

## ПРОГРАМА РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТОК ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧОЇ АЕРОБІКИ

### PROGRAM OF DEVELOPMENT OF MYTHOGRAPHIC STUDENTS BY HEALTHY AEROSPACE

*У статті проведено аналіз форм підвищення мотивації студентської молоді з використання засобів фізичної культури в повсякденному житті. Обґрунтовано необхідність пошуку нових методик і форм проведення занять з фізичного виховання в закладах вищої освіти. Досліджено теоретичні основи використання сучасних форм оздоровчо-кондиційної спрямованості, зокрема оздоровчої аеробіки, в освітньому процесі студенток закладів вищої освіти. Проведено дослідження, яке демонструє переваги використання розробленої програми з оздоровчої аеробіки порівняно з традиційною навчальною програмою з фізичного виховання для студентів закладів вищої освіти. Виявлено ефективність розробленої програми з оздоровчої аеробіки для розвитку фізичних якостей та оздоровлення студенток.*

**Ключові слова:** фізичне виховання, навчальна програма, рухові здібності, освітній процес, оздоровча аеробіка, студентки.

*В статье проведен анализ форм повышения мотивации студенческой молодежи по использованию средств физической культуры в повседневной жизни. Обоснована необходимость поиска новых методик и форм проведения занятий по физическому воспитанию в учреждениях высшего образования. Исследованы теоретические основы использования современных форм оздоровительно-кондиционной направленности, в частности оздоровительной аэробики, в образовательном процессе студенток учреждений высшего образования. Прове-*

*дено исследование, которое демонстрирует преимущества использования разработанной программы по оздоровительной аэробике по сравнению с традиционной учебной программой по физическому воспитанию для студенток учреждений высшего образования. Выявлена эффективность разработанной программы по оздоровительной аэробике для развития физических качеств и оздоровления студенток.*

**Ключевые слова:** физическое воспитание, учебная программа, двигательные способности, образовательный процесс, оздоровительная аэробика, студентки.

*The analysis of forms of motivation enhancement of student youth with the use of means of physical culture in everyday life is carried out. The necessity of search of new methods and forms of carrying out of physical education classes in higher education institutions is substantiated. The theoretical bases of the use of modern forms of health-conditioning orientation, in particular, recreational aerobics, in the educational process of students of institutions of higher education are researched. A study has been conducted that demonstrates the benefits of using a developed aerobic exercise program in comparison with a traditional physical education curriculum for undergraduate students. The effectiveness of the developed program on health aerobics for the development of physical qualities and health improvement of students has been revealed.*

**Key words:** physical education, curriculum, motor skills, educational process, health aerobics, students.

УДК 796.012.1–057.87:796.015.572

**Пастернацький В.В.,**

старший викладач кафедри  
фізичного виховання

ДЗ «Південноукраїнський національний  
педагогічний університет  
імені К.Д. Ушинського»

**Куц М.Ю.,**

студент художньо-графічного факультету  
ДЗ «Південноукраїнський національний  
педагогічний університет  
імені К.Д. Ушинського»

#### Постановка проблеми у загальному вигляді.

На сучасному етапі розвитку нашого суспільства актуальними є питання культурної, духовно багатості, фізично досконалої особистості. Однак останнім часом в Україні спостерігається стійка тенденція погіршення стану здоров'я населення, зокрема студентської молоді, на що вказано в роботах багатьох учених (О. Сухарєв, 1991; Г. Апанасенко, 1992; Т. Круцевич, 1999; Б. Шиян, 2001; Н. Москаленко та ін., 2007). На це також звертається увага в державних документах, що регламентують фізичне виховання в закладах вищої освіти (далі – ЗВО), а також у дослідженнях фахівців у галузі фізичної культури і спорту.

Фізична культура і спорт є одним із важливих засобів різнобічного та гармонійного розвитку студентської молоді. Недосконалість системи охорони здоров'я, низький рівень усвідомлення цінності здоров'я як власного капіталу, перебування більшості населення в умовах соціально-економічної нестабільності призвели до створення несприятливих для ведення здорового способу життя умов.

Рухова активність є генеруючим і стимулювальним чинником у системі здорового способу життя, має вагоме значення для вдосконалення фізичного розвитку й підготовленості особи. За нинішнього дефіциту рухової діяльності, якому підвладні майже всі вікові групи населення, процес підвищення рівня працездатності й освітньо-трудової активності студентів набуває великого значення. Багато студентів ЗВО мають відхилення в стані здоров'я, фізичному розвитку та фізичній підготовленості (зайва вага, недостатній або непропорційний розвиток м'язів, сутулість, недостатній розвиток рухових здібностей тощо). На основі багатьох спостережень і наукових досліджень встановлено, що в період навчання кількість студентів підготовчої та спеціальної медичної групи зростає від 5,3% на першому курсі до 14,4% на четвертому. Відповідно, спостерігається зменшення кількості студентів, що належать до основної групи: від 84,0% до 70,2%. Крім того, ці дослідження свідчать і про низький рівень показників фізичного розвитку, фізичної підготовленості й працездатності студентів. На ліквідацію цих недоліків спрямовані навчальні заняття з фізичного виховання.

Сучасне високотехнічне виробництво й ринкові стосунки висувають виключно високі вимоги до якості підготовки студентів – майбутніх фахівців – і їхньої конкурентоспроможності, які визначаються не лише тим, як сформувалися професійні знання, уміння й навички, а й рівнем їхнього здоров'я, працездатності й компетенції. Фізична активність студентів призводить до значного скорочення негативних явищ серед підростаючого покоління (стрес, гіподинамія, наркоманія тощо). Це потужний чинник і механізм соціалізації особи. Фізична культура в системі вищої професійної освіти має бути націлена передусім на зміцнення здоров'я, формування мотиваційно-користувальної сфери студентської молоді з використання засобів фізичної культури в повсякденному житті. За період навчання у ЗВО, де відбувається становлення особи майбутнього бакалавра і магістра, у студентів має бути сформована переконаність у необхідності постійної роботи над собою, вивчення особливостей організму, раціонального харчування, оптимального використання свого фізичного потенціалу, ведення здорового способу життя. Тобто зміцнення і збереження здоров'я молоді є найважливішою проблемою в ЗВО.

Але сьогодні серед студентів як перших, так і старших курсів часто зустрічається несерйозне ставлення до особистої фізичної підготовки, стану свого здоров'я, небажання та невміння застосовувати засоби фізичної культури і спорту в повсякденному житті. Вивчення динаміки фізичного розвитку, фізичної підготовленості і стану здоров'я студентів за весь період навчання в ЗВО показує, що темпи приросту показників фізичної підготовленості сповільнюються після другого курсу, а на четвертому й п'ятому – дуже помітно знижені. У старшокурсників, які покинули обов'язкові заняття з фізичного виховання й не займаються самостійно фізичними вправами і спортом, чітко проявляється зниження фізичної працездатності й погіршення стану здоров'я. У результаті цього велика частина випускників фізично не здатна виконувати професійні обов'язки з необхідною якістю й інтенсивністю. Знижується працездатний потенціал молоді, від якого залежить соціальне та економічне благополуччя України.

Як сказано вище, одним із найважливіших завдань фізичного виховання в ЗВО є зміцнення стану здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості та фізичного стану студентської молоді через її залучення до активного здорового способу життя. Але відзначено недостатній рівень вирішення основних завдань фізичного виховання студентів у зв'язку з низькою мотивацією до постійних занять фізичною культурою.

З-поміж засобів, що підвищують мотивацію до занять фізичною культурою, багато спеціалістів рекомендують використовувати вправи сучас-

них форм оздоровчо-кондиційної спрямованості: ритмічної гімнастики, шейпінгу, аеробіки, фітнесу, йоги тощо (І. Анохіна, 1992; О. Медведєва, Л. Люйк, 1998; О. Ваніна, 2002; О. Бубела, 2002; Г. Безверхня, 2003; Т. Ротерс, 2006) [3; 4].

Оздоровчу аеробіку відрізняє емоційна насиченість занять, простота й варіативність застосовуваних засобів, можливість контролю та самоконтролю стану здоров'я тих, хто займається, музикальність, пластичність і танцювальність виконуваних вправ. У своїй єдності компоненти аеробіки можуть забезпечити досягнення соціально значущих результатів: здоров'я, фізичного розвитку, культури рухів, естетики фізичного іміджу; зберегти й розвинути індивідуальні риси характеру. Це одна з форм масової фізичної культури з регульованим навантаженням.

#### **Аналіз останніх досліджень і публікацій.**

Протягом останніх років проведено чимало досліджень, присвячених розвитку рухових здібностей саме дівчат-студенток. В освітній процес упроваджено різноманітні засоби й педагогічні методи впливу на фізичну підготовленість студенток. Низка авторів (С. Бубка, Н. Москаленко, А. Ковтун та інші) відзначають зниження мотивації й інтересу студентів до занять з фізичного виховання. Результати цих досліджень указують на одноманітність навчального матеріалу, недостатню ефективність застосування чинних методик і форм проведення занять.

Нині сформувалася цілісна система знань із проблеми фізичного розвитку та формування фізичних якостей, що відображено в фундаментальних працях вітчизняних і закордонних фахівців (Т. Круцевич, В. Кузнецов, А. Тер-Ованесян, Ж. Холодов, Б. Шиян тощо). Ідеї всебічного гармонійного розвитку людини, виховання особистості завжди хвилювали передові верстви населення. Деякі вчені (О. Коробейніков, А. Міхєєв, І. Ніколенко) наочно показали неможливість усебічного розвитку людини тільки за допомогою фізичних вправ [3; 4; 5].

Дослідження низки фахівців присвячені можливостям використання різних видів оздоровчої аеробіки в освітньому процесі студенток ЗВО, таких як Г. Ільницька (пілатес); О. Старкова (танцювальна аеробіка); Т. Лисицька, Т. Суєтіна, Т. Ротерс (ритмічна гімнастика); О. Кібальник, О. Соколова, О. Штих (степ-аеробіка); Н. Баламута (гідроаеробіка); Ж. Козіна, Т. Базилюк (аквафітнес); О. Фоменко, О. Школа (фітнес-аеробіка); О. Крючек, Т. Ковшура, А. Боляк (спортивна аеробіка); О. Черненко (фітбол-аеробіка); І. Зінченко, Т. Бала, І. Масляк (черлідінг) та інші [1; 2; 6].

З огляду на численні дані літературних джерел, виявлені протиріччя між сучасною тенденцією до зниження рівня розвитку фізичних здібностей і рівня функціонального стану студенток і рівнем,

що зростає, сучасних вимог у соціальній та економічній сферах їхнього життя, з одного боку, а з іншого – між високим ефективним потенціалом впливу засобів аеробіки та недостатнім дослідженням і впровадженням інноваційних методик розвитку фізичних здібностей на заняттях з оздоровчої аеробіки в освітній процес студенток ЗВО.

**Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми.** Одним із інноваційних підходів до організації занять з фізичного виховання зі студентками є заняття аеробікою. Сучасні молоді дівчата виокремлюють заняття аеробікою серед інших видів рухової активності. Різноманітність виконання вправ під сучасну музику в танцювальному стилі з високим емоційним фоном занять на основі взаємодії ритму музики та ритму рухів дають можливості аеробіці утримувати високий рейтинг серед інших видів фізкультурно-оздоровчої діяльності. Поза увагою дослідників залишається питання особливостей фізичного розвитку й формування фізичних якостей студенток під час використання ними засобів аеробіки на секційних заняттях.

Тому перспективним кроком у вирішенні цієї проблеми є використання в процесі фізичного виховання студентів популярних видів рухової активності, залучення студентів до позааудиторних занять, які можна проводити в різноманітних організаційних формах і можуть мати певні переваги щодо стимулювання активності студентів у досягненні оздоровчої мети, а також використання нових, сучасних видів рухової діяльності, що спонукають студенток до занять фізичними вправами.

Доведено, що аеробіка має великі можливості стосовно організації здорового способу життя, залучення до культури рухів, розвитку рухових здібностей, емоційного підйому. Окрім високої емоційної привабливості, відповідні заняття за умови оптимальних фізичних навантажень здатні викликати потужний оздоровчий ефект. Цінність використання аеробіки, яка позитивно впливає на фізичний стан студенток, полягає в тому, що заняття комплексно впливають на організм: зміцнюють усі м'язові групи, підвищують життєвий тонус, розвивають рухливість суглобів, сприяють підвищенню еластичності зв'язок і сухожилів, підвищують рівень розвитку аеробних можливостей, зміцнюють серцево-судинну, дихальну і психоемоційну системи, розвивають силу, гнучкість, координацію рухів, тренують загальну й силову витривалість, сприяючи підвищенню рівня фізичної підготовленості, збагачують руховий арсенал, зростає загальна і спеціальна працездатність. Оздоровчий ефект занять аеробікою полягає в загальнофізіологічному впливі на організм, підвищенні обміну речовин, активації імунних сил організму, а також профілактиці серцево-судинних захворювань, корекції постави, профілактиці захворювань опорно-рухового апарату, покращенні психоемоцій-

ного самопочуття, протидії можливим щоденним стресам, сприянні творчій активності (Ю. Філіпова, 1991; Н. Ніясова, В. Знахарєва, І. Юшко, І. Ляшева, 1997; А. Balton, L. Champion, 1998) [2; 4; 6].

Оздоровча аеробіка є результатом удосконалення різних систем оздоровчої гімнастики, що існували раніше, та активно розвивається в багатьох країнах світу. Використання засобів оздоровчої аеробіки в процесі фізкультурної діяльності сприяє оздоровленню й вихованню гармонійно розвинутої особистості. На сучасному етапі розвитку вона стала дуже популярним видом рухової активності не тільки в Україні, а й у всьому світі. Це вид спорту оздоровчої спрямованості, в якому виконується безперервний і високоінтенсивний комплекс ритмічних вправ зі складною координацією. Установлено, що музичний супровід в аеробіці – це емоційний стимул і компонент кожного руху. З'ясовано, що виконання вправ з оздоровчої аеробіки під яскраві ритмічні звуки виховує почуття ритму, музикальність, уміння узгодити рухи з музикою.

Незважаючи на численні наукові дослідження, актуальною залишається проблема розвитку фізичних здібностей студенток і пошуку новітніх та ефективних засобів оздоровчої аеробіки й методів їх використання, які б могли урізноманітнити зміст програм фізичного виховання, задовольнити інтереси студенток і якісніше впливати на розв'язання проблеми розвитку їхніх фізичних здібностей. А звідси виникає необхідність розроблення методики розвитку фізичних здібностей студенток, які обрали видом своєї рухової активності на заняттях з фізичного виховання оздоровчу аеробіку, та її впровадження до навчальної програми з фізичного виховання у ЗВО та позааудиторний процес фізичного виховання.

У проаналізованих дослідженнях відсутній комплексний розгляд структури і специфічного змісту використання засобів оздоровчої аеробіки під час занять фізичного виховання у ЗВО, не подано чітких умов і послідовності навчання, не визначено його поєднання зі змістом програмного матеріалу.

**Мета статті** – обґрунтувати зміст програми для дівчат-студенток з оздоровчої аеробіки для підвищення рівня фізичного (соматичного) здоров'я та фізичної підготовленості.

У процесі дослідження вирішували такі завдання:

1. Вивчити стан вирішення проблеми ефективності фізичного виховання студенток ЗВО з використанням інноваційних засобів рухової активності.
2. Дослідити інтереси, мотиви студенток перших і других курсів ЗВО до занять фізичною культурою і спортом.
3. Визначити стан фізичного розвитку, фізичної підготовленості, фізичного здоров'я студенток перших і других курсів ЗВО.

4. Експериментально обґрунтувати зміст програми з оздоровчої аеробіки та визначити її вплив на рівень соматичного здоров'я й фізичної підготовленості студенток перших і других курсів ЗВО.

**Виклад основного матеріалу.** З метою вдосконалення організації та побудови освітнього процесу, а також визначення засобів і методів компенсації рухової активності студенток з урахуванням їхніх інтересів і потреб, підвищення мотивації до занять розроблена й експериментально обґрунтована програма поетапного застосування засобів оздоровчої аеробіки, підібраних відповідно до фізичної та технічної підготовленості студенток перших і других курсів. На заняттях оздоровчою аеробікою вирішувалися три основні типи педагогічних завдань: виховні, оздоровчі й освітні. Обсяг використовуваних засобів (зміст і види рухів) для вирішення цих завдань залежав від основної мети кожного заняття.

Складання програми містив низку послідовних дій:

- 1 – вибір виду оздоровчих занять з урахуванням інтересів студенток і їхньої підготовленості;
- 2 – підбір музики з певним числом ритмічних ударів у хвилину для кожної вправи;
- 3 – конструювання вправ і танцювальних з'єднань для різних частин заняття;
- 4 – розподіл у занятті різних за навантаженням вправ і з'єднань;
- 5 – розучування з викладачем розробленої програми;
- 6 – управління навантаженням на заняттях.

Розроблена програма основана на використанні різних видів рухової активності, що застосовуються в оздоровчому тренуванні жінок: класичної аеробіки, ритмічної гімнастики, системи Пілатес, шейпінгу, східних танців, стретчингу, йоги, статичних вправ. Використання тільки однієї системи призводить до зниження ефективності занять, так як відбувається адаптація нервово-м'язового апарату до зовнішнього подразника. Засоби з названих видів оздоровчої гімнастики досить популярні й доступні студенткам. Однак завдання, принципи, компоненти та методика їх застосування не однакові. Тому під час складання програми з оздоровчої аеробіки враховувалося поєднання різних за спрямованістю вправ в одному комплексі з оптимальним нормуванням навантажень за обсягом та інтенсивністю, використання різних за побудовою варіантів занять і відповідність застосовуваних засобів і методів особливостям жіночого організму.

Для вирішення поставлених завдань використані такі методи дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел; анкетування; щоденники самоконтролю; антропометричні методи, фізіологічні методи дослідження; педагогічний експеримент.

У дослідженні взяли участь студентки перших і других курсів усіх факультетів Державного закладу

«Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського», з яких 57 студенток займалися оздоровчою аеробікою, 54 студентки займалися за загальною програмою «Фізичне виховання».

Розроблення програми з оздоровчої аеробіки відбувалося з урахуванням вікових особливостей студенток, їхнього фізичного розвитку на основі диференційованого та індивідуального підходів.

Метою програми є вдосконалення фізичного розвитку студенток перших і других курсів, підвищення їхніх функціональних можливостей засобами оздоровчої аеробіки.

На кожному занятті вирішується, як правило, комплекс взаємопов'язаних завдань: освітніх, оздоровчих і виховних. Відмінною особливістю навчальних занять за цією програмою є акцент на вирішення таких завдань:

1. Зміцнення здоров'я.
2. Виховання правильної постави.
3. Гармонійний розвиток основних м'язових груп.
4. Профілактика захворювань.
5. Розвиток і вдосконалення як основних фізичних якостей: сили, гнучкості, витривалості, так і координації рухів, спритності, почуття динамічної рівноваги.
6. Підвищення працездатності й рухової активності.
7. Розвиток музикальності, почуття ритму.
8. Поліпшення психічного стану, зняття стресів.

9. Підвищення інтересу до занять фізичною культурою, розвиток потреби в систематичних заняттях спортом.

Вирішення цих завдань спрямоване на виховання гармонійно розвиненої особистості.

Анкетування, аналіз щоденників самоконтролю, результати здачі державних тестів, антропометричні вимірювання показали позитивні результати: студентки, які займалися оздоровчою аеробікою (на відміну від контрольної групи), з інтересом, систематично та регулярно відвідують заняття як у навчальний, так і позанавчальний час, задоволені системою організації, методами, що застосовуються, і формами проведення занять, їх змістом і направленістю, а це, у свою чергу, позитивно впливає на їхнє здоров'я, психоемоційний стан.

Оцінка успішності складається головним чином із якісних критеріїв оцінювання рівня індивідуальних досягнень студенток. Під час оцінювання досягнень дівчат орієнтувалися на індивідуальні темпи просування в розвитку їхніх рухових здібностей, а не на виконання усереднених навчальних кількісних нормативів.

**Висновки.** Результати даних дослідження показують, що використання елементів оздоровчої аеробіки в навчально-вихованому процесі сту-

денток є більш ефективним для підвищення рівня фізичної підготовленості, ніж проведення практичних занять за традиційною навчальною програмою з фізичного виховання для студентів ЗВО: покращились результати здачі нормативів державного тестування, зокрема найбільший приріст показників фізичної підготовленості в групі, яка займалась оздоровчою аеробікою, зафіксовано в розвитку таких рухових якостей, як сила, гнучкість і витривалість; покращились показники антропометричних даних, знизилась вага студенток. Анкетування показало покращення здоров'я та психоемоційного стану, бажання займатись оздоровчою аеробікою не тільки в навчальний, а й у позанавчальний час.

Результати дослідження взаємозв'язків між окремими показниками фізичної підготовленості та стану здоров'я дають можливість цілеспрямовано впливати фізичними вправами на розвиток окремих рухових якостей для отримання оздоровчого ефекту.

Застосування розробленої програми істотно підвищує ефективність фізичного виховання студенток, дає їм змогу займатися під час самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності на основі освоєння основних прийомів оздоровчої аеробіки.

Розроблена програма передбачає вивчення навчального матеріалу за ступенем координаційної складності: навчання починається з показу й пояснення найбільш простих вправ локального характеру; поступово ускладнюючи комплекс, переходимо до вивчення більш важких рухів, які залучають до роботи кілька суглобів і груп м'язів, частин тіла.

Заняття за цією програмою з оздоровчої аеробіки створюють необхідні умови для гармонійного фізичного розвитку й формування фізичних якостей, самореалізації, повноцінного оздоровлення, змістовного відпочинку та дозвілля, відновлення після напруженої розумової роботи, набуття навичок здорового способу життя, підвищують рухову активність, покращують поставу, сприятливо впливають на серцево-судинну, дихальну і психоемоційну системи.

Використання музики під час занять викликає позитивні емоції, допомагає закріпити рухові навички, покращити техніку виконання рухів, підвищити моторну щільність занять, стимулює прояв уваги, пам'яті, сили, швидкості, спритності, витримки, скорочення часу протікання відновлювальних процесів. І як результат цього – розвинути фізичні якості і прискорити спортивні результати.

Аналіз літератури та практики показав, що використання оздоровчої аеробіки у фізичному вихованні студенток може істотно вплинути на стан їхнього здоров'я й фізичну підготовленість.

#### БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Олимпийский спорт: в 2 т. / В.Н. Платонов, М.М. Булатова, С.Н. Бубка и др. Киев: Олимп. лит-ра, 2009. Т. 1, 2.
2. Инновационные технологии аквафитнеса игровой направленности с применением технических устройств в физическом воспитании студентов / Ж.Л. Козина, С.С. Ермаков, Т.А. Базылюк, Е.В. Волошина. *Физическое воспитание студентов*. Харьков: ХООНОКУ-ХГАДИ, 2012. № 1. С. 59–64.
3. Москаленко Н.В. Готовність вчителів фізичної культури до інноваційної діяльності. *Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту*. Львів, 2006. Вип. 10. Т. 3. С. 298–301.
4. Крапівіна К.О., Мусієнко О.В. Нетрадиційний підхід до традиційної фізичної культури. Луцьк: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2006. 300 с.
5. Іваночко В.В., Завійська В.М., Дмитренко Л.В. Застосування сучасних фітнес-технологій у навчально-виховному процесі фізичного виховання (для студ. ВНЗ 3–4 рівнів акр.): метод. посіб. Львів: Видавництво Львівської комерційної академії, 2015. 160 с.
6. Жамардій В.О. Зміст і структура навчальних занять із фізичного виховання студентів засобами фітнес-технологій. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Серія «Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт»*. Чернігів: ЧНПУ, 2016. Вип. 139. Т. II. С. 59–62.