

Подмарьова І. А., старший викладач
Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця,
м. Харків, Україна

ДО ПИТАННЯ ВПЛИВУ ЗАНЯТЬ АЕРОБІКОЮ НА РІВЕНЬ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Анотація. Вивчено вплив занять аеробікою на рівень фізичної підготовленості у здобувачів вищої освіти. Виявлено, що систематичні заняття даним видом рухової активності сприяють поліпшенню розвитку сили, гнучкості, витривалості, швидкості та координаційних здібностей у зазначеного контингенту.

Ключові слова: аеробіка, здобувачі вищої освіти, рівень розвитку, фізичне виховання, фізичні якості.

Вступ. Система фізичного виховання здобувачів в умовах сучасного закладу освіти повинна бути побудована таким чином, щоб фізичні вправи були доцільними не лише з точки зору фізіологічної та функціональної, а й виховної та естетичної.

Спираючись на вище зазначене, різноманітні новітні технології фізичного вдосконалення, що включають різноманітні танцювальні та ритмічні вправи (різновиди аеробіки: степ-, тайбо-, аква-; бейлі-денс, шейпінг і т. д.), впровадження індивідуального диференційного підходу у навчально-виховний процес, спортивно-видовий підхід сприятимуть формуванню правильної постави, розвитку координаційних здібностей.

Впровадження інновацій в організацію навчально-виховного процесу з фізичного виховання дає можливість змінити ставлення студентської молоді до особистого здоров'я.

Новітні технології в організації навчальної та виховної роботи можуть не лише підвищити ефективність навчального процесу, але й посилити мотивацію до занять з фізичного виховання, бажання вести здоровий спосіб життя, фізично розвиватись та вдосконалюватись [1].

У сучасному світі питання розвитку фізичних якостей стає особливо важливим для здобувачів вищої освіти, які перебувають у періоді активного навчання та формування своєї особистості.

Сьогодні фітнес розглядається як кондиційне тренування, що забезпечує гармонійний розвиток фізичних якостей і рухових навичок, як соціальне явище, що зачіпає різні сторони життєдіяльності студентської молоді, як форму організації сфери дозвілля, як систему фізкультурної освіти.

II Всеукраїнська науково-практична конференція
«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ
ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»

Особливо широкої популяризації набули заняття, основою яких є аеробні навантаження, а найбільш доступним для здобувачів вищої освіти є базовий компонент фітнесу – аеробіка [2].

В. В. Кійко, Л. Г. Горлова, Р. Р. Сіренко [4] відмічають, що аеробіка є однією з найпопулярніших форм занять студентської молоді.

В умовах сучасного життя велика кількість здобувачів вищої освіти тривалий час проводять багато часу за комп'ютером або в сидячому положенні, що спричиняє зменшення обсягу рухової активності і, як наслідок, зниження рівня фізичної підготовленості. Тому питання дослідження впливу систематичних занять аеробікою на рівень розвитку фізичних якостей у студентської молоді є актуальним.

Мета дослідження: вивчити вплив систематичних занять аеробікою на рівень розвитку фізичних якостей у здобувачів вищої освіти.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Заняття з фізичного виховання із використанням аеробіки позитивно впливають на рівень розвитку фізичних якостей у здобувачів вищої освіти; приваблюють своєю структурою та змістом, що сприяє формуванню мотивації до систематичних занять даним видом рухової активності у студентської молоді [2].

Завдяки систематичним заняттям аеробікою досягається високий рівень фізичної підготовленості [4].

П. Д. Марущак [6] звертає увагу на те, що аеробіка є ефективним засобом розвитку координаційних здібностей.

О. М. Гоголева [2] вважає, що систематичні заняття аеробікою сприятливо впливають на функціональний стан серцево-судинної та дихальної систем, поліпшується розвиток сили, витривалості, гнучкості, швидкості та координаційних здібностей.

На думку С. І. Данильченко, Д. С. Корнієнко, О. В. Мілкіної, С. О. Мотуз [3], використання вправ з аеробіки здобувачами вищої освіти на заняттях з фізичного виховання позитивно впливає на рівень фізичної підготовленості у зазначеного контингенту.

Результати дослідження В. В. Кійко, Л. Г. Горлової, Р. Р. Сіренко [4] свідчать про те, що при мінімальному навантаженні на хребет аеробні вправи ефективно впливають на розвиток координаційних здібностей і гнучкості у здобувачів вищої освіти.

Аеробні вправи сприяють розвитку м'язової сили та витривалості. Вони допомагають у зміцненні м'язів та збільшенні їх ефективності під час фізичних навантажень; поліпшенню функціонального стану систем, обміну речовин; зниженню ризику серцево-судинних захворювань та інших хвороб.

Під впливом занять аеробікою у здобувачів вищої освіти спостерігається поліпшення роботи нервово-м'язової системи, підвищення рівня розвитку координаційних здібностей.

II Всеукраїнська науково-практична конференція
«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ
ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»

Систематичні заняття аеробікою є ефективним засобом поліпшення кардіоваскулярної системи, що проявляється у зниженні частоти серцевих скорочень у спокої та під час фізичного навантаження.

Аеробні вправи сприяють підвищенню рівня розвитку витривалості, що є важливим аспектом для здобувачів вищої освіти, яким потрібно бути енергійними та концентрованими протягом тривалого періоду навчання.

Регулярне виконання вправ з аеробіки позитивно впливає на зниження ризику розвитку серцево-судинних та інших хронічних захворювань.

Висновки. Систематичні заняття аеробікою сприяють підвищенню рівня розвитку фізичних якостей: сили, гнучкості, витривалості, швидкості та координаційних здібностей у здобувачів вищої освіти.

Перспективи подальших досліджень: дослідження впливу різних видів аеробіки на рівень розвитку фізичних якостей у здобувачів вищої освіти.

Список використаної літератури

1. Бесарабова О. В., Захарова О. М. Вплив занять естетичною гімнастикою на показники здоров'я студенток вищого навчального закладу. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт*. Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2017. С. 6–12.

2. Герасименко С. Ю. Аеробіка у тижневому циклі занять як засіб підвищення фізичної підготовленості студенток ВНЗ. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2008. № 12 (50). С. 7–9.

3. Гоголева О. М. Фітнес-програми у практиці фізкультурно-оздоровчих технологій закладів вищої освіти. *Physical education and sports as a factor of physical and spiritual improvement of the nation : scientific monograph*. Riga, Latvia : Baltija Publishing, 2022. С. 140–171.

4. Данильченко С. І., Корнієнко Д. С., Мілкіна О. В., Мотуз С. О. Застосування методу колового тренування на заняттях з фізичного виховання студентів внз технічного профілю. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт*. Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2017. С. 34–41.

5. Зеніна І. В., Кузьменко Н. В., Гаврилова Н. М. Особливості впливу занять з аеробіки на емоційний і фізичний стан студентів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. Вип. 7 (127) 2020. С. 89–91.

6. Кійко В., Горлова Л., Сіренко Р. Вплив фітнес-аеробіки на розвиток координації рухів студентів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)* : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Вип. 5 К (61) 2015. С. 120–123.

II Всеукраїнська науково-практична конференція
«АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ, ЗДОРОВОГО СПОСОБУ
ТА ЯКОСТІ ЖИТТЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ»

7. Марущак П. Д. Сучасні напрями фітнесу як повноцінні тренування для підтримки фізичної форми. *Сучасні тенденції розвитку науки та освіти : мат. Всеукр. наук.-практ. інтернет-конф. педагогіч. та наук.-педагогіч. працівників, аспірантів, молодих учених. Ніжин : ВСП «Ніжинський фаховий коледж НУБіП України», 2021. С. 344–351.*