

Список використаних джерел:

1. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. для студ. вузів фіз. вихов. і спорту: в 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. – Т. 1. – Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. – К.: Олімпійська література, 2008. – 391 с.
2. Герцик М. С. Вступ до спеціальностей галузі «фізичне виховання і спорт» / М. С. Герцик, О. М. Вацеба. – Львів: Українські технології, 2002. – 232 с.
3. Блавт О. З. Корекція занять у спеціальних медичних групах вузу зі студентами, хворими на сколіоз / О. З. Блавт // Теорія і практика фізичного виховання. – 2011. – № 1/2. – 110 с.
4. Шульга Л. М. Оздоровче плавання : навч. посіб. / Л. М. Шульга. – К: Олімпійська література, 2008. – 230 с.
5. Курдыбайло С. Ф. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре : учеб. пособие / Курдыбайло С. Ф., Евсеев С. П., Герасимова Г. В. – М. : Сов. спорт, 2003. – 184 с.
6. Булич Э. Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах / Э. Г. Булич. – М. : Высш. шк., 1986. – 255 с.

Чупрун Н.Ф.

кандидат педагогічних наук, доцент,

*ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний
університет імені Григорія Сковороди»*

ПЕРСПЕКТИВИ ТА МІСЦЕ БОКС-АЕРОБІКИ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТОК

На сучасному етапі розвитку суспільства спеціально організована рухова активність розглядається як потужний засіб зміцнення здоров'я населення, забезпечення високої працездатності, якості життя [3; 7]. З метою створення сприятливих умов для зміцнення здоров'я громадян як найвищої соціальної цінності, забезпечення реалізації права особи на оздоровчу рухову активність Указом Президента України № 42/2016 схвалено Постанову Верховної Ради України «Про забезпечення сталого розвитку сфери фізичної культури і спорту в Україні в умовах децентралізації влади» та реалізацію Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація».

В останні роки у вищих закладах освіти спостерігається тенденція до зниження обсягу рухової активності студентів [1; 9]. Хронічний дефіцит рухової активності в режимі життя студентів стає загрозою їхньому здоров'ю та нормальному фізичному розвитку. Численні дані про низьку фізичної підготовленості молоді, а також неповна мобілізація засобів фізичної культури говорять про необхідність пошуку нових шляхів підвищення фізичної підготовленості студентів [4; 8]. Це призводить до пошуку нових форм оздоровлення, що передбачає проведення занять спрямованих збільшити загальний обсяг рухової активності та зацікавленість молоді у фізичному вдосконаленні. Можливостям використання різних форм оздоровчої аеробіки в навчальному процесі студенток вищих закладів освіти присвячено дослідження Т. А. Кохан, 2001 (гідроаеробіка); Т. Г. Вялкіної, 2002 (ритмічна гімнастика); К. В. Попової, 2003 (степ-аеробіка); О. Ю. Фанигіної, 2005 (аквааеробіка); О. В. Старкової, 2006 (танцювальна аеробіка); О. В. Трофімової, 2010 (фітнес-аеробіка); О. Є. Черненко, 2012 (фідбол-аеробіка). Побудова комплексного підходу до проведення занять оздоровчою аеробікою зі студентками вищих закладів освіти обумовлюється зростаючим інтересом до цього виду фізичної релаксації [5], збереженням стійкої позитивної мотивації студенток, появою великої кількості напрямків аеробіки [4].

Основний зміст заняття бокс-аеробікою, згідно з думкою фахівців [2, 6 та ін.] становлять:

- удари, стрибки, випади, що імітують рухи боксера на ринзі;
- базові кроки, біг, стрибки, танцювальні елементи;
- силові вправи з предметами і без них;
- вправи на розслаблення і розтягування.

Фахівці [5; 9] рекомендують найбільш типову структуру заняття при загальній тривалості 60 хвилин, що включає 3 частини: підготовчу, основну і заключну. Засоби бокс-аеробіки використовують з метою вирішення низки здоров'язбережувачих завдань:

- профілактика серцево-судинних захворювань;
- збільшення життєвої ємності легень, що, в свою чергу, впливає на тривалість життя;
- зміцнення опорно-рухового апарату;
- регулювання ваги тіла;
- покращення психічного та емоційного стану;
- підвищення фізичної та розумової працездатності.

Заняття бокс-аеробікою в групах мають на меті не тільки розвиток функціональних можливостей організму, але і розвиток фізичних якостей, насамперед: витривалості, сили [4]. Крім того, досягається позитивний зовнішній ефект: зміцнюються м'язи живота і спини, що забезпечують правильну поставу, вдосконалюється рухова координація, розвивається гнучкість [3].

Основними відмінностями таких оздоровчих занять на думку науковців [1; 8] є:

- утримання близької до субмаксимальної (180 – вік) частоти серцевих скорочень на протязі не менше 50% часу всього заняття;
- відсутність системи змагань, що дозволяє виключити зайві фізичні навантаження на психоемоційну систему та підвищити стресостійкість;
- низький відсоток травматизму за рахунок підбору доступних фізичних вправ, орієнтованих на психофізичні особливості студенток.

Крім того, в процесі оздоровчих тренувань студенти, взаємодіють між собою, що дозволяє їм набути впевненості в собі й своїх силах, стати більш відкритими і товариськими, впевненими у собі та здобути навички самозахисту [6; 8].

На даний час бокс-аеробіка є популярним засобом фізичного виховання серед сучасної молоді. Систематичні заняття вправами аеробного характеру є одним із найбільш ефективних способів зміцнення здоров'я і підвищення рівня фізичної підготовленості. Позитивний вплив засобів бокс-аеробіки обумовлено морфофункціональною перебудовою в організмі, яка відбувається на основі вдосконалення адаптаційних механізмів на всіх рівнях організму.

Рухова активність є важливою складовою способу життя студентської молоді і тісно пов'язана зі станом їх здоров'я та фізичною підготовленістю. Саме тому, доцільно запроваджувати сучасні, популярні серед студентів види рухової активності, зокрема, заняття бокс-аеробікою.

Список використаних джерел:

1. Anikieiev D. M. (2012). *Rukhova aktyvnist u sposobi zhyttia studentskoi molodi* [Motor activity in the lifestyle of student youth]: avtoref. dys. ... kand. nauk z fiz. vykhovannia i sportu; NUFVSVU. K., 20 s.
2. Byelikova N., Indyka S.(2016). Organization of Volunteer Health-saving. *Activity of Future Specialists in Physical Education and Sport*, 1(33). С. 29-33.

3. Davydenko O. V. (2011). *Osnovy prohramuvannya zaniat aerobikoiu v protsesi fizychnoho vykhovannya* [The basics of programming aerobics training in the process of physical education] *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu. Serii : Pedahohichni nauky. Fizychni vykhovannia i sport*, 86. – T. I. – S. 66–70.

4. Dudorova L.Yu. (2015). *Vplyv zaniat ozdorovchoiu aerobikoiu na riven fizychnoi pidhotovlenosti studentok* [The impact of aerobics training on the level of fitness of students]. *Zdorove dlia vsekh: PolesHU*, 2015. – S. 10-13.

5. Hryban, H.P. (2012). *Analiz rukhovoyi aktyvnosti studentiv spetsialnoho navchalnoho viddilennya* [Analysis of motor activity of students of a special educational department]. *Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports*, 2, 25-28. (in Ukrainian)

6. Korol, S.A. (2014). *Otsinka stanu somatychnoho zdorovya ta fizychnoi pidhotovlenosti studentiv I kursu tekhnichnykh spetsialnostey* [Assessment of the state of physical health and physical fitness of students of the 1st year of technical specialties]. *Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports*, 11, 23-29. (in Ukrainian)

7. Redko, T.M. (2015). *Problema zberezheniya zdorovya studentiv na suchasnomu etapi rozvytku systemy vyshchoyi osvity* [The problem of preserving the health of students at the present stage of the development of the higher education system]. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni T.H. Shevchenka. Seriya «Pedahohichni nauky»*, 45-48. (in Ukrainian)

8. Synytsia S., Shesterova L. (2011). *Dynamika morfofunktsionalnykh pokaznykiv studentok pid vplyvom zaniat ozdorovchoiu aerobikoiu* [Dynamics of morphofunctional indicators of female students under the influence of health aerobics classes]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu*, 3, 78-87.

9. Tsos A., Sushchenko L., Bielikova N., Indyka S. (2016). *Influence of working out at home on the expansion of cardiovascular disease risk factors*. *Journal of Physical Education and Sport*. 16(3), Art 159. pp. 1008–1011. doi: 10.7752/jpes.2016.03159