

10. Tonstad S. Type of Vegetarian Diet, Body Weight, and Prevalence of Type 2 Diabetes / S.Tonstad, T.Butler et al. // Diabetes Care . – 2009. – V. 32, № 5. – P.791–796.

Редькіна М.А., Чорній І.В.
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова

МЕТОДИКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТОК НЕ ФІЗКУЛЬТУРНОГО ПРОФІЛЮ ЗАСОБАМИ ТАНЦЮВАЛЬНОЇ ГІМНАСТИКИ

У статті висвітлені основні аспекти впливу занять танцювальною гімнастикою на організм людини та запропонована і експериментально обґрунтована новітня методика танцювальної аеробіки.

Ключові слова: танцювальна аеробіка, студенти, фізичні якості, фізична підготовка.

Редькіна М.А., Черний І.В. Методика физической подготовки студенток не физкультурного профиля средствами танцевальной гимнастики. В статье освещены основные аспекты влияния занятий танцевальной гимнастикой на организм человека предложена и экспериментально обоснована новая методика танцевальной аэробики.

Ключевые слова: танцевальная аэробика, студентки, физические качества, физическая подготовка.

Red'kina M.A., Cherniy I.V. Methods of physical training of students of not sports profile means dance gymnastics. The article highlights the main aspects of the impact of training in gymnastics dance on the human body and proposed and experimentally proved the new technique of dance aerobics.

Thus, the methods of physical training of students based on the application of tools of dance aerobics and jumping exercises related to the movement of the whole body horizontally, as well as different types of running and Jogging exercise that allows not only effectively affects the performance indicators of major physiological systems of organism of women students (on the respiratory and cardiovascular systems), but also improves the coordination abilities related to the movement of the whole body in space, and speed-power abilities.

In the beginning of the formative pedagogical experiment students of control and experimental groups had no significant differences in growth, body mass and age. There were no significant differences among students in the control and experimental groups in terms of physical fitness, as well as indicators of lung capacity, heart rate at rest and individual aerobic fitness.

At the beginning of forming pedagogical experiment student control and experimental groups had no significant differences in terms of growth, weight and age. There were no significant differences in students in the control and experimental groups and in terms of physical fitness, but also in terms of vital lung capacity, heart rate at rest and personal aerobic fitness.

As the analysis of data tables, end forming pedagogical experiment in the control and experimental groups had no significant differences indices vital capacity of the lungs, the heart rate at rest, individual index of aerobic fitness, strength endurance. In other words, the benefits of aerobics facilities preserved in the method developed by us, to effectively develop strength endurance and flexibility, and improve quality functioning of the respiratory and cardiovascular systems.

Key words: dance aerobics, students, physical qualities, physical training

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. Фізична підготовка студенток повинна носити комплексний характер, в результаті повинні простежуватися розвиваючі ефекти щодо всіх основних проявів рухової функції людини. Необхідність дотримання комплексного, різнобічного характеру фізичної підготовки визнається переважною більшістю вчених і практиків у зв'язку з тим, що недостатній рівень того чи іншого фізичного якості або здібності свідчить про порушення в функціонуванні окремих фізіологічних систем організму і може призводити в подальшому як до неможливості здійснення тих чи інших рухових дій, так і до захворювань різного характеру [2].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. До цієї проблеми науковці підходять різносторонньо. Зокрема Миценко Є.В. Мішин С.В., Гаркава О.В. Данильченко В.В. пропонують оцінювати ефективність фітнес-програм за динамікою фізичного стану тих студенток і пропонує для цього ряд тестових систем і методів [4].

Метою дослідження: розробка методики комплексної фізичної підготовки студенток не фізкультурних спеціальностей і експериментальне підтвердження її ефективності.

Виклад основного матеріалу дослідження. Впровадження в практику фізичного виховання студенток нових систем фізичних вправ має хороші перспективи в зв'язку з тим, що вони часом більш привабливі для дівчат, мають яскраво виражений позитивний емоційний фон, легко вбудовуються в структуру самостійних занять фізичними вправами. Безсумнівно, що до таких систем фізичних вправ відносяться різні види аеробіки, які отримали широку популярність як за кордоном, так нашій країні. Однак в ряді робіт, пов'язаних з введенням в процес фізичного виховання різних видів аеробіки, відзначається, що застосування засобів аеробіки не дозволяє домогтися комплексного розвитку фізичних якостей [1, 4, 5].

Так відмічено підвищення в результаті введення занять аеробікою рівня витривалості і гнучкості, а також показників ефективності діяльності дихальної та серцево-судинної систем, проте часто не спостерігається позитивної динаміки рівня швидкісно-силових здібностей, що не сприяє вдосконаленню природним факторам людини. За рахунок збільшення продуктивності всіх ланок системи транспорту та утилізації кисню поліпшується витривалість [6].

Під впливом аеробного тренування в окремих системах і органах можуть відбуватися такі перебудови.

Міокард: незначно збільшується обсяг порожнин серця, відбувається гіпертрофія м'язових стінок, поліпшуються іонні процеси, підвищується щільність мітохондрій - все це покращує іонні процеси міокарда і підвищує максимальний серцевий викид і стійкість роботи серця при довготривалому м'язовому навантаженні. Збільшується продуктивність серця. крім цього збільшується

просвіт коронарних судин, щільність капілярів, знижується реактивність міокарда на дію стресорів[9].

Судинна система: збільшується просвіт і еластичність магістральних судин, збільшується щільність капілярів. Це сприяє профілактиці атеросклерозу, покращує забезпечення тканин киснем, гормонами і поживними речовинами[10].

Збільшується загальний об'єм циркулюючої крові, гемоглобіну і еритроцитів, поліпшується транспортування кисню.

При оздоровчих заняттях аеробікою спостерігається зниження маси тіла. Більша активність перешкоджає зниженню основного обміну, підвищення тону парасимпатичної нервової системи і зниження реактивності на гормони.

Зайві жирові запаси і формування красивої фігури - найбільш значимий стимул для занять аеробікою. І хоча схуднення не слід ставити головним завданням занять, комплекси аеробіки повинні ефективно змінювати склад тіла «в кращу сторону», для швидкого і з користю для здоров'я зниження жирових запасів необхідно дотримуватися таких вимог:

Нормалізувати роботу всіх органів і систем, від яких залежать обмінні процеси в організмі;- Збільшувати силу, витривалість і еластичність м'язів для забезпечення більшої рухливості і активності студентки в повсякденній діяльності, поліпшення самопочуття і самооцінки[5];

Активізувати нейрогуморальні механізми, що сприяють викинути мобілізуючих жирових депо ліпотропних гормонів і нейромедіаторів під час тренувань і збереження їх високої концентрації після них для звільнення і спалювання жиру з підшкірних жирових депо, а також підвищення основного обміну після занять протягом одного - двох днів;

«Розслабляти» психіку, створювати відчуття спокою задоволення, стабільності і гармонії з навколишнім середовищем як протипаги психологічної залежності від необхідності постійно споживати «смачну і здорову їжу» у великих кількостях;

- Заняття не повинні бути енергоємними. Це пояснюється тим, що більшою енерговитратою значно знижує вуглеводні запаси організму, а це призводить до підвищення апетиту після занять[3].

В результаті застосування виключно засобів аеробіки у дівчат виражено поліпшуються показники функціонування серцево-судинної та дихальної систем, проте не поліпшуються показники витривалості в одній з основних природних локомоцій людини - тривалому бігу (на 2000 метрів); поліпшуються показники силової витривалості, але не ростуть показники швидкісно-силових здібностей, що не дозволяє їм успішно прогресувати в бігу на 100 метрів і стрибку в довжину з місця. Як було показано в попередніх дослідженнях [2], базові вправи танцювальної аеробіки та біг з максимальною і не максимальною швидкістю, а також стрибок у довжину з місця мають значні біомеханічні відмінності, які в цілому полягають в різних вимогах до прояву швидкісно-силових здібностей і які для дотримання вимог комплексної спрямованості фізичної підготовки обґрунтовують корекцію цього процесу при його побудові на основі засобів аеробіки [11].

Неможливість досягти комплексного розвиваючого ефекту всіх основних проявів рухової функції дівчат виключно за рахунок засобів аеробіки зробило обґрунтованим висновок про те, що для корекції процесу їх фізичної підготовки необхідно застосування: різних видів бігу, бігових вправ і горизонтальних стрибків. В цілому, є логічно обґрунтованим побудова процесу комплексної фізичної підготовки студенток на основі засобів танцювальної аеробіки з застосуванням додаткових засобів та методів, здатних внести необхідні додаткові розвиваючі ефекти [7].

У зв'язку з цим опис методики комплексної фізичної підготовки студенток включає опис як аеробного та анаеробного навантаження, виключно на основі засобів аеробіки, комплексний характер впливу на основні фізичні якості дівчат. При розробці аеробної частини методики комплексної фізичної підготовки студенток не фізкультурного профілю. Нами була обрана методика за якою спрямованість комплексів змінювалася кожні чотири тижні [12]. Величина навантаження змінювалася хвилеподібно від тижня до тижня: перший тиждень - мале навантаження, другий тиждень - велике навантаження. Необхідно відзначити, що навантаження варіювалася як за показниками діяльності серцево-судинної системи, в першу чергу по частоті серцевих скорочень (ЧСС) (навантаження аеробного характеру), так і за зовнішніми показниками навантаження анаеробного навантаження: біг, стрибки у висоту та довжину, силових вправ контроль і варіювання навантаження дозволяють уникнути явищ перевтоми, враховуючи індивідуальні особливості дівчат [7;9;11].

Результати дослідження та їх обговорення. Таким чином навчальний рік був розбитий на декілька складових.

У першому періоді вирішувалися наступні завдання: навчання основним рухам аеробіки; ознайомлення зі структурою заняття з аеробіки; визначення індивідуальних особливостей реакції організму на навантаження, підбір музичного супроводу для навантажень різної інтенсивності. Також нами було використано максимальну кількість вправ танцювальної аеробіки, інтенсивність занять обсяг аеробного частині переважно малий (20-30 хв.).

У другому періоді вирішувалися наступні завдання: розвиток аеробної витривалості, виконання середнього аеробного навантаження низької інтенсивності; розвиток витривалості в змішаному режимі - випробування засобів аеробіки середньої інтенсивності; розвиток силової витривалості - силові вправи, розвиток гнучкості. Було застосовано комплекс вправ танцювальної аеробіки низької інтенсивності, тривалість аеробного частини 30-40 хв., перший і третій тиждень періоду заняття містили включення від 2 до 5 хв.

А на третьому періоді вирішувалися наступні завдання: - вдосконалення аеробного витривалості - виконання великих обсягів аеробного навантаження низької інтенсивності; вдосконалення витривалості в змішаному режимі - виконання малих обсягів навантаження середньої інтенсивності; розвиток швидкісно-силових здібностей - виконання великого обсягу стрибкових вправ аеробіки і невеликого обсягу горизонтальних стрибкових вправ в силовій частині заняття; вдосконалення силової витривалості; розвиток гнучкості в заключній частині заняття. Силові навантаження на першому і третьому тижні було переважно спрямоване на вдосконалення силової витривалості.

У експерименті взяли участь 60 студенток (30 контрольна група і 30 експериментальна). Для контролю за рівнем фізичної підготовленості було проведено тестування: біг на 100 і 2000 метрів, стрибок в довжину з місця, піднімання тулуба в сід, підтягування у висі на низькій перекладині, нахил вперед. Також визначалися наступні показники, що характеризують ефективність діяльності дихальної та серцево-судинної систем: життєва ємність легенів, частота серцевих скорочень спокою, індекс індивідуальної аеробного підготовленості.

Тестування проводилося на початку і кінці навчального року, протягом якого контрольна група використовувала тільки засоби танцювальної аеробіки, а експериментальна займалася за розробленою нами методикою.

Таблиця 1

Показники функціонального стану і фізичної підготовленості студенток в кінці формуючого педагогічного експерименту

Тести	Результати ($x \pm s$)		Достовірність відмінностей
	Контрольна група	Експериментальна група	
ЖЄЛ (мл)	2975±286	2992±162	$p > 0,05$
Чсс в спокої (уд/мин)	71±3,1	72±3,2	$p > 0,05$
Біг 100 м (с)	17,2±0,65	16,7±0,49	$p < 0,05$
Біг 2000 м (с)	693±55,6	647±45,7	$p < 0,05$
Піднімання тулуба в положенні сидячи (разів)	37,1±2,39	37,5±3,06	$p > 0,05$
Стрибок у довжину з місця (см)	170±6,4	189±9,2	$p < 0,001$
Підтягування на низькі перекладині (раз)	15,3±1,56	15,7±1,67	$p > 0,05$
Гнучкість (см)	5,1±0,79	5,0±1,76	$p > 0,05$

Достовірність відмінностей вибірових даних визначалася за допомогою однофакторного дисперсійного аналізу. Дана методика дозволяє домогтися протягом навчального року вираженого приросту як показників загальної витривалості, швидкісно-силових здібностей, гнучкості, силовій витривалості, так і показників ефективності діяльності дихальної та серцево-судинної систем, а також показника індивідуальної аеробного підготовленості.

На початку формуючого педагогічного експерименту студентки контрольної і експериментальної груп не мали достовірних відмінностей за показниками зростання, маси тіла. Не було достовірних відмінностей у студенток в контрольній та експериментальній групах за показниками фізичної підготовленості, а також за показниками життєвої ємкості легенів, частоти серцевих скорочень в спокої і індивідуальної аеробного підготовленості. Як випливає з аналізу даних таблиці, в кінці формуючого педагогічного експерименту в контрольній та експериментальній групах не мали достовірних відмінностей показники життєвої ємкості легенів, частоти серцевих скорочень в спокої, індексу індивідуальної аеробного підготовленості, силовій витривалості (в тестах «піднімання в сід» і «підтягування») і гнучкості. Іншими словами, переваги застосування засобів аеробіки збереглися в розробленій нами методиці, що дозволяє ефективно розвивати силову витривалість і гнучкість, а також покращувати показники якості функціонування дихальної та серцево-судинної систем. У той же час в кінці формуючого педагогічного експерименту результати в бігу на 100 метрів, стрибку в довжину з місця та бігу на 2000 метрів в експериментальній групі виявилися достовірно вище, ніж у контрольній.

Висновки. Таким чином, методика фізичної підготовки студенток, заснована на застосуванні засобів танцювальної аеробіки та стрибкових вправ, пов'язаних з переміщенням усього тіла по горизонталі, а також різних видів бігу і бігових вправ, дозволяє не тільки ефективно впливає на показники діяльності найважливіших фізіологічних систем організму студенток (на дихальну та серцево-судинну системи), але також покращує координаційні здібності, пов'язані з переміщенням усього тіла в просторі, і швидкісно-силові здібності.

Вище викладена методика в цілому, дозволяє значно поліпшити показники фізичної підготовленості дівчат в широкому колі тестів, домогтися справді комплексного впливу на прояв рухової функції студенток.

Література

1. Альошина А. І. Профілактика й корекція функціональних порушень опорно-рухового апарату дітей та молоді у процесі фізичного виховання: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 „Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / А. І. Альошина; НУФВСУ. – К., 2016. – 40 с.
2. Гібаєва Н.Н. Особенности использования фитнес программ по физической культуре со студентками / [Гібаєва Н.Н., Люлина Н.В., Захарова Л.В.] // Физическое воспитание студентов, № 6. 2010. – С. 16 – 18.
3. Данильченко В.В. Використання фітнес-програм і технологій у фізичному вихованні студентів / В.В. Данильченко, В.Б. Зінченко, Ю.О. Усачов // Фізичне виховання в контексті сучасної освіти : Матеріали VI регіональної науково-методичної конференції 23-24 червня 2011р. – К.; НАУ, 2011. – С. 71-73.
4. Дудко М. В. Профілактика порушень біогеометричного профілю постави студентів у процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. та спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / М. В. Дудко. – К., 2016. – 20 с.
5. Дутчак М. В. Парадигма оздоровчої рухової активності: теоретичне обґрунтування і практичне застосування / М. В. Дутчак // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – К.: Олімпійська література. – 2015. – №2. – С. 44-52.
6. Жуков В. А. Программирование занятий аэробной направленности в физическом воспитании студентов / Жуков В. А., Котченко Ю. В., Усачев Ю. А. // Фізичне виховання в контексті сучасної освіти : матеріали IX Міжнародної науково-методичної конференції, 12-13 черв. 2014 р. – Київ, 2014. – С. 70-73.
7. Broekhoff T. The effects of physical activity on physical growth and development. The effect of physical activity on children / T. Broekhoff // Human Kinetics. – 1986. – P. 75-87.
8. Compatibility of Chairs and Tables in Computer Laboratory to the Students' Body Dimension / A. M. Pagcaliwagan, M. K. E. Alvar, J. K. V. Mapa, A. B. Tarcelo, M. A. L. Marasigan // Academic Research International. – 2013. – № 4(4). – P. 133-140.
9. Futorny S. Actual issues of improving the process of student's physical education through the application of modern health-saving technologies / Sergii Futorny // Молодіжний науков. Вісник Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Л. Українки. – Луцьк, 2014. – Вип. 14. – С. 26-30.

10. Healthy lifestyle behaviour in university students and influential factors in eastern Turkey / R. Hacıhasanoglu, Yıldırım, P. Karakurt, R. Saglam // International Journal of Nursing Practice. – 2011. – № 17. –P. 43-51.
11. Hookin Fu Frank. An overview of health fitness studies of Hong Kong residents from 2005 to 2011 / Frank Hookin Fu, Linxuan Guo, Yanpeng Zang // Journal of Exercise Science & Fitness. – 2012. – Vol. 10, № 2. –P. 45-63.
12. Warburton D. E. Health benefits of physical activity: the evidence / D. E. Warburton, C. W. Nicol, S. S. Bredin // Canad. Med. Ass. J. – 2006. – № 174(6). – P. 801-809.

Рибалко Л. М.
ПолтНТУ імені Юрія Кондратюка, м. Полтава

ФОРМУВАННЯ ФАХОВИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ В МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВНЗ

У статті розкрито проблему формування фахових компетентностей на засадах компетентнісного орієнтованого навчання студентів у ВНЗ. Обґрунтовано науково перелік фахових компетентностей майбутніх фахівців з фізичної реабілітації та фізичного виховання, подано опис результатів навчання студентів за напрямом підготовки «Здоров'я людини» та за спеціальністю «Фізичне виховання та спорт». Доведено, що основними категоріями навчання на засадах компетентнісного підходу є компетентності та результати навчання.

Ключові слова: компетентнісний підхід, фахові компетентності, майбутній фахівець з фізичної реабілітації, майбутній фахівець з фізичного виховання.

Рыбалко Л. Н. Формирования профессиональных компетентностей в будущих специалистов по физической реабилитации и физическому воспитанию в ВУЗе. В статье раскрыто проблему формирования профессиональных компетенций на основе компетентностно ориентированного обучения студентов в ВУЗе. Обоснованно научно перечень профессиональных компетентностей будущих специалистов по физической реабилитации и физическому воспитанию, дано описание результатов обучения студентов по направлению «Здоровье человека» и по специальности «Физическое воспитание и спорт». Доказано, что основными категориями обучения на основе компетентностного подхода являются компетентности и результаты обучения.

Ключевые слова: компетентностный подход, профессиональные компетентности, будущий специалист по физической реабилитации, будущий специалист по физическому воспитанию.

Rybalko L. M. In the formation of professional competence of future specialists in physical rehabilitation and physical education in universities In the article the problem of formation of professional competencies based on competency based learning students in high school. Scientifically substantiated list of professional competence of future specialists in physical rehabilitation and physical education contains a description of learning outcomes of students in the direction of «Human Health» and specialty «Physical education and sport».

Proved that the main categories of training on the basis of competence approach is competence and learning outcomes. The introduction of competence approach in the training of future specialists in physical rehabilitation and physical education in the physical education requires appropriate scientific and methodological support, which serves an educational program.

When the results of the study refers to integral factor that needs to know and understand the student to be able to demonstrate skills after graduation. Learning outcomes can be attributed to a single module or as to the period of study (education first, second or third cycle). After all, they determine the requirements for awarding credits.

Based learning studentstentrychnoho put the idea to provide students with maximum chances to get the first job in the labor market, increasing their "value" of employers (suitability for employment), thereby satisfying the actual needs of the latter. That is why there can be no opposition of learning outcomes competences, because between them is profound dialectical unity, integration of learning outcomes in their dynamic combination results in the acquisition by students corresponding competencies; while mastering certain competence requires mastering the specific knowledge, skills, learning outcomes.

Key words: kompetentnostnyy approach, professyonal competence, the future for physical rehabilitation specialist, specialist on future physical education.

Постановка проблеми. Професійна підготовка майбутніх фахівців в умовах ВНЗ є однією з актуальних проблем сучасної вищої освіти. Адже молоде покоління має бути не лише готовим до професійної діяльності, життя при наявних соціально-економічних реформах, а й мати здатність легко пристосуватися до змінних умов сьогодення та бути конкурентоспроможними на ринку праці. Саме тому перед ВНЗ постає завдання якісної професійної підготовки компетентних фахівців відповідної спеціалізації, які глибоко усвідомлюють свою роль у суспільстві, вміють творчо використовувати набуті знання, вміння та навички на практиці.

Наразі постає необхідність у висококваліфікованих фахівцях з фізичної реабілітації та фізичного виховання як на державному, так і регіональному рівнях. Про це засвідчує прогресивне зниження стану здоров'я українців, наявність тисячі людей з фізичними вадами та хронічними хворобами, які потребують відновлення втрачених фізіологічних і фізичних можливостей, а тому й фізичної реабілітації й адаптивної фізичної культури.

Саме тому не менш важливим є питання якісної професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної реабілітації та фізичного виховання, здатних володіти фундаментальними знаннями, вміннями та навичками, готових до постійного професійного зростання, соціальної та професійної мобільності, ефективної роботи за фахом на рівні світових стандартів і творчо підходити до