

Науково-педагогічні проблеми фізичної культури` (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Tymoshenka. – Київ : Вydavnyctvo NPU imeni M.P. Dragomanova, 2020. – Vypusk 3 (123) 20. – S. 60-63.

3. Zakharkiv S. Y. Stan vykhovanosti dystsyplynovanosti starshykh pidlitkiv u protsesi zaniat yedynoborstvamy / S. Y. Zakharkiv // Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. Serii № 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport): zb. naukovykh prats / Za red. O. V. Tymoshenka. – Kyiv : Vydavnytstvo NPU imeni M.P. Drahomanova, 2020. – Vypusk 4 (124) 20. – S. 24-27.

4. Kasich N. P. Vykhovannia tsilespryamovanosti starshykh pidlitkiv u fizkulturno-ozdorovchii diialnosti: avtoref. dys. ...kand. ped. nauk : 13.00.07 / N. P. Kasich. – K., 2019. – 21 s.

5. Fizyчне vykhovannia pidlitkiv u pozaklasnii roboti zahalnoosvitnikh navchalnykh zakladiv : navchalno-metodychnyi posibnyk / M. V. Tymchyk, H. A. Kolomoiets, Yu. Ye. Dokukina [za redaktsiieiu M. V. Tymchyka]. – K., 2013. – 242 s.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2020.7(127).17

Зеніна І. В.,
к.п.н., доцент кафедри фізичного виховання
Кузьменко Н. В.,
ст. викладач кафедри фізичного виховання
Гаврилова Н. М.
ст. викладач кафедри фізичного виховання
Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»

ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ЗАНЯТЬ З АЕРОБІКИ НА ЕМОЦІЙНИЙ І ФІЗИЧНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ

У статті охарактеризовано вплив занять з аеробіки на емоційний і фізичний стан студентів закладів вищої освіти. Представлена характеристика терміну «Аеробіка». Обґрунтовано позитивні аспекти впливу аеробіки на організм.

Ключові слова: фізичне виховання, студенти, фітнес, аеробіка.

Зенина И. В., Кузьменко Н. В., Гаврилова Н. М. Особенности влияния занятий аэробики на эмоциональное и физическое состояние студентов. В статье охарактеризовано влияние занятий по аэробике на эмоциональное и физическое состояние студентов высших учебных заведений. Представлена характеристика термина «Аэробика». Обосновано положительные аспекты влияния аэробики на организм.

Ключевые слова: физическое воспитание, студенты, фитнес, аэробика.

Zenina I., Kuzmenko N., GavriloVA N. The influence of aerobics on the emotional and physical state of students. The article describes the impact of aerobics classes on the emotional and physical condition of students of higher education institutions. The characteristic of the term «Aerobics» is presented. The positive aspects of the effect of aerobics on the body are substantiated.

However, most often, a person's aspirations are accompanied by physical and emotional stress. Given the fact that sport today has thoroughly entered the life of society and has a mass character, it is important to study and analyze its impact on humans. Physical culture - part of culture, which is a set of values, norms and knowledge created and used by society for the physical and intellectual development of human abilities, the formation of a healthy lifestyle, social adaptation through physical education, physical training and physical development. Classes in aerobics groups also solve the problem of developing physical qualities, in particular, endurance, flexibility and strength. Systematic training achieves a positive external effect, strengthens the abdominal muscles and back, which provide the correct posture, improves motor coordination.

Today, as one of the types of mass physical culture, fitness training is gaining more and more popularity. Fitness includes not only good physical condition, but also the intellectual, emotional, social and spiritual state of man [6]. If one of the components does not "work", then the whole system does not work. Thus, fitness solves the problem of recovery from the standpoint of a healthy lifestyle. The most popular form of health training in clubs is group aerobics, which has become part of fitness.

Key words: physical education, students, fitness, aerobics.

Постановка проблеми. Двадцять перше століття - це час технологій і прогресу. Воно диктує нам умови, яким повинна відповідати сучасна людина. Не можна просто стояти на місці: потрібно розвиватися, вдосконалюватися, скрізь і все встигати. Однак, найчастіше, прагнення людини супроводжуються фізичними і емоційними навантаженнями. Враховуючи те, що спорт сьогодні ґрунтовно увійшов в життя суспільства і носить масовий характер, актуальним є дослідження та аналіз його впливу на людину. Фізична культура - частина культури, яка являє собою сукупність цінностей, норм і знань, створюваних і використовуваних суспільством з метою фізичного та інтелектуального розвитку здібностей людини, формування здорового способу життя, соціальної адаптації шляхом фізичного виховання, фізичної підготовки і фізичного розвитку.

Аналіз літературних джерел засвідчує, що заняття з аеробіки використовують з метою вирішення цілої низки завдань: покращення діяльності серцево-судинної та дихальної систем, психічного емоційного стану, профілактики

захворювань, зміцнення опорно-рухового апарату, підвищення фізичної працездатності [1; 5; 6]. 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 [5]. Багатьма авторами розкриті особливості викладання навчального курсу «Аеробіка», який входить до освітньої програми підготовки фахівців з фізичного виховання і передбачає опанування студентами знань, вмінь і навичок проведення занять з цього виду рухової активності [2; 3; 4].

Виклад основного матеріалу дослідження. На сьогоднішній день, в якості одного з видів масової фізичної культури, все більшої популярності набирають фітнес-тренування. Фітнес включає в себе не тільки хорошу фізичну кондицію, а й інтелектуальний, емоційний, соціальний і духовний стан людини [6]. Якщо не «працює» один з компонентів, то не діє і вся система. Таким чином, фітнес вирішує завдання оздоровлення з позицій здорового способу життя. Найбільш популярною формою оздоровчої тренування в клубах є групові заняття аеробікою, яка стала частиною фітнесу [4].

За даними авторів аеробіка це – комплекс фізичних вправ, спрямованих на поліпшення кисневого обміну організму, виконуваних під музику. Фізичні вправи, необхідні для зміцнення здоров'я, призначені для масового користування. Емоційний вид спорту, в якому спортсмени виконують під музику комплекс вправ з високою інтенсивністю і складно координованими елементами.

Звичайно, можна ще перераховувати і перераховувати позитивні ефекти від занять аеробікою, вдаючись до детальних подробиць. Але, на наш погляд, були названі головні аспекти, яких достатньо для формування відповідних висновків. Аналіз накопиченого досвіду і досліджень, що стосуються даного виду фітнесу, а також практичний досвід при заняттях аеробікою змусив задуматися про кваліфікованість і підготовку інструкторів. Справа в тому що сьогодні дуже популярні групові заняття в Фітнес-клубах, де інструктор виступає в якості «направляючої ланки» і від якості і правильності запропонованої ним програми залежить успіх в досягненні тих завдань, які притаманні заняттям з аеробіки. Велике значення в цьому зв'язку набуває додаткове професійне навчання. При цьому висококваліфікований фахівець з аеробіки, повинен чітко володіти інформацією про вплив занять з аеробіки на емоційних і фізичний стан тих, хто займається [1].

Аеробіка користується особливою популярністю серед дівчат-студенток (аеробіка і ряд її різновидів, пілатес, стретчинг, танцювальні напрямки). Володіючи значним оздоровчим потенціалом, фітнес-програми в процесі фізичного виховання студентів розглядаються як найважливіший емоційний фактор, який сприяє освоєнню ціннісних аспектів фізичної культури, формуванню рухової культури, створенню стійкої мотивації [5].

Поряд з іншими видами фізичних вправ в програму з фізичного виховання студентів включено оздоровчу аеробіку. Численні дослідження підтверджують ефективність застосування засобів і методів оздоровчої аеробіки в освітньому процесі студентів. Особливостям використання оздоровчої аеробіки в процесі з фізичного виховання студентської молоді присвячені роботи Є.В. Бондаренко, І.Ф. Калініної, Е.В. Попової).

Заняття оздоровчою аеробікою мають позитивний вплив на загальний стан студентів, допомагають значно поліпшити фізичну форму, зміцнити здоров'я, поліпшити самопочуття.

Для студентів, які ведуть малорухливий спосіб життя, рухова активність є життєво необхідним фактором. Як правило, студенти із задоволенням відвідують фітнес заняття, які крім поліпшення стану здоров'я допомагають набутти впевненості у власних фізичних можливостях, розширити свій кругозір в галузі фізичної культури, подолати страх і сором'язливість, неспокій за свій зовнішній вигляд, підвищуючи при цьому самооцінку. У більшості юнаків і дівчат з'являється бажання вести здоровий спосіб життя, виховувати в собі силу волі, тощо [4].

Організація фізичного виховання, що передбачає індивідуальний підхід з урахуванням вікових анатомо-фізіологічних особливостей організму, не тільки сприяє фізичному розвитку, але і є надійним засобом попередження і корекції різних відхилень в стані здоров'я студентів закладів вищої освіти.

Як відзначають ряд дослідників, для того щоб грамотно і з максимальною користю для здоров'я проводити заняття аеробікою, необхідно знати вікові особливості реакції організму студентської молоді на фізичне навантаження. У 17 - 20 років при фізичних навантаженнях адаптаційні можливості підвищуються, зростає потужність виконання фізичних вправ, наростає витривалість до навантажень великої і помірної інтенсивності.

У дослідженні І.Ф. Калініної доведена ефективність використання комплексного підходу до занять оздоровчою аеробікою зі студентами закладів вищої освіти, що сприяє оздоровленню і підвищенню рівня всебічної фізичної та рухової підготовленості. Важливе значення на заняття з аеробіки має побудова занять за блоковим принципом, що значно підвищує ефективність навчально-тренувального процесу в закладах вищої освіти і формує інтерес до занять, викликає потребу в здоровому способі життя [4].

Одним з критеріїв ефективності застосування засобів аеробіки у фізичному вихованні студентської молоді є використання комплексного педагогічного підходу і сучасних комп'ютерних технологій. Така методика поетапного застосування засобів оздоровчої аеробіки по семестрах і роках навчання підвищує ефективність занять з фізичного виховання, а поетапне використання засобів аеробіки на базі комп'ютерних технологій значно покращує показники фізичної підготовленості та рівня фізичного стану тих, хто займається.

В наукових працях довела ефективність розробленої програми, яка полягала в тому, що включення занять аеробікою в рамках академічних занять 2 рази в тиждень по дві академічні години призводить до поліпшення фізичної підготовленості і працездатності студентів. Її комплексна програма передбачає поєднання різних за спрямованістю вправ в одному комплексі з оптимальним нормуванням навантажень за обсягом і інтенсивністю, різні варіанти побудови занять, застосування музичного супроводу [2, 5].

У дослідженні Є. В. Бондаренко доведено, що експериментальна комплексна методика аеробіки з використанням системи вправ *body ballet* позитивно впливає на розвиток гнучкості і силових здібностей студентів закладів вищої освіти нефізкультурного профілю, а також має більш виражений ефект в порівнянні з традиційною системою навчання в закладах

вищої освіти [4].

На думку Є. В. Попової, методика занять степ-аеробікою, заснована на поетапному збільшенні тренувального навантаження і складності виконання фізичних вправ, підвищує фізичну працездатність студентів, інтерес і стійку потребу в регулярних заняттях фізичною культурою. Заняття степ-аеробікою зі студентами на основі реалізації індивідуального підходу з урахуванням рівня їх фізичної підготовленості, ваги, зросту і типу статури дозволяють підвищити ефективність тренувального впливу на розвиток фізичних якостей і здійснити корекцію фігури [4].

Заняття оздоровчою аеробікою, покликані забезпечувати, поряд з іншими завданнями фізичного виховання, необхідний обсяг знань про культуру рухів, технології їх засвоєння, механізми впливу на організм. Цілеспрямоване використання потенціалу фізичних вправ дозволяє виховувати у студентів естетичні уявлення, формувати естетичні почуття і відчуття, проводити естетичну самооцінку рухової діяльності, оцінювати навколишню дійсність за критеріями краси [1].

Отже, систематична рухова активність, заняття фізичною культурою і спортом роблять позитивний вплив на організм людини, в тому 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, у тому числі серцево-судинних, у розвитку яких не останню роль грає не на тренуваність серця сучасної людини, яка позбавила себе оптимальної рухової активності. Використовуючи різноманітні програми аеробіки можна одержати максимум користі за мінімум часу. Для досягнення вище перерахованих результатів 90 хвилин занять аеробікою на тиждень цілком достатньо.

Таким чином, широке впровадження занять з аеробіки в освітній процес у закладах вищої освіти, має позитивний вплив не тільки на показники фізичного розвитку тих, хто займається, а й позитивно впливає на їх емоційно-вольову сферу.

Висновки. Аналіз науково-методичної літератури і власних спостережень показали, що одним з перспективних напрямків модернізації системи фізичного виховання в закладах вищої освіти є використання інноваційних технологій в освітньому процесі студентів закладів вищої освіти в результаті розробки і впровадження оновлених методик з аеробіки.

При цьому пріоритетним напрямком організації освітнього процесу з фізичного виховання повинна виступати мотиваційна сфера студентів до рухової активності, оптимізації рівня здоров'я, а також підвищенню загальної та спеціальної фізичної підготовленості.

Література

1. Берест О. О. Сучасний стан проблеми підготовки фітнес-тренерів / О. О. Берест // Педагогічні наук. –Вип. 31. –2016. –С. 113–122 // Режим доступу: irbis-nbuv.gov.ua/.../cgiirbis_64.exe
2. Бермудес Д.В. Теорія і методика викладання аеробіки : навчально-методичний комплекс: навчально-методичний посібник / Д. В. Бермудес. –Суми : ФОР Цьома С. П., 2016. –216 с.
3. Глоба Г. В. Актуальні аспекти методики застосування комбінованої аеробіки у процесі занять з фізичної культури учнів основної школи / Глоба Г. В. // Проблеми фізичного виховання і спорту, 2011. –№3. –С. 30–35
4. Кузнецова О.П., Шамшина Н.В., Голякова Е.В. Влияние занятий аэробикой на физическое состояние организма студентов : методические разработки / сост. : О.П. Куз-нецова, Н.В. Шамшина, Е.В. Голякова. – Тамбов : Изд-во ГОУВПОТГТУ, 2011. – 24 с.
5. Синица С. В. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення / С. В. Синица, Л. Е.Шестерова–Полтава: ПНПУ, 2010. –244 с.
6. Степанова І. В. Засоби степ-аеробіки в системі урочних занять з фізичної культури дівчат 13–14 років / Степанова І. В. // Автореферат на здобуття наукового ступеня к. фіз. вих. зі спеціальності 24.00.02. – Л., 2007. –22 с.

Reference

1. Berest O. (2016) The current state of the problem of training fitness trainers / O. Berest // Pedagogical Sciences. –Vip. 31 - WITH. 113–122 // Access mode: irbis-nbuv.gov.ua/.../cgiirbis_64.exe
2. Bermudez D.(2016) Theory and methods of teaching aerobics: educational and methodical complex: educational and methodical manual / D. Bermudes. –Sumi: FOP Tsyoma S. – 216 p.
3. Globa G. (2011) Actual aspects of the method of application of combined aerobics in the process of physical education for primary school students / G. Globa // Problems of physical education and sports. -№ 3. -WITH. 30–35
4. Kuznetsova O. , Shamshina N., Golyakova E. (2011) Influence of aerobics classes on the physical condition of the body of students: methodological developments / comp. : O. Kuznetsova, N. Shamshina, E. Golyakova. - Tambov: Izdvo GOUVPOTGTU. - 24 p.
5. Sinitsa S. (2010) Health aerobics. Sports and pedagogical improvement / S. Sinitsa, L. Shesterova-Poltava: PNP. -244 p.
6. Stepanova I. (2007) Means of step aerobics in the system of lessons on physical culture of girls 13-14 years / Stepanova I // Abstract for the degree of Candidate of Phys. out in the specialty 24.00.02. - L. –22 p.