

позитивно впливає на розвиток серцево-судинної системи і фізичну працездатність. Студентки експериментальної групи збільшили дистанцію пробіжки за час експерименту в середньому в 2,5 рази, а деякі з них до кінця експерименту стали пробігати дистанцію в 5,4 рази більше, ніж до експерименту. Це свідчить про значимий вплив бігових навантажень на поліпшення здоров'я студенток експериментальної групи.

Висновки. Виявлено, що функція управління фізичною підготовленістю студенток підкоряється загальним законам управління і для підвищення ефективності повинні бути чітко конкретизовані управлінські завдання. Принцип зворотного зв'язку (педагогічний контроль) забезпечує розвиток процесу управління в певному доцільному напрямі, реалізувати яке можна тільки шляхом корекції первинних дій. Значить, використання методів термінового педагогічного контролю – нагальне завдання сучасного педагогічного процесу. Для корекції дій з метою управління підготовленістю студенток найбільш раціонально в початку заняття використовувати біговий тест протягом 3 хвилин з частотою кроків 140 в хвилину і довжиною кроків 0,9 м. Головна перевага цього тесту полягає в тому, що його можна гармонійно включати в розминку на кожному занятті, отримувати інформацію про стан студентки на даний момент і стежити за процесом розвитку фізичної підготовленості, максимально використовуючи принцип зворотного зв'язку.

Література

1. Амелин А. Н. Настольный теннис / А. Н. Амелин, В. А. Пашинин. – Изд. 2-е, доп. – Москва : Физкультура и спорт, 1985. – 112 с.
2. Барчукова Г. В. Теория и методика настольного тенниса / Барчукова Г. В., Богушас В. М., Матыцин О. В. – Москва : Академия, 2006. – 528 с.
3. Барчукова Г. Настольный теннис / Барчукова Г. – Москва : Физкультура и спорт, 1990. – 174 с.
4. Герич Л. Становлення та розвиток настільного тенісу як олімпійського виду спорту / Л. Герич, А. Сова, С. Ковальчук // Теоретико-методичні засади спортивних та рекреаційних ігор : зб. наук. ст. – Львів, 2016. – С. 9–13.
5. Гук Г. Розвиток спеціалізації настільний теніс у ЛДУФК (на прикладі науково-методичного забезпечення) / Г. Гук, А. Сова // Фізична культура, спорт та здоров'я : матеріали III Всеукр. студент. наук. інтернет-конф. – Харків, 8–9 грудня 2016 р. – С. 18–20.
6. Марусін В. Ю. Настільний теніс для всіх / Марусін В. Ю. – Київ : Здоров'я, 1991. – 112 с.
7. Митюк О. Р. Аналіз розвитку та проведення змагань з тенісу настільного в СК "ЛІРС" / Митюк О. Р., Каратник І. В. // Фізична культура та здоров'я різних груп населення : матеріали IV Міжнарод. електрон. наук.-практ. конф. студ. та мол. вчених. – Одеса, 2013. – С. 71–72.
8. Ормаи Л. Современный настольный теннис / Ормаи Л. – Москва : Физкультура и спорт, 1990. – 175 с. 6.

Reference

1. Amelin A. (1985) Table tennis / AN Amelin, VA Pashinin. - Ed. 2nd, ext. - Moscow: Physical Culture and Sports. - 112 p.
2. Barchukova G. (2006) Theory and methods of table tennis / Barchukova GV, Bogushas VM, Matytsin OV - Moscow: Academy. - 528 p.
3. Barchukova G. (1990) Table tennis / Barchukova G. - Moscow: Physical Culture and Sports. - 174 p.
4. Gerich L. (2016) Formation and development of table tennis as an Olympic sport / L. Gerich, A. Sova, S. Kovalchuk // Theoretical and methodological principles of sports and recreational games: collection. Science. Art. - Lviv. - P. 9–13.
5. Huk G. (2016) Development of specialization of table tennis in LDUFK (on the example of scientific and methodical support) / G. Huk, A. Sova // Physical culture, sport and health: materials III All-Ukrainian. student. Science. internet conference – Kharkiv. P. 18-20.
6. Marusin V. Yu. (1991) Table tennis for all / Marusin V. Yu. - Kyiv: Zdorovya. - 112 p.
7. Mityuk O. (2013) Analysis of the development and conduct of competitions in table tennis in SC "LIRS" / Mityuk O., Karatnik I. // Physical culture and health of different groups: materials IV International. electron. scientific-practical conf. stud. and mol. scientists. - Odessa. - P. 71–72.
8. Ormai L. (1990) Modern table tennis / Ormai L. - Moscow: Physical Culture and Sports. - 175 p. 6.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2020.8(128).16

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

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФІТНЕС-АЕРОБІКОЮ НА ПОКАЗНИКИ ПСИХОМОТОРНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТОК ПЕДАГОГІЧНИХ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

У статті розкрито вплив занять з фітнес-аеробіки на показники психомоторних здібностей студенток педагогічних закладів вищої освіти. Обґрунтовано позитивні аспекти впливу аеробіки на організм. Враховуючи те, що

спорт сьогодні ґрунтовно увійшов в життя суспільства і носить масовий характер, актуальним є дослідження та аналіз його впливу на людину.

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

Зенина И. В., Кузьменко Н. В., Гаврилова Н. М. Влияние занятий фитнес-аэробике на показатели психомоторных способностей студенток педагогических высших учебных заведений. В статье раскрыто влияние занятий по фитнес-аэробике на показатели психомоторных способностей студенток педагогических высших учебных заведений. Обоснованно положительные аспекты влияния аэробики на организм. Учитывая, что спорт сегодня основательно вошел в жизнь общества и носит массовый характер, актуальным является исследование и анализ его влияния на человека.

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

Zenina I., Kuzmenko N., GavriloVA N. The influence of fitness-aerobics classes on the indicators of psychomotor abilities of female students of pedagogical higher educational institutions. The article reveals the influence of fitness aerobics classes on the indicators of psychomotor abilities of female students of pedagogical higher educational institutions. Reasonably positive aspects of the influence of aerobics on the body. Taking into account that sport today has entered the life of society and has a massive character, it is urgent to study and analyze its impact on a person.

Socio-economic living conditions of modern society are characterized by a significant increase in health requirements for future professionals, their preparedness for future professional activities and a high pace of life. Along with this, high information and emotional loads and at the same time a low level of culture of a healthy lifestyle - the inability to effectively organize their work and leisure, independent physical education and sports, many hours in front of computer screens and - cause syndromes "early and chronic fatigue" and reduce the motor potential of students.

Attempts to solve the problem of improving the physical education of student youth have been made by many scientists, specialists and teachers. Scientists emphasize the need to change the practice of physical education of student youth by creating conditions for students to freely choose the content of physical education classes.

One of the essential features of the subject "Physical Culture" in comparison with other disciplines: physics, mathematics, biology, and others. is that learners can achieve the ultimate goal of its study: a high level of physical culture.

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

Постановка проблеми. Соціально-економічні умови життя сучасного суспільства характеризуються значним підвищенням вимог до стану здоров'я майбутніх фахівців, їх підготовленості до майбутньої професійної діяльності і високого темпу життя. Поряд з цим високі інформаційні та емоційні навантаження і в той же час низький рівень культури здорового способу життя - невміння ефективно організувати свою працю і відпочинок, самостійні заняття фізичною культурою і спортом, багатогодинне перебування перед екранами комп'ютерів і телевізорів - викликають синдроми «ранньої і хронічної втоми» і знижують руховий потенціал студентів.

Спроби вирішення проблеми вдосконалення фізичного виховання студентської молоді робилися багатьма вченими, фахівцями і педагогами. Вчені наголошують на необхідності зміни практики фізичного виховання студентської молоді через створення умов вільного вибору студентами змісту занять фізичною культурою.

Однією з істотних особливостей предмета «Фізична культура» в порівнянні з іншими навчальними дисциплінами: фізикою, математикою, біологією і ін. є те, що навчаються можуть досягти кінцевої мети його вивчення: високого рівня фізичної культури, - через засвоєння різного за змістом фізкультурної освіти: спортивні ігри, єдиноборства, легка атлетика (за умови обов'язкового засвоєння базового компонента змісту).

Останнім часом з'являються нові види фізичної активності і серед них, такі як степ-аеробіка, фітбол-аеробіка, фітнес-йога, каланетика, стретчинг, аквааеробіка. Фітнес є одним з ефективних і привабливих для студенток систем фізичних вправ оздоровчої спрямованості. Тому в рамках варіативної частини програми з фізичного виховання використовуються досить популярні в студентському середовищі заняття фітнес-аеробікою.

Аналіз літературних джерел засвідчує, що заняття з фітнес-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 фітнес-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 «Фітнес-аеробіка», який входить до освітньої програми підготовки фахівців з фізичного виховання і передбачає опануваннями 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 фітнес-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.

Разом з тим аналіз літератури показує, що проблема вдосконалення фізичного виховання студентів на основі поглибленого вивчення обраного ними виду фізичних вправ - фітнес-аеробіки, є на сьогоднішній день малодослідженою.

Таким чином, грамотне і цілеспрямоване впровадження фітнес-технологій в систему безперервного фізкультурного освіти, в заняття фізичною культурою для оздоровлення, розвитку і виховання дітей і підлітків, учнівської молоді є сьогодні однією з основних і актуальних завдань модернізації навчальних планів, програм дошкільних установ, школи, середніх професійних та закладів вищої освіти.

Психомоторні здібності важливі для синхронізації рухів власних ланок тіла, а також рухової діяльності при виконанні групових вправ.

У зв'язку з цим, метою нашого дослідження була оцінка ступеня впливу занять фітнес-аеробікою на показники психомоторних здібностей студенток нефізкультурних закладів вищої освіти в рамках варіативної частини програми з фізичного виховання.

Для досягнення поставленої мети ми використовували такі методи, як аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; анкетування; педагогічне тестування; методи оцінки функціональної підготовленості організму; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Заняття фітнес-аеробіки 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].

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

Високий рівень прояву координаційних здібностей, зокрема стрибкової координації і рівноваги, а також швидкісно-силових здібностей пов'язаний з більш високою якістю управління рухами за параметрами часу, зусиль, темпу і простору. Ці показники виражені через відносні помилки в тестах реакції на час, дозованої динамометрії, дозованого теппінг-тесту і дозованої лінійної кінематометрії.

Перед проведенням експерименту було проведено контрольне тестування рівня психомоторних здібностей, результати якого вказують на відносну однорідність обох груп через відсутність достовірних відмінностей між ними в рівні середніх значень за результатами тестів.

З урахуванням того, що в основі прояву координаційних здібностей лежить той чи інший рівень чутливості (або точність регуляції) рухів за параметрами простору, часу і зусиль, ми провели порівняльний аналіз показників психомоторики. Точність регулювання рухів за різними параметрами оцінювалася за величиною помилки в рухових завданнях.

Для студентів, які ведуть малорухливий спосіб життя, рухова активність є життєво необхідним фактором. Як правило, студенти із задоволенням відвідують заняття з фітнес-аеробіки, які крім поліпшення стану здоров'я допомагають набути 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.

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.

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. Таким чином, заняття фітнес-аеробікою в межах варіативної частини з фізичного виховання мають істотний вплив на організм тих, хто займається. Разом з цим заняття фітнес-аеробікою стимулюють підвищення інтересу до занять фізичними вправами. Тому заняття цим видом спорту можуть, поряд з базовими видами спорту, бути повноцінним розділом програми з фізичного виховання.

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/.../cgiiirbis_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/.../cgiiirbis_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 GOUVPOGTU. - 24 p.
5. Sinita S. (2010) Health aerobics. Sports and pedagogical improvement / S. Sinita, 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 IV // Abstract for the degree of Candidate of Phys. out in the specialty 24.00.02. - L. –22 p.

DOI 10.31392/NPU-nc.series 15.2020.8(128).17
УДК 615.851.83

Зюзь В.М.
доцент, кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
завідувач кафедри фізичного виховання та спорту,
Бабиц Т.М.
ст. викладач кафедри фізичного виховання та спорту
Балухтіна В.В.,
ст. викладач кафедри фізичного виховання та спорту,
ДВНЗ «Приазовський державний технічний університет»

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ – ЗАСІБ ЗМІЦНЕННЯ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ ПІД ЧАС ПАНДЕМІЇ COVID-19

У статті розкрито сутність фізичної активності та процесів відновлення після COVID-19 в період надзвичайної ситуації. У більшості закладів вищої освіти (ЗВО) студенти не володіють необхідними для навчання і життя методами і навичками самоорганізації.

Недостатня увага до тимчасової організації базових зміцнюючих і реабілітаційних фізичних вправ і рекомендацій після COVID-19 може завдати серйозної шкоди здоров'ю і негативно позначитися на навчальних досягненнях студента.

У статті також враховуються деякі фізичні обмеження, які пов'язані з дистанційним навчанням; наведено поради щодо включення рухової активності у повсякденні заняття. Вирішення поставленого завдання потребує розроблення та впровадження нових шляхів успішної адаптації до змінених соціальних умов і нової діяльності.

Фізично активний контингент з хорошим імунітетом рідше і легше переносить захворювання COVID-19. Це