

DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2020-6-82-8>

УДК 796

Назаренко І.І., Аліпова Т.С.

Українська інженерно-педагогічна академія

**РОЗВИТОК СИЛИ ЗАСОБАМИ ФІТНЕС-АЕРОБІКИ В ПОЗААУДИТОРНИЙ ЧАС**

**Анотація.** У статті подано аналіз останніх наукових досліджень організації фізичного виховання у закладах вищої освіти. Розглянуті проблеми погіршення стану здоров'я та фізичної підготовленості студентів, зниження мотивації до занять фізичною культурою та спортом. Окреслено актуальні питання вдосконалення системи фізичного виховання в умовах реформування освітньої сфери. Актуальність дослідження визначається тим, що в теперішній час понизився інтерес студентів до занять фізичною культурою і спортом, і, як наслідок, це призводить до зниження їх фізичної підготовленості. На основі проведеного дослідження ми визначили, що використання різних засобів фітнес-аеробіки дає суттєвий вплив на розвиток фізичних якостей та емоційну сферу навчання. В статті наведено данні тестування фізичної підготовки студенток 17-18 років та їх зміни під впливом занять фітнес-аеробікою. У цій науковій роботі ми намагалися обґрунтувати впровадження в навчальний процес, фізичних вправ з фітнес-аеробіки, які дозволять підвищити інтерес до занять фізичними вправами та дадуть змогу підвищити фізичну підготовленість.

**Ключові слова:** фізичне виховання, аеробіка, студенти, фізична підготовка, рухова активність.

Nazarenko Inga, Alipova Tetyna

Ukrainian Engineering-Pedagogical Academy

**DEVELOPMENT OF POWER AND ENDURANCE BY FITNESS-AEROBIC MEANS**

**Summary.** The article presents an analysis of the latest research on the organization of physical education in higher education. The problems of deteriorating health and physical fitness of students, reducing motivation to engage in physical culture and sports are considered. The topical issues of improving the system of physical education in the conditions of reforming the educational sphere are outlined. A actuality of the research is determined by what is now reduced interest of students to physical culture and sports, and as a result, this leads to a reduction their physical training. Based on the research we have determined that use of different types of aerobics gives significant influence on the development of physical qualities and emotional sphere of learning. The article presents data testing physical training of students 17-18 years of age and their changes under the influence of aerobics and step aerobics. In this scientific work, we tried to justify the introduction into the educational process of physical exercises in fitness aerobics, which will increase interest in exercise and will increase physical fitness. Preserving and strengthening the health of student youth is one of the most important task of modern society, which plays an important role in the socio-economic, political and cultural development of Ukraine. Today in modern society, there is a significant deterioration in the health of young people, a decline in their physical fitness, general functional state of the body and, as a consequence, resistance to various negative environmental influences. Factors such as hypodynamics, increased emotional load, irrational nutrition, decreased interest in various sports play a significant negative role in reducing the level physical health, functional status and adaptive capabilities of students. In this regard, today the research aimed at the development, testing and implementation of truly effective means of optimizing the health of student youth is gaining special relevance and practical significance. One of the powerful means of improving the health of students, improving their efficiency, as well as optimizing their socio-biological adaptation to new living conditions is health aerobics classes.

**Keywords:** physical education, aerobics, students, calisthenics, physical activity.

**Постановка проблеми.** Збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді є одним з найбільш важливих завдань сучасного суспільства, яке відіграє важливу роль у соціально-економічному, політичному та культурному розвитку України. Сьогодні в сучасному суспільстві спостерігається істотне погіршення стану здоров'я молоді, падіння її фізичної підготовленості, загального функціонального стану організму, і, як наслідок, стійкості до різного негативного впливу навколишнього середовища.

Суттєву негативну роль у зниженні рівня фізичного здоров'я, функціонального стану і адаптивних можливостей студентів відіграють такі чинники, як гіподинамія, підвищені емоційні навантаження, нераціональне харчування, зниження інтересу до занять різними видами спорту. Дана проблема ускладнюється і ще тим, що до вузів студентська молодь приходить вже з послабленим рівнем загального фізичного стану та стану здоров'я в цілому.

У зв'язку з цим сьогодні особливу актуальність та практичну значущість набувають дослідження, які направлені на розробку, апробацію та впровадження у практику дійсно ефективних засобів оптимізації здоров'я студентської молоді. Одним із потужних засобів покращення стану здоров'я студентів, підвищення їх працездатності, а також оптимізації їх соціально-біологічної адаптації до нових умов життя є заняття з оздоровчої аеробіки.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** В останні роки значно виріс об'єм, покращився зміст та якість наукових робіт, присвячених дослідженню ефективності впровадження нетрадиційних форм, засобів та методів фізкультурної діяльності студентської молоді. Результати досліджень переконливо свідчать про те, що заняття аеробікою, ритмічною гімнастикою, шейпінгом, аквааеробікою та іншими оздоровчими системами надають виражений позитивний вплив на характер змін показників здоров'я, фізичної підготовленості [3].

Заняття в групах аеробіки вирішують також завдання розвитку фізичних якостей, зокрема, витривалості, гнучкості і сили. Завдяки систематичним тренуванням досягається позитивний зовнішній ефект, зміцнюються м'язи черевного пресу і спини, які забезпечують правильну поставу, вдосконалюється рухова координація [1].

Результати наукових досліджень чітко демонструють, що регулярна фізична активність забезпечує поліпшення загального стану здоров'я людини і рівня її фізичної підготовленості. Відповідна рухова активність сприяє досягненню бажаного рівня оздоровчого ефекту, здоров'я та сприяє довголіттю.

Науковці вказують на те, що адекватні фізичні навантаження, відповідні функціональним фізіологічним резервам організму, вже через 8-10 тижнів занять підвищують загальну фізичну працездатність і аеробну продуктивність на 10-25%. Проте, організація позааудиторних занять в секціях дає змогу вдосконалити окремі фізичні якості.

Доведено, що систематичні заняття фізичними вправами не лише сприяють покращенню фізичних якостей, але і підтримують розумову працездатність на оптимальному рівні, сприяють підвищенню успішності та стресостійкості.

**Виділення невирішених раніше частин загальної проблематики.** Окремі дослідники вказують на те, що під час навчання у вищому закладі не відбувається суттєвих позитивних змін у фізичному розвитку і фізичній підготовленості більшості студентів. Форми і методи, які використовуються в організаційному процесі занять з фізичного виховання у закладах вищої освіти є застарілими, не цікавими і недосконалими. Підвищення ефективності фізичного виховання студентів вимагає рішення ряду наукових проблем, пов'язаних з дослідженням і науковим обґрунтуванням більш раціональних форм, засобів і методів викладання.

Саме тому проблема удосконалення фізичної підготовленості молоді на сьогоднішній день є актуальною і потребує зі сторони фахівців подальшого науково-практичного пошуку у цьому напрямку.

Дані наших наукових досліджень дозволять виявити переваги та недоліки в системі удосконалення фізичної підготовки студентів інженерних та інженерно-педагогічних спеціальностей.

**Мета статті.** Головною метою цієї роботи є визначити вплив секційних занять фізичного виховання на розвиток такої фізичної якості як сила. Методи дослідження включали вивчення й аналіз літературних джерел та педагогічний експеримент.

**Виклад основного матеріалу.** Вплив фізичних вправ на організм людини обумовлює певне навантаження, що за умови його систематичності та тривалості, викликає відповідну фізіологічну реакцію суперкомпенсації, яка визначається часом,

протягом якого функція чи параметр, на який було надано вплив, набуває більш високого показника порівняно з вихідним рівнем. Повторне виконання фізичних вправ протягом ряду днів і місяців призводить до поліпшення функції або підвищення бажаного параметру, що й обумовлює можливість фізичного розвитку та вдосконалення людини.

В вищому навчальному закладі поряд з традиційними плановими заняттями з фізичного виховання, передбачених регламентованою державною навчальною програмою, фізкультурно-оздоровча робота може проводитись й у позааудиторний час [4; 5].

На основі аналізу літературних даних та узагальнення результатів власних результатів досліджень ми спробували визначити ступінь впливу різних засобів фітнес-аеробіки на фізичний розвиток студенток.

Дослідження проводилися згідно з темою науково-дослідної роботи кафебри фізичного виховання Української інженерно-педагогічної академії «Шляхи удосконалення фізичної підготовки студентів інженерних та інженерно-педагогічних спеціальностей на заняттях з фізичного виховання».

Наше дослідження проводилось в період з вересня по грудень 2019 року на базі Української інженерно-педагогічної академії. У експерименті взяло участь 20 студенток I курсу, які, окрім обов'язкових навчальних занять, відвідували секцію з фітнес-аеробіки 2 рази на тиждень.

В ході дослідження вивчався вплив різних засобів фітнес-аеробіки на розвиток сили. Рівень розвитку сили визначався за результатами тестування. Для оцінювання рівня розвитку сили нами були застосовані такі тести:

1. Згинання-розгинання рук в упорі лежачи.
2. Піднімання тулуба в сід за одну хвилину.
3. Присідання на одній нозі.
4. Бурпі.

Суть педагогічного експерименту полягала в застосуванні різних комплексів вправ динамічного та статистичного характеру на секційних заняттях з фітнес-аеробіки, з урахуванням рівня фізичних і функціональних можливостей студенток. Це дозволило нам отримати об'єктивні дані про поточний та етапний стан їх фізичної підготовленості. Ефективність розвитку сили студенток оцінювалась шляхом порівняння показників фізичної підготовленості у два етапи.

В таблиці 1 наведені середні показники успішного виконання нормативу експериментальною групою.

Аналіз результатів, представлених у таблиці 1, свідчить про те, що в середньому успішно виконали тест згинання-розгинання рук в упорі лежачи 21% студенток. На проміжному тестуванні цей показник покращився до 39%, в кінці експерименту він становить 74%.

Таблиця 1

Середні показники успішного виконання нормативу експериментальною групою

Назва тесту	Вихідні дані	Проміжне тестування	Кінцеве тестування
Згинання-розгинання рук в упорі лежачи	21%	39%	74%
Піднімання тулуба в сід за одну хвилину	35%	56%	78%
Присідання на одній нозі	16%	30%	45%
Бурпі	19%	38%	54%

При виконанні тесту піднімання тулуба в сід за одну хвилину, початкові дані були трохи кращі – 35%, проміжні – 56%, кінцеві – 78%.

Тест присідання на одній нозі виявився найскладнішим. Його успішно виконали лише 16% студенток. При повторному тестуванні, результат покращився до 30%, при кінцевому – до 45%.

Тестова вправа бурпі була виконана 19% дівчат та також мала тенденцію до покращення – 38% та 54%.

Вихідні дані показали, що студентки мали досить низький показник розвитку сили, але відвідуючи обов'язкові заняття з фізичного виховання та секційні заняття з фітнес-аеробіки, їх показники суттєво покращилися.

Студентки, які займалися в секції фітнес-аеробіки, значно покращили свої результати до кінця експерименту. Це свідчить про те, що секційні заняття є ефективним засобом розвитку фізичних якостей студентів: під впливом занять зростає не тільки сила, а й витривалість, гнучкість, координаційні здібності. Завдяки регулярним заняттям, покращується фізичний стан організму, діяльність серцево-судинної системи, збільшується індивідуальна здатність витримувати навантаження, знижується маса тіла.

**Висновки і пропозиції.** Використання різних засобів фітнес-аеробіки на секційних заняттях є дієвим способом покращення та збереження здоров'я. Відвідування таких занять формує позитивне відношення до фізичного виховання студентської молоді. Покращення рівня загальної фізичної підготовленості, і зокрема сили, можна вважати позитивним результатом запро-

понованих організаційно-методичних методів використання різних засобів фітнес-аеробіки на секційних заняттях.

Оздоровча аеробіка впливає на організм комплексно. Застосування різних фізичних вправ спрямовується на розв'язання поставлених завдань. Заняття в секції з оздоровчої аеробіки на протязі всього навчального року сприяє достовірному покращенню всіх показників рівня фізичної підготовленості студенток та дає змогу краще виконувати нормативи державного тестування. Систематичні заняття в секціях дозволяють мати гарне самопочуття, покращити здоров'я, мають естетичну дію на тіло. Саме завдяки цьому фітнес інтенсивно розвивається та набуває все більшу популярність у людей з різним рівнем фізичної підготовленості.

Подолання зазначеної односторонності й раціональне використання засобів фізичної культури й спорту в процесі навчання в закладах вищої освіти можливе, за умови формування в студентів стійкої потреби фізичного вдосконалення. При такому підході відкриваються широкі можливості в підвищенні рухової активності студентів, фізичної підготовленості та розвитку в них базових фізичних якостей. Крім того, пізнання закономірностей і механізмів формування в студентів потреби фізичного вдосконалення сприяє вихованню в них звички до самостійних занять фізичними вправами [2].

Таким чином, ми вважаємо необхідним надалі продовжити пошук дієвих методів покращення фізичної підготовки студентів, враховуючи вимоги сучасного суспільства.

## Список літератури:

1. Глоба Г.В. Актуальні аспекти методики застосування комбінованої аеробіки у процесі занять з фізичної культури учнів основної школи. *Проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011. № 3. С. 30–35.
2. Повар О. Мотиваційно-ціннісне ставлення студентів університетів до фізичного виховання й спорту. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : збірник наукових праць. 2012. № 1(17). С. 51.
3. Твеліна А.В. Вплив оздоровчого фітнесу на формування здорового способу життя жінок. *Молода спортивна наука України* : [зб. наук. праць]. Львів, 2005. Вип. 9. Т.1. С. 352–356.
4. Толчева Г.В. Організація тренувальних занять хатха-йоогою зі студентами вищих навчальних закладів у процесі позааудиторної роботи. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві* : зб. наук. праць Волин. нац. ун-ту. Луцьк : Волин. нац. ун-т імені Лесі Українки, 2012. № 4(20). С. 191–194.
5. Фурман Ю.М., Мірошніченко В.М., Драчук С.П. Перспективні моделі фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів : монографія. Київ : НУФКСУ, вид-во "Олімп. л-ра", 2013. 184 с.

## References:

1. Hloba, H.V. (2011). Aktualni aspekty metodyky zastosuvannya kombinovanoyi aerobiky u protsesi zanyat z fizychnoyi kultury uchniv osnovnoyi shkoly [Actual aspects of the method of application of combined aerobics in the process of physical education classes of primary school students]. *Problemy fizychnoho vykhovannya i sportu – Problems of physical education and sports*, no. 3, pp. 30–35. (in Ukrainian)
2. Povar, O. (2012). Motyvatsiyno-tsinnisne stavlennya studentiv universytetiv do fizychnoho vykhovannya u sportu [Motivational and value attitude of university students to physical education and sports]. *Fizychno vykhovannya, sport i kultura zdorovya u suchasnomu suspilstvi – Physical education, sports and health culture in modern society*, no. 1(17), p. 51. (in Ukrainian)
3. Tvelina, A.V. (2005). Vplyv ozdorovchoho fitnesu na formuvannya zdorovoho sposobu zhyttya zhinok [The influence of health fitness on the formation of a healthy lifestyle for women]. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy – Young sports science of Ukraine*, vol. 1, pp. 352–356. (in Ukrainian)
4. Tolcheyeva, H.V. (2012). Orhanizatsiya trenuvalnykh zanyat khatkha-yohoyu zi studentamy vyshchykh navchalnykh zakladiv u protsesi pozaaudytornoyi roboty [Organization of hatha yoga training sessions with students of higher educational institutions in the process of extracurricular activities]. *Fizychno vykhovannya, sport i kultura zdorovya u suchasnomu suspilstvi – Physical education, sports and health culture in modern society*, no. 4(20), pp. 191–194. (in Ukrainian)
5. Furman, Yu.M., Miroshnichenko, V.M., & Drachuk, S.P. (2013). *Perspektyvni modeli fizkulturno-ozdorovchykh tekhnolohiy u fizychnomu vykhovanni studentiv vyshchykh navchalnykh zakladiv* [Perspective models of physical culture and health technologies in physical education of students of higher educational institutions]. Kiev: VD «Olimpiyska literatura». (in Ukrainian)