

## ВПЛИВ ОЗДОРОВЧОЇ АЕРОБІКИ НА РОЗВИТОК РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

У статті розглядаються питання, пов'язані з впливом оздоровчої аеробіки на розвиток рухових здібностей студентів у закладах вищої освіти. Для досягнення мети дослідження в роботі застосовувалися такі методи: аналіз та узагальнення програмно-нормативної документації; наукової, педагогічної та навчально-методичної літератури; анкетування; педагогічне спостереження; педагогічне тестування; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Дослідження проводилося в період з вересня 2019 по вересень 2020 року на базі Комунального закладу "Харківська гуманітарно-педагогічна академія" Харківської обласної ради. У констатуючому експерименті взяло участь 155 студентів, віком від 17 до 19 років. Завданням даного етапу дослідження було формування експериментальної та контрольної груп з близьким рівнем фізичної підготовленості. В основному експерименті брали участь 60 студентів 17–19 років.

Педагогічне дослідження проводилося для діагностики рівня розвитку рухових здібностей студентів 1–2 курсів: біг 30 м; човниковий біг 4x9 м; згинання і розгинання рук в упорі лежачи; нахил тулуба вперед з положення сидячи; піднімання тулуба вперед з положення сидячи; піднімання тулуба вперед у сід за одну хвилину; стрибок у довжину з місця; комплекс аеробічних вправ. Контрольні випробування проводилися на початку та наприкінці дослідження. Кожна група працювала за окремою програмою протягом 9-ти місяців. Контрольна група дотримувалася традиційної програми з фізичного виховання в закладах вищої освіти, а експериментальна група – за розробленою нами програмою з використанням комплексів оздоровчої аеробіки. Ця програма включала: вивчення та засвоєння базових елементів хореографії та аеробіки; основи постановки хореографічних композицій аеробіки; вивчення основ різних видів аеробіки; розбір вправ на різні групи м'язів; з'єднання танцювальних елементів в одну аеробічну композицію.

Результати дослідження показали, що в освітній процес студентів 1–2 курсів необхідно впроваджувати такі засоби, які сприяють покращенню здоров'я, гармонійному розвитку їхніх рухових здібностей та мотивації до занять фізичними вправами, а саме оздоровчою аеробікою. Експериментальна група, яка використовувала у своїх заняттях вправи оздоровчої аеробіки, покращила показники рівня фізичної підготовленості. А контрольна група, що займалася за звичайною програмою, зрушення в сторону збільшення у фізичному стані майже не виявила.

Перспективи подальших досліджень передбачають розроблення комплексів вправ з оздоровчої аеробіки для підвищення майстерності та формування рухового вміння студентів. Проблема оптимізації навчального процесу студентів закладів вищої освіти потребує подальшого аналізу й дослідження.

**Ключові слова:** оздоровча аеробіка, розвиток рухових здібностей, рівень фізичної підготовленості, студенти 1–2 курсів, заклади вищої освіти.

Останнім часом в найбільш розвинених країнах світу спеціально організована рухова активність розглядається як потужний засіб зміцнення здоров'я населення, забезпечення високої працездатності, якості життя. Дослідження, присвячені ролі рухової активності в покращенні здоров'я населення, подовженні тривалості життя, підвищенні його якості, їх широке впровадження в практику призвели в багатьох країнах до помітних результатів у відношенні повноцінного вікового розвитку, уповільнення процесів старіння і збільшення тривалості життя, попередження хронічних неінфекційних захворювань, організації здорового дозвілля і профілактиці шкідливих звичок. Але в українському суспільстві через низку об'єктивних та суб'єктивних причин недооцінюються можливості рухової активності у веденні здорового способу життя та зміцненні здоров'я громадян, передусім серед молоді [1].

Так, у закладах вищої освіти (далі – ЗВО) спостерігається тенденція до зниження обсягу рухової активності студентів. Хронічний дефіцит рухової активності в режимі життя студентів стає загрозою їхньому здоров'ю та нормальному фізичному розвитку [7].

За останні роки відбулося скорочення обсягу навчальних годин з дисципліни "Фізичне виховання" у ЗВО. Це одна з причин зниження ролі фізичної культури у формуванні особистості майбутнього фахівця [2; 5]. При цьому більшість студентської молоді належно не піклується про своє здоров'я і не звертається до ефективних засобів оздоровлення, якими є фізичні вправи та заняття з оздоровчої аеробіки [4].

Але сучасне суспільство потребує активних, здорових, творчих особистостей, готових реалізувати себе у всіх життєвих сферах, передусім в професійній діяльності. А резерви збереження і зміцнення здоров'я студентської молоді знаходяться в прямій залежності від рівня їхньої загальної рухової активності й культури здоров'я. Тому здоров'я для сучасного студентства безпосередньо пов'язане не тільки з розвитком рухових здібностей, а й з активним залучанням до занять з оздоровчої аеробіки [3; 6].

**Мета статті** – дослідити вплив оздоровчої аеробіки на розвиток рухових здібностей студентів закладів вищої освіти.

Для досягнення мети дослідження застосовувалися такі методи: аналіз та узагальнення програмно-нормативної документації, наукової, педагогічної та навчально-методичної літератури; анкетування; педагогічне спостереження; педагогічне тестування; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Педагогічне тестування проводилося для діагностики рівня розвитку рухових здібностей студентів 1–2 курсів:

- 1) Біг 30 м – швидкість;
- 2) Човниковий біг 4x9 м – спритність;
- 3) Згинання і розгинання рук в упорі лежачи – сила верхніх кінцівок;
- 4) Нахил тулуба вперед з положення сидячи ноги нарізно – гнучкість;
- 5) Піднімання тулуба вперед у сід за одну хвилину – сила черевних м'язів та м'язів спини;
- 6) Стрибок у довжину з місця – вибухова сила;
- 7) Комплекс аеробічних вправ – витривалість.

Дослідження проводилося в період з вересня 2019 по вересень 2020 року на базі комунального закладу “Харківська гуманітарно-педагогічна академія” Харківської обласної ради. У констатуючому експерименті взяло участь 155 студентів, віком від 17 до 19 років.

Завданням даного етапу дослідження було формування експериментальної та контрольної груп з близьким рівнем фізичної підготовленості (для отримання найбільш інформативних результатів основного дослідження). В основному експерименті брали участь 60 студентів 17–19 років (1–2 курси навчання). Заняття проводилися в позааудиторній формі з періодичністю 3 рази на тиждень, тривалістю занять на початку експерименту 30 хвилин і поступовим збільшенням часу за 4 місяці занять до 60–90 хвилин. Суть педагогічного експерименту полягала у застосуванні комбінованого комплексу вправ з оздоровчої аеробіки в експериментальну групу студентів.

Для визначення стану фізичної підготовленості студентів контрольні випробування проводилися на початку та наприкінці дослідження.

Результати дослідження студентів контрольної та експериментальної груп показані в таблицях 1 і 2.

З цих таблиць видно, як вплинули розроблені комплекси вправ оздоровчої аеробіки на розвиток рухових здібностей студентів.

Кожна група працювала за окремою програмою протягом 9-ти місяців.

Таблиця 1

**Результати контрольних випробувань показників рухових здібностей обох груп на початку експерименту**

№ з/п	Показники	Експериментальна група		Контрольна група	
		Середні значення показників			
		юнаки	дівчата	юнаки	дівчата
1.	Біг 30 м, с	7,6	8,8	7,5	8,9
2.	Човниковий біг, с	9,5	11,8	9,5	11,7
3.	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів	20	12	20	10
4.	Нахил тулуба вперед із положення сидячи ноги нарізно, см	17	20	16	16
5.	Піднімання тулуба вперед у сід за 1 хв., кількість разів	30	27	31	25
6.	Стрибок у довжину з місця, см	195	160	197	165
7.	Комплекс аеробічних вправ, хв.	40	34	41	32

Контрольна група дотримувалася традиційної програми з фізичного виховання у ЗВО, а експериментальна група – за розробленою нами програмою з використанням комплексів оздоровчої аеробіки.

Ця програма включала: вивчення та засвоєння базових елементів хореографії та аеробіки; основи постановки хореографічних композицій аеробіки; вивчення основ різних видів аеробіки (класичної, з фітболами, з гантелями та бодібаррами); розбір вправ на різні групи м'язів, які мають оздоровчий та зміцнюючий ефект; з'єднання танцювальних елементів в одну аеробічну композицію.

Під час проведення експерименту проводилося спостереження за станом здоров'я студентів, адже це є дуже важливим аспектом у заняттях. Мета занять оздоровчою аеробікою – саме оздоровлення всього організму через позитивну мотивацію та інтерес до таких занять.

Наприкінці дослідження були проведені такі ж тести, як і на початку експерименту. Результати зазначені в таблиці 3.

З таблиці видно, що результати студентів експериментальної групи в тестах на гнучкість, витривалість, силу та швидкісно-силові здібності покращилися. У контрольній групі покращилися, але не на багато, показники швидкості, витривалості та спритності. Це говорить про те, що вправи аеробічного напрямку впливають на розвиток саме цих здібностей.

Комплекс вправ експериментальної групи

№ п/п	Назва руху	На якому занятті проводилось, кількість разів	Організаційно-методичні вказівки
1.	Комплекс вправ на різні групи м'язів: – для плечей – піднімання гантелей у бік або вперед у положенні стоячи або сидячи; – присідання з вагою – для ніг; – для гомілок – піднімання на носки, використовуючи штангу; – розгинання рук з гантелями із-за голови – для задніх м'язів рук (трицепса); – згинання рук з бодібаром (гантелями) перед собою – для передніх м'язів рук (біцепса); – згинання-розгинання корпусу в положенні лежачи на спині (з фітболами) – для м'язів живота; – підняття гантелей (бодібарів) до себе з положення стоячи на підлозі з нахиленим корпусом – для найширших м'язів спини.	Проводилось на кожному занятті після розминки, 10–20 р.	Слідкувати за правильною технікою виконання, за правилами безпеки.
2.	Розучування базових танцювальних кроків різних напрямів.	Розучувалось на кожному занятті 2–3 елементи, 10 р.	Слідкувати за правильним виконанням кожного елементу, з додаванням різних положень рук.
3.	З'єднання елементів в одну аеробну композицію.	Після вивчення та закріплення всіх танцювальних елементів.	Як правильно ставити хореографічні зв'язки та слідкувати за правилами безпеки під час роботи з предметами.
4.	Вивчення основ та техніки виконання вправ різних напрямів.	Проводилось на кожному занятті.	Слідкувати за правильною технікою виконання.

Таблиця 3

Результати контрольних випробувань показників рухових якостей обох груп в кінці експерименту

№ з/п	Показники	Експериментальна група		Контрольна група	
		Середні значення показників			
		юнаки	дівчата	юнаки	дівчата
1.	Біг 30 м, с	7,3	8,4	7,4	8,7
2.	Човниковий біг, с	9,1	10,8	9,4	11,2
3.	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів	25	16	22	12
4.	Нахил тулуба вперед з положення сидячи ноги нарізно, см	19	21	15	16
5.	Піднімання тулуба вперед у сід за 1 хв., кількість разів	33	29	32	25
6.	Стрибок у довжину з місця, см	18	167	192	162
7.	Комплекс аеробічних вправ, хв.	90	90	60	60

Якщо дивитися на статевий показник, то у юнаків обох груп показники фізичної підготовленості покращилися менше, ніж у дівчат. При цьому юнаки експериментальної групи показали кращі результати, ніж юнаки контрольної групи.

Динаміка зрушень у бік збільшення за цими показниками на початку дослідження пройшла в обох групах. Тільки в експериментальній групі ці зрушення виявилися наприкінці експерименту більш значимими.

Отже, результати експерименту доказали ефективність впливу оздоровчої аеробіки на розвиток рухових здібностей студентів 1–2 курсів закладів вищої освіти.

**Висновки.** З вищенаведеного можна зробити такі висновки:

1. Оздоровча аеробіка є тим засобом, що сприятиме компенсації дефіциту рухової активності студентів ЗВО та оздоровленню всього організму, а також розвитку рухових здібностей; сили, витривалості, гнучкості, швидко-силових здібностей. Нами були систематизовані аеробні вправи в залежності від їхнього впливу на організм студентів ЗВО. Ними стали класична аеробіка, аеробіка з фітболами, силова аеробіка (з гантелями та бодібарами). Кожен із цих видів буде по-своєму впливати на організм студента, але всі будуть направлені на оздоровлення всього організму.

2. За анкетуванням було виявлено інтереси студентів до занять з фізичного виховання через упровадження аеробічних вправ різної спрямованості. Доцільність упровадження оздоровчої аеробіки в заняття зі студентами ЗВО було обґрунтовано експериментальним дослідженням розвитку їхніх рухових здібностей.

3. Вплив оздоровчої аеробіки на розвиток рухових здібностей студентів виявився позитивним. Порівняльна характеристика підвищення рівня розвитку рухових здібностей показала, що в юнаків та дівчат вони

неоднакові в обох групах, але більші зрушення виявилися у дівчат експериментальної групи. Це тому, що дівчата більше приділяють увагу аеробіці.

Таким чином, у результаті дослідження виявлено, що показники фізичної підготовленості студентів експериментальної групи підвищилися за більшою кількістю рухових здібностей, особливо гнучкість та сила. Показники контрольної групи залишилися майже на початковому рівні.

Перспективи подальших досліджень передбачають розроблення комплексів вправ з оздоровчої аеробіки для підвищення майстерності та формування рухового вміння студентів. Проблема оптимізації навчального процесу студентів закладів вищої освіти потребує подальшого аналізу і дослідження.

#### **Використана література:**

1. Грибан Г., Романчук С. Роль рухової активності в житті студентів. Київ, 2014. С. 57–62.
2. Жамардій В. О. Фітнес-технології у вузі. Полтава, 2018. С. 12–21.
3. Іваночко В. В. Фітнес, як засіб оздоровлення : метод. матер. Львів, 2004. 20 с.
4. Криворучко С. Н., Панасенко Ю. Г., Белоус Н. С. Аэробика на занятиях по физическому воспитанию : учеб. пособ. Херсон, 2012. 54 с.
5. Присяжнюк С. І., Оленев Д. Г. Курс лекцій з фізичного виховання : навч. посіб. Київ, 2015. 420 с.
6. Синиця С. В., Шестерова Л. Є., Синиця Т. О. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб. Харків, 2020. 234 с.
7. Школа О. М., Журавльова І. М. Теорія та методика навчання аеробіки : навч. посіб. Харків, 2014. 264 с.

#### **References:**

1. Hryban H., Romanchuk S. (2014). Rol' rukhovoyi aktyvnosti v zhytti studentiv. Sportyvna nauka Ukrainy. [The role of motor activity in the lives of students. Sports science of Ukraine]. № 4 (62). S. 57 – 62. [in Ukrainian].
2. Zhamardiy V. O. (2018). Fitnes-tehnolohiyi u vuzi. [Fitness technologies in high school]. Poltava : S. 12– 21. [in Ukrainian].
3. Ivanochko V. V. (2004) Fitnes, yak zasib ozdorovlennya: [Fitness as a means of recovery]. metod. Materialy. L'viv : Vyd-vo L'vivs'koyi komertsiyanoi akademiyi. 20 s. [in Ukrainian].
4. Krivoruchko S.N., Panasenko Yu. G., Belous N.S. (2012). Aerobika na zanyatiyakh po fizicheskomu vospitaniyu. [Aerobics in physical education classes]. ucheb. posob. Kherson : Nats. ayerokon. un-t imeni N. Ye. Zhukovskogo "Khar'k. aviats. Inst." s. 54 [in Russian].
5. Prisyazhnyuk S. I., Olenyev D. H. (2015). Kurs lektsiy z fizychnoho vykhovannya. [Course of lectures on physical education]: navch. posib. dlya studentiv tekhn. vyshchych navch. zakladiv. K. : Vydavnychyy tsentr NUBiP Ukrainy. 420 s. [in Ukrainian].
6. Synytsya S. V., Shesterova L. YE., Synytsya T. O. (2020). Ozdorovcha aerobika. Sportivno-pedahohichne vdoskonalennya. [Health aerobics. Sports and pedagogical improvement]. navch. posib. FOP Picha S. V., Vydavnytstvo "Novyy Svit – 2000". 234 s. [in Ukrainian].
7. Shkola O. M., Zhuravl'ova I. M. (2014). Teoriya ta metodyka navchannya aerobiky. [Theory and methods of teaching aerobics]: navch. posib. Kharkiv : FOP Brovin O. V. 264 s. [in Ukrainian].

#### **Ramsey I. V., Shkola O. M., Samoilov S. A. The influence of health aerobics on the development of motor skills of students of higher education institutions**

*The article considers issues related to the influence of health aerobics on the development of motor skills of students. To achieve the goal of the study, the following methods were used in the work: analysis and generalization of program and regulatory documentation; scientific, pedagogical and educational literature; questionnaires; pedagogical observation; pedagogical testing; pedagogical experiment; methods of mathematical statistics.*

*The study was conducted in the period from September 2019 to September 2020 on the basis of the Municipal Institution "Kharkiv Humanitarian and Pedagogical Academy" of the Kharkiv Regional Council. 155 students, aged 17 to 19, took part in the observational experiment. The task of this stage of the study was to form experimental and control groups with a similar level of physical fitness. The main experiment involved 60 students aged 17–19.*

*Pedagogical research was conducted to diagnose the level of development of motor abilities of students of 1–2 courses: running 30 m; shuttle run 4x9 m; flexion and extension of the arms in the supine position; tilt the torso forward from a sitting position; lifting the torso forward from a sitting position; lifting the torso forward into the seat for one minute; long jump from a place; a set of aerobic exercises. Control tests were performed at the beginning and end of the study. Each group worked on a separate program for 9 months. The control group followed the traditional program of physical education in higher education, and the experimental group – according to the program developed by us with the use of health aerobics. This program included: study and mastering the basic elements of choreography and aerobics; basics of staging choreographic compositions of aerobics; study of the basics of different types of aerobics; analysis of exercises for different muscle groups; connection of dance elements into one aerobic composition.*

*The results of the study showed that in the educational process of students of 1–2 courses it is necessary to introduce such tools that contribute to improving health, harmonious development of their motor skills and motivation to exercise, namely health aerobics. The experimental group, which used health aerobics exercises in its classes, improved the level of physical fitness. And the control group, which was engaged in the usual program, almost did not find a shift towards an increase in physical condition.*

*Prospects for further research include the development of sets of exercises in health aerobics to improve skills and the formation of motor skills of students. The problem of optimizing the educational process of students of higher education institutions requires further analysis and research.*

**Key words:** health aerobics, development of motor abilities, level of physical fitness, students of 1–2 courses, institutions of higher education.