

Aktual'nye nauchnye issledovaniya v sovremennom mire: materiali LIII mezhdunar. nauch. konf. m. Perejaslav-Hmel'nitskij. 83-87. [in Ukrainian].

9. Platonov V. N. (2015). Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. Obschaya teoriya i eyo prakticheskie prilozheniya: uchebnyk [dlya trenerov]: v 2 kn. Kiev. Kn. 2. 752. [in Ukrainian].

10. Sportivna akrobatika. Navchal'na programa dlja ditjacho-junats'kih sportivnih shkil. Vinnitsja. 2010. 92. [in Ukrainian].

11. Sutula V.O., Dejneko A.H. (2015). Osnovna gimnastika v shkoli (5-6 klasi) : navch.-metod. posib. Harkiv. 108. [in Ukrainian].

12. Shevchuk M. A. (2015). Sportivnij vidbir akrobativ na osnovi kompleksnoi otsinki ruhovih zdibnostej : avtoref. dis. ... kand. nauk z fiz. vihovannja i sportu. Kiiv. 20. [in Ukrainian].

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2020.5(125).12

УДК 796.412:378.141.2

Дудіцька С.П.
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича
Зорій Я.Б.
доктор педагогічних наук, доцент
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича
Гакман А.В.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

ВПРОВАДЖЕННЯ АЕРОБІКИ У ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНСЬКОЇ МОЛОДІ

В оздоровчому фітнесі використовується великий арсенал засобів з різних видів спорту та рухової активності. Розвиток фітнес індустрії сприяє його розширенню і вимагає класифікації та визначення методичних особливостей, які обумовлюють використання відповідних засобів. Заняття оздоровчим фітнесом потребують наявності у студентів знань основ методики впровадження обраних видів рухової активності. Мета дослідження – аналіз змісту занять оздоровчої аеробіки та впровадження сучасних фітнес-програм і технологій пов'язаних з розвитком здібностей до вирішення рухових та спортивних завдань у фізичному вихованні студентської молоді. У даній статті узагальнені відомості про зміст занять оздоровчою аеробікою вибіркової спрямованості з використанням практичного матеріалу для розвитку основних фізичних якостей і рухових навичок студентської молоді.

Ключові слова: фітнес, засоби, класифікація, спрямованість, методичні особливості, новітні технології, рекреативні види рухової активності.

Дудіцька Світлана Петровна, Зорій Ярослав Богданович, Гакман Анна Вікторівна. Внедрение аэробики в занятия по физическому воспитанию студенческой молодежи. В оздоровительном фитнесе используется большой арсенал средств по различным видам спорта и двигательной активности. Развитие фитнес индустрии способствует его расширению и требует классификации и определения методических особенностей, которые обуславливают использование соответствующих средств. Занятия оздоровительным фитнесом требуют наличия у студентов знаний основ методики внедрения выбранных видов двигательной активности. Цель исследования - анализ содержания занятий оздоровительной аэробики и внедрение современных фитнес-программ и технологий связанных с развитием способностей к решению двигательных и спортивных задач в физическом воспитании студенческой молодежи. В данной статье обобщены сведения о содержании занятий оздоровительной аэробикой выборочной направленности с использованием практического материала для развития основных физических качеств и двигательных навыков студенческой молодежи.

Ключевые слова: фитнес, средства, классификация, направленность, методические особенности, новейшие технологии, рекреативные виды двигательной активности.

Duditska S., Zoriy Y., Hakman A. Introduction of aerobics in classes on physical education of student youth. Wellness fitness uses a large arsenal tools of various sports and physical activity. The development of the fitness industry contributes to the expansion and requires classification and definition of methodological features that determine the use of appropriate means. Health-improving fitness classes require students to have knowledge of the fundamentals of the methodology for introducing the selected types of physical activity. This article summarizes the information about the content of selective focus health related aerobics using practical material for the development of basic physical qualities and motor skills of student youth. Key words: fitness, means, classification, orientation, methodological features, newest technologies, recreational types of physical activity. The purpose of the study is to analyze the content of health aerobics classes and the introduction of modern fitness programs and technologies related to the development of abilities to solve motor and sports problems in physical education of student youth. The study was performed at the theoretical and analytical level. In the process of research we used the following methods: analysis of literature sources, methods of theoretical interpretation (analysis, synthesis, induction, deduction, generalization). Conclusions. In turn, regular aerobics and rhythmic gymnastics in combination with other types of wellness fitness have a health-improving and training effect on the body. The variety of fitness programs does not mean the arbitrariness of their construction - the used of different types of physical activity must comply with the basic principles of physical education. Experts in the experiment to determine

the effectiveness of aerobics concluded that as a result of classes students have improved metabolism, normalized cardiovascular and respiratory systems, increased immunity to various diseases and help lift the mood.

Key words: *fitness, means, classification, orientation, methodological features, newest technologies, recreational types of physical activity.*

Постановка проблеми. У зарубіжній і вітчизняній практиці фізичного виховання останні роки терміном «оздоровчий фітнес» позначається сукупність різних видів рухової активності, які сприяють підвищенню фізичного стану тих, хто займається [3]. Раціональне застосування доступних та ефективних засобів фітнесу, які мають вибірково-характер впливу на організм багато у чому забезпечує досягнення мети фізичного виховання студентської молоді – сприяння підготовці гармонійно розвинених висококваліфікованих фахівців з урахуванням конкретних вимог щодо їх професійної психофізичної компетентності [2, 5]. Вибір обсягу, інтенсивності та спрямованості персональної фізкультурної діяльності студентів визначається станом здоров'я, функціональними можливостями організму, статтю, віком, рівнем фізичної працездатності і підготовленості [1, 4, 6, 9 та ін.]. У свою чергу заняття оздоровчим фітнесом потребують наявності у студентів знань основ методики впровадження обраних видів рухової активності. Принципи оздоровчої спрямованості фізичного виховання конкретизуються у фізкультурно-оздоровчих технологіях, що прогресивно розвиваються [7]. У даній роботі відповідно узагальнені відомості про зміст занять вибіркової спрямованості з використанням практичного матеріалу оздоровчого фітнесу *головною метою - є побудова системи фізичного виховання, що сприяє підвищенню стану здоров'я та росту зацікавленості студентської молоді до фізичної культури та здорового способу життя.* Відомості про зміст та методику занять оздоровчої аеробікою у фізичному вихованні студентської молоді обумовила наукові пошуки в даному напрямку.

Аналіз останніх досліджень і публікацій: Серед наукових досліджень проблемам, що розглядаються у статті приділялася значна увага вітчизняних та закордонних фахівців. Основи оздоровчого фітнесу досліджував А. Волвик (2010); компоненти оздоровчого фітнесу та використання сучасних фітнес програм вивчали Ю.О. Усачов (2011), О.Я. Дубинська І.А. Усатова (2016); фітнес технології у системі розвитку фізичних якостей звертала увагу Л. Шубка (2016); вплив фітнес-технологій на підвищення рухової активності обґрунтовувала О. Андреева (2015).

Мета дослідження - аналіз змісту занять оздоровчої аеробіки та впровадження сучасних фітнес-програм і технологій пов'язаних з розвитком здібностей до вирішення рухових та спортивних завдань у фізичному вихованні студентської молоді.

Методи дослідження. Дослідження виконувалось на теоретико-аналітичному рівні. У процесі дослідження нами були використані такі методи: аналіз літературних джерел, методи теоретичної інтерпретації (аналіз, синтез, індукція, дедукція, узагальнення).

Виклад основного матеріалу дослідження. *Протягом останніх десятиріч в Україні фіксується істотне погіршення стану здоров'я населення, що відображається у зростанні рівня захворюваності, смертності та скороченні тривалості життя. Стан здоров'я людини залежить не тільки від біологічних факторів, навколишнього та соціального середовища, а й від того, чи становить власне здоров'я людини для неї цінність. Саме це визначає, якою мірою людина готова піклуватися про своє здоров'я і дотримуватися здорового способу життя. Отже, головною метою для держави є побудова системи фізичного виховання таким чином, щоб вона сприяла підвищенню стану здоров'я населення та росту зацікавленості людей до фізичної культури та здорового способу життя.*

У закладах вищої освіти України навчаються сотні тисяч студентів, з яких значний відсоток має певні порушення в стані здоров'я постійного чи тимчасового характеру, котрі пов'язані з недоліками фізичного розвитку і зниженими функціональними можливостями організму. В зв'язку з цим проблема зміцнення здоров'я і підвищення працездатності студентів на основі ефективних науково-обґрунтованих методик з фізичного виховання має першочергове соціально-економічне значення.

Проведені дослідження свідчать, що майже у всіх країнах студенти визначаються як групи підвищеного ризику, у студентів значно частіше, ніж у молодих людей інших соціальних груп того ж віку спостерігається істотне погіршення стану здоров'я. У результаті щорічних оглядів студентів різних вищих навчальних закладів України було встановлено, що 70-80 % першокурсників мають відхилення у стані здоров'я. Взагалі майже 90 % студентської молоді мають відхилення у стані здоров'я, а понад 50 % – незадовільну фізичну підготовленість [8].

Нині назріла криза фізичного виховання у вищих закладах освіти, коли вочевидь постала проблема неефективності впливу процесу фізичного виховання на особистісний і професійний розвиток майбутніх спеціалістів. Тому, на нашу думку, в період модернізації освіти України необхідно застосовувати в навчальному процесі новітні технології фізичного виховання оздоровчого напрямку, що застосовуються у фітнес-клубах, для підвищення мотивації студентів, щоб сучасні фітнес технології ставали засобом для виконання завдань з фізичного виховання для студентів.

Раніше існувало лише кілька видів фізкультурних заходів (біг, плавання, ритмічна гімнастика і т. д.), однак зараз потік інформації про різні види гімнастики, аеробіки та ін., що називаються одним модним словом "фітнес". Практичним проявом фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні є різні фітнес-програми як форми рухової активності, спеціально організованої в рамках групових або індивідуальних (персональних) занять. Вони можуть мати оздоровчо-кондиційну спрямованість (зниження ризику захворювань, досягнення й підтримка певного рівня фізичного стану), - а також переслідувати цілі, пов'язані з розвитком здібностей до рішення рухових і спортивних завдань на достатньо високому рівні типу: «навантаження задля здоров'я» [11].

У свою чергу, фітнес-програми, засновані на одному виді рухової активності, можуть бути розділені на програми, до основи яких покладені [4]:

- види рухової активності аеробної спрямованості; оздоровчі види гімнастики;

– види рухової активності силової спрямованості; види рухової активності у воді; рекреативні види рухової активності; засоби психоемоційної регуляції.

Заняття ритмічною гімнастикою й аеробікою дають можливість значно підвищити щільність заняття, виконати більший обсяг фізичної роботи з порівняння з традиційними методами, поліпшити рівень розвитку фізичних якостей і працездатності тих, що займаються. Особливість ритмічної гімнастики полягає в тому, що темп рухів і інтенсивність виконання вправ задається ритмом музичного супроводу. У ній використовується комплекс різних засобів, що роблять вплив на організм. Так, серії бігових і стрибкових вправ впливають переважно на серцево-судинну систему, нахили і присідання – на руховий апарат, методи релаксації і самонавіювання – на центральну нервову систему.

У залежності від вибору застосовуваних засобів, заняття ритмічною гімнастикою можуть носити переважно атлетичний, танцювальний, психо-регулюючий чи змішаний характер. Характер енергозабезпечення, ступінь посилення функцій подиху і кровообігу залежать від виду вправ. Серія вправ партерного характеру (у положеннях лежачи, сидячи) робить найбільше стабільний вплив на систему кровообігу. ЧСС не перевищує 130 – 140 уд/хв, тобто не виходить за межі аеробної зони; споживання кисню збільшується до 1,0-1,5 л/хв; зміст молочної кислоти не перевищує рівня ПАНО - близько 4,1 ммоль/л. У серії вправ, виконуваних у положенні стоячи, локальні вправи для верхніх кінцівок, викликають збільшення ЧСС до 130-140 уд/хв. Танцювальні рухи викликають збільшення ЧСС до 150-170 уд/хв., а глобальні (нахили, глибокі присідання) до 160-180 уд/хв. Найбільш ефективний вплив на організм роблять серії бігових і стрибкових вправ, у яких при визначеному темпі ЧСС може досягати 180-200 уд/хв, а споживання кисню – 2,3 л/хв, що відповідає 100 % МПК. Таким чином, ці серії несуть переважно анаеробний характер енергозабезпечення (чи змішаний з перевагою анаеробного компонента); зміст лактату в крові до кінця тренування в цьому випадку досягає 7,0 моль/л, кисневий борг – 3,0 л [5].

На заняттях оздоровчої спрямованості вибір темпу рухів і серій вправ повинний здійснюватися таким чином, щоб тренування носило в основному аеробний характер (зі збільшенням ЧСС у межах 130-150 уд/хв). Тоді поряд з поліпшенням функцій опорно-рухового апарата (збільшенням сили м'язів, рухливості в суглобах, гнучкості) можливо і підвищення рівня загальної витривалості, але в значно меншому ступені, чим при виконанні циклічних вправ [7].

Ритмічна гімнастика базується на основній гімнастиці і її ведучому засобі – загально розвиваючих вправ, що включають у себе ходьбу, біг, стрибки, присідання, нахили, повороти тулуба, повороти голови, вправи для рук, шиї і плечового пояса. Ритмічна гімнастика також містить елементи художньої гімнастики: змахи, пружинні нахили і рухи, рівноваги і повороти; елементи хореографії й акробатики: класичні, народні і сучасні танці, перекати, перекиди, стійки. Ритмічна гімнастика в значній мірі тренує серцево-судинну систему і дихальну систему організму тих що займаються, тому що деякі вправи виконуються при пульсі 130-140 ударів.

На сьогодні в практиці фізичного виховання у вузі використовується достатньо велика кількість різноманітних методів, які допомагають студенткам опанувати дисципліну з більшою ефективністю. Ми виділи деякі особливості, які впливають на вибір методів навчання в аеробіці при побудові підготовчої частини занять:

– викладач протягом підготовчої частини виконує разом з студентками всю програму, що пред'являє підвищені вимоги до його функціонального стану, до техніки рухів, яку він демонструє особистим прикладом; має місце дефіцит часу. За мінімально коротку тривалість частини заняття і кількість годин на тиждень необхідно добитися більшого оздоровчого ефекту;

– використання музичного супроводу в заняттях, яке «нав'язує» певний темп рухів, скорочує час для «обдумування» учбового матеріалу.

Також нами були виділені основні методи, пов'язані з побудовою композицій: метод лінійної прогресії, який полягає в багатократному повторенні елементу ногами з поступовим додаванням інших компонентів (рук, поворотів, темпу). метод «від голови до ніг» пред'являє більш підвищені вимоги до рухових здібностей студенток, а також до рухової пам'яті, розвиток якої стане необхідним для оволодіння в подальшому складнішими вправами. метод «зигзагу» використовується при побудові композицій, із вже засвоєних елементів. Він пред'являє вимоги до координації рухів і вимагає концентрації уваги. метод складання, на відміну від методу «зигзагу» в комбінації повторюються не окремі елементи, а їх з'єднання. метод блоків є найбільш складною формою організації різних елементів композицій в аеробіці.

Висновки. В свою чергу регулярні заняття аеробікою і ритмічною гімнастикою в сполученні з іншими видами оздоровчого фітнесу роблять на організм оздоровчий та тренувальний вплив. Різноманітність фітнес-програм не означає довільності їхньої побудови - використання різних видів рухової активності повинно відповідати основним принципам фізичного виховання. Фахівці в ході експерименту по визначенню ефективності занять аеробікою прийшли до висновку, що в результаті занять у студентів покращився обмін речовин в організмі, нормалізувалася робота серцево судинної і дихальної систем, підвищився імунітет до різних захворювань та сприяють підняттю настрою.

Доступні та ефективні форми рухової активності, які спеціально організовані в рамках програми занять оздоровчим фітнесом особливо аеробіки потрібні з урахуванням негативних тенденцій у стані здоров'я молоді. Ефективність фізичного виховання студентів у вищому навчальному закладі залежить від побудови нових стратегій фізкультурно-оздоровчої спрямованості, що орієнтовані на підвищення мотивації та оновлення змісту дисципліни «Фізичне виховання» з метою реалізації біологічної потреби в русі, формування, зміцнення й збереження здоров'я студентської молоді.

У зв'язку з цим, **перспективним напрямком подальших досліджень** є обґрунтування і розробка раціональних фізичних навантажень в оздоровчому фітнесі для студентської молоді.

Література:

1. Андреева О. Розробка та впровадження технології проектування активної рекреаційної діяльності різних груп населення / О. Андреева // Спортивний вісник Придніпров'я – 2015. – № 1. – С. 4-9.
2. Андреева О. Соціально-психологічні чинники, що детермінують рекреаційно-оздоровчу активність осіб різного віку / О. Андреева // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2014. – № 3 (106). – С. 25-31.

3. Булатова М.М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні /М.М. Булатова, Ю.О. Усачов // Теорія і методика фізичного виховання; за ред. Т.Ю. Круцевич. - К.: Олімпійська література, 2008. - Т. 2. - С. 320-354.
4. Григорьев В.И. Фитнесс-культура студентов: теория и практика: Учебное пособие / В.И. Григорьев, Д.Н. Давиденко, С.В. Малинина. - СПб.: Изд-во СПб ГУЭФ, 2010. - 228 с.
5. Иващенко Л.Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л.Я. Иващенко, А.Л. Благий, Ю.А. Усачев. - К.: Наук. світ, 2008. - 198 с.
6. Круцевич Т.Ю. Рекреация у фізичній культурі різних груп населення: Навч. посібник / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхняя. - К.: Олімпійська література, 2010.-248 с.
7. ACSM's health-related physical fitness assessment manual / American college of sport medicine ; ed. G. B. Dwyer, S. E. Davis. - 2nd ed. - Philadelphia [etc.]: Wolters Kluwer; Lippincott Williams & Wilkins, 2008. - XIV, 192 p.
8. Bezverkhnia H., Formation of motivation for professional and applied physical training in future elementary teachers./ Halyna Bezverkhnia, Tetiana Fedirchuk, Viktoria Tsybulska, Mykola Maievskyi, Tetiana Osadchenko, Serhii Ilchenko, Anna Hakman // Journal of Physical Education and Sport, – Vol 19 (Supplement issue 2), – pp 299 – 304.
9. Darst, P. W. Dynamic physical education for secondary school students / P. W. Darst, R. P. Pangrazi. - 6th ed. - San Francisco [etc.]: Pearson Benjamin Cummings, 2009. - XIV, 560 p
10. Hakman A. Characteristics of biogeometric profile of posture and quality of life of students during the process of physical education. / Anna Hakman, Olena Andrieieva, Vitalii Kashuba, Igor Nakonechnyi, Serhiy Cherednichenko, Inna Khrypko, Yuliia Tomilina, Felix Filak, Andriy Moldovan. // Journal of Physical Education and Sport, 2020. – Vol.20 (1), – Art 10, – pp. 79 – 85.
11. Hakman A. Dynamics of the physical fitness and circumference sizes of body parts as a motivation for self-improvement and self-control in students. / Anna Hakman, Olena Andrieieva, Halyna Bezverkhnia, Natalia Moskalenko, Viktoria Tsybulska, Tetiana Osadchenko, Sergii Savchuk, Volody Myrkovalchuk, Yaroslav Filak. // Journal of Physical Education and Sport, 2020. – Vol.20 (1) – Art 15, - pp. 116 – 122.

Reference

1. Andrieieva O. (2015). Rozrobka ta vprovadzhenia tekhnolohii proektuvannia aktyvnoi rekreatsiinoi diialnosti riznykh hrup naseleunia. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. № 1. S. 4-9.
2. Andrieieva O. (2014). Sotsialno-psykholohichni chynnyky, shcho determinuiut rekreatsiino-ozdorovchu aktyvnist osib riznoho viku. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu. № 3 (106). S. 25-31.
3. Bulatova M.M., Usachov Yu.O. (2008). Suchasni fizkulturno-ozdorovchi tekhnolohii u fizychnomu vykhovannia. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia; za red. T.Iu. Krutsevych. K.: Olimpiiska literatura, 2008. T. 2. S. 320-354.
4. Hryhorev V.Y., Davydenko D.N., Malynyna S.V. (2010). Fytness-kultura studentov: teoriia y praktyka: Uchebnoe posobyе. SPb.: Yzd-vo SPb HUЭF, 2010. 228 s.
5. Yvashchenko L.Ia. Blahyi A.L., Usachev Yu.A. (2008). Prohrammyrovanye zaniatyi ozdorovytel'nyim fytnesom. K.: Nauk. svit, 2008. 198 s.
6. Krutsevych T.Iu. Bezverkhniaia H.V. (2010). Rekreatsiia u fizychnii kulturii riznykh hrup naseleunia: Navch. Posibnyk. K.: Olimpiiska literatura, 2010. 248 s.
7. ACSM's health-related physical fitness assessment manual. American college of sport medicine ; ed. G. B. Dwyer, S. E. Davis. 2nd ed. Philadelphia [etc.]: Wolters Kluwer; Lippincott Williams & Wilkins, 2008. XIV, 192 p.
8. Halyna Bezverkhnia, Tetiana Fedirchuk, Viktoria Tsybulska, Mykola Maievskyi, Tetiana Osadchenko, Serhii Ilchenko, Anna Hakman (2019). Formation of motivation for professional and applied physical training in future elementary teachers. Journal of Physical Education and Sport, Vol 19 (Supplement issue 2), pp 299 – 304.
9. Darst, P. W. Dynamic physical education for secondary school students. P. W. Darst, R. P. Pangrazi. 6th ed. San Francisco [etc.]: Pearson Benjamin Cummings, 2009. XIV, 560 p
10. Anna Hakman, Olena Andrieieva, Vitalii Kashuba, Igor Nakonechnyi, Serhiy Cherednichenko, Inna Khrypko, Yuliia Tomilina, Felix Filak, Andriy Moldovan (2020). Characteristics of biogeometric profile of posture and quality of life of students during the process of physical education. Journal of Physical Education and Sport, 2020. Vol.20 (1), Art 10, pp. 79 – 85.
11. Anna Hakman, Olena Andrieieva, Halyna Bezverkhnia, Natalia Moskalenko, Viktoria Tsybulska, Tetiana Osadchenko, Sergii Savchuk, Volody Myrkovalchuk, Yaroslav Filak (2020). Dynamics of the physical fitness and circumference sizes of body parts as a motivation for self-improvement and self-control in students. Journal of Physical Education and Sport, 2020. Vol.20 (1), Art 15, pp. 116 – 122