

- виховання і спорту : спец. 24. 00. 02 „ Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / В. П. Романюк. – Харків, 2007. – 18 с.
8. Хотенцева Е. В. Мотивация к занятиям футболом среди студенческой молодежи // Физическое воспитание студентов / Е. В. Хотенцева, Т. А. Шпичка – 2013. – № 3. – С. 80–83.
9. Bangsbo J. The physiology of soccer – with special reference to intense intermittent exercise / J. Bangsbo. – Copenhagen: Ho+Shtorm, 1993 – 155 p.
10. Bangsbo J. The physiological profile of soccer players / J. Bangsbo. – Sports Exercise and Injury, 1998 – V.4 – N 4. – P. 44 – 150.
11. Baumler G. The relative age effect in soccer and its interaction with chronological age / G. Baumler // Sportonomics, 2000. – N 6(1). – P. 25–30.
12. Cale A. The Official Fa Guide to Psychology for Football / A. Cale: Hodder & Stoughton, 2004. – 200 p.
13. Chmura J. Bioenergetyka wysiiku piikarza podczas meczu/ J. Chmura. – Sport Wyczynowy. 1997. – 11– 12. – p.17 – 23.
14. Froberg K. Exercise and fitness-benefits and risks: children & exercise XVIII / K. Froberg, C. J. Blimkie, O. Lammert. – Pennsylvania: Odense University Press, 1997. – 245 p.
15. Garcés E. Síndrome de Peter Pan – quando a “jovem promessa” não se torna uma certeza / E. Garcés // Futebolista, 2006. – N 14. – P. 44–46.
16. Tumility D. Protocols for the physiological assessment of male and female soccer players // D. Tumility. - Physiol. Testing for Elite Athletes. – 2000. – 11. – P. 356-362.

Яблонська А.О.

Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, м. Київ

АЕРОБІКА ЯК ЗАСІБ ПОКРАЩЕННЯ ПСИХОФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТОК

Яблонська А.О. Аеробіка як засіб покращення психофізичного стану студенток. Розкрито значення аеробіки як виду фізкультурно-оздоровчої діяльності для дівчат. Визначено особливості використання засобів аеробіки для покращення психофізичного стану студенток педагогічних спеціальностей у процесі фізичного виховання.

Ключові слова: студентки, аеробіка, психофізичний стан, фізичне виховання.

Яблонская А.А. Аэробика как средство улучшения психофизического состояния студенток. Раскрыто значение аэробики как вида физкультурно-оздоровительной деятельности для девушек. Определены особенности использования средств аэробики для улучшения психофизического состояния студенток педагогических специальностей в процессе физического воспитания.

Ключевые слова: студентки, аэробика, психофизическое состояние, физическое воспитание.

Yablonsky A.O. Aerobics as a means to improve the mental and physical condition of females-students. Reveals the importance of aerobic exercise as a form of sports and recreation activities for girls. The features of the use of aerobic exercise to improve mental and physical condition of students of pedagogical skills in physical education.

Today more attention to the importance of health promotion females-students and reproductive health of girls and ensure their psycho-physical readiness for future professional activities.

Specificity future careers teacher characterized by physical inactivity, reducing the functioning of breathing and blood circulation slows and recovery processes in the organism, and increased neuro-emotional load that requires students pedagogical skills sufficient psychophysical condition

Aerobics - a kind of recreational gymnastics that involves the coordination exercise dancing character in the aerobic mode during music performed mostly frontal method with the possibility of using different tools. The formation of psychophysical condition of students can be effectively addressed with the use of aerobics, which is especially popular form of sports and recreational activities among girls.

Given the existing organizational and methodological developments and practical classes in aerobics, peculiarities improve mental and physical condition of students of pedagogical specialties means aerobics in physical education. The structure of aerobics classes for girls teaching profession, which involves four stages: introductory, beginner, basic and training, each of which consists of aerobic and power units, the content of each stage.

Keywords: females-students, aerobics, psychophysical condition, physical education.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. Сучасні реалії свідчать про необхідність підвищення уваги до проблеми здоров'я населення України, зокрема і найбільш критичної групи населення - студентської молоді. Ситуація ускладнюється загалом низькими показниками фізичного стану молоді. Разом з причинами соціально-економічного та екологічного характеру низький рівень фізичного здоров'я, функціонального стану і адаптивних можливостей студентів пов'язаний з гіподинамією, підвищеними нервово-психічними навантаженнями під час навчання, нераціональним харчуванням, недостатнім інтересом до

систематичних фізичними вправами [3]. Особливе місце належить зміцненню здоров'я студенток, збереженню репродуктивного здоров'я дівчат та забезпеченню їх психофізичної готовності до майбутньої професійної діяльності [1]. За даними Ж.Г. Дьоміної та Т.М. Редько, специфіка майбутньої професійної діяльності вчителя характеризується гіподинамією, що знижує функціонування систем дихання і кровообігу та уповільнює відновні процеси в організмі, та підвищеним нервово-емоційним навантаженням, що вимагає від студенток педагогічних спеціальностей достатнього рівня психофізичних кондицій [4].

С.Ю. Герасименко зазначає, що вплив різних видів фізичних вправ на організм студентської молоді неоднаковий, окремі з них мають вузько спрямований вплив на розвиток окремих рухових якостей, деякі спрямовані на досягнення чисто зовнішнього ефекту - покращення статури, зниження ваги, нарощення м'язової маси тощо, інші користуються недостатньою популярністю серед молоді [2]. Цінність використання фізичних вправ, які позитивно впливають на показники психофізичного стану, полягає в комплексному їх впливі на організм: зміцненні серцево-судинної та дихальної системи, усіх м'язових груп, розвитку рухливості суглобів, підвищенні еластичності зв'язок і сухожилів, підвищенні рівня фізичної підготовленості та збагаченні рухового досвіду [8].

Аеробіка – це оздоровчий вид гімнастики, що передбачає виконання складнокоординаційних вправ танцювального характеру в аеробному режимі під музичний супровід; фізичні навантаження плануються переважно з використанням фронтального методу організації занять з можливістю використання різного інвентарю. Аеробіка як вид фізкультурно-оздоровчої діяльності користується популярністю серед дівчат студентського віку. Окрім високої емоційної привабливості, аеробіка має широкі можливості для формування психофізичних кондицій тих, хто займається [6; 9]. Це зумовлює інтерес до розробки організаційно-методичних аспектів її використання в процесі фізичного виховання студенток та вивчення особливостей впливу занять на їх організм.

Мета дослідження – визначити особливості використання засобів аеробіки для покращення психофізичного стану студенток.

Виклад основного матеріалу дослідження. У педагогічній теорії практичному застосуванню засобів аеробіки у процесі фізичного виховання студенток присвячено роботи Ж.А. Білокопитової, Т.Т. Ротерс, Н.О. Хлус, О.А. Череповської та ін., аналіз яких дозволив визначити загальні методичні особливості занять з аеробіки в умовах ВНЗ. Використання засобів аеробіки переважно в зоні помірної потужності (в середньому не більше 70% від максимальної інтенсивності навантажень) вигідно вирізняються від традиційних засобів фізичної підготовки студентів ВНЗ. При цьому робота виконується в темпі музичного супроводу, що досягає 130–150 музичних акцентів за хвилину.

Структура занять будується на основних дидактичних принципах. Регулювання фізичних навантажень протягом заняття відбувається за кількістю повторень вправи, амплітудою рухів, темпом, координаційною складністю рухів, інтервалом та характером відпочинку тощо [5; 10]. Загальна структура заняття з аеробіки для студенток представлена в табл. 1.

Таблиця 1

Загальна структура заняття з аеробіки для студенток

Частина заняття, тривалість	Завдання	Групи вправ	Спрямованість вправ	Темп музичного супроводу, уд/хв
Підготовча частина 10-15 хв	Підготувати організм до основного навантаження	Загальнорозвивальні	1 – вправи на поставу, 2 – різновиди ходьби на місці з різними рухами рук 3 – танцювальні рухи	110 – 120
Основна частина 25-30 хв	Сприяти покращенню функцій серцево-судинної та дихальної систем, зміцненню основних м'язових груп, розвитку рухових якостей	у вихідному положенні стоячи 10-12 хв	вправи для розвитку м'язів шиї, рук і плечового поясу, тулуба та для ніг	120-130
		«пікове» навантаження 5-7 хв	Різновиди бігу і стрибків, танцювальні вправи	150-170
		в партері 10-12 хв	1 - силові вправи для плечового поясу, рук, спини та черевного пресу, ніг; 2 - вправи на розтягнення та збільшення рухливості у суглобах	100-120
Заклучна частина 10-15 хв	Сприяти відновленню організму після м'язової роботи	Дихальні, на розслаблення м'язів	Вправи на розслаблення і дихальні вправи, плавні хореографічні вправи	90

У ході проведення занять з аеробіки широко застосовуються специфічні методи, які забезпечують різноманітність (варіативність) танцювальних рухів:

1. Метод музичної інтерпретації – варіації рухів відповідно до змін у змісті музики.
2. Метод ускладнення – поступове ускладнення техніки вправ за рахунок змін темпу, ритму, техніки виконання, амплітуди, напрямків рухів, а також введення додаткових рухів.
3. Метод блоків – об'єднання між собою різних вправ (аеробних кроків) у хореографічне з'єднання (блок). Кожен блок виконується на 16 рахунків. Спочатку блоки розучують окремо (блок А, блок В, блок С, блок D), а потім

об'єднуються, при цьому послідовність об'єднання може бути різною (A+B; A+B+C; або A+B; C+D; A+B+C+D).

4. Метод «Каліфорнійський стиль» фактично є комплексним щодо зазначених вище методів: кожен вправу розучують поступово (метод ускладнення), потім вправи об'єднують у блоки (метод блоків) і виконують з переміщенням у різних напрямках. Керуючись методичними рекомендаціями О.М. Школи та І.М. Журавльової (2014) [5] розроблено програму занять аеробікою зі студентками педагогічних спеціальностей НПУ імені М.П. Драгоманова, що передбачає чотири етапи занять з аеробною і силовою частинами.

На першому етапі занять (вступному) протягом аеробної частини вивчається техніка базових кроків аеробіки. Кроки виконуються у повільному темпі (один крок на 2 музичних рахунки) по 4 повторення, потім - на кожен рахунок по 8-16 повторень кожного кроку. Використовувався проміжний марш для підготовки до виконання наступного кроку. На одному занятті вивчаються 4-8 кроків залежно від їх координаційної складності. Поступово в серії занять кроки виконуються по 4-8 повторень кожного кроку послідовно без використання проміжного маршу. Виконуються такі різновиди базових кроків: марш з просуванням вперед-назад, приставний крок вперед-назад, праворуч-ліворуч, відкритий крок вперед-назад, праворуч-ліворуч тощо.

Силова частина першого етапу передбачає виконання вправ в одній серії (10-16 повторень) у повільному темпі. Особлива увага приділяється техніці виконання вправ і правильному диханню (при виконанні вправи - глибокий видих, під час відпочинку - глибокий вдих).

На другому етапі (початковому) відбувається поступове підвищення як аеробного, так і силового навантаження. В аеробній частині використовуються рухи середньоударного навантаження (Hi-Lo), що характеризуються наявністю стрибків, які виконуються у повільному темпі, рухи руками виконуються вгору лише через положення зігнувши руки. Базові кроки виконуються в різних напрямках по 4-8 повторень послідовно без використання проміжного маршу. У силовому блоці вправи виконують по 2 серії (10-16 повторень у кожній серії) у середньому темпі, у кінці кожної серії додається фіксація положення впродовж 10-15 секунд.

Підбір вправ аеробної частини для занять третього (базового) етапу характеризується ще більшою координаційною складністю. На занятті вивчаються повноцінні комбінації базових кроків за методом «лінійної прогресії» (вивчається один крок, потім - наступний, після чого вони між собою з'єднуються. Далі вивчається третій крок, з'єднуються між собою 1+2+3 крок і т.д.). Комбінації вивчають з правої і з лівої ноги через проміжний марш. Використовуються рухи з високоударним навантаженням (Hi) - дві ноги відриваються від підлоги (тобто присутня фаза польоту - використовуються стрибки і біг з максимальною амплітудою), а руки виконують рухи у різних напрямках. У силовій частині вправи виконують по 3 серії (10-16 повторень у кожній серії). Вправи застосовують послідовно одна за одною, час, витрачений на зміну вихідного положення, є паузами активного відпочинку.

На четвертому (тренувальному) етапі в рамках аеробної частини проходить вивчення комбінації з правої і лівої ноги методом «лінійної прогресії» з мінімальним використанням проміжного маршу, використовуються рухи з високоударним навантаженням (Hi).

У силовій частині вправи виконують по 3 серії по 16-8-4 повторення у кожній серії в різному темпі (16 повторень вправи виконуються на кожен рахунок; 8 повторень - 2 рахунки напруга, 2 рахунки відпочинок; 4 повторення - 3 рахунки напруга, 1 рахунок відпочинок), у кінці кожної серії - фіксація положення 10-15 секунд.

У процесі занять аеробікою не використовують рухи, які заборонені в оздоровчій аеробіці, бо вони надають неадекватне навантаження на опорно-руховий апарат й у цілому на організм тих, хто займаються (нахили голови назад, півколо головою ззаду, кола головою тулубом, колінами, нахили назад, нахили вперед і убик без опори на стегна; випади і присіди глибше 90° з підніманням п'яти опорної ноги; махи назад, махи вперед і убик вище 90°, гімнастичний «міст», стійки на голові, на лопатках, на руках, перекиди та ін.; вправи з йоги - максимальні скручування, вправи із затримкою дихання і ін.). Вправи підбираються з метою дії на функціональні системи організму, корекцію фігури, зняття втоми і нервової напруги, а також емоційної дії на організм. Крім аеробних вправ в заняття включено велику кількість вправ, спрямованих на розвиток сили і силової витривалості різних груп м'язів, на корекцію фігури, а також, на розвиток гнучкості.

У процесі занять з аеробіки можна використовувати додатковий інвентар: м'ячі, гантелі, скакалки, степ-платформи тощо.

Для визначення ефективності запропонованих комплексів та контролю показників психофізичного стану в процесі фізкультурно-оздоровчих занять з аеробіки студенткам рекомендується вести індивідуальний щоденник самоконтролю, в якому фіксувати фізіологічні та психологічні показники, а також обсяг виконаного фізичного навантаження кожного дня (табл. 2).

Таблиця 2

Орієнтовна форма щоденника самоконтролю для студенток у процесі занять з аеробіки

№ з/п	Показники	Номер занять				
		1	2	3	...	10
1.	Сон					
2.	Апетит					
3.	Настрій					
4.	Вихідна ЧСС					
5.	ЧСС після заняття					
6.	Артеріальний тиск					
7.	Маса тіла					

Усі показники самоконтролю можна розділити на суб'єктивні й об'єктивні. До суб'єктивного відносяться самопочуття, настрої, сон, апетит. Якщо вони позитивні, то у щоденник самоконтролю ставиться «+», якщо негативні «-». До об'єктивних показників самоконтролю відносяться частота серцевих скорочень, артеріальний тиск, маса тіла тощо.

ВИСНОВКИ І ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ. Отже, питання формування психофізичних кондицій студенток може ефективно вирішуватися з використанням засобів аеробіки, що є особливо популярним видом фізкультурно-оздоровчої діяльності серед дівчат. Враховуючи існуючі організаційно-методичні та практичні розробки занять з аеробіки, визначено особливості підвищення психофізичного стану студенток педагогічних спеціальностей засобами аеробіки у процесі фізичного виховання.

Запропоновано структуру занять з аеробіки для дівчат педагогічного фаху, що передбачає чотири етапи: вступний, початковий, базовий і тренувальний, кожен з яких складається з аеробної та силової частин, розкрито зміст кожного етапу. У майбутньому передбачається дослідження динаміки психофізичного стану студенток у процесі занять з аеробіки.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бондаренко І.Б. Використання оздоровчого ефекту занять аеробікою в фізичному вихованні студенток / І.Б. Бондаренко, Ю.В. Данільченко // Фізичне виховання в контексті сучасної освіти: матеріали VIII Всеукраїнської науково-методичної конференції. –К.:НАУ, 2013. –С. 33-35.
2. Герасименко С.Ю. Вплив занять аеробікою на показники психофункціонального та психофізіологічного стану студенток ВНЗ / С.Ю. Герасименко // Теорія та методика фізичного виховання. - 2009. - № 5. – С. 10-12.
3. Дудорова Л. Ю. Вплив занять оздоровчою аеробікою на рівень фізичної підготовленості студенток / Л. Ю. Дудорова // Здоровье для всех. Ч. 2 : матеріали VI Міжнародної науково-практичної конференції, м. Пінськ, 23-24 квітня 2015 р. - Пінськ, ПолесГУ, 2015. - С. 10-13.
4. Дьоміна Ж.Г. Підвищення показників здоров'я студенток педагогічного фаху засобами ритмічної гімнастики / Ж.Г. Дьоміна, Т.М. Редько // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів: ЧНПУ, 2011. –Вип. 86, Т. 1. – С. 143 – 146.
5. Школа О.М. Теорія та методика навчання : аеробіка / О.М. Школа, І.М. Журавльова. — Х. : ФОП Бровін О.В. — 2014. — 265 с.
6. Daley A. J. Aerobic dance and physical self perceptions in female adolescents: Some implications for physical education. / A. J. Daley & J. Buchanan (). Research Quarterly for Exercise and Sport. - 1999. - 70(2). - P. 196–200.
7. Kochan bethany. The Effect of Exercise on the Cardiorespiratory System [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.livestrong.com/article/354549-the-effect-of-exercise-on-the-cardiorespiratory-system>, вільний (дата звернення: 19.01.2016). - Назва з екрана. – Мова англ.
8. Mersy D.J. Health benefits of aerobic exercise / D.J. Mersy // Postgrad Med. – 1991; Jul. - № 90 (1). – P. :103-110.
9. Pelclová J. Dance and aerobic dance in physical education lessons: the influence of the student's role on physical activity in girls / J. Pelclová, K. Frömel, K. Skalík G. Stratton // Acta Univ. Palacki. Olomuc., Gymn. -2008. - vol. 38. - no. 2. - P. 85-92.
10. Pilates J. H. Pilates' primer: the millennium edition:includes the complete works of Joseph Pilates / J.H. Pilates, J.Robbins, L.A. Heuit-Robbins. – Incline Village, NV : Presentation Dynamics, 2010.