

Scientific journal
PHYSICAL AND MATHEMATICAL EDUCATION
Has been issued since 2013.

ISSN 2413-158X (online)
ISSN 2413-1571 (print)

Науковий журнал
ФІЗИКО-МАТЕМАТИЧНА ОСВІТА
Видається з 2013.



<http://fmo-journal.fizmatsspu.sumy.ua/>

Бермудес Д.В. Застосування засобів прикладної аеробіки в процесі професійно-прикладної підготовки студентів. Фізико-математична освіта. 2020. Випуск 1(23). Частина 2. С. 12-18.

Bermudes D. Application of the means of applied aerobics in the process of vocational-applied training of students. Physical and Mathematical Education. 2020. Issue 1(23). Part 2. P. 12-18.

DOI 10.31110/2413-1571-2020-023-1-2-002

УДК 37.037

Д.В. Бермудес

Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка, Україна

bermudes11051977@gmail.com

ORCID: 0000-0001-8020-4721

ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ПРИКЛАДНОЇ АЕРОБІКИ В ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ

АННОТАЦІЯ

Формулювання проблеми. Модифікація змісту системи фізичного виховання студентської молоді стає передумовою запровадження і розвитку прикладних засобів фізичного виховання з орієнтацією на особливості майбутньої професії.

Матеріали і методи: аналіз і узагальнення педагогічної та наукової літератури.

Результати. В ході аналізу наукової літератури з'ясовано, що задачами реалізації професійно-прикладної фізичної підготовки у закладах вищої освіти є: поповнення й удосконалення індивідуального фонду рухових і фізкультурно-освітніх знань, умінь та навичок; інтенсифікація розвитку професійно важливих якостей і рухових здібностей; підвищення ступеня резистентності організму до несприятливих умов; сприяння вихованню моральних, духовних, вольових й інших якостей. Основними факторами професійно-прикладної фізичної підготовки визначено: форму роботи; умови роботи; норму навантаження; оптимальне поєднання режиму роботи та відпочинку; індивідуальні особливості фахівця; геокліматичні особливості регіону. Засобами фізичного виховання професійно-прикладної фізичної підготовки є фізичні вправи для: виховання професійно важливих фізичних якостей; формування та вдосконалення прикладно-допоміжних рухових умінь; вдосконалення психічних якостей; підвищення стійкості до несприятливих впливів зовнішнього середовища.

Висновки. Узагальненням педагогічної та наукової літератури визначено, що професійно-прикладна фізична підготовка – це спеціально спрямований педагогічний вплив прикладних видів фізкультурної діяльності, що забезпечує формування особистісних якостей професіонала, який створює та споживає матеріальні і духовні цінності суспільства та має високу професійно-прикладну підготовку. З'ясовано, що оптимальним в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки студентів є застосування засобів аеробіки. Визначено, що прикладна (допоміжна) аеробіка є додатковим засобом підготовки до виробничої діяльності. Охарактеризовано найбільш популярні серед студентської молоді напрямки та види оздоровчої аеробіки, які можуть застосовуватись як засіб професійно-прикладної фізичної підготовки в процесі фізичного виховання у закладах вищої освіти.

КЛЮЧЕВІ СЛОВА: професійно-прикладна підготовка, засоби фізичного виховання, прикладна аеробіка, студенти, заклади вищої освіти.

ВСТУП

Постановка проблеми. Економічні, політичні та соціальної зміни у сучасному українському суспільстві супроводжуються системною кризою та нестабільністю в усіх його сферах. Умови кризового стану економіки, освіти, медицини диктують нагальну потребу підвищення рівня готовності молоді до виконання своїх обов'язків у майбутній професійній діяльності, а саме, високого рівня функціональної, фізичної та психоемоційної готовності. Фізичне виховання і спорт лишаються одним із небагатьох напрямів діяльності закладів освіти за якими можна реально здійснювати як покращення фізичної працездатності, так і професійну підготовку майбутніх фахівців.

На законодавчому рівні концептуальні орієнтири вирішення цих завдань окреслені в Законах України «Про освіту», «Про вищу освіту», «Про фізичну культуру і спорт». Зокрема, у Законі України «Про фізичну культуру і спорт» визначено, що фізичне виховання різних груп населення – це напрям фізичної культури, пов'язаний з процесом виховання особи, набуттям нею відповідних знань та умінь з використання рухової активності для всебічного розвитку, оздоровлення та забезпечення готовності до професійної діяльності та активної участі в суспільному житті (р. 1 ст. 1 Закону України «Про фізичну культуру і спорт»).

Одним із напрямів системи фізичного виховання є прикладний, який являє собою профілювання процесу фізичного виховання до конкретних видів праці. Прикладний напрям у практиці фізичного виховання визначався в 30-ті

роки ХХ століття. А з 1963 року до Державної програми з фізичного виховання студентів впроваджено окремим і обов'язковим розділом та видом фізичної підготовки розділ «Професійно-прикладна фізична підготовка» (ППФП). Це обумовлено тим, що основними вимогами до професійних якостей майбутніх фахівців є високий рівень професійної працездатності й продуктивності праці. Систематичні заняття прикладними фізичними і спортивними вправами ефективно формують необхідні трудові навички, оптимізують психофізичну підготовку студентів, сприяють зміцненню здоров'я, підвищенню стійкості до захворювань, адаптації організму до умов виробничої діяльності та зниженню травматизму.

Сучасна система підготовки фахівців у закладах вищої освіти (ЗВО) характеризується інтенсифікацією процесу навчання, психічною насиченістю, недостатнім обсягом рухової активності, і як наслідок, недостатнім рівнем фізичної підготовленості, стану здоров'я, професійної трудової діяльності спеціалістів необхідного профілю (Пилипей, 2011).

В останні роки у системі фізичного виховання закладів вищої освіти відбулися суттєві зміни. У листі від 25.09.2015 р. №1/9-454 Міністерства освіти і науки України «Щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах» з метою забезпечення якості освіти з фізичного виховання у закладах вищої освіти рекомендовано такі базові моделі: секційна, професійно орієнтована, традиційна, індивідуальна.

Модифікація змісту системи фізичного виховання студентської молоді стає передумовою запровадження і розвитку прикладних засобів фізичного виховання до програм з орієнтацією на особливості майбутньої професії.

Аналіз актуальних досліджень. Проблеми професійно-прикладної фізичної підготовки були предметом багатьох наукових досліджень вітчизняних науковців. Так, дослідження в системі професійної технічної освіти проводили Р. Римик, В. Хомич та ін. У дослідженнях і публікаціях А. Єфремової, Н. Вербина, П. Губки, І. Карпюка, Л. Пилипея, О. Петришина, В. Фотинюка та ін. були розглянуті проблемні питання ППФП студентів закладів вищої освіти різних спеціальностей. Вченими було з'ясовано, що в процесі ППФП у студентів успішно формується комплекс психофізіологічних та особистісних якостей, зумовлених вимогами їхньої майбутньої професійної діяльності.

Мета статті. Теоретично обґрунтувати застосування засобів прикладної аеробіки в процесі професійно-прикладної підготовки студентів

МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

У роботі було використано теоретичні методи дослідження: аналіз і узагальнення педагогічної та наукової літератури.

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

В теорії і методиці фізичного виховання розрізняють загальну фізичну підготовку, спеціальну фізичну підготовку та професійно-прикладну фізичну підготовку.

Загальна фізична підготовка – це процес вдосконалення рухових фізичних якостей; спрямованих на всебічний і гармонійний фізичний розвиток людини (Ільнич, 2002). Загальна фізична підготовка студентів спрямована на постійне вдосконалення фізичних якостей: сили, витривалості, гнучкості, швидкості та спритності. Вона сприяє покращенню фізичного розвитку, зміцненню здоров'я, підвищенню працездатності та професійному довголіттю. Але, високий рівень загальної фізичної підготовки може не забезпечувати успіх у конкретних видах професійної діяльності, так як в одних випадках потрібний розвиток витривалості, а в інших, наприклад, сили (Ільнич, 2002).

Спеціальна фізична підготовка – це процес виховання фізичних якостей, що забезпечує переважний розвиток тих рухових здібностей, які необхідні для конкретної спортивної дисципліни (виду спорту) або виду трудової діяльності (Ільнич, 2002).

Стрімкі зміни науково-технічного прогресу кардинально трансформують умови праці сучасного фахівця та висувають до нього все вищі вимоги, тому формування готовності фахівця до успішної професійної діяльності зумовило необхідність цілеспрямованої фізичної і психофізичної підготовки людини до майбутньої професійної діяльності та появу специфічного напрямку в системі фізичного виховання – професійно-прикладної фізичної підготовки.

У контексті нашого дослідження особливої уваги потребує розгляд саме професійно-прикладної фізичної підготовки, яка є основою професійної підготовки студентської молоді. Тому, необхідно розглянути погляди науковців, які займались дослідженнями означеного питання.

Термін «прикладність» трактується як корисність, придатність до чого-небудь, як можливість якогось певного чинника мати позитивний вплив на інший, внаслідок чого відбувається їхня взаємодія та взаємовплив. Подібні зв'язки між руховими навичками отримали назву «перенесення рухових навичок», а взаємодія між фізичними якостями – відповідно «перенесення фізичних якостей» (Семененко&Трачук, 2017).

Л. Матвеев визначає професійно-прикладну фізичну підготовку, як педагогічний процес навчання, що спрямований на забезпечення спеціалізованої фізичної підготовленості до обраної професійної діяльності, який збагачує індивідуальний фонд професійно корисних рухових умінь і навичок, виховання фізичних і безпосередньо пов'язаних з ним здібностей, від яких прямо або опосередковано залежить професійна дієздатність (Матвеев, 1991).

У підручнику «Теорія і методика фізичного виховання» за загальною редакцією Т. Круцевич професійно-прикладну фізичну підготовку визначено як спеціально спрямоване і вибіркоче використання засобів фізичної культури і спорту для підготовки людини до певної професійної діяльності (Кривчикова, Довженко&Павлова, 2017).

Відомі вчені Ж. Холодов, В. Кузнецов під професійно-прикладною фізичною підготовкою розуміють спеціалізований вид фізичного виховання, який здійснюється у відповідності з вимогами і особливостями даної професії. Дослідники вважають, що основне призначення ППФП – це направлений розвиток і підтримка на оптимальному рівні тих психічних і фізичних якостей, до яких пред'являє підвищені вимоги конкретна професійна діяльність, а також вироблення функціональної стійкості організму до умов цієї діяльності і формування прикладних рухових умінь і навичок, переважно необхідних у зв'язку з особливими зовнішніми умовами праці (Холодов&Кузнецов, 2003).

Явище «прикладності» виступає як підстава для змістовної і методичної побудови професійної фізичної підготовки студентів. Для досягнення необхідного ефекту «прикладності» при побудові навчальних занять з фізичного виховання обов'язково потрібно враховувати вимоги, які висуваються до фахівця конкретною професійною діяльністю. Тому, засвоєння студентом під час занять спеціальною фізичною підготовкою рухових умінь і навичок, які структурно і змістовно схожі з його професійними руховими діями, гарантує в подальшому успішну і ефективну його трудову діяльність.

У публікації Е. Маляра, В. Будного «Професійно-прикладна фізична підготовка студентів у системі вищої професійної освіти» зазначено, що ППФП є одним з основних завдань фізичного виховання студентів. Вона покликана озброювати їх теоретичними знаннями, виховувати фізичні та спеціальні якості, розвивати рухові навички, які забезпечують фізичну та психологічну готовність до майбутньої професійної діяльності. Автори зазначають, що ППФП дозволяє реалізувати один із головних принципів навчання – принцип органічного зв'язку фізичного виховання з практикою професійної діяльності (Маляр&Будний, 2009).

Отже, під професійно-прикладною фізичною підготовкою розуміємо спеціально спрямований педагогічний вплив прикладних видів фізкультурної діяльності, що забезпечує формування особистісних якостей професіонала, який створює та споживає матеріальні і духовні цінності суспільства та має високу професійно-прикладну підготовку.

Задачами реалізації ППФП студентів у закладах вищої освіти визначено:

1) поповнення й удосконалення індивідуального фонду рухових умінь, навичок і фізкультурно-освітніх знань, що сприяють освоєнню обраної професійної діяльності;

2) інтенсифікація розвитку професійно важливих якостей і рухових здібностей, забезпечення стійкості підвищеного рівня дієздатності;

3) підвищення ступеня резистентності організму до несприятливих умов, у яких протікає професійна діяльність, сприяння збільшенню його адаптаційних можливостей, збереження і зміцнення здоров'я;

4) сприяння вихованню моральних, духовних, вольових й інших якостей, що характеризують цілеспрямованих, високоактивних членів суспільства та створюють його матеріальні і духовні цінності (Маляр&Будний, 2009).

Зазначимо, що окреслені задачі потрібно конкретизувати відповідно до специфіки професії й особливостей контингенту, що займається.

У цей час у системі фізичного виховання закладів вищої освіти з метою забезпечення якості освіти з фізичного виховання у закладах вищої освіти запропоновані базові моделі:

1. Секційна. Створення широкої мережі як спеціалізованих спортивних, так і загальнооздоровчих секцій, гуртків, клубів, які працюють за фіксованим розкладом у вільний від основних навчальних занять час (наприклад, у другу зміну для студентів, які мають навчальні заняття в першій половині дня).

2. Професійно орієнтована. Розроблення низки комплексних програм з фізичного виховання, які прямо орієнтовані на особливості майбутньої професії (вчитель, лікар, офісний працівник, програміст тощо). Альтернативними варіантами відвідування таких програм можуть бути суто спортивні секції, військово-прикладні секції (з орієнтуванням як юнаків, так і дівчат на досягнення вимог до вступу на програми військової підготовки), військово-медична підготовка з елементами загальнофізичної підготовки.

3. Традиційна. Збереження фізичного виховання в якості обов'язкової дисципліни з нарахуванням за неї кредитів, виставленням заліків та включенням до розкладу занять з наданням студентам можливості як відвідувати заняття з групою, так і займатись індивідуально в спортивних секціях та оздоровчих гуртках, клубах, програмах тощо на їх вибір.

4. Індивідуальна. Закріплення за кожним студентом працівника кафедри фізичного виховання чи іншого спеціалізованого підрозділу, який виконує роль тьютора з питань оздоровлення та фізичного розвитку, рекомендує певні види фізичної активності (як організовані, так і самостійні), розробляє індивідуальну програму фізичного розвитку, у т.ч. спортивні та оздоровчі секції, гуртки, клуби, а можливо і лекторії зі збереження здоров'я, планування родини тощо. Дві-три обов'язкові зустрічі з студентом впродовж навчального року дозволять більш м'яко мотивувати студента до фізичної активності (Лист МОН від 25.09.2015 р. №1/9-454).

Кожна із цих моделей має один або декілька шляхів реалізації ППФП, які можуть застосовуватися вибірково у закладах вищої освіти, на факультетах різного профілю.

Основними факторами, що визначають зміст професійно-прикладної підготовки майбутніх фахівців визначено:

1) форма роботи, що поділяється на два види діяльності – розумову і фізичну;

2) умови роботи – тривалість робочого дня, освітленість, чистота, а також запобігання шуму та іншим перешкодам, що знижують роботаездатність людини;

3) норма навантаження, у тому числі емоційна, що припадає на даний вид діяльності, та раціональне застосування засобів фізичної культури для зняття стресу і підвищення роботаездатності;

4) оптимальне поєднання режиму роботи та відпочинку (ввільна гімнастика і фізкультпаузи) є запорукою високої продуктивності праці, збереження стабільної роботаездатності і здоров'я;

5) додатковим фактором є індивідуальні особливості фахівця, тип його нервової діяльності, темперамент, характер, статеві і вікові особливості, фізичний розвиток, фізична, психофізична і функціональна підготовленість та ін.;

6) геокліматичні особливості регіону, що вимагають від фахівця додаткових прикладних знань, умінь і навичок, а також фізичних, психофізичних і спеціальних якостей (Кривчикова, Довженко&Павлова, 2017).

Отже ППФП покликана задовольняти суспільні і особові потреби у формуванні особистості з певним набором загальних і професійно-прикладних особових властивостей, якостей і функцій, а також комплексу прикладних фізичних, психофізичних якостей, рухових умінь і навичок, необхідних для опанування майбутньої професії на всіх етапах освіти і подальшого удосконалення в обраній професійній діяльності.

Засобами професійно-прикладної фізичної підготовки студентів є фізичні вправи, які відповідають особливостям професійної діяльності.

І. Клеха зі співавторами умовно розділяють засоби фізичного виховання ППФП на декілька груп за вирішуваними педагогічними завданнями.

1 група. Фізичні вправи для виховання професійно важливих фізичних якостей. Застосовуються вправи на швидкість, силу, витривалість, координацію, гнучкість. Переважно це вправи гімнастики, легкої атлетики, спортивних ігор і спеціально створені. До останніх належать прикладні види спорту.

2 група. Фізичні вправи для формування та вдосконалення прикладно-допоміжних рухових навиків широко використовують звичайні рухи (стрибки, метання, плавання, гребля), а також інші засоби (їзда на конях, мотоциклі, вправи прикладного туризму). Поглиблене оволодіння цими навиками є обов'язковою умовою ефективної діяльності, що забезпечує безпеку праці.

3. група. Фізичні вправи для вдосконалення психічних якостей (вольових, уваги, реакції на сигнали) велике значення мають цілеспрямоване використання фізичних вправ і заняття окремими видами спорту. Причому їх вплив на розвиток психічних якостей неоднаковий. Удосконаленню вольових якостей сприяють заняття всіма видами єдиноборств, спортивними іграми, стрибками у воду, гімнастичними вправами, що містять елементи небезпеки.

4 група. Фізичні вправи для підвищення стійкості до несприятливих впливів зовнішнього середовища (нестачі кисню, перегріву) досягається відповідними вправами, які не тільки вдосконалюють будь-яку якість, але й водночас дають неспецифічний тренувальний ефект. В окремих видах ППФП, крім основних засобів – фізичних вправ, для підвищення стійкості організму до охолодження й перегріву використовуються природні чинники (вода, повітря, сонце) (Клеха, Латчук&Базюк, 2011).

Виходячи з того, що ППФП повинна формувати прикладні знання, фізичні, психічні й спеціальні якості, уміння й навички, що сприяють досягненню об'єктивної готовності людини до успішної професійної діяльності, вважаємо, що одним із оптимальних засобів професійно-прикладної фізичної підготовки, що передбачає створення передумов до прискореного професійного навчання, довготривалої високопродуктивної праці в обраній спеціальності, запобігання професійним захворюванням і травматизму, активного відпочинку і відновлення працездатності в робочий і вільний час, впровадження фізичної культури у трудовий колектив є використання засобів аеробіки.

Існує безліч різних систем в аеробіці, які об'єднують можливість ефективного розвитку витривалості, сили, гнучкості, координації рухів та інших фізичних якостей. Саме різноманітність, постійне оновлення логічно побудованих, науково-обґрунтованих програм, високий емоційний фон занять завдяки музичному супроводу дозволяють аеробіці протягом вже трьох десятиліть утримувати високий рейтинг серед інших видів оздоровчої фізичної культури.

Як показали дослідження, вимоги до рівня функціонування серцево-судинної системи при фізичній роботі такого роду досить високі. Причиною є вправи, які виконуються в «циклічному» режимі роботи. При цьому робота виконується в темпі музичного супроводу, що досягає 150 і більше музичних акцентів у хвилину, а музика є своєрідним стимулятором, що дозволяє працювати, не помічаючи втоми.

На думку багатьох дослідників, велика популярність аеробіки криється в різнобічності впливу таких занять на організм. Зокрема, аеробіка танцювального характеру створює гарні передумови для активізації найбільш важливих фізіологічних систем організму – серцево-судинної і дихальної. У результаті регулярних занять зменшується підшкірний жировий прошарок, знижується вага і змінюється в позитивний бік співвідношення жирової і м'язової маси, достовірно збільшуються аеробні можливості організму і відбуваються позитивні зміни в серцево-судинній системі. Використання засобів аеробіки в зоні переважно помірної потужності (в середньому, не більше 70 % від максимальної інтенсивності навантажень) вигідно відрізняється від традиційних засобів фізичної культури.

На сучасному етапі розвитку аеробіки виділяють три основні її напрямки – це спортивна, оздоровча та прикладна аеробіка, тому можна визначити, що арсенал засобів аеробіки відноситься до всіх вище зазначених напрямів оздоровчих видів фізичної культури.

Прикладна (допоміжна) аеробіка отримала поширення як додатковий засіб підготовки спортсменів в різних видах спорту, а також підготовки до виробничої діяльності, у лікувальній фізичній культурі і різних рекреаційних заходах. Види аеробіки цього напрямку поки не знайшли достатнього наукового обґрунтування, але, безсумнівно, представляють інтерес для фахівців.

Сучасна оздоровча аеробіка – це дуже динамічна структура, яка постійно поповнює арсенал використовуваних засобів і методів фізичного виховання. З'являються нові напрямки та види аеробіки із використанням різноманітного знаряддя та застосуванням різних методичних прийомів (Бермудес, 2016).

Охарактеризуємо найбільш популярні серед студентської молоді напрямки та види оздоровчої аеробіки, які можуть застосовуватись як засіб професійно-прикладної фізичної підготовки в процесі фізичного виховання у закладах вищої освіти.

Найбільш розробленою, усталеною, суворо регламентованою системою є базова (класична) аеробіка. Як і будь-яка науково-обґрунтована система фізичних вправ, вона базується на основних педагогічних принципах, а саме індивідуалізації, поступовості, доступності та ін. Так, у базовій аеробіці строго виключається ряд вправ, які негативно впливають на опорно-руховий апарат, наприклад, глибокі різкі присідання, нахили з прямими ногами, екстремальні розтягування м'язів, колові рухи головою, прогинання в поперековому відділі хребта і ін. Базова аеробіка – це синтез загальнорозвивальних і гімнастичних вправ, бігу, підскакувань, стрибків, виконуваних без пауз потоковим методом під музичний супровід 120 – 160 музичних акцентів на хвилину. Вправи базової аеробіки виконуються в різних вихідних положеннях: стоячи (на місці, з просуванням вперед, назад, в сторону, по діагоналі і в ін. напрямках), лежачи, сидячи, в упорах (у партері). При цьому в силовій частині заняття широко застосовуються обтяження (від 1000 до 2000 гр.), еспандери, різні гумові амортизатори тощо. Добір хореографічних засобів базової аеробіки включає в себе найпростіші кроки, базові кроки, елементи, частини або блоки і комбінації. У аеробіку низької інтенсивності входять досить прості за координацією кроки, рухи руками, що дозволяє формувати базові навички, елементи «аеробічної школи».

Степ-аеробіка розроблена у 90-х роках минулого століття відомим американським тренером Джин Міллер і є тренуванням в атлетичному стилі на спеціальних степ-платформах висотою 10–30 сантиметрів. Вправи на степ-платформі покращують діяльність серцево-судинної системи та опорно-рухового апарату, сприяють розвитку важливих рухових якостей і формуванню пропорційної будови тіла (особливо ніг і нижньої частини тулуба). Використання гантелей вагою до

2 кг, а також вільних енергійних рухів руками забезпечує оптимальне навантаження на м'язи плечового пояса. Навантаження на заняттях степ-аеробікою визначається залежно від вибраної висоти платформи, темпу і складності виконуваних рухів, кількості стрибків (індекс імпульсивності), використання різних обтяжень (гантелей, поясів, накладок тощо). У степ-аеробіці використовується близько 250 способів піднімання на платформу, поєднаних у різні варіанти та комбінації. Простий варіант кроку на платформі виконується фронтально, переміно правою та лівою ногами. Широко використовуються кроки по діагоналі, перехід з однієї сторони платформи на іншу, кроки з підніманням ноги вперед, в сторону, випади та ін. Найбільш відомі сьогодні види степ-аеробіки – базовий степ, степ-латина, степ-джогінг, дабл-степ. Специфіка кожного з них визначається характером рухів, що переважають на заняттях та їх спрямованістю.

ITVI (Total Body Workout) – інтервальне тренування високої інтенсивності, можливе використання степ-платформи.

Хай-імпект – спортивно орієнтована аеробіка, в якій використовуються прості вправи, а також стрибки, біг на місці.

Роуп-скіпінг пропонує комбінації різноманітних стрибків, акробатичних і танцювальних елементів з однією або двома скакалками, які виконуються індивідуально та у групах. Засновником цієї форми рухової активності став у 80-х рр. ХХ ст. бельгійський тренер Ричард Стендаль. Цей вид аеробіки є одним із найбільш доступних та емоційних видів м'язової активності, який дозволяє ефективно впливати на основні м'язові групи, зміцнювати серцево-судинну та дихальну системи, коригувати масу тіла, розвивати загальну і швидкісну витривалість, спритність і координацію рухів. Техніка рухів роуп-скіпінга заснована на виконанні базових стрибків: на двох ногах; розвертаючи стопи вправо, вліво (твіст); згинаючи коліна вправо, вліво (слалом); ноги разом, ноги нарізно; поперемінно попереду права, ліва (степ) нога та ін.

Аеробіка з використанням тренажерного взуття «Ексолоперс» (іноді іменована «кенгуробіка») – це базова оздоровча аеробіка, вправи якої виконуються в спеціальному взутті – тренажерах. Цей винахід схожий на роликів ковзани, де замість роликів є мініатюрна ресора зразок підкидного гімнастичного містка. Використання цього пристосування дозволяє знизити навантаження на колінні і гомілковостопні суглоби, що важливо при виконанні великої кількості стрибків. Ці заняття емоційні і вносять елемент розваги. Проте тривала робота в такому взутті несе в собі серйозне навантаження на серцево-судинну систему, що виявили фізіологічні дослідження. Важливе значення має і те, що таке спеціалізоване взуття важить 3 кг. Така аеробіка (яку з повним правом можна назвати «анаеробікою») рекомендується для добре підготовлених і професійних спортсменів.

Супер-стронг – силова аеробіка, яка заснована на використанні важких гімнастичних палиць – бодібарів, а також різноманітного інвентарю (амортизаторів, гантелей). Існують окремі вправи на розвиток м'язів ніг, черевного преса, плечового пояса.

Памп-аеробіка – створений в Австралії напрям силової аеробіки з використанням спортивних приладів (перекладин, міні-штанг, гантелей). Використовуються різноманітні жими, присідання, нахили, які вимагають залучення до роботи різних груп м'язів.

Слайд-аеробіка пропонує програму всебічної фізичної підготовки на основі латеральних (бокових) рухів ніг, які запозичені з ковзанярського спорту. Заняття проводяться на спеціальних матах розміром 180×60 см з плоскою еластичною поверхнею, яка забезпечує оптимальний самоопір під час ковзання. Основне навантаження виконують м'язи ніг, імітуючи ковзанярський біг.

Фітбол-аеробіка – це комплекс різноманітних рухів і статичних поз з опорою на спеціальний м'яч діаметром від 45 см (для дітей) до 85 см (для дорослих). Можливість проведення аеробної частини заняття із положень сидячи на поверхні м'яча позитивно впливає на м'язи спини, тазового дна, нижніх і верхніх кінцівок, хребта, основні м'язові групи і вестибулярний апарат, дозволяючи значно розширити контингент осіб, які займаються аеробними вправами. На заняттях фітболом застосовується спеціальний музичний супровід, темп якого визначається характером рухів і ступенем амортизації м'яча з урахуванням індивідуального рівня фізичної підготовки.

Тераеробіка включає танцювальні рухи, які виконуються в аеробному режимі в поєднанні з силовою гімнастикою та стретчингом. При цьому як амортизатор використовується спеціальна латексна стрічка. Ритмічний музичний супровід, нескладна хореографія, диференційоване обтяження стрічок роблять заняття тераеробікою привабливими та дозволяють здійснювати індивідуальний підхід у процесі виконання вправ.

Танцювальна аеробіка (хіп-хоп, аероданс, сальса, латина, рок-н-рол та ін.) заснована на однойменних музичних і танцювальних стилях, логічно та послідовно поєднаних з елементами сучасної хореографії та естради, а також із вправами спортивного характеру. Кроки в танцювальній аеробіці видозмінюються залежно від обраного стилю, що виражається засобами популярної музики.

Хіп-хоп – комбінований варіант американських танцювальних стилів хіп-хоп і кантрі з чергуванням кроків, стрибків, бігу.

Модерн-данс, стріт-данс, кардіофанк, сіті-джем – напрями, засновані на однойменних музикальних або танцювальних стилях; використовуються елементи сучасної хореографії, кроки змінюються залежно від обраного стилю.

Аероданс – використання елементів хореографії класичного танцю та балету.

Сальса, латина – заняття побудовані з комбінацій колоритних рухів, властивих латиноамериканській культурі.

Сіті-джем – стиль, створений на основі негритянських вуличних танців.

Тай-бо, кі-бо, бокс-аеробіка – вид аеробіки, заснований на східних одноборствах, боксі, кікбоксингу. Використання на заняттях поєднання танцювально-гімнастичних вправ й окремих технічних прийомів та елементів, які застосовуються в боксі, кікбоксингу, карате, тхеквондо, сприяє розвитку сили, швидкості, витривалості, координації, підвищує емоційний фон занять.

Аквааеробіка. Водне середовище створює спеціальні умови для виконання рухів, сповільнюється темп їх виконання, в одних випадках полегшуються умови їх виконання, в інших – ускладнюються. Розрізняють аеробіку в глибокій і неглибокій воді. Для занять у воді застосовується різне обладнання, яке може також використовуватися для зміни інтенсивності навантаження. Це спеціальні пояса, жилети, гантелі, манжети для рук, ніг, а також спеціальні планки, рукавички, ласті і весла.

Усі вищеперераховані види аеробіки тісно пов'язані з вправами на розтягування.

Стретчинг (stretching – «розтягування») – система спеціально фіксованих положень окремих частин тіла з метою покращення еластичності м'язів і розвитку рухливості в суглобах. Організовані після основної розминки, закінчення аеробної частини або силового тренування, а також у вигляді самостійного заняття, вправи стретчингом знижують нервово-психічне напруження, ліквідують синдром відстроченого болю в м'язах після навантаження, є профілактикою травматизму. Фізіологічна основа стретчингу – міотонічний рефлекс, який викликає активне скорочення волокон у розтягнутому м'язі та посилення в ньому обмінних процесів. У результаті систематичних занять значно збільшується еластичність м'язової тканини, зв'язок, сухожилок, амплітуда рухів.

Йога-аеробіка – поєднання статичних і динамічних асан (поз, положень тіла), дихальних вправ, релаксації та стретчингу. Асани спеціалізовано впливають на окремі м'язові групи і весь організм у цілому, позитивно впливають на суглоби, хребет, покращують поставу (Бермудес, 2016).

В процесі ППФП студентів з використанням засобів прикладної аеробіки підвищується як загальна, так і спеціальна працездатність, яка сприяє оволодінню спеціальністю, що вивчається.

Високий рівень загальної працездатності досягається перш за все безперервним виконанням вправ. Підвищення рівня фізичних якостей, функціональної підготовки, поліпшення основних показників фізичного розвитку (кров'яного тиску, частоти серцевих скорочень і т.п.) створюють базу для підтримки високоефективної навчальної діяльності студентів протягом всього навчального року. Специфічна працездатність студентів досягається тренуванням тих фізичних і психічних якостей, які визначають успішність навчальної діяльності. Засоби аеробіки доцільно виконуються як в процесі навчальних занять, так і при самостійній організації проведення спеціально направлених фізичних тренувань у позанавчальний час. Заняття прикладною аеробікою тренують увагу, швидкість розумової діяльності, оперативну пам'ять і інші якості особистості, що необхідні у процесі майбутньої професійної діяльності.

Отже, для підвищення загальної фізичної підготовленості, покращення професійної працездатності, здатності витримувати багатогодинні, а інколи й екстремальні фізичні та інтенсивні розумові навантаження все більш важливим стає питання активного використання великого арсеналу засобів аеробіки в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки студентів в закладах вищої освіти.

ВИСНОВКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

Узагальненням педагогічної та наукової літератури визначено, що ППФП – це спеціально спрямований педагогічний вплив прикладних видів фізкультурної діяльності, що забезпечує формування особистісних якостей професіонала, який створює та споживає матеріальні і духовні цінності суспільства та має високу професійно-прикладну підготовку. З'ясовано, що одним із оптимальних засобів ППФП, що передбачає створення передумов до прискореного професійного навчання, довготривалої високопродуктивної праці в обраній спеціальності, запобігання професійним захворюванням і травматизму, активного відпочинку і відновлення працездатності в робочий і вільний час, впровадження фізичної культури у трудовий колектив є використання засобів аеробіки. Визначено, що прикладна (допоміжна) аеробіка є додатковим засобом підготовки до виробничої діяльності. Охарактеризовано найбільш популярні серед студентської молоді напрями та види оздоровчої аеробіки, які можуть застосовуватись як засіб професійно-прикладної фізичної підготовки в процесі фізичного виховання у закладах вищої освіти.

Перспективи подальшого розвитку вбачаємо в дослідженні впливу засобів прикладної аеробіки для створення передумов до професійного навчання.

Список використаних джерел

1. Бермудес Д. В. Теорія і методика викладання аеробіки : навч.-метод. посіб. Суми : СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2016. С. 21–38.
2. Клеха І., Латчук В., Базюк В. Організація професійно-прикладної фізичної підготовки у закладах вищої освіти. Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення : збірник наукових праць, 2011. № 3(15). С. 61–63.
3. Маляр Е. І., Будний В. Є. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів у системі вищої професійної освіти. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2009. № 12. С. 120–122.
4. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учеб. для ин-тов физ. культуры. М. : Физкультура и спорт; 1991. С. 493.
5. Пилипей Л. П. Теоретико-методичні основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів : автореф. дис. ... док. наук з фіз. вих і спорту : Київ, 2011. 43 с.
6. Про фізичну культуру і спорт : Закон України від 24 грудня 1993 року № 3808-XII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text>
7. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. [2-ге вид., переробл. та доп.]. / Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. К. : Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра», 2017. – Т. 1. / за ред. Т. Ю. Круцевич. С. 222–227.
8. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту: у 2 т. [2-ге вид., переробл. та доп.]. / Методика фізичного виховання різних груп населення. К. : Національний університет фізичного виховання і спорту України, вид-во «Олімп. л-ра», 2017. – Т. 2. / за ред. Т. Ю. Круцевич. С. 222–223.
9. Физическая культура студента: учебник / под ред. В.И. Ильинича. М. : Гардарики, 2002. С. 234–236.
10. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений : 2-е изд., испр. и доп. М. : Издательский центр «Академия», 2003. С. 301.
11. Щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах : лист Міністерства освіти і науки України від 25.09.2015 р. №1/9-454. URL: http://osvita.ua/legislation/Vishya_osvita/47947/

References

1. Bermudes, D. V. (2016). *Teoriia i metodyka vykladannia aerobiky [Theory and methods of teaching aerobics]*. Sumy : SumDPU imeni A.S. Makarenka [in Ukraine].
2. Klekha, I. & Latchuk, V. & Baziuk, V. (2011). Orhanizatsiia profesiino-prykladnoi fizychnoi pidhotovky u zakladakh vyshchoi osvity [Organization of professional-applied physical training in higher education institutions]. *Fizychna kultura, fizychno vykhovannia riznykh hrup naseleennia : zbirnyk naukovykh prats – Physical culture, physical education of different groups of the population: a collection of scientific works*, 3(15), 61–63 [in Ukrainian].
3. Maliar, E.I. & Budnyi, V.Ye. (2009). Profesiino-prykladna fizychna pidhotovka studentiv u systemi vyshchoi profesiinoi osvity [Professionally applied physical training of students in the system of higher professional education]. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu – Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports*, 12, 120–122 [in Ukrainian].
4. Matveev, L.P. (1991). *Teoriia i metodika fizicheskoy kul'tury (obshhie osnovy teorii i metodiki fizicheskogo vospitaniia; teoretiko-metodicheskie aspekty sporta i professional'no-prikladnykh form fizicheskoy kul'tury) [Theory and method of physical culture (general basics of theory and methods of physical education; theoretical and methodical aspects of sports and professional-applied forms of physical culture)]*. M. : Fizkul'tura i sport [in Russian].
5. Pylypei, L.P. (2011). Teoretyko-metodychni osnovy profesiino-prykladnoi fizychnoi pidhotovky studentiv vyshchykh navchalnykh zakladiv [Theoretical and methodical foundations of professional-applied physical training of students of higher educational establishments]. *Extended abstract of Doctor's thesis*. Kyiv [in Ukrainian].
6. Zakon Ukrainy [Law of Ukraine]. (n.d.). *zakon.rada.gov.ua*. Retrieved from <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/3808-12#Text> [in Ukrainian].
7. Krutsevych, T. Yu. (2017). (Ed.). *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia [Theory and methodology of physical education]*. (Vol. 1, pp. 222–227). K. : Natsionalnyi universytet fizychnoho vykhovannia i sportu Ukrainy, vyd-vo «Olimp. I-ra» [in Ukrainian].
8. Krutsevych, T. Yu. (2017). (Ed.). *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia [Theory and methodology of physical education]*. (Vol. 2, pp. 222–223). K. : Natsionalnyi universytet fizychnoho vykhovannia i sportu Ukrainy, vyd-vo «Olimp. I-ra» [in Ukrainian].
9. Il'inicha, V.I. (2002). *Fizicheskaja kul'tura studenta [Student's physical culture]*. Moskva: Gardariki [in Russian].
10. Holodov, Zh. K. & Kuznecov, B. C. (2003). *Teoriia i metodika fizicheskogo vospitaniia i sporta: [Theory and method of physical education and sports]*. Moskva: Izdatel'skij centr "Akademija" [in Russian].
11. Shchodo orhanizatsii fizychnoho vykhovannia u vyshchykh navchalnykh zakladakh [On organization of physical Education in higher educational institutions]. Retrieved from http://osvita.ua/legislation/Vishya_osvita/47947/ [in Ukrainian].

APPLICATION OF THE MEANS OF APPLIED AEROBICS IN THE PROCESS OF VOCATIONAL-APPLIED TRAINING OF STUDENTS

D.V. Bermudes

Makarenko Sumy State Pedagogical University, Ukraine

Abstract.

Formulation of the problem. Modification of the content of the system of physical education of student youth is a prerequisite for the introduction and development of practical tools for physical education with a focus on future professions.

Materials and methods. Analysis and synthesis of pedagogical and scientific literature.

Results. During the analysis of scientific literature, it was found that the tasks of realization of professional-applied physical training in higher education institutions are: replenishment and improvement of individual fund of propulsion and physical and educational knowledge, skills and skills; Intensification of professionally important qualities and motive abilities; Increasing the degree of resistance to adverse conditions; Promoting education moral, spiritual, strong-willed and other qualities. The main factors of professional-applied physical training are defined: the form of work; Working conditions; Load rate; Optimum combination of operation and rest mode; Individual features of the specialist; Geoclimatic features of the region. By means of physical education of professional-applied physical training, there are physical exercises for upbringing of professionally important physical qualities; Formation and improvement of applied auxiliary motor skills; improvement of mental qualities; Increased resistance to adverse environmental influences.

Conclusions. The generalization of pedagogical and scientific literature has been determined that the professionally applied physical training is specially directed pedagogical influence of the applied types of the physical activity, that provides forming of personal qualities of a professional who creates and consumes the material and spiritual values of the society and has high vocational and applied training. It is found out that the optimal in the process of vocational and applied physical training of students is the application of aerobic means. It is determined that applied (auxiliary) aerobics is an additional means of preparation for production activity. The most popular among students were described direction and types of recreational aerobics, which can be used as a means of vocational-applied physical training in the process of physical education in higher education institutions.

Keywords: vocational training, means of physical education, applied aerobics, students, higher education institutions.