

## Засоби аеробіки щодо розвитку креативного мислення студентів залізничних спеціальностей

Шепеленко Т.В., Лучко О.Р.

Український державний університет залізничного транспорту

**Анотація:** в роботі висловлюється думка, що аеробіка є одним з діючих засобів для розвитку професійно важливих якостей, які необхідні студентам залізничних спеціальностей для майбутньої професійної діяльності.

**Ключові слова:** аеробіка, студенти, креативне мислення, працездатність, трудова діяльність.

Особливості процесу формування світогляду та мислення молоді людини приходиться на студентський вік. Період навчання у ВНЗ це час вибору життєвого шляху. До вступу у вищий навчальний заклад молода людина вже в змозі зробити вибір майбутньої професії самостійно. Однією з найважливіших задач ВНЗ є формування необхідних знань, вмінь і навичок з урахуванням особливостей майбутньої трудової діяльності, збереження і зміцнення здоров'я молоді, підтримання її високої працездатності.

Технічний процес у транспортній галузі супроводжується підвищенням ролі людини, скороченням термінів перевезень вантажів і пасажирів, збереження життя людей і матеріальних цінностей. Механізація і автоматизація процесу перевезення і доставки вантажів на місце, впровадження нових інформаційних технологій істотно змінюють діяльність людини, висуваючи до неї високі вимоги, підвищуючи соціальну та економічну значимість результатів людської діяльності.

Підвищення швидкості прийняття рішення при обслуговуванні сучасних технічних засобів вимагає від фахівця залізничної галузі високого рівня розвитку креативного мислення. Креативне мислення – це прояв нестандартних (нешаблонних) дій, рухомості та гнучкості мислення, швидкої орієнтації, адаптації до нових умов, творчого підходу до рішень великих та малих проблем.

Якщо брати той факт, що частка розумової праці на залізничному транспорті постійно зростає, то стає очевидним, що творчі здібності людини слід признати найсуттєвішою частиною його інтелекту і з адачу їх розвитку

вважати найважливішою у вихованні сучасної молоді – майбутніх фахівців залізничної галузі.

Працездатність молоді, продуктивність її праці багато в чому залежить від рівня фізичного здоров'я, фізичного стану. Найбільш значним засобом формування фізичного здоров'я майбутніх фахівців у ВНЗ є заняття фізичною культурою. Правильна організація занять фізичними вправами дозволяє оптимізувати навчальний процес і сприяє досягненню об'єктивної готовності молоді до трудової діяльності.

В Українському державному університеті залізничного транспорту (далі УкрДУЗТ) до навчального процесу з дисципліни «Фізичне виховання» поряд з традиційним викладанням дисципліни (групи ЗФП) впроваджені заняття у групах за спеціалізаціями по видах спорту.

Значна кількість студентів (юнаки та дівчата) надають перевагу заняттям аеробікою. Аеробіка – це складно координаційний вид спорту, який вимагає від тих, хто займається, проявів мислення, концентрації уваги, високого рівня рухової пам'яті, чіткого виконання складно координаційних рухів, прояву усіх фізичних якостей та координаційних здібностей, високої працездатності, виконання комплексу комбінацій складних елементів, танцювальних зв'язок акробатичних елементів за визначений час, стресостійкості та ін., тоді, як залізничні професії вимагають від працівників високого напруження зорового, слухового аналізаторів, гарної оперативної та довгострокової пам'яті, психологічної стійкості в умовах дефіциту часу і стресової ситуації, швидкого переключення уваги, рішучих дій у критичних ситуаціях. Слід відмітити схожість вимог цього виду спорту та



характеристики трудової діяльності робітників залізничної галузі та рекомендувати використання засобів аеробіки при підготовці студентів УкрДУЗТ – майбутніх фахівців-залізничників.

Аеробіка має великий арсенал напрямків, рухових дій. Постійне поновлення програм надає можливість виключення монотонності, що у свою чергу поширює запас інформаційного матеріалу рухів для розвитку мозкової діяльності. Аеробіка базується на оригінальній методиці навчання та організації заняття, що сприяє руховій ерудиції, так як у процесі заняття вивчається багата кількість різноманітних вправ. Аеробіка, з її кількістю різнохарактерних вправ, має необмежені можливості. Вправи аеробіки відрізняються доступністю та простотою рухових дій. Поступове координаційне ускладнення можливе за рахунок різного роду сполучень рухів ніг та рук, темпу виконання, змін напрямку, пересуванню по майданчику, тим самим розвиваючи мислення.

Важливе значення у сприянні розвитку креативного мислення має логічний перехід від одного руху до іншого, синхронність виконання рухів, висока емоційність виконання комплексів комбінацій. Можна виділити цілий ряд складно координаційних рухів, які сприяють розвитку мозку: кроки, робота руками, махи, підскоки, стрибки, танцювальні, напів акробатичні та акробатичні зв'язки.

Особливий компонент, без якого не можлива аеробіка, та за допомогою якого можна впливати на розвиток креативного мислення – це музичний супровід. Поєднання музики та рухів це прояв творчого потенціалу, за допомогою музики композицію можна покращити та привести до найвищого рівню виразності, а можна й зробити нецікавою, не видовищною. Та навпаки, невідому музику можна настільки підкреслити рухами: руками, стрибками, аеробними доріжками (кроками), акробатичними та напівакробатичними елементами, що вона запам'ятовується на тривалий час, стає хітом. Але таке виконання неможливе без прояву креативного мислення.

Неможливий розвиток креативного мислення без процесу складання композицій: підбору елементів складності, рухів, які роблять композицію привабливою, підборі та розробці костюмів, які повинні підкреслювати рівень технічної майстерності, образ та музичний супровід.

Під час змагального періоду в аеробіці спортсмени виконують свої дії у присутності багаточисельної аудиторії, що спостерігає за ними, такі як судді, тренери, глядачі, інші спортсмени, батьки та інше. В цьому плані діяльність спортсмена схожа з грою актора, який «прагне знайти контакт з публікою, залучити, відчувати їх хвилювання». Якщо такі вимоги спортсменами чи командою виконані, можна розраховувати на високі оцінки від суддів артистичності.

Безпосереднє значення у вихованні креативних здібностей має технічна майстерність, чим вище технічна майстерність, тим більший масштаб задач, арсенал рухових дій, якими вони повинні вирішуватись, тим більш різноманітними стають прийоми.

Фантазія, імпровізація, творчі рішення різних задач – все це прояв креативного мислення, така «інтелектуальна краса спорту» значно підвищує привабливість аеробіки та ще раз доводить, що аеробіка є одним з найбільш популярних видів фізкультурної діяльності, у процесі якої можна розвинути швидкість реакції для прийняття креативних рішень.

Успішний розвиток креативного мислення можливий при здійсненні умов, які благодіють до його формування. Основними умовами є: фізичний і інтелектуальний розвиток, самостійне рішення задач, які потребують максимальних зусиль, свобода у виборі музики, засобів та інше.

Заняття аеробікою надають студентам-спортсменам та тренеру проявити творчі здібності, приймаючи участь у фізкультурно-спортивних заходах, показових виступах, спортивних святах, культурних заходах.

Оцінювати рівень розвитку креативного мислення рекомендуємо за наступними критеріями:

ступінь виконання рухів до зразкового виконання;

виконання рухових завдань різної складності за визначений час;

виконання рухових завдань під музику.

Студентам пропонується виконання комплексів комбінацій під відповідний музичний супровід. На оцінку «відмінно» - виконання 2-х різних за характером складних танцювальних зв'язок з роботою рук та ніг; на оцінку «добре» - виконання 2-х різних за характером простих танцювальних зв'язок з роботою рук та ніг; на оцінку «задовільно» - виконання 2-х різних за

характером танцювальних зв'язок з роботою тільки ніг або рук.

Регулярні заняття аеробікою допомагають розкритися природнім задаткам та здібностям молодого покоління.

Процес навчальних занять, підготовка до показових виступів, безумовно, є стимулом для розвитку креативного мислення. У студентів, які спеціалізуються в аеробіці, спостерігається розвинений добрий смак, вони активні, фізично розвинуті, мають високий рівень фізичної підготовленості та працездатності.

#### Література:

1. Методика формування професійно важливих рухових якостей і навичок: Консп. лекції / Т.В. Шепеленко, А.Є. Паршев, В.М. Долгополов, В.М. Разінков. – Харків: УкрДАЗТ, 2011. – 22 с.

2. Мякинченко Е.Б. Методология управления тренировочной нагрузкой на занятиях по базовой танцевальной аэробике / Е.Б. Мякинченко, М.П. Ивлев, М.П. Шестаков // Теория и практика физической культуры. – 1995. – № 5. С. 39 – 43.

3. О.О. Коршунов Професійно-прикладна фізична підготовка майбутніх фахівців залізничного транспорту [текст]: Навч.-метод. посібн. / О.О.Коршунов. – Харків:УкрДАЗТ, 2006. – 58 с.

4. Сиднева Л.В. Оздоровительная аэробика и методика её преподавания / Л.В. Сиднева, С.А. Гониянц. – М. : Троянт, 2000. – 74 с.

5. Эдвард Т. Хоули Оздоровительный фитнес / Эдвард Т. Хоули, Б. Дон Френке. – К. : Олимпийская литература, 2000. – 366 с.

#### Информация об авторах:

**Шепеленко Тетяна Валеріївна** - ст. викладач кафедри «Фізичного виховання та спорту» Українського державного університету залізничного транспорту  
e-mail: Pobeda 786@mail.ru

**Лучко Ольга Ростіславівна** – старший викладач кафедри «Фізичного виховання та спорту» Українського державного університету залізничного транспорту

*Поступила в редакцію 18.11.2015*