The research included investigation of the so-called "intellectual fitness" programs and their positive influence on the state of health. One of such programs is T-Tapp system which helps keep not only the body but also the mind fit. This training system has been designed to engage both hemispheres of a human's brain in cognitive work, which is important for maintaining a healthy functioning of the brain. One more healthy effect of the system includes a useful set of exercises both for younger people who have symptoms of fatigue, sleepiness and for the elderly to slow the loss of memory. Zumba involves a specific set of exercises worked out for different muscle groups. Such exercises should be done for many times under different rhythms with a qualitative load on the muscles, which trains the cardiovascular and respiratory system thereby increasing the overall level of stamina. Having analyzed the effective use of the T-Tapp system and zumba, as a kind of dancing aerobics, at Physical Education lessons in higher educational institutions, the authors concluded that modern recreational technologies are of great interest to young people, which motivates students to do a certain complex of exercises in extracurricular time.

Keywords: fitness-programs, recreational technologies, T-Tapp system, zumba, the system of physical education.

Рецензент: доктор медичних наук, професор О. П. Романчук

Подано до редакції 06.03.2015