

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2020.7(127).37

Шашлов М.І.
старший викладач кафедри фізичного виховання
Приазовський державний технічний університет

ОСОБЛИВОСТІ ЗАГАРТОВУВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ АЕРОБІКИ

В статті проаналізовано сучасний стан здоров'я студентів закладів вищої освіти. Визначено важливість фізичного виховання студентської молоді в умовах пандемії. Обґрунтовано необхідність загартовування організму засобами аеробіки. Оскільки аеробіка є одним із основних напрямків оздоровчої фізичної культури. Досліджено, що вправи з аеробіки, на відміну від інших аеробних навантажень, за умови їх правильного застосування, безпечні для здоров'я і в той же час дуже ефективні. З великої кількості видів аеробіки кожна людина може обрати той, який відповідатиме її вікові, статі, стану здоров'я, фізичній підготовленості, особистим уподобанням та визначеним цілям, при цьому фізичні вправи аеробного характеру мають оздоровчий вплив на організм тих, хто займається.

Ключові слова: загартовування, фізичні вправи, аеробіка, студенти, здоров'я.

Шашлов Н. Особенности закаливание студентов средствами аэробики. В статье проанализированы современное состояние здоровья студентов высших учебных заведений. Определены важность физического воспитания студенческой молодежи в условиях пандемии. Обоснована необходимость закаливания организма средствами аэробики. Поскольку аэробика является одним из основных направлений оздоровительной физической культуры. Доказано, что упражнения по аэробике, в отличие от других аэробных нагрузок, при условии их правильного применения, безопасны для здоровья и в то же время очень эффективны. Из большого количества видов аэробики каждый человек может выбрать тот, который будет соответствовать его возрасту, пола, состояния здоровья, физической подготовленности, личным предпочтениям и определенным целям, при этом физические упражнения аэробного характера имеют оздоровительное воздействие на организм тех, кто занимается.

Ключевые слова: закаливание, физические упражнения, аэробика, студенты, здоровье.

Shashlov N. Features of hardening of students by means of aerobics. The article analyzes the current state of health of students of higher educational institutions. The importance of physical education of student youth in a pandemic has been determined. The necessity of hardening the body by means of aerobics has been substantiated. Since aerobics is one of the main directions of health related physical culture. It has been proven that aerobic exercise, unlike other aerobic exercise, provided that it is used correctly, is safe for health and at the same time very effective. From a large number of types of aerobics, each person can choose one that will fit his age, gender, health status, physical fitness, personal preferences and specific goals, while physical exercise of aerobic nature has a healing effect on the body of those involved.

Time persistently makes amendments and radical changes in all social institutions of our society. In the field of higher education and, in particular, physical education of students of higher education institutions, changes are rapid. New programs for physical education of student youth have appeared. Physical education is presented in higher education institutions as a discipline and the most important component of holistic personality development. In the conditions of a rapid flow of new information, the volume of educational material and the intensity of his mental work increase day by day. All this leads to a decrease in motor activity of students, deterioration of physical condition, reduced immune response of the body, which often leads to various diseases.

Key words: hardening, physical exercise, aerobics, students, health.

Постановка проблеми. Час наполегливо вносить поправки і радикальні зміни в усі соціальні інститути нашого суспільства. В галузі вищої освіти і, зокрема, фізичного виховання студентів закладів вищої освіти зміни стрімкі. З'явилися нові програми з фізичного виховання студентської молоді. Використовуються нові засоби у фізичному вихованні студентів (аеробіка, стретчинг, шейпінг, бейсбол, пауерліфтинг, тощо) [1]. Фізичне виховання представлено у закладах вищої освіти «як навчальна дисципліна і найважливіший компонент цілісного розвитку особистості». В умовах стрімкого потоку нової інформації обсяг навчального матеріалу та напруженість його розумової праці зростають день у день. Все це призводить до зниження рухової активності студентів, погіршення фізичного стану, зниження імунної реакції організму, що часто призводить до виникнення різних захворювань.

Так як загартовування - це поліпшення стійкості організму до впливу навколишнього середовища. За допомогою загартовування можна попередити простудні захворювання і зміцнити імунітет. Особливо виділяють наступні позитивні моменти: загальне поліпшення самопочуття, зниження стомлюваності, підвищення стійкості до стресу, поліпшення обміну речовин, і як наслідок, нормалізація ваги, поліпшення кровообігу і нормалізація тиску [4].

Тому одним із не менш важливих завдань фізичного виховання студентів має бути саме загартовування, адже фізичні вправи найбільш позитивно впливають на зміцнення імунітету. Фізичне виховання має важливий вплив на вміння людини пристосовуватися до раптових і сильним функціональним коливань.

Одним із найбільш популярних видів фізичної активності серед студентської молоді є аеробіка, оскільки поєднує в собі як спортивний, так і естетичний компоненти. різноманітність напрямків аеробіки (базова, танцювальна, силова, з використанням різного обладнання: степ - платформи, м'ячі - фітболи і ін.) розширює кругозір тих, хто, займається, дає можливість займатися в оптимальному режимі відповідно до їх характеру, медичним показанням, а також віковим особливостям [5].

Аналіз літературних джерел. Актуальність дослідження визначається тим, що існує потреба в підвищенні

опірності організму до впливу несприятливих факторів зовнішнього середовища і необхідністю підвищення рухової активності студентів (Власенко Н. М. [5], Губа В. П. [6], О. А. Череповська, Т. В. Палагнюк [11]). Спільне використання різних засобів фізичного виховання, зокрема, аеробіки і природних факторів зовнішнього середовища допомагає зберігати і зміцнювати здоров'я людини, покращує діяльність різних органів і систем (Т. А. Бублей [3]), підвищує здатність організму протистояти застудним захворюванням, має позитивний вплив на фізичну і розумову працездатність людини (Т. Ю. Круцевич, О. В. Андреева, О. Л. Благій [9]). Однак вимагають подальшої розробки та вдосконалення дослідження, в яких вирішувалися б питання використання аеробіки як засобу загартовування в процесі фізичного і досліджувався б вплив її вплив на організм людини в рамках оперативного і поточного контролю. В системі фізкультурної освіти до сих пір не знайшли відображення ті глобальні зміни, які відбулися протягом останніх років в суспільстві і фізичній культурі, зокрема.

Виклад основного матеріалу дослідження. Необхідність нового підходу до постановки фізичного виховання взагалі, і в закладах вищої освіти зокрема, підкреслюється багатьма авторами. Проблема фізичного виховання дітей та молоді викликає тривогу і заслуговує на особливу увагу. Адже за даним МОЗ України, тільки 10% випускників шкіл абсолютно здорові, а інші 90% мають ті або інші відхилення в стані здоров'я. Аналогічні висновки, які свідчать про слабкий рівень фізичної підготовленості і незадовільний стан здоров'я значної частини студентів здійснено в роботах Л. І. Іванової [8], О. Д. Дубогай [7], А. З. Білоусова [1], М. Я. Віленського [4], Т. А. Бублей [2] та ін.

Формування інтересу до здорового способу життя через усвідомлення його необхідності, звички до загартовування, можна досягти на основі глибоких мотиваційних знань про нього, потреби усвідомленого вибору і використання в своєму повсякденному житті тих чи інших засобів і методів оздоровчих заходів і фізичних вправ [4].

Загартовування позитивно впливає на стан людини, підвищує імунні реакції організму, покращує процес кровообігу, позбавляє від надмірної маси тіла, відновлює артеріальний тиск і процеси метаболізму, нормалізує діяльність ЦНС, покращує роботу органів дихальної системи і заряджає людину позитивною енергією на цілий день. Загартовування має більш ефективний вплив на організм в поєднанні з різними фізичними вправами [5].

За даними О. А. Череповської аеробіка є однією з найпоширеніших форм фізичної культури в світі. Аеробіка - це аеробні танці, заняття на аеробних тренажерах, кругові аеробні тренування, інші види фізичних навантажень, об'єднані аеробним режимом тренування. У вузькому розумінні, аеробіка це аеробні танці, мають свою хореографію, принципи побудови і свій стиль [11].

За даними науковців, найбільш популярними видами фізичної активності серед молоді є різні види аеробіки [1, 2, 4, 5]. Інтерес до занять аеробікою помітно підвищується і характеризується позитивною мотивацією

Заняття аеробікою покращують обмінні процеси, підвищують опірність організму втомі, сприяють збереженню високого рівня розумової працездатності. Під час занять аеробікою збільшується просвіт і еластичність судин, підвищується продуктивність роботи серця. В самому серці спостерігається підвищення обсягу його порожнин, поліпшення скоротливості міокарда [6].

Аеробні вправи характеризуються «економізацією» діяльності організму, яка забезпечується зниженням тону симпатичного і збільшенням тону парасимпатичного відділу нервової системи. Різносторонній вплив на організм занять аеробікою пояснюється широким спектром застосовуваних вправ. Цей спектр постійно розширюється за рахунок використання вправ з різних видів спорту, які виконуються під музику із застосуванням певної методики.

В даний час вибір і застосування фізичних вправ здійснюється з урахуванням трьох основних завдань:

- оздоровчих, спрямованих на гармонійний фізичний розвиток студентів їх підготовку до професійної діяльності;
- освітніх, пов'язаних з придбанням знань, потрібних в різних життєвих ситуаціях;

• виховних, що характеризують основну спрямованість процесу виховання під час занять фізичною культурою і пов'язаних з проявом фізичних можливостей дівчат при вирішенні завдань в певних умовах [10].

Аеробіка - це комплекс вправ на витривалість, які тривають відносно довго і зв'язані з досягненням балансу між потребами організму в кисні і його доставкою. Відповідь організму на підвищену потребу в кисні називається тренувальним ефектом чи позитивними фізичними зрушеннями. Ось деякі такі зрушення:

- загальний обсяг крові зростає настільки, що поліпшується можливість транспорту кисню, і тому людина виявляє велику витривалість при напруженому фізичному навантаженні;

- об'єм легень збільшується, а деякі дослідження зв'язують зростання обсягу легень з більш високою тривалістю життя;

- серцевий м'яз зміцнюється, краще забезпечується кров'ю;

- підвищується вміст ліпопротеїдів високої щільності, відношення загальної кількості холестерину до ЛВП

знижується, що зменшує ризик розвитку атеросклерозу;

- зміцнюється кісткова система;

- аеробіка допомагає справитися з фізичними й емоційними стресами;

- підвищується працездатність [5].

Для вирішення зазначених завдань аеробіка володіє широким набором вправ. Ці вправи відрізняються строго заданими умовами виконання, до яких можна віднести певний ритм рухів, послідовність побудови комбінацій з окремих вправ, спрямованість впливу на організм займається. Традиційно для підвищення ефективності загартованості включаються вправи різної спрямованості в певній послідовності.

Одним із найбільш ефективних фізичних вправ аеробного характеру, які сприяють загартовуванню організму є біг, ходьба, плавання, лижні види спорту, їзда на велосипеді, танцювальна аеробіка.

При систематичних заняттях аеробікою підвищується пластичність, розвивається одна з головних фізичних якостей - гнучкість, вдосконалюється координація рухів. При регулярних заняттях аеробікою відбувається комплексна дія на організм: зміцнюються всі м'язові групи, розвивається рухливість суглобів, підвищуються еластичності зв'язок і сухожилів,

тренуються як загальна, так і силова витривалість організму. М'язова діяльність при заняттях не тільки розвиває і вдосконалює руховий апарат, а й впливає на організм в цілому, загартовує його, активно пристосовує до навколишнього середовища, підвищує функціональні можливості [8].

Таким чином, систематична рухова активність, заняття фізичною культурою і спортом роблять позитивний вплив на організм людини, утому числі органи кровообігу. Крім того, фізичні вправи розвивають рухову мускулатуру і тим самим покращують обмін газів між повітрям і киснем. Фізичні вправи є засобом профілактики недуг, утому числі серцево-судинних, в розвитку і яких не останню роль грає не на тренованість серця сучасної людини, яка позбавила себе оптимальної рухової активності. Використовуючи різноманітні програми аеробіки можна одержати максимум користі за мінімум часу.

Висновки. Аналіз спеціальної літератури підтверджує, що у фізичному вихованні студентів домінує традиційний підхід, пов'язаний з використанням стереотипних форм і методів організації навчання через освоєння стандартного навчального матеріалу. Виявлено позитивний вплив одного із засобів загартовування (вправи аеробного характеру) на імунну систему людини.

В результаті аналізу літературних джерел, виявлено, що заняття аеробікою мають наступні організаційно-методичні спрямування:

- лікувально-реабілітаційна фізична культура (розрахована на хворих та ослаблених людей, які з різних причин мають слабкий стан здоров'я);
- адаптивне спрямування (призначене для людей з обмеженими фізичними можливостями з метою компенсації пошкоджених функцій організму й урізноманітнення побутового життя);
- рекреативне спрямування (важливе для відновлення фізичного та психічно-емоційного стану людей, що досягається шляхом організації активного відпочинку з використанням засобів оздоровчої фізичної культури);
- кондичійно-профілактичне спрямування (необхідне для підтримання оптимального рівня фізичних якостей і зовнішнього вигляду, покращення здоров'я, профілактику хвороб, запобігання віковим захворюванням).

Література

9. Белоусов А. З., Рыбакова Л. А., Саркисянц Э. Э. Некоторые социальные факторы здоровья студентов // Вопросы гигиены и состояния здоровья студентов вузов: Сб. науч. тр. М., 1974. - С. 6-8.
10. Бублей Т. А. Методика диференційованого навчання фізичних вправ учнів основної школи з відхиленнями у стані здоров'я : автореф. дис. ... канд. пед. наук : [спец.] 13.00.02 «Теорія і методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)» / Бублей Тетяна Анатоліївна; Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. – Київ, 2018. – 19 с.
11. Бублей Т. А. Диференційоване навчання фізичних вправ учнів спеціальної медичної групи як стратегія збереження здоров'я школярів. Т. А. Бублей, О. Ю. Путров // Науковий часопис Серія 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури /фізична культура і спорт/» Випуск 3 К1 (56) 15. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. – С. 75-77.
12. Виленский М. Я. Физическая культура в научной организации процесса обучения в высшей школе: Учеб. пособие. М., 1982.- 156 с.
13. Власенко С. Н. Гибкость - важный фактор здоровья. Минск. 1992.
14. Губа В. П. Контроль за физическими качествами: методические рекомендации. Смоленск. 1988.
15. Дубогай О. Д. Методика фізичного виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи : навчальний посібник. / О. Д. Дубогай, В. І. Завацький, Ю. О. Короп. – Луцьк : Надстирря, 1995. – 220 с.
16. Іванова Л. І. Фізичне виховання у спеціальних медичних групах: теорія та методика: [навч. посібник] / Л. І. Іванова, Л. П. Сущенко. – К. : ТОВ «Козарі», 2012. – 214 с.
17. Кручевич Т. Ю., Андреева О. В., Благій О. Л., Садовський О. О. «Проблеми формування рекреаційної культури студентської молоді в умовах активного дозвілля / Т. Ю. Кручевич, О. В. Андреева, О. Л. Благій, О. О. Садовський // «Молодий вчений». № 4.2 (56.2). – 2018. – С. 24-29.
18. Кузнецова О.П., Шамшина Н.В., Голякова Е.В. Влияние занятий аэробикой на физическое состояние организма студентов : методические разработки / сост. : О.П. Кузнецова, Н.В. Шамшина, Е.В. Голякова. – Тамбов : Изд-во ГОУВПОТГТУ, 2011. – 24 с.
19. Методичні вказівки до проведення занять з танцювальної аеробіки зі студентками I – II курсів ВНЗ / Укл.: О. А. Череповська, Т. В. Палагнюк. – Львів: Видавництво Національного університету «Львівська політехніка», 2006. – 40 с.

Reference

9. Belousov A. Z., Rybakova L. A., Sarkisyants E. E. (1974) Some social factors of students' health // Questions of hygiene and health of university students: Sat. scientific. tr. M. - S. 6-8.
10. Buble T. A. (2015) Differentiation of physical science has the right to scientists of special medical groups as a strategy of protecting the health of students. T. A. Buble, O. Yu. Putrov // Scientific Hour Writing Series 15 "Scientific-pedagogical problems of physical culture / physical culture and sport /" P. Dragomanova.– S. 75-77.
11. Buble T.A. Methodology of differential education of physical scientists has the right of primary school scholars with health outcomes: author. dis Cand. ped. Sciences: [special] 13.00.02 «Theory and the technique of navchannya (physical culture, bases of health)» / Buble Tetyana Anatoliivna; Nat. ped. un-t im. M.P.Dragomanova. - Kiev, 2018. - 19 p.
12. Vilensky M. Ya. (1982) Physical culture in the scientific organization of the learning process in higher education: Textbook. allowance. M.- 156 p.
13. Vlasenko S.N. (1992) Flexibility is an important factor in health. Minsk. 1. 5.
14. Huba V.P. (1988) Control over physical qualities: guidelines. Smolensk.
15. Dubogay O.D. (1995) Methodology of physical education of students who lead health behind the camp to a special medical group: the head master. / O. D. Dubogay, V. I. Zavatsky, Yu. O. Korop. - Lutsk: Nadstyyrya.-220 p.

16. Ivanova L. I. (2012) Physical behavior in special medical groups: theory and methodology: [navch. posibnik] / L. I. Ivanova, L.P. Sushchenko. - K.: TOV "Kozar" - 214 p.
17. Kruchevich T. Yu., Andreeva O. V., Blagiy O. L., Sadovskiy O. O. L. Blagiy, O. O. Sadovskiy (2018) // "Molodiy Vcheniy". No. 4.2 (56.2). – S. 24-29.
18. Kuznetsova O., Shamshina N., Golyakova E. (2011) The influence of aerobics classes on the physical state of the organism of students: methodological developments / comp. : O.P. Kuznetsova, N.V. Shamshina, E.V. Golyakova. - Tambov: Publishing house of Gouvptotgu, - 24 p.
19. Methodical instructions to take dance aerobics with students of the 1st - 2nd courses of the Higher Education Institution / School: OA Cherepovska, T.V. - Lviv: Vidavnytstvo National University "Lvivska Politechnika", 2006. - 40 p.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2020.7(127).38

Ячнюк М.Ю.,
канд. наук з фіз. вих. та спорту, доцент кафедри фізичної культури та основ здоров'я,
Чернівецький національний університет ім. Ю. Федьковича.

Ячнюк І.О.
старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту,
Чернівецький національний університет ім. Ю. Федьковича.

Ячнюк Ю.Б.
старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту,
Чернівецький національний університет ім. Ю. Федьковича.

Городинський С.І.
старший викладач кафедри медицини катастроф та військової медицини
Буковинський Державний Медичний університет.

СУЧАСНІ ФІТНЕС ТЕХНОЛОГІЇ В ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ЖІНОК СЕРЕДЬОГО ВІКУ

Фізична активність – найважливіша передумова збереження функціональних можливостей організму. Для покращення здоров'я необхідно більше рухатися, займатися фізичними вправами. Фізичні вправи і рухова діяльність в цілому позитивно впливають на психіку, на всі вегетативні функції – дихальну систему, травлення, серцево-судинну і видільну системи, залози внутрішньої секреції і збільшують здатність організму чинити опір втомі і хворобам. Фізичні вправи, та й будь-які види рухової діяльності рекомендується поєднувати з водними і загартуванням (душ, ванна, купання), масажем, тепловими процедурами (сауна, лазня). Активне заняття жінок фізичними вправами потребує постійного лікарського контролю і самоконтролю, для грамотного, свідомого ставлення до стану свого здоров'я. У зв'язку з цим виникає необхідність теоретичного і практичного вирішення проблеми якісного забезпечення дозвіллевого часу рекреаційно-оздоровчою діяльністю жінок середнього віку. Для правильної організації занять рекреаційно-оздоровчою діяльністю жінок середнього віку важливо визначити, якими внутрішніми мотивами вони керуються при наповненні свого дозвілля. Останнім часом особливою популярністю серед населення великих міст стали користуватися фітнес-клуби.

Ключові слова: здоров'я, здоровий спосіб життя, мотив, спортивний клуб, фітнес послуги, фізичні вправи.

Ячнюк М.Ю., Ячнюк І.О., Ячнюк Ю.Б. Городинський С.І. Современные фитнес технологии в оздоровительно-рекреационной деятельности женщин среднего возраста. Физическая активность – важное условие сохранения функциональных способностей организма. Для улучшения здоровья необходимо больше двигаться, заниматься физическими упражнениями. Физические упражнения и двигательная деятельность в целом позитивно влияют на психику, на все вегетативные функции – дыхательную систему, пищеварение, сердечно-сосудистую и выделительную системы, железы внутренней секреции и увеличивают способность организма сопротивляться усталости и болезням. упражнения, и разные виды двигательной деятельности рекомендуется совмещать с водными процедурами (душ, ванна, купания), массажем, тепловыми процедурами (сауна, баня) и с процедурами закаливания. Активное занятие женщин физическими упражнениями требует постоянного самоконтроля и врачебного контроля, для грамотного и осознанного отношения к своему здоровью. В связи с этим возникает необходимость теоретического и практического решения проблемы качественного обеспечения свободного времени рекреационно-оздоровительной деятельности женщин разного возраста. Для правильной организации занятий рекреационно-оздоровительной деятельности женщин важно определить, какими внутренними мотивами руководствуются респонденты при проведении своего свободного времени. В последнее время особенно популярными среди населения больших городов стали пользоваться фитнес клубы.

Ключевые слова: здоровье, здоровый способ жизни, мотив, спортивный клуб, фитнес услуги, физические упражнения.

Maksym Yachniuk, Iryna Iachniuk, Iurii Iachni, Gorodynskyi Sergii. Current fitness technologies in health recreational activity of women's middle age. The most important condition for maintaining the body's functional abilities is physical activity. The current state of health of the population and the general demographic situation in society shows that there is a