

## ФІЗКУЛЬТУРНА ОСВІТА

### ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ТА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧОЮ АЕРОБІКОЮ У ВНЗ І ВИЗНАЧЕННЯ ЇХ ЕФЕКТИВНОСТІ

Санжарова Н. М., Білокомирова Н. О.

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

DOI: 10.17309/tmfv.2014.4.1117

**Анотація.** У статті на основі вивчення й аналізу науково-методичної і спеціальної літератури та досвіду використання оздоровчої аеробіки в процесі фізичного виховання студенток, розроблено та впроваджено комбіновану програму з оздоровчої аеробіки у ВНЗ. Експериментально доведено, що організація і проведення занять фізичної культури з використанням засобів оздоровчої аеробіки для студенток першого курсу може сприяти підвищенню рівня функціонального стану, а також загального рівня їхньої фізичної підготовленості.

**Ключові слова:** оздоровча аеробіка, навчальна програма, студентки, функціональний стан.

**Актуальність.** На даному етапі розвитку цивілізації все більшої актуальності набирає проблема формування здорового способу життя, як запоруки збереження і зміцнення здоров'я людей. Особливо гостро ця проблема постає серед студентської молоді — найбільш критичної групи населення, в якій закладаються основи майбутнього здоров'я та процвітання нації (Камаєв О. І., Андриєнко Г. М., 2003; Клопов Р. В., 2007; Галіздра А. А., 2004). Постійне збільшення навчального навантаження під час навчання в університеті викликає зменшення рухової активності, що в свою чергу приводить до зниження рівня здоров'я студентів. Запобігти цьому зможе використання у процесі фізичного виховання студентів нових видів рухової активності в сфері оздоровчої фізичної культури, які набувають великої популярності серед сучасної молоді різного віку. До таких видів можна віднести оздоровчу аеробіку, що включає в себе різноманітні види та напрямки (Крючек, Є.С., 2012; Лисицька Т.С., Сіднева Л.В., 2012 та інші).

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Аеробіку як ефективний засіб фізичного виховання студентської молоді розглядали сучасні спеціалісти Акімова М.Є. (2008), Анохіна І.А. (1992); Афонська А.О. (2004), Зінченко Н.М. (2013), Штих О.А. (2008). Авторами було показано, що використання засобів різних видів оздоровчої аеробіки в процесі фізичного виховання студенток ВНЗ сприяє підвищенню рівня розвитку їхніх аеробних можливостей, зміцненню серцево-судинної і дихальної систем,

розширюють можливості підвищення рівня фізичної підготовленості та покращують психоемоційне самопочуття.

Проте, не дивлячись на популярність аеробіки, в літературі ще не визначено найбільш ефективної програми занять оздоровчою аеробікою зі студентками ВНЗ. Існуючі розробки, основані на базовій аеробіці, не включають рекомендацій щодо застосування різних варіантів фізкультурно-оздоровчих вправ у програмі занять зі студентками. Тому розробка комбінованої програми з оздоровчої аеробіки для студенток ВНЗ є актуальним, що й зумовило вибір теми дослідження.

#### **Матеріал і методи.**

**Мета дослідження:** розробити комбіновану програму занять оздоровчою аеробікою для студенток ВНЗ та експериментально перевірити її ефективність.

#### **Завдання дослідження:**

- проаналізувати теоретичні дані та практичний досвід з питань використання засобів оздоровчої аеробіки в процесі фізичного виховання студентів ВНЗ;
- розробити та експериментально обґрунтувати програму занять оздоровчою аеробікою для студенток ВНЗ;
- впровадити розроблену програму в навчальний процес ВНЗ та оцінити її ефективність.

**Методи дослідження:** вивчення та аналіз педагогічної та науково-методичної літератури; бесіди з фахівцями; педагогічний експеримент; педагогічні

спостереження; функціональні проби; методи математичної статистики.

### Результати дослідження та їх обговорення.

У результаті дослідження нами було розроблено комбіновану програму з оздоровчої аеробіки для ВНЗ. Для формування компонентів змісту програми нами було проведено опитування студентів, щодо видів оздоровчої аеробіки, якими б вони прагнули займатися.

Враховуючи побажання студенток до змісту програми нами було включено засоби базової аеробіки низької та середньої інтенсивності, елементи танцювальної аеробіки в стилі «Латина», вправи степ та бокс-аеробіки. Складена програма була розрахована на 130 практичних годин та охоплювала студентів першого курсу ХНПУ імені Г.С. Сковороди українського мовно-літературного факультету (див. табл. 1).

Метою запропонованої програми навчальної дисципліни «Аеробіка» був розвиток та удосконалення їхньої фізичної, функціональної та професійно-прикладної підготовки майбутніх педагогів, покращення культури рухів, зміцнення здоров'я і фахової дієздатності засобами аеробіки.

До завдань навчальної дисципліни «Аеробіка» ми віднесли формування системи знань з питань використання засобів оздоровчої аеробіки з метою ведення здорового способу життя; удосконалення фізичної підготовки студентів засобами базової аеробіки різної інтенсивності; сприяння розвитку культурі рухів засобами танцювальної аеробіки в стилі «Латина»; навчання студентів елементам бокс- та степ-аеробіки для фізичного самовдосконалення та покращення функціональної підготовки; сприяння зміцненню здоров'я студентів.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студенти мали оволодіти знаннями з:

- основ здорового способу життя й особливостей використання засобів аеробіки у його формуванні;
- змісту та методики базової аеробіки різної інтенсивності, танцювальної аеробіки, бокс- та степ-аеробіки й особливостей їх застосування на практиці з метою збільшення своєї фізичної активності;
- основ методики оздоровлення і фізичного удосконалення засобами і методами аеробіки;
- особливостей професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх учителів засобами аеробіки;
- методики самостійного фізичного тренування з використанням засобів аеробіки;
- правил безпеки та поведінки під час занять з аеробіки.

Результатом вивчення дисципліни мало стати також засвоєння майбутніми педагогами вмінь:

1) виконувати рухи базової аеробіки, поєднувати їх у комплекси та застосовувати для удосконалення фізичної підготовки; 2) виконувати базові рухи танцювальної-, бокс- та степ-аеробіки з метою виховання культури рухів та підвищення функціональної підготовки; 3) виконувати вправи вивчених видів аеробіки та самостійно складати комплекси цих вправ для розвитку фізичних здібностей; 4) самостійно підбирати та використовувати на практиці засоби і методи різних видів оздоровчої аеробіки з метою оздоровлення та формування здорового способу життя; 5) застосовувати засоби аеробіки в професійно-прикладній фізичній підготовці майбутніх учителів; 4) дотримуватися правил безпеки на заняттях з аеробіки.

Розроблену програму ми впроваджували протягом 6 місяців для студенток українського мовно-літературного факультету. У дослідженні взяли участь 40 студенток, з яких були сформовані контрольна та експериментальна групи по 20 осіб у кожній. Експериментальна група займалась за розробленою програмою 2 рази на тиждень по 2 академічні години. Контрольна група відвідувала традиційні заняття з фізичного виховання у тому ж обсязі.

Ефективність використання засобів аеробіки в процесі фізичного виховання студенток ми визначали спостерігаючи за динамікою показників функціонального стану досліджуваних, зокрема серцево-судинної, дихальної, та нервової системи, ми використовували наступні проби та тести: досліджували ЧСС, АТ, ортостатичну проба, кліностатичну пробу, проби Штанге та Генчі, реакціометрію, пробу Ромберга та теплінг тест. Порівняння показників функціонального стану досліджуваних контрольної та експериментальної груп на початку і в кінці експерименту проводилося з використанням t-критерію Ст'юдента.

Так, порівнюючи середні арифметичні показники функціонального стану досліджуваних контрольної та експериментальної груп до уведення занять аеробікою та після їх впровадження, ми спостерігали такі особливості (див. табл. 2).

ЧСС у досліджуваних контрольної та експериментальної груп наприкінці експерименту набуло статистично вірогідного зниження, але в контрольній на 2,5 уд/хв. ( $p < 0,05$ ), а в експериментальній – на 4,1 уд/хв. ( $p < 0,005$ ), тобто заняття аеробікою сприяли більшій адаптації серцево-судинної системи досліджуваних до фізичних навантажень та її більш економічній роботі.

АТ як у досліджуваних контрольної групи так і у досліджуваних експериментальної групи за час експерименту залишився майже без змін ( $p > 0,05$ ).

У досліджуваних контрольної групи трохи погіршилися результати ортостатичної проби на 1,4

Структура навчальної дисципліни «Оздоровча аеробіка» (1 курс)

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	денна форма					
	усього	у тому числі				
л		п	лаб	інд	с.р.	
1	2	3	4	5	6	7
Змістовий модуль 1. Фізичне виховання засобами оздоровчої базової аеробіки низької інтенсивності (low impact)						
Тема 1. Базові рухи ніг оздоровчої аеробіки низької інтенсивності.	4	-	4	-	-	-
Тема 2. Базові рухи рук оздоровчої аеробіки низької інтенсивності.	4	-	4	-	-	-
Тема 3. Комплекс вправ оздоровчої аеробіки низької інтенсивності (low impact).	16	-	16	-	-	-
Разом за змістовим модулем 1	24	-	24	-	-	-
Змістовий модуль 2. Фізичне виховання засобами оздоровчої базової аеробіки середньої (змішаної) інтенсивності (middle impact)						
Тема 1. Базові рухи ніг оздоровчої аеробіки середньої (змішаної) інтенсивності.	4	-	4	-	-	-
Тема 2. Базові рухи рук оздоровчої аеробіки середньої (змішаної) інтенсивності.	4	-	4	-	-	-
Тема 3. Комплекс вправ оздоровчої аеробіки середньої інтенсивності (middle impact).	16	-	16	-	-	-
Разом за змістовим модулем 2	24	-	24	-	-	-
Змістовий модуль 3. Удосконалення рухових здібностей засобами оздоровчої танцювальної аеробіки в стилі латина						
Тема 1. Базові рухи ніг оздоровчої танцювальної аеробіки «Латина».	6	-	6	-	-	-
Тема 2. Базові рухи рук оздоровчої танцювальної аеробіки «Латина»	4	-	4	-	-	-
Тема 3. Комплекс вправ оздоровчої танцювальної аеробіки «Латина» для удосконалення рухових здібностей.	16	-	16	-	-	-
Разом за змістовим модулем 3	26	-	26	-	-	-
Змістовий модуль 4. Удосконалення фізичної підготовки засобами бокс-аеробіки						
Тема 1. Базові рухи ніг в бокс-аеробіці.	6	-	6	-	-	-
Тема 2. Базові рухи рук в бокс-аеробіці.	4	-	4	-	-	-
Тема 3. Комплекс вправ бокс-аеробіки для удосконалення фізичної підготовки.	16	-	16	-	-	-
Разом за змістовим модулем 4	26	-	26	-	-	-
Змістовий модуль 5. Удосконалення функціональної підготовки засобами степ-аеробіки						
Тема 1. Базові рухи ніг в степ-аеробіці.	4	-	4	-	-	-
Тема 2. Особливості поєднання рухів у комплекси степ-аеробіки.	4	-	4	-	-	-
Тема 3. Комплекс вправ степ-аеробіки для удосконалення функціональної підготовки.	22	-	22	-	-	-
Разом за змістовим модулем 5	30	-	30	-	-	-
Всього годин	130	-	130	-	-	-

( $p > 0,05$ ). В експериментальній групі, де для досліджуваних проводилися заняття аеробіки, показник ортостатичної проби значно покращився на 2,9 ( $p < 0,001$ ).

Кліностатична проба у результаті експерименту покращилася в обох групах, зокрема в контроль-

ній на 2,4 ( $p < 0,002$ ), а в експериментальній на 3,4 ( $p < 0,001$ )

Наступні дві проби Штанге і Генчі в контрольній групі до та після педагогічного експерименту залишилися майже без змін, тоді як в експериментальній групі в кінці експерименту вони значно по-

Таблиця 2.

Показники функціонального стану досліджуваних контрольної ( $n=20$ ) та експериментальної ( $n=20$ ) груп

Показники		До експерименту ( $\bar{X} \pm m \cdot x$ )	Після експерименту ( $\bar{Y} \pm m \cdot y$ )	Ступінь вірогідності (tr)	P
1. ЧСС, уд/хв.	КГ	72,2 ± 0,91	69,7 ± 0,71	2,1	p<0,05
	ЕГ	69,5 ± 0,90	65,4 ± 0,89	3,2	p<0,005
2. АТ, ум.од.	КГ	121,3 ± 1,60 71,7 ± 1,67	121,6 ± 1,06 72,5 ± 1,59	0,2 0,3	p>0,05 p>0,05
	ЕГ	123,9 ± 1,39 71,0 ± 1,60	121,5 ± 0,49 74,9 ± 1,23	1,6 2,0	p>0,05 p>0,05
3. Ортостатична проба	КГ	13,4 ± 0,61	14,8 ± 0,54	1,7	p>0,05
	ЕГ	14,8 ± 0,45	11,9 ± 0,34	5,2	p<0,001
4. Кліноstaticчна проба	КГ	13,1 ± 0,50	10,7 ± 0,44	3,6	p<0,002
	ЕГ	12,7 ± 0,53	9,3 ± 0,37	5,3	p<0,001
5. Проба Штанге, с.	КГ	38,0 ± 1,04	40,5 ± 0,95	1,7	p>0,05
	ЕГ	37,3 ± 1,09	47,5 ± 1,57	5,3	p<0,001
6. Проба Генчі, с.	КГ	24,9 ± 0,96	27,4 ± 0,97	1,8	p>0,05
	ЕГ	25,8 ± 0,97	35,4 ± 1,30	5,9	p<0,001
7. Реакціометрія, см.	КГ	9,7 ± 0,75	8,5 ± 0,55	1,3	p>0,05
	ЕГ	10,3 ± 0,78	7,4 ± 0,56	3,0	p<0,01
8. Проба Ромберга, с.	КГ	28,8 ± 1,51	39,2 ± 1,91	4,3	p<0,001
	ЕГ	28,3 ± 1,55	46,7 ± 1,81	7,7	p<0,001
9. Теплінг тест	КГ	2,1 ± 0,40	0,6 ± 0,26	3,1	p<0,01
	ЕГ	1,8 ± 0,46	-0,9 ± 0,30	5,0	p<0,001

кращилися, що свідчить про збільшення ефективності роботи серцево-судинної системи. Так, проба Штанге зросла з 37,3с. до 47,5с. ( $p<0,001$ ), а Генчі – з 25,8с. до 35,4с. ( $p<0,001$ ).

Вірогідних змін у бік покращення набула в експериментальній групі реакціометрія. Так, якщо на початку експерименту вона дорівнювала 10,3 см., то наприкінці – 7,4см. ( $p<0,01$ ). В контрольній групі ця проба вірогідно не змінилася.

Позитивна динаміка спостерігалася в обох групах при вимірюванні проби Ромберга, але в експериментальній вона була більш яскраво вираженою. Так, якщо в контрольній групі проба Ромберга покращилася на 10,4 с. ( $p<0,001$ ), то експериментальній – на 18,4 с. ( $p<0,001$ ).

І лише при виконанні останньої проби – теплінг-тесту в обох групах спостерігалася негативна її динаміка від початку до кінця експерименту, зокрема в контрольній групі цей показник погіршився на 1,5 ( $p<0,01$ ), а в експериментальній аж на – 2,7 ( $p<0,001$ ), що свідчить про недостатню рухливість нервових процесів, підвищення втомлюваності досліджуваних.

## Висновки

Різні аспекти використання засобів аеробіки, у навчально-виховному процесі студенток досліджувалися неодноразово. Але питання комплексного використання різних видів оздоровчої аеробіки в процесі фізичного виховання студентів ВНЗ досліджені ще недостатньо.

Розроблена навчальна програма з аеробіки для студенток педагогічного університету синтезує в собі засоби базової аеробіки низької та середньої інтенсивності, елементи танцювальної аеробіки в стилі «Латина», вправи степ та бокс-аеробіки і спрямована на удосконалення фізичної і функціональної підготовки студенток, а також зміцнення їхнього здоров'я.

Організація і проведення занять різними видами оздоровчої аеробіки у ВНЗ може сприяти покращенню окремих показників функціонування їхньої серцево-судинної, дихальної та нервової системи. Про це свідчить статистично вірогідне покращення результатів ортостатичної та кліноstaticчної проб, а також проб Штанге, Генчі, Ромберга і реакціометрії, що було експериментально доведено у ході нашого дослідження.

Література

References

1. Акимова М. Е. Содержание и методика проведения занятий по аэробике со студентами высших учебных заведений / М. Е. Акимова // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях // Сборник статей под ред. Ермакова С. С. / IV международная научная конференция, 5 февраля 2008 года. — Харьков-Белгород-Красноярск, 2008. — 208 с.
2. Анохина И.А. Ритмическая гимнастика как средство компенсации дефицита двигательной активности у студенток: автореф. дисс...канд. пед. наук: / Анохина Инна Анатольевна. — Малаховка, 1992. — 24 с.
3. Афонская А. О. Эффективность методики формирования основных приемов оздоровительной аэробики у студентов в процессе физического воспитания: автореф. дисс...канд.пед. наук / Афонская Анна Олеговна. - Тула, 2004. —19 с.
4. Галіздра, А. А. (2004). Характеристика факторів, що впливають на здоров'я студентів вищих навчальних закладів / Галіздра, А. А. // Теорія та методика фізичного виховання. — 2004. — № 3. — С. 41-43.
5. Зінченко Н.М. Моделювання фізичних навантажень в оздоровчих заняттях аеробікою зі студентками : автореф. дис... канд. наук: 24.00.02 / Зінченко Наталія Миколаївна. — Київ, 2013. — 23 с.
6. Камаев, О. І., Андрієнко, Г. М. Сучасні вимоги і шляхи удосконалення процесу підготовки фахівців із фізичного виховання та спорту / Камаев, О. І., Андрієнко, Г. М. // Теорія та методика фізичного виховання. — 2003. — № 1. — С. 2-4.
7. Клопов, Р. В. Інформатизація вищої фізкультурної освіти. // Теорія та методика фізичного виховання. — 2007. — № 4. — С. 3-7.
8. Крючек Е. С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятия: Учебно-методическое пособие. — М.: Терра Спорт, Олимпия Пресс, 2012. — С.15–45.
9. Лисицкая Т. С., Сиднева Л. В. Аэробика: Теория и методика. — М.: Федерация аэробики России, 2012. — С.57–81.
10. Штих Е.А. Содержание физического воспитания студентов вузов с преимущественным использованием средств степ-аэробики : автореф. дисс... канд. пед. наук : 13.00.04 / Штих Елена Антоновна. — Краснодар, 2008. — 23 с.
1. Akimova M. E. (2008). Soderzhanie i metodika provedeniya zanyatiy po aerobike so studentami vysshih uchebnykh zavedeniy. Problemy i perspektivy razvitiya sportivnykh igr i edinoborstv v vysshih uchebnykh zavedeniyah. Harkov-Belgorod-Krasnoyarsk, 208 c.
2. Anohina I.A. (1992). Ritmicheskaya gimnastika kak sredstvo kompensatsii defitsita dvigatelnoy aktivnosti u studentok: avtoref. diss...kand. ped. nauk. Malahovka, 24.
3. Afonskaya A. O. (2004). Effektivnost metodiki formirovaniya osnovnykh priemov ozdorovitelnoy aerobiki u studentov v protsesse fizicheskogo vospitaniya: avtoref. diss...kand.ped. nauk. Tula, 19.
4. Galizdra, A. A. (2004). Harakteristika faktoriv, scho vplivayut na zdorov'ya studentiv vischih navchalnih zakladiv. *Teoria ta metodika fizicnogo vihovanna* [Theory and methods of the physical education], (3), 41-43.
5. Zinchenko N.M. (2013). Modelyuvannya fizychnykh navantazhen' v ozdorovchykh zanyattakh aerobikoyu zi studentkamy : avtoref. dys... kand. nauk: 24.00.02. Kyiv, 23.
6. Kamayev, O. I., & Andriyenko, H. M. (2003). Suchasni vymohy i shlyakhy udoskonalennya protsesu pidhotovky fakhivtsiv iz fizychnoho vykhovannya ta sportu. *Teoria ta metodika fizicnogo vihovanna* [Theory and methods of the physical education], (1), 2-4.
7. Klopov, R. V. (2007). Informatyzatsiya vyshchoyi fizkul'turnoyi osvity. *Teoria ta metodika fizicnogo vihovanna* [Theory and methods of the physical education], (4), 3-7.
8. Kryuchek E. S. Aerobika. Soderzhanie i metodika provedeniya ozdorovitelnykh zanyatii: Uchebno-metodicheskoe posobie. — M. : Terra Sport, Olimpiya Press, 2012. — С.15–45.
9. Lisitskaya T. S. & Sidneva L. V. (2012). Aerobika: Teoriya i metodika. M.: Federatsiya aerobiki Rossii, 57–81.
10. Shtih E.A. (2008). Soderzhanie fizicheskogo vospitaniya studentok vuzov s preimuschestvennyim ispolzovaniem sredstv step-aerobiki : avtoref. diss... kand. ped. nauk : 13.00.04 . Krasnodar, 23.

## ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКОЙ В ВУЗЕ И ОПРЕДЕЛЕНИЯ ИХ ЭФФЕКТИВНОСТИ

Санжарова Нина, Белокомирова Наталия

Харьковский национальный педагогический университет имени Г. С. Сковороды

Реферат. Статья: 5 с., 2 табл., 10 источников.

В статье на основе изучения и анализа научно-методической и специальной литературы и опыта использования оздоровительной аэробики в процессе физического воспитания студенток, разработано и внедрено комбинированную программу по оздоровительной аэробике у ВНЗ. Экспериментально доказано, что организация и проведение занятий физической культуры с ис-

пользованием средств оздоровительной аэробики для студенток первого курса может способствовать повышению уровня функционально состояния, а также общего уровня их физической подготовленности.

**Ключевые слова:** оздоровительная аэробика, учебная программа, студентки, функциональное состояние.

## FEATURES OF THE ORGANIZATION AND CARRYING OUT OF EMPLOYMENT BY IMPROVING AEROBICS IN HIGH SCHOOL AND DETERMINE THEIR EFFECTIVENESS

Sanzharova Nina, Belokomirova Natalia

G.S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University

Report. Article: 5 p., 2 tabl., 10 sources

The article based on the study and analysis of the scientific-methodical and professional literature and the experience gained in the process of improving aerobic physical training of students, developed and implemented a combined program on improving aerobics in higher education. Experimentally proved

that the organization and conduct physical training with the use of improving aerobics for first-year students may contribute to improved functional status, as well as their overall level of physical fitness.

**Keywords:** improving aerobics, curriculum, students, and functional condition.

### Інформація про авторів:

Санжарова Н. М.: tatyana1409@gmail.com; Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди, вул. Артема, 29, м. Харків, 61002, Україна.

Білокомирова Н. О.: tatyana1409@gmail.com; Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди, вул. Артема, 29, м. Харків, 61002, Україна.

Цитуйте статтю як: Санжарова Н. М. Особливості організації та проведення занять оздоровчою аеробікою

у ВНЗ і визначення їх ефективності / Санжарова Н. М., Білокомирова Н. О. // Теорія та методика фізичного виховання. — 2014. — № 4. — С. 45—50 DOI: <http://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2014.4.1117>

Стаття надійшла до редакції: 05.11.2014 р. Прийнята: 15.12.2014 р. Надрукована: 25.12.2014 р.