

педагогічний університет імені А. С. Макаренка, Фізико-математичний факультет  
редкол.: О. В. Семеніхіна (гол.ред.) [та ін.]. Суми: [СумДПУ ім. А. С. Макаренка],  
2017. 14 - 20 с.



**Степанков Сергій**

викладач кафедри

**Цимбалістий В'ячеслав**

викладач кафедри

Подільський державний аграрно-технічний університет  
м. Кам'янець-Подільський

## **ВДОСКОНАЛЕННЯ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ**

Аналіз навчальних планів та програм ВНЗ показує, що при вивченні курсу «Фізичне виховання» передбачається вирішення таких завдань, як:

- знання та дотримання основ здорового способу життя;
- знання основ організації і методики найбільш ефективних видів та форм раціональної рухової діяльності, та вміння застосовувати їх на практиці;
- знання основ методики оздоровлення та фізичного вдосконалення традиційними та нетрадиційними засобами і методами фізичної культури;
- 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 [7, 8].

Фізичне виховання у вищих навчальних закладах здійснюється у наступних формах:

- лекції з теорії фізичного виховання;
- обов'язкові навчально-практичні заняття, передбачені в обсязі 4 години на тиждень;
- заняття у спортивних секціях, клубах, групах у позаурочний час;
- самостійні заняття студентів фізичною культурою і спортом;
- масові фізкультурно-оздоровчі та спортивні заходи в позаурочний час [8].

До основних форм занять відносяться урочні форми. До них відносять порівняно великі форми занять, які структурно впорядковані так, як це необхідно

для ефективного навчання руховим діям та досить масовані розвиваючі або підтримуючі підвищену тренуваність впливу на функціональні властивості організму, його фізичні якості та пов'язані з ними здібності [8].

Ефективність занять з фізичного виховання у ВНЗ у значній мірі 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.

У відповідності з «Державними вимогами до навчальних програм з 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 [7].

Т.Ю. Круцевич [7] відзначає, що зміст навчальної програми має орієнтувати педагогічний процес не на опосередкованого студента і дозволяти диференційовано підходити до виховання кожної конкретної особистості.

Ця теза вимагає від фахівців фізичної культури ВНЗ постійного пошуку нових сучасних засобів та методів фізичного виховання студентів з урахуванням їхніх інтересів та вподобань.

Останнім часом серед студентської молоді особливої популярності набули нетрадиційні види оздоровчої гімнастики. Враховуючи це, для вирішення завдань фізичного виховання у ВНЗ нами були проаналізовані найбільш популярні нетрадиційні види оздоровчої гімнастики різноманітної спрямованості, такі як: ритмічна гімнастика, аеробні танці – «аеробіка», шейпінг.

На теперішній день однією з найефективніших сучасних видів гімнастики для покращання параметрів серцево-судинної та дихальної систем, боротьби з гіподинамією, підвищення працездатності студентів є аеробіка [1, 2, 5, 6].

У 60-х роках ХХ століття К. 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) і є тривалими (15–40 хв без перерви і більш), але найголовніше – забезпечуються енергією за рахунок аеробних процесів. Тому важлива оптимальна інтенсивність м'язової роботи.

В основі всіх аеробних фітнес-програм покладено класичну або базову аеробіку. Особливістю виконання цих вправ є силова фіксація м'язів і контроль всіх рухів. При виконанні рухів варто дотримуватися правильної техніки, що в цілому виражається у вимозі виключити «перерозгинання», «перенапруги».

Базовими вправами в аеробіці є різні види ходьби, бігу, підскоки, стрибки, махи ногами, присідання, випаді.

Застосування цих вправ у сполученні з пересуваннями, поворотами, рухами рук забезпечує різноманітний вплив на організм студентів. Основу занять з аеробіки складають вправи середньої та високої інтенсивності. Контроль за інтенсивністю вправ здійснюється за динамікою показників пульсу.

Аеробна гімнастика має багато позитивних сторін. Заняття проходять 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 інтенсивність рухової діяльності і, відповідно, її навантажливість. Музична фонограма складається за принципом «нон-стоп», тому що в практиці аеробіки використовуються методи безперервного тренування, тобто потокове виконання вправ, без пауз.

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

#### **Список використаних джерел**

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: учеб. пособ. для студентов вузов физической культур: под ред. Е. Б. Мякинченко и М. П. Шестакова. Москва: Спорт Академ Пресс, 2002. 304 с.
2. Виру А.А., Т.А. Юримяз, Т.А. Смирнова. Аэробные упражнения. Москва: Физкультура и спорт, 1988. 142 с.;
3. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятия: учеб.-метод. Пособие. Москва: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2002.
4. Лисицкая Т.С. Сиднева Л.В. Аэробика. В 2 Т. Т 1. Теория и методика. Москва: Федерация аэробики России, 2002. 232 с.
5. Менхин Ю.В. Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов н/Д.: Феникс, 2002. 384 с.
6. Паффенбаргер Р.С. Ольсен Э. Здоровый образ жизни. Киев: Олимпийская литература, 1999.
7. Теория и методика физического воспитания: под ред. Т.Ю. Круцевич. Т. 2. Киев: Олимпийская литература, 2003. 392 с.;
8. Щербина В.А., Операйло С.І. Фізична культура у біогуманітарна підготовка студентів вузів: навч. посібник. Київ, 1995.

