

УДК 378.016:796.412

Мартінова Н. П.

Луганський національний університет імені Тараса Шевченка

## Нові види аеробіки як засіб розвитку рухових якостей студенток вищих навчальних закладів

**Анотація. Мета:** пошук нових видів аеробіки, які могли б плідно впливати на розвиток рухових якостей, позитивно змінювати функціональний стан організму. **Матеріал і методи:** проаналізовано та узагальнено дані наукової літератури і публікацій. **Результати:** встановлено, що фахівці мають широкий простір для подальшого вивчення засобів аеробіки і вдосконалення методики організації та проведення занять згідно поставленої мети. Розглянуто форми аеробіки, які було впроваджено в навчальний процес фізичного виховання студенток вищих навчальних закладів. **Висновки:** виявлено, що на даний час зміст та організаційно-методичні особливості проведення занять з аеробіки з використанням скакалки, в навчальному процесі студенток вищих навчальних закладів не мають відображення.

**Ключові слова:** роуп-скіппінг, аеробіка, рухові якості, студентки.

**Вступ.** Проблема забезпечення оптимального розвитку рухових якостей і контролю їх рівня є однією з центральних у системі фізичного виховання. Цій проблемі присвячені роботи В. М. Заціорського (1966), А. А. Тер-Ованесян (1978), Н. А. Бернштейна (1991), М. А. Годика (1991), Л. П. Матвеева (1991), В. М. Платонова і М. М. Булатової (1995), В. І. Ляха (2006) та ін.

Метою фізичного виховання вищої школи є поліпшення рівня фізичної підготовки студентів, розвиток їх рухових якостей до рівня, що дозволяє успішно виконувати нормативні вимоги навчальної програми. Особливо це стосується дівчат-студенток, яких переважна більшість у багатьох вищих навчальних закладах країни.

Фахівці вважають, що в програмах фізичного виховання гармонійному розвитку інтелектуальних і рухових якостей студенток, сприятиме використання найбільш популярних серед студентів видів фізичних вправ, за рахунок нових можливостей емоційного фактора (Є. В. Бірюк, 1986; В. К. Бальсевич, Л. І. Лубишева, 1995 та ін.). Для досягнення даної мети у процесі фізичного виховання у вищих закладах освіти можливо використовувати традиційні і нетрадиційні засоби і методи фізкультурної освіти та фізичного удосконалення, що наголошено у Положенні про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах від 11.01.2006 р.

Аеробіка є давнім другом і партнером молоді. Вже третє десятиліття вона є самим затребуваним видом фізичної активності, особливо в дівчат. Можливостям використання різних форм оздоровчої аеробіки в навчальному процесі студенток вищих навчальних закладів присвячено дослідження Т. А. Кохан, 2001 (гідроаеробіка); Т. Г. Вялкіної, 2002 (ритмічна гімнастика); К. В. Попової, 2003 (степ-аеробіка); О. Ю. Фанигіної, 2005 (аквааеробіка); О. В. Старкової, 2006 (танцювальна аеробіка); О. В. Трофімової, 2010 (фітнес-аеробіка); О. Є. Черненко, 2012 (футбол-аеробіка).

Але потрібні нові ефективні технології, прості для використання фахівцями, привабливі для студентів, які б доповнили арсенал засобів фізичного виховання вищих навчальних закладів.

**Зв'язок дослідження з науковими програмами, планами, темами.** Робота виконувалась від-

повідно до пріоритетного напрямку наукових досліджень кафедри теорії і методики фізичного виховання Луганського національного університету імені Тараса Шевченка – «Теорія і методика профільного навчання старшокласників за спортивним напрямком в умовах безперервної освіти» (державний реєстраційний номер 0108U002431).

Тому **метою дослідження** є пошук нових форм аеробіки які могли б плідно впливати на розвиток потрібних рухових якостей, позитивно змінювати функціональний стан організму.

**Матеріал і методи дослідження:** аналітичний огляд і узагальнення даних науково-методичної літератури.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Уперше термін «аеробіка» був використаний американським вченим-лікарем Кеннетом Купером. Серед основних видів фізичних вправ, що володіють найкращим аеробним оздоровчим потенціалом, автор виокремив п'ять: біг підтюпцем, біг на лижах, ходьба, плавання, їзда на велосипеді. Єдина вимога до цих видів – інтенсивність і тривалість вправ повинні забезпечувати необхідний аеробний ефект [4].

Сучасна оздоровча аеробіка це динамічна структура, яка стрімко розвивається, і налічує більше 200 напрямів. Вона володіє великими можливостями для організації здорового способу життя (М. М. Булатова, Ю. О. Усачов, Т. Ю. Круцевич, 2003; В. Ю. Давидов, Т. Г. Коваленко, Г. О. Краснова, 2004), залучення до культури рухів, розвитку рухових якостей (О. Є. Черненко, 2010; С. Синиця, Л. Шестерова, 2011; І. М. Погребняк, В. Е. Куделко, О. П. Наговіцина, 2013), емоційного підйому (Є. В. Бірюк, 1986; Т. С. Лисицкая, 1987). Вона ефективно впливає на корекцію загального зовнішнього вигляду (Ф. Шмитт, С. Тайверс, 1994; Т. Кутек, Л. Погребенник, 2004), сприяє гармонізації фізичного розвитку, поліпшенню функціонального стану основних систем організму (К. Крапівіна та ін., 2002; П. В. Біляева, 2009; О. В. Соколова, Н. В. Маликов, 2010; Ж. Л. Козіна та ін., 2012), покращує розумову діяльність (В. М. Рейзин, 1989).

Немає сумніву, що оптимізація сучасної системи фізичного виховання вищих навчальних закладів за рахунок інтеграції ефективних аеробних технологій в її зміст, є ефективним засобом фізичного розвитку і



оздоровлення студентів [12; 17].

Це відображено в працях вітчизняних науковців О. Ю. Фанигіної (2005), І. Ю. Ніколайчук (2008), О. Є. Черненко (2012) та ін.

Однак більшість існуючих напрямків аеробіки носять вузько направлений характер [10]. Це викликає необхідність створення комплексних методик з оздоровчої аеробіки та є одним з перспективних напрямків розвитку оздоровчої фізичної культури. Багато фахівців констатують факт поганого функціонального стану сучасної молоді, тому більшість досліджень направлено на покращення цих показників та зміцненню здоров'я.

Під впливом занять оздоровчою аеробікою досліджували динаміку морфофункціональних показників студенток С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова (2011). Результатами дослідження доведено, що морфологічні параметри дівчат змінюються незначною мірою і науковому обґрунтуванню не піддаються. Але значному впливу підлягають показники системи дихання та серцево-судинної системи [10]. О. В. Соколовою і М. В. Маліковим (2010) досліджені та відзначені суттєві зміни основних показників системи зовнішнього дихання: зростання життєвої ємності легень, збільшення стійкості до гіпоксії [13]. Але мало уваги фахівцями приділено розвитку рухових якостей. Деякі фахівці стверджують, що за підвищенням рівня розвитку рухових якостей, поліпшується і функціональний стан серцево-судинної системи [8; 15].

Нинішні студентки – це колишні школярки, які мають недостатній рівень кардіореспіраторної витривалості, про що було сконцентровано увагу у дослідженні Г. В. Глоби (2010) [1]. Ряд вчених вважають, що у число найбільш відстаючих компонентів входять силові здібності і загальна працездатність [2; 16].

Аналіз результатів тестування Т. Г. Вялікої (2002) показав, що координаційні здібності студенток перебувають на «низькому» рівні і при цьому виникає необхідність диференціювати тих, хто займається за групами відповідно до їх рівня сприйняття досліджуваного матеріалу.

Т. М. Суєтина (1999) стверджує, що застосування комплексних програм із аеробіки на заняттях із фізичного виховання призвело до значного поліпшення швидкісно-силових якостей і рухливості в суглобах. Дослідниця рекомендує використовувати комплекс вправ переважно помірної потужності; приділити увагу розвитку гнучкості і рухливості в суглобах, координаційних здібностей, силовій витривалості; зменшити темп музичних творів та інтенсивність занять на початковому етапі навчання.

Дані педагогічного експерименту В. В. Семяникової (2001) свідчать, що найбільш ефективними засобами підвищення фізичної підготовленості та покращення здоров'я студенток є переважно застосування різних видів аеробіки та комплексний вплив нових фізкультурно-спортивних видів на розвиток рухових якостей.

Л. І. Костюніна (2006) акцентує увагу на тому, що при організації та проведенні занять з оздоровчої аеробіки необхідно визначити провідні якісні сторони рухової діяльності, що має важливе значення для вибору ефективних засобів і методів навчання з урахуванням здібностей та інтересів тих, хто займається.

В. М. Платонов і М. М. Булатова (1995) рекомен-

дують при підборі вправ і методики їх використання основну увагу звертати на вироблення раціональної послідовності і взаємозв'язок різних елементів рухів у всій різноманітності їх динамічних і кінематичних характеристик [7].

К. Купер стверджує, що аеробні можливості можна збільшити, якщо використовувати більш одного виду фізичного навантаження. Не обов'язково обмежуватися тільки одним видом аеробної активності. Використовуючи різноманітні програми аеробіки, можна отримати максимальну користь за мінімум часу [4]. Аеробіка дозволяє варіювати методикою залежно від поставленої мети [11].

Сучасна оздоровча аеробіка постійно оновлюється. З'являються нові види аеробіки з використанням різних предметів, тренажерів та інших пристроїв (фітбол-аеробіка, гідроаеробіка, аеробіка зі скакалкою, тощо).

Аеробіка зі скакалкою (роуп-скіппінг) – високоінтенсивний вид циклічної аеробіки з використанням скакалки. Передбачається виконання вправ переважно стрибкового характеру [3; 11; 14]. Також вправи зі скакалкою є однією з частин Тай-Кік-аеробіки.

У США і Європі разом із модою на здоровий спосіб життя роуп-скіппінг придбав популярність і розвивається навіть як вид спорту з 80-х років минулого століття. У нашій країні стрибки через скакалку ще не мають такого широкого застосування, як за кордоном. Але це спортивний снаряд, який ми знаємо і любимо з дитинства.

Скакалку використовують боксери, борці, волейболісти, ковзанярі і плавці в якості тренажера, який завжди під рукою. Під час тренувань розвивається витривалість організму, сила і гнучкість м'язів, поліпшуються координація і спритність. Стрибки розвивають поставу, відчуття рівноваги.

Вправи і стрибки зі скакалкою в темпі і характері музики виховують почуття простору, відчуття часу, яке регламентується різним музичним темпом, дозволяють привести м'язи ніг в норму, підкачати сідниці і прес, покращують стан серцево-судинної та дихальної системи. Темп музики і руху, які поступово змінюються, викликають емоційний відгук у тих, хто займається, і, відповідно, в них підвищується рухова активність [9]. Також вправи, що виконуються з предметом, сприяють одночасному розвитку гнучкості і координаційних здібностей [5]. К. Купером (1989) були розроблені програми для стрибків зі скакалкою, для підвищення працездатності та функціонального стану дихальної та серцево-судинної систем.

Не кожна школа чи вищий навчальний заклад мають достатню матеріальну базу для забезпечення спортивних залів степ-платформами або фітболами. Дуже часто можна побачити саморобні степ-платформи і неякісне покриття підлог, не в кожному спортзалі є килимове покриття. Скакалка – це той снаряд, який можна використовувати в будь-якому місці і в будь-який час, доступний з фінансової точки зору.

Крім позитивного ефекту в аеробіці, є і вразливий місця – можливість негативного впливу на організм тих, хто займається внаслідок помилок в методиці занять, дозування навантажень [4]. Визначено, що заняття аеробікою можуть травмувати кінцівки і хребет, призвести до м'язового болю, погіршити сон і самопочуття, викликати перенавантаження серця, пору-



шення у внутрішніх органах та негативне ставлення до будь-якого виду рухової активності [6].

#### Висновки:

1. Проблема забезпечення оптимального розвитку рухових якостей і контролю їх рівня є однією з центральних у системі фізичного виховання вищих навчальних закладів.

2. Скакалка – це той предмет, котрий полюбляє кожна дівчина, він є емоційно-привабливим, її можна використовувати в будь-якому місці і в будь-який час;

доступний з фінансової точки зору;

3. На даний час зміст та організаційно-методичні особливості використання скакалки на заняттях з аеробіки, в навчальному процесі студенток вищих навчальних закладів не відображені.

Тому перспективою подальших досліджень у даному напрямку є розробка та експериментальна перевірка методики розвитку рухових якостей студенток вищих навчальних закладів, використовуючи скакалку на заняттях з аеробіки.

#### Список використаної літератури:

1. Глоба Г. В. Інноваційна система фізичного виховання школярів з використанням аеробних технологій : дис. ... канд. з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 / Г. В. Глоба. – Слов'янськ, 2007. – 229 с.
2. Гунько П. М. Заняття силової спрямованості як засіб підвищення фізичної підготовленості студентів / П. М. Гунько // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : [зб. наук. пр. за ред. С. С. Єрмакова]. – Харків : ХДАДМ (ХХП), 2006. – № 25. – С. 35–38.
3. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – К. : Наук. світ, 2008. – 198 с.
4. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия / [Кеннет Купер; пер. с англ.]. – [2-е изд., доп. и перераб.]. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.
5. Лях В. И. Координационные способности: диагностика и развитие / В. И. Лях. – М. : ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
6. Мьякинченко Е. Б. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : [учеб. пособ. для студентов вузов физ. культуры] / Е. Б. Мьякинченко, М. П. Шестерова. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 304 с.
7. Платонов В. М. Фізична підготовка спортсмена : [навчальний посібник] / В. М. Платонов, М. М. Булатова. – К. : Олімпійська література, 1995. – 320 с.
8. Присяжнюк Д. С. Взаємозв'язок між фізичною підготовленістю і функціональним станом серцево-судинної системи / Д. С. Присяжнюк, А. І. Драчук, Л. Ю. Дудорова // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – Х., 2002. – № 20. – С. 41–45.
9. Ротерс Т. Т. Уроки ритміки в школі: учеб. пособие для учителей / Т. Т. Ротерс. – Луганск : Знание, 2003. – 212 с.
10. Синиця С. Динаміка морфофункціональних показників студенток під впливом занять оздоровчою аеробікою / С. Синиця, Л. Шестерова // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 3. – С. 78–83.
11. Синиця С. В. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : [навч. посіб.] / С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова. – Полтава : ПНПУ, 2011. – 236 с.
12. Скирене В. Оценка уровня физической подготовленности студенток. Предпочитающих разные виды двигательной активности / В. Скирене, Г. Бакаускас, Р. Минкявичюс, Н. Маргелене, Г. Залецкас, Э. Лекис // Физическое воспитание студенток. – 2011. – № 3. – С. 90–93.
13. Соколова О. В. Влияние степ-аэробики на состояние системы внешнего дыхания студенток 18–19 лет / О. В. Соколова, Н. В. Маликов // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теор. журн.]. – Харків : ХДАФК, 2010. – № 2. – С. 77–80.
14. Теория и методика физического воспитания / под ред. Т. Ю. Круцевич. – В 2 т. – Т. 2: Методика физического воспитания различных групп населения. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – С. 342–378.
15. Фанигіна О. Ю. Організаційно-методичні основи впровадження оздоровчих видів плавання (на прикладі гідроаеробіки) / О. Ю. Фанигіна // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теор. журн.]. – Харків : ХДАФК, 2002. – Вип. 5. – С. 24–26.
16. Хорькова А. С. Развитие силовых способностей у студенток с использованием модульной технологии в процессе физического воспитания : дисс. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / А. С. Хорькова. – Нижневартовск, 2011. – 181 с.
17. Черненко О. Є. Вплив занять різними видами оздоровчої аеробіки на рівень фізичної підготовленості дівчат 18–20 років / О. Є. Черненко, А. М. Гурєєва // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2010. – № 3. – С. 145–147.

Стаття надійшла до редакції 09.12.2013 р.  
Опубліковано: 28.02.2014 р.

**Аннотація.** Мартынова Н. П. Новые виды аэробики как средство развития двигательных качеств студенток вузов. **Цель:** поиск новых видов аэробики, которые могли бы плодотворно влиять на развитие двигательных качеств, положительно изменять функциональное состояние организма. **Материал и методы:** проанализированы и обобщены данные научной литературы и публикаций. **Результаты:** установлено, что специалисты имеют широкий простор для дальнейшего изучения средств аэробики и совершенствования методики организации и проведения занятий согласно поставленной цели. Рассмотрены формы аэробики, которые были внедрены в учебный процесс физического воспитания студенток высших учебных заведений. **Выводы:** выявлено, что в настоящее время содержание и организационно-методические особенности проведения занятий по аэробике с использованием скакалки в учебном процессе студенток высших учебных заведений не отражены.

**Ключевые слова:** роуп-скиппинг, аэробика, двигательные качества, студентки.

**Abstract.** Martynova N. P. New types of aerobics as a means of motor characteristics university students. **Purpose:** to search for new types of aerobics that could effectively influence the development of motor skills, positively changing the functional state of the organism. **Material and methods:** the data analyzed and summarized the scientific literature and publications. **Results:** revealed that professionals have a wide scope for further study means aerobics, and improving methods of organizing and conducting classes, according to the goal. Considered a form of aerobics that has been introduced into the learning process of physical education students in higher education. **Conclusions:** revealed that currently the content and organizational and methodological features of the aerobics classes using the rope in the learning process of students of higher education institutions are not reflected.

**Keywords:** rope-skipping, aerobics, motive quality, female students.

#### References:

1. Globa G. V. Innovatsiyana sistema fizichnogo vikhovannya shkolyariv z vikoristannyam ayerobnikh tekhnologiy : dis. ... kand.



- z fiz. vikhovannya ta sportu [Innovative system of physical education students using aerobic technology : diss.], Slav'yansk, 2007, 229 p. (ukr)
2. Gunko P. M. *Pedagogika, psikhologiya ta mediko-biologichni problemi fizichnogo vikhovannya i sportu* [Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical education and sport], Kharkiv, 2006, vol. 25, pp. 35–38.
  3. Ivashchenko L. Ya., Blagiy A. L., Usachev Yu. A. *Programmirovaniye zanyatiy ozdorovitelnyim fitnessom* [Programming fitness and wellness classes], Kyiv, 2008, 198 p. (rus)
  4. Kuper K. *Aerobika dlya khoroshego samochuvstviya* [Aerobics for good health], Moscow, 1989, 224 p. (rus)
  5. Lyakh V. I. *Koordinatsionnyye sposobnosti: diagnostika i razvitiye* [Coordination abilities: diagnosis and development], Moscow, 2006, 290 s. (rus)
  6. Myakinchenko Ye. B., Shesterova M. P. *Aerobika. Teoriya i metodika provedeniya zanyatiy* [Aerobics. Theory and methodology of training], Moscow, 2002, 304 p. (rus)
  7. Platonov V. M., Bulatova M. M. *Fizichna pidgotovka sportsmena* [The physical preparation of athletes], Kyiv, 1995, 320 p. (ukr)
  8. Prisyazhnyuk D. S. *Pedagogika, psikhologiya ta med.-biol. probl. fiz. vikhovannya i sportu* [Pedagogy, psychology and medical-biological problems of physical education and sport], Kharkiv, 2002, vol. 20, pp. 41–45. (ukr)
  9. Roters T. T. *Uroki ritmiki v shkole: ucheb. posobiye dlya uchiteley* [Rhythm lessons in school], Lugansk, 2003, 212 p. (ukr)
  10. Sinitsya S., Shesterova L. *Teoriya i metodika fizichnogo vikhovannya i sportu* [Theory and Methodology of Physical Education and Sport], 2011, vol. 3, pp. 78–83. (ukr)
  11. Sinitsya S. V., Shesterova L. E. *Ozdorovcha ayerobika. Sportivno-pedagogichne vdoskonalennya* [Health-aerobics. Sports – pedagogical improvement], Poltava, 2011, 236 p. (ukr)
  12. Skirene V., Bakauskas G., Minkyavichyus R., Margelene N., Zaletskas G., Lekis E. *Fizicheskoye vospitaniye studentov* [Physical education of students], 2011, vol. 3, pp. 90–93. (rus)
  13. Sokolova O. V., Malikov N. V. *Slobozans'kij nauk.-sport. visn.* [Slobozhanskyi science and sport bulletin], Kharkiv, 2010, vol. 2, pp. 77–80. (rus)
  14. Krutsevich T. Yu. *Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya* [Theory and methods of physical education], Kyiv, vol. 2, 2003, pp. 342–378.
  15. Fanigina O. Yu. *Slobozans'kij nauk.-sport. visn.* [Slobozhanskyi science and sport bulletin], Kharkiv, KhDAFK, 2002, Vol. 5, pp. 24–26.
  16. Khorkova A. S. *Razvitiye silovykh sposobnostey u studentok s ispolzovaniyem modulnoy tekhnologii v protsesse fizicheskogo vospitaniya : diss. ... kand. ped. nauk* [Development of power abilities in students using modular technology in physical education : diss.], Nizhnevartovsk, 2011, 181 p.
  17. Chernenko O. Ye., Gureyeva A. M. *Pedagogika, psikhologiya ta mediko-biologichni problemi fizichnogo vikhovannya i sportu* [Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical education and sport], 2010, vol. 3, pp. 145–147.

Received: 09.12.2013.

Published: 28.02.2014.

**Наталія Петрівна Мартинова**, [natalya\\_martinova@mail.ru](mailto:natalya_martinova@mail.ru); Луганський національний університет імені Тараса Шевченка: вул. Оборонна 2, м. Луганськ, 91011, Україна.

**Наталья Петровна Мартынова**, [natalya\\_martinova@mail.ru](mailto:natalya_martinova@mail.ru); Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко: ул. Оборонная 2, г. Луганск, 91011, Украина.

**Natalia Martynova**, [natalya\\_martinova@mail.ru](mailto:natalya_martinova@mail.ru); Lugansk national university of Taras Shevchenko: Oboronnyaya str. 2, Lugansk, 91011, Ukraine.

