

2. Vyznachennia poniattia profesiino-prykladnoi fizychnoi pidhotovky. URL: https://studme.com.ua/154101044108/meditsina/professionalno-prikladnaya_fizicheskaya_podgotovka.htm (data zvernennia: 15.06.2019).
3. Dubovoi O.V. Formuvannia kultury zdorovia studentiv v suchasnykh umovakh navchannia. Teoriia i praktyka fizychnoho vykhovannia. Nauk.-metod. zhurnal. Donetsk: DonNU, 2012. S.174-183.
4. Zavydivska N. Valeopedahohika – osnova vdoskonalennia fizychnoi pidhotovlenosti studentiv v umovakh zdoroviazberezhuvalnogo navchannia / Naukovyi chasopys natsionalnogo pedahohichnogo universytetu imeni M.P. Drahomanova. Seria 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (Fizychna kultura i sport). K.: Vyd-vo NPU imeni M.P. Drahomanova, 2015. Vyp. 3 K2 (57) 15. S. 133-136.
5. Kozhevnikova L.K., Chaika N.S., Reshetilova N.V. Harmonizatsiia dukhovnoho i fizychnoho rozvytku suchasnoho pedahoha. Teoriia i praktyka fizychnoho vykhovannia. Nauk.-metod. zhurnal. Donetsk : DonNU, 2012. S.284-292.
6. Manzhelev H.N., Latsyhev S.V., Antonov V.A., Zavedeia T.L., Averchuk A.S. Yndyvidualnoe zdorove kak domynruishchyi faktor y kryteryi formirovaniya systemy uchebno-poznavatelnoi deiatelnosti lytseyista y studenta. Teoriia i praktyka fizychnoho vykhovannia. Nauk.- metod. zhurnal. Donetsk, 2012. № 1. S. 183-194.
7. Navchalna prohrama z fizychnoho vykhovannia dlia studentiv osnovnogo navchalnogo viddilennia ahrarykh vyshchychkh navchalnykh zakladiv III–IV rivniv akredytatsii. Zhytomyr: Vyd-vo Ruta, 2012. 40 s.
8. Prykhodko V. V. Pedahohycheskye osnovy fyzkulturnoho obrazovaniya studentov (opyt yhrovoho proektyrovaniya y ekspertyzy): dys. ...dokt. ped. nauk : 13.00.04. Moskva, 1991. 416 s.
9. Prykhodko V.V., Kuzminskiy V.P. Kreatyva valeolohiia. Kontsepsiia i pedahohichna tekhnolohiia formuvannia studentiv tekhnichnykh i humanitarnykh spetsialnostei yak budivnychykh vlasnoho zdorovia : navch. posib. Dnipropetrovsk : NHU, 2004. 230 s.
10. Pro derzhavni testy i normatyvy otsinky fizychnoi pidhotovlenosti naselennia Ukrainy : Postanova Kabinetu Ministriv Ukrainy vid 15.01.1996 № 80 Informatsiinyi visnyk «Fizychna kultura i sport». 1996. № 7 (25). 49 s.
11. Redko T.M., Avdieienko N.V. Zdoroviarozvyvalni tekhnolohii u fizychnomu vykhovanni studentiv VNZ. Visnyk Chernihivskoho natsionalnogo pedahohichnogo universytetu. Seria: Pedahohichni nauky. Fizychno vykhovannia ta sport. Chernihiv, 2014. Vyp. 118. T.II. S.197-199.
12. Sychov S.O., Pankratov M.S. Atletychno trenuvannia studentiv yak zasib zaluchennia do zdorovoho sposobu zhyttia. Teoriia i praktyka fizychnoho vykhovannia. Nauk.-metod. zhurnal. Donetsk : DonNU, 2012. S.217-221.
13. Tkachenko M.V. Kryterii formuvannia vidpovidalnoho stavlennia studentiv vyshchychkh medychnykh navchalnykh zakladiv do tsinnosti ozdorovchoi diialnosti. Naukovyi chasopys natsionalnogo pedahohichnogo universytetu imeni M.P. Drahomanova. Seria 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (Fizychna kultura i sport). K. : Vyd-vo NPU imeni M.P. Drahomanova, 2015. Vyp. 3 K2 (57) 15. S.337-339.
14. Khandoha Ya.V. Formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia studentiv universytetu. Naukovyi chasopys natsionalnogo pedahohichnogo universytetu imeni M.P. Drahomanova. Seria 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (Fizychna kultura i sport). K. : Vyd-vo NPU imeni M.P. Drahomanova, 2015. Vyp. 3 K2 (57) 15. S.351-353.
15. 307. Khimich I.Iu. Sutnist ta rol kompetentnisnogo pidkhotu u fizychnomu vykhovanni studentiv VNZ. Naukovyi chasopys pedahohichnogo universytetu imeni M.P. Drahomanova. Seria 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport). K. : Vyd-vo NPU imeni M.P. Drahomanova, 2015. Vyp. 3 K 1 (56) 15. S.377-379.

Севастьяненко Л. В.

*старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, м. Київ*

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ СТЕП-АЕРОБИКОЮ НА МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНИЙ СТАН СТУДЕНТОК ПЕДАГОГІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

У статті розглянуто сучасну фітнес-програму, а саме степ-аеробіку для студенток перших курсів педагогічних спеціальностей. Теоретично обґрунтовано доцільність застосування засобів степ-аеробіки для підвищення функціональних можливостей організму, розвитку фізичних якостей, регулювання ваги тіла, зміцнення опорно-рухового апарату, підвищення фізичної та розумової працездатності. Показано зміст програми для покращення фізичного та функціонального стану засобами степ-аеробіки. Проведено дослідження морфофункціонального стану дівчат-першокурсниць. Встановлено позитивні зміни морфофункціональних показників під впливом регулярних занять зі степ-аеробіки.

***Ключові слова:** фізичне виховання, степ-аеробіка, студентки, морфофункціональний стан, показники, фітнес-програма.*

***Л. В. Севастьяненко. Влияние занятий степ-аэробикой на морфофункциональное состояние студенток педагогических специальностей.** В статье рассмотрена современная фитнес-программа, а именно степ-аэробика для студенток первых курсов педагогических специальностей. Теоретически обоснована целесообразность применения средств степ-аэробики для повышения функциональных возможностей организма, развития физических качеств, регулирования веса тела, укрепления опорно-двигательного аппарата, повышения физической и умственной*

работоспособности. Показано содержание программы для улучшения физического и функционального состояния средствами степ-аэробики. Проведено исследование морфофункционального состояния девушек-первокурсниц. Установлены положительные изменения морфофункциональных показателей под влиянием регулярных занятий по степ-аэробике.

Ключевые слова: физическое воспитание, степ-аэробика, студентки, морфофункциональное состояние, показатели, фитнес-программа.

Sevastianenko L. Effect of taking step aerobics on the morphofunctional state of students of pedagogical specialties. The article considers the modern fitness program, namely step-aerobics for students of the first courses of pedagogical specialties. Theoretically, expediency of application of step-aerobics means for increase of functional possibilities of an organism, development of physical qualities, regulation of body weight, strengthening of musculoskeletal system, increase of physical and mental efficiency are substantiated. The content of the program for improving the physical and functional state by means of step aerobics is shown. A pedagogical experiment was conducted in which the following research methods were used: analysis and generalization of scientific and methodical literature, anthropometric measurements, methods of mathematical processing of statistical data. The study of the morphofunctional state of fresh-school girls, namely: body weight, chest obstruction, hip circumference, tibia, heart rate, vital capacity of the lungs. Positive changes in morphofunctional indices have been established under the influence of regular classes in step aerobics. The results of the study of morphofunctional indicators among students of the first year of pedagogical specialties under the influence of the proposed program of training on step aerobics in the majority of them have improved positively.

Key words: physical education, step aerobics, students, morpho-functional state, indicators, fitness program.

Актуальність теми. Сьогодні особливо ясно відчувається взаємозв'язок рівня фізичної підготовленості людини і його здоров'я, працездатності і продуктивності праці. Як навчання стає постійним фактором розвитку члена суспільства, так і фізична культура перетворюється на невід'ємний атрибут життя. Тому, одним із пріоритетних напрямів формування і зміцнення здоров'я нації є процес фізичного виховання студентської молоді, орієнтований на зміцнення здоров'я, підвищення працездатності та фізичної підготовленості студентів закладів вищої освіти (ЗВО).

Слід відзначити необхідність реорганізації системи фізичного виховання студентської молоді у навчальних закладах. У зв'язку з великою популярністю і затребуваністю інноваційних напрямів у галузі фізичного виховання у закладах вищої освіти дедалі більшого значення набуває поглиблене вивчення різних напрямів аеробіки та різного поєднання фітнес-програм у фізичному вихованні студентів. Основна ціль таких напрямів полягає у корекції маси тіла та позбавлення жирового прошарку. Регулярні енергійні вправи під музику у поєднанні з правильним харчуванням підтримують необхідний баланс гормонів, зберігають м'язову тканину та покращують кровообіг і створюють умови, що перешкоджають накопиченню зайвого жиру [5, с. 26]. Використання інноваційних видів рухової активності на заняттях з фізичного виховання зі студентами дає змогу підвищити мотивацію до занять фізичними вправами й інтерес до власного стану здоров'я під впливом цих занять.

Однією з найпопулярніших форм занять фізичного виховання, особливо для студенток, є оздоровча аеробіка. Оздоровча аеробіка – комплекс вправ спортивно-гімнастичного стилю, що виконуються потоковим способом під музичну фонограму, де основна частина заняття представлена серією вправ аеробного характеру, що мають специфічну техніку виконання (базові кроки, біг, стрибки та їх комбінації) [1, с. 4].

В сучасній системі фізичного виховання студентської молоді фахівці практикують різні види аеробіки: степ-аеробіка, танцювальна аеробіка, слайд-аеробіка, аквааеробіка, класична аеробіка та ін. З кожним роком серед студенток зростає популярність степ-аеробіки та поповнюється арсенал використаних засобів [2, с. 8].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідження вітчизняних науковців присвячені можливостям використання різних видів оздоровчої аеробіки в освітньому процесі студенток ЗВО: танцювальна аеробіка (О. В. Старкова, 2006), ритмічна гімнастика (Т. М. Суєтіна, 2005), пілатес (Г. С. Ільницька, 2014), степ-аеробіка (О. Я. Кібальник, 2008, О. В. Соколова, 2011, О. А. Штих, 2008), спортивна аеробіка (О. С. Крючек, 2011), аквафітнес (Ж. Л. Козіна, С. С. Єрмаков, Т. А. Базилюк, О. В. Волошина, 2012). Однак, науково-методичні аспекти практичного використання степ-аеробіки на заняттях зі студентками педагогічних спеціальностей та вивчення особливостей впливу таких занять на їхній організм ще не достатньо досліджені.

Мета дослідження – вивчити вплив засобів степ-аеробіки на морфофункціональний стан студенток першого курсу педагогічних спеціальностей та оцінити їх ефективність.

Результати дослідження. Дослідження проводилися на базі Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. У даному дослідженні взяли участь 45 студенток першого курсу: 15 представниць факультету історичної освіти, 15 – факультету педагогіки і психології, та 15 студенток факультету української філології, які за станом здоров'я відносяться до основної медичної групи з фізичного виховання. Заняття проводились два рази на тиждень.

Перш ніж приступити до занять, ми спочатку навчали студенток першого курсу правильному виконанню техніки рухів:

- при підйомі на степ-платформу використовувати невеликий нахил тулуба вперед;
- піднімаючи чи опускаючи степ-платформу згинати ноги у колінах, переносячи її, слід тримати ближче до тіла;
- виключати розгинання в поперековому відділі хребта. При виконанні вправи тулуб утримувати рівно, плечі опущені, м'язи живота та сідниць напружені;
- кроки виконуються в основній стійці – стопи паралельні і не торкаються одна одної;

- студенткам-початківцям рекомендували перший час дивитися собі під ноги на степ-платформу. Поступово, в міру засвоєння рухів концентрувати увагу на техніці виконання рухів і послідовності їх у комбінаціях з меншим зоровим контролем;
- ставити ногу на центральну частину степ-платформи так, щоб стопа повністю знаходилася на платформі. Спускаючись з платформи, ставити ногу з носка на п'ятку на відстані однієї стопи від степ-платформи;
- кут згинання в колінному суглобі при постановці ноги на степ-платформу не повинен перевищувати 90°;
- руки включали в роботу тільки після того, як засвоєна техніка роботи з ногами;
- під час виконання випадів або обертів, п'ятка на підлогу не опускається;
- час виконання повторів базових кроків із однієї ноги не повинен перевищувати 1 хв.;
- максимальна кількість повторень одного елемента з підйомом ноги виконується не більше 5-ти разів;
- поступово, в залежності від засвоєння техніки вправ та тренуваності, студенткам рекомендували використовувати різну висоту степ-платформи. Темп музичного супроводу був не більше 120-130 уд./хв.[4, с. 116].

При плануванні і проведенні занять зі студентками слід чітко притримуватись структури комплексу степ-аеробіки і спрямованість кожної з її частин. Правильно підібрані і чітко дозовані вправи сприяють розвиткові основних фізичних якостей (сили, швидкості, гнучкості, координації, спритності, витривалості). Покращуються функціональні можливості організму, досягається позитивний зовнішній ефект [3, с. 27].

Тому, структура заняття зі степ-аеробіки традиційно включала основну, підготовчу та заключну частини.

У підготовчій частині (5 – 10 хв) виконувались вправи на розминку. Виконувались загальнорозвиваючі вправи на великі групи м'язів, суглоби та зв'язки. Розминка включала в себе не складні в координаційному плані вправи, що виконувались з невисокою амплітудою, в середньому темпі. Стретчинг із затримкою кожної вправи на виконання не менше 10 с.

Основна частина (30 – 45 хвилин) включала декілька комплексів вправ:

комплекс танцювальних вправ координаційного характеру, що ґрунтується на базових кроках, із поступовим збільшенням амплітуди рухів. Спочатку вправи виконувались в середньому темпі, поступово інтенсивність вправ збільшувалась. Висота степ-платформи для студенток-початківців була 15 см;

комплекс силових вправ (тривалістю 10 – 15 хв) на степ-платформі для м'язів тулуба, верхніх та нижніх кінцівок, який сприяв зміцненню м'язового корсета, збереженню правильної осанки. Додатково використовували гантелі та фітболи.

Заключна частина заняття (5 – 10 хв) мала відновлювальну спрямованість. Виконувались вправи на гнучкість в положенні лежачи або сидючи з метою підвищення та відновлення рівня гнучкості. Вправи стретчингу і на розслаблення, що виконувались в статичному режимі під повільну, спокійну музику.

Педагогічний експеримент проводився впродовж навчального року від вересня 2018 року до травня 2019 року. За цей період розглянуті та проаналізовані більш значимі показники морфофункціонального стану студенток перших курсів під впливом запропонованої програми тренувань зі степ-аеробіки, а саме: маса тіла, обвід грудної клітки, обвід стегна, обвід гомілки, частота серцевих скорочень (ЧСС), життєва ємність легень (ЖЄЛ) (табл.1).

Порівняльний аналіз маси тіла в період педагогічного експерименту у студенток 1 групи (факультету історичної освіти), 2 групи (факультету педагогіки і психології) та студенток 3 групи (факультету української філології) показав, що відбулися позитивні виразні зміни ($p \leq 0,05$). Що стосується обводу грудної клітки, то у представниць 1 групи і 3 групи результати достовірно покращуються, тоді як у представниць 2 групи показники ОГК виявилися не достовірними ($p \geq 0,05$). Показники обводу стегна у студенток перших курсів після педагогічного експерименту мав такий вигляд: у представниць 2 і 3 групи результати достовірно покращилися ($p \leq 0,05$), у студенток 3 групи хоча результати позитивні, але виявилися недостовірними ($p \geq 0,05$). Покращення результатів обводу гомілки спостерігається у представниць 1 і 2 груп ($p \leq 0,05$), тоді як у студенток 3 групи особливих змін не відбулося ($p \geq 0,05$). Функціональні показники частоти серцевих скорочень (ЧСС) та життєвої ємності легень (ЖЄЛ) після занять степ-аеробікою достовірно покращуються у першокурсниць всіх трьох досліджуваних груп ($p \leq 0,05$).

Таблиця 1

Динаміка морфофункціонального стану студенток першого курсу до та після педагогічного експерименту

Морфофункціональні показники	Досліджувані групи	$\bar{X} \pm m$ до експерименту	$\bar{X} \pm m$ після експерименту	Приріст показника, %	P
Маса тіла (кг)	1 група	56,4±0,74	54,7±0,69	3 %	$p \leq 0,05$
	2 група	60,4±0,63	56,7±0,59	6,1 %	$p \leq 0,05$
	3 група	66,2±0,71	61,5±0,66	7,1 %	$p \leq 0,05$
Обвід грудної клітки (ОГК) (см)	1 група	83,8±0,48	79,6±0,45	5,1 %	$p \leq 0,05$
	2 група	87,0±0,54	83,5±0,51	4 %	$p \geq 0,05$
	3 група	88,9±0,63	85,3±0,60	4 %	$p \leq 0,05$
Обвід стегна (см)	1 група	57,4±0,38	55,6±0,37	3,1 %	$p \geq 0,05$
	2 група	58,1±0,39	56,4±0,37	2,9 %	$p \leq 0,05$
	3 група	60,5±0,43	58,9±0,41	3,2 %	$p \leq 0,05$
Обвід гомілки (см)	1 група	35,0±0,16	33,9±0,15	3,1 %	$p \leq 0,05$
	2 група	37,6±0,19	36,0±0,18	4,2 %	$p \leq 0,05$
	3 група	37,3±0,17	35,8±0,17	4 %	$p \geq 0,05$

Частота серцевих скорочень (уд./хв.)	1 група	70,6±0,74	67,0±0,70	5,1 %	p ≤ 0,05
	2 група	71,5±0,80	66,4±0,74	7,1 %	p ≤ 0,05
	3 група	70,3±0,46	65,4±0,44	6,9 %	p ≤ 0,05
ЖЄЛ (мл)	1 група	2,81±0,01	3,2±0,01	13,9 %	p ≤ 0,05
	2 група	2,98±0,02	3,4±0,02	14,1 %	p ≤ 0,05
	3 група	2,86±0,01	3,3±0,01	15,4 %	p ≤ 0,05

Таким чином, результати дослідження морфофункціональних показників у студенток першого курсу педагогічних спеціальностей під впливом запропонованої програми тренувань зі степ-аеробіки у своїй більшості позитивно покращилися.

Висновки. Застосування різних режимів рухової активності засобами степ-аеробіки позитивно впливають як на морфофункціональний стан студенток-першокурсниць, так і підвищують мотивацію до таких занять, покращують фігуру та естетичний вигляд. Такі положення зумовлюють доцільність використання степ-аеробіки у фізичному вихованні студенток закладів вищої освіти.

Література

1. Беляк Ю. І. Технологія проведення занять з аеробіки : метод. посіб. / Ю. І. Беляк. – Івано-Франківськ : Іста, 2005. – 34 с.
2. Зайцева Г. А. Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях / Г. А. Зайцева, О. А. Медведева. – М. : Физическая культура и спорт, 2007. – 107 с.
3. Киселевська С. М., Войтенко О. А. Степ-аеробіка : методичні вказівки для практичних занять з фізичного виховання / уклад. : С. М. Киселевська, О. А. Войтенко. – К. : КНУБА, 2012. – 56 с.
4. Хлус Н. О. Технологія підвищення фізичної підготовленості студенток ВНЗ гуманітарного профілю засобами степ-аеробіки: дис. канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення / Н. О. Хлус; Львів, 2015. – 247 с.
5. Хоули Э., Дон Френкс Б. Оздоровительный фитнес. [Текст] – К : Олимпийская литература, 2000. – 368 с.

References

1. Belyak Yu.I. (2005) "Technology of conducting aerobics classes: a method. manual". Ivano-Frankivsk : Ist., 34 p.
2. Zaitseva G. A. (2007) "Improving Aerobics in Higher Educational Institutions". Moscow : Physical Culture and Sport. 107 p.
3. Kiselevskaya S. M., Voitenko O. A. (2012) "Steppe aerobics: methodical instructions for practical classes on physical education". Kiev : KNUBA. 56 p.
4. Khlus N. O. (2015) "Technology of increasing the physical fitness of students of higher educational institutions of the humanitarian profile by means of step aerobics". [Dissertation](#). Lviv. 247 p.
5. Hawley E., Don F. Franks B. (2000) "Wellness Fitness". Kiev : Olympic literature. 368 p.

УДК 796.035.004 : 371.72

Стадник В.В., к. фіз. вих., доцент
Павлось Р.М.,
старший викладач.
Павлось Г.В. старший викладач.
Козак І.Г.,
старший викладач
Гулей К.С. викладач
Національний університет «Львівська політехніка»

ПРОГРАМУВАННЯ СПОРТИВНО-ОРІЄНТОВАНИХ ЗАНЯТЬ ІЗ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗВО ЗАСОБАМИ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

У статті розглянуто питання програмування занять із фізичного виховання студентів під час навчання у закладах вищої освіти. Обґрунтовано доцільність використання спортивно-орієнтованих занять на основі засобів легкої атлетики у цьому процесі. Програмування передбачало урахування загальних закономірностей навчання рухових дій і розвитку фізичних якостей та особливості методики легкої атлетики. Результатом наукової розвідки щодо програмування спортивно-орієнтованих занять із фізичного виховання зі студентами основних медичних груп засобами легкої атлетики стала представлена програма, котра складається з трьох послідовних етапів, що відповідають рокам академічного навчання із наданням рекомендацій для самостійної роботи у позаакадемічний час. Загальним кінцевим результатом впровадження програми має стати високий рівень психофізичної готовності студентів, досягнення «безпечного» рівня їхнього соматичного здоров'я, набуття мотивації до систематичних занять легкою атлетикою.

Ключові слова: студент, фізичне виховання, ЗВО, програмування, легка атлетика.

Стадник В.В., Павлось Р.М., Павлось А.В., Козак І.Г., Гулей К.С. Программирование спортивно-ориентированных занятий по физическому воспитанию студентов вузов средствами легкой атлетики. В статье рассмотрены вопросы программирования занятий по физическому воспитанию студентов во время обучения в учреждениях высшего образования. Обоснована целесообразность использования спортивно-ориентированных занятий на