

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ НАУК УКРАЇНИ
МАЛА АКАДЕМІЯ НАУК УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
“ПОЛТАВСЬКА ПОЛІТЕХНІКА
ІМЕНІ ЮРІЯ КОНДРАТЮКА”



МІНІСТЕРСТВО
ОСВІТИ І НАУКИ
УКРАЇНИ



United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization

М.А.Н.

• Мала академія наук
України під егідою
• ЮНЕСКО

ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ XVII МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ “АКАДЕМІЧНА Й УНІВЕРСИТЕТСЬКА НАУКА: РЕЗУЛЬТАТИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ”



12-13 ГРУДНЯ 2024 РОКУ

УДК 769.412:613-057.87-055.25

ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ОЗДОРОВЧОЇ АЕРОБІКИ ЯК ЗАСОБУ
ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ СТУДЕНТОК

Шестерова Л.Є.

Харківська гуманітарно-педагогічна академія;

Синиця Т. О.

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

sinicata@ukr.net

Малорухомий спосіб життя та постійна втома після роботи або навчання, спричиняють погіршення функціонального, фізичного та психічного стану населення [3]. Особливо це стосується сучасних студентів, які живуть у часи воєнного стану, та мають досвід дистанційного навчання. Дистанційне, або онлайн навчання, негативно впливає на загальну рухову активність, так як студенти навчаються не виходячи з домівок, та більшість часу проводять за партою (столом) [2]. Саме тому, на сьогодні, надзвичайної актуальності набувають різноманітні засоби рухової активності (фітнес, спортивні ігри, оздоровчий біг тощо), які спрямовані на покращення рівня здоров'я населення, та зокрема показників фізичної підготовленості.

Мета: розкрити актуальні види оздоровчої аеробіки як засобу здоров'язбереження студенток.

Методика та організація дослідження. Аналіз та узагальнення літературних джерел, система оцінки рівня фізичної підготовленості студентів; методи математичної статистики – критерій Пірсона.

Дослідження проводилося зі студентками 2 курсу факультету фізичної культури та спорту Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка».

Сучасні види оздоровчої фізичної культури збирають велику кількість прихильників, до яких належать і ті, хто займаються і дослідники, які їх вивчають [1, 4]. Поява нових видів оздоровчої аеробіки привертає до себе увагу дівчат та жінок, а ця прихильність несе зацікавленість науковців до вивчення

психологічних чинників відвідування занять та різноманітних змін в організмі осіб різного віку під впливом фітнесу, шейпінгу, степ-аеробіки тощо.

Враховуючи на те, що оздоровча аеробіка є популярним видом рухової активності дівчат та жінок, включає різноманітні напрями й види занять, попередніми дослідженнями було встановлено найпопулярніші з них шляхом опитування. Результати опитування жінок першого зрілого віку показали, що найпопулярнішими напрямками оздоровчої аеробіки є аеробіка з використанням різного обладнання (27,2 %), дещо менше прихильників у видах floor work (21,5 %), танцювальної аеробіки (17,1 %) та ментального фітнесу (14,8 %) [3].

Аналізуючи прихильність жінок було визначено види які проводилися під час дослідження: степ-аеробіка, скульптура тіла, пілатес. Заняття проводилися у поза навчальний час тричі на тиждень тривалістю по 60 хв. Після трьох місяців відвідування занять було проведено тестування рівня фізичної підготовленості студенток за нормативами: піднімання тулуба в сід за 1 хв., згинання і розгинання рук в упорі лежачи, нахил тулуба вперед.

Виконання студентками нормативів, після регулярного відвідування занять з оздоровчої аеробіки показало, що досліджувані показники знаходять на вище середнього та високому рівнях. Покращення показників фізичної підготовленості студенток має позитивне відображення у показниках здоров'язбереження. Це виражається у таких відносних показниках, як: якість та тривалість сну, рівень стресостійкості, стійкість перед захворюваннями, збільшення працездатності, підтримання гарного настрою тощо.

Таким чином, результати досліджень підтвердили актуальність проведення занять з оздоровчої аеробіки зі студентками. Поєднання занять різного спрямування сприяло покращенню рівня фізичної підготовленості та в цілому позитивно вплинуло на стан здоров'я студенток.

Отримані результати, щодо впливу занять за запропонованою програмою з оздоровчої аеробіки на показники фізичної підготовленості студенток,

підтверджують дані попередніх досліджень про позитивні зрушення у показниках функціонального стану тих, хто займаються.

Література:

1. Гакман А.В., Король Т.О., Горюк П.І., Мисів В.М. Мотиваційні пріоритети студенток до занять фітнесом, встановлення наявності та ймовірних причин надлишкової маси тіла. *Теорія і методика професійної освіти. Випуск 44. Том. 3. 2022. С. 84-88.*
2. Кожокар М.В., Королянчук А.В. Проблеми використання фітнес-технологій у контексті формування здоров'я населення. *Молодий вчений № 2 (90). 2021. С. 199-201.*
3. Синиця Т. О. Корекція фізичного стану жінок першого зрілого віку засобами оздоровчої аеробіки та ментального фітнесу : дис ... канд. наук з фіз. вих. та спорту : 24.00.02 / Харківська державна академія фізичної культури. Харків, 2019. 258 с.
4. Твеліна А. Умови та можливості викладання фітнесу студентам будь-яких спеціальностей у період втілення програм позааудиторного виховання фізичної культури. *Наукові записки БДПУ. 2020. Вип. 2. С. 390–396.*