

## **ВАРІАНТИ ПОБУДОВИ ПРОГРАМИ ЗАНЯТЬ З АЕРОБІКИ І ФІТНЕСУ ДЛЯ СТУДЕНТІВ**

Кривенцова О.В., Барибіна Л.М., Семашко С.А.  
Харківський національний університет  
радіоелектроніки

**Вступ.** У сучасних умовах реформування системи освіти у вищих навчальних закладах, фізична культура і спорт зазнають суттєвих перетворень і змін. Відмова від програми обов'язкових занять з фізичного виховання для студентів, вимагає необхідного удосконалення методів проведення занять, сприяє постійному пошуку шляхів підвищення зацікавленості студентів.

У дослідженнях багатьох фахівців [3, 4, 5] відзначений низький рівень показників фізичного розвитку і фізичної підготовленості студентів, а також недостатній серйозний підхід до розв'язання основних завдань фізичного виховання. Ряд авторів зазначають, що одноманітність навчального процесу з фізичного виховання, використання старих форм і методик проведення занять, викликають зниження інтересу і мотивації до занять.

Студентський вік виділяють як важливий період становлення особистості, інтенсивного формування системи ціннісних орієнтацій та мотивацій. Багато вчених і дослідників [2, 3, 5, 7] переконані, що будувати процес фізичного виховання необхідно при активній участі студентів, із заохоченням їх до самостійності та усвідомлення цінності занять фізичними вправами, що веде до прищеплення навичок здорового способу життя, збереження і зміцнення здоров'я.

Індивідуальне вивчення мотивів, інтересів, орієнтацій, студентів під час навчання у вузі допомагає скорегувати навчальні програми і сформувані певну стратегію диференційованого підходу, а у фізичному вихованні визначити ставлення студентів до рухової активності та виховувати позитивне ставлення до спортивної діяльності. На кожному віковому етапі підготовки студентів існують загальні риси, властиві студентам і специфічні особливості, що відрізняють одного студента від іншого. Тому при підборі фізичних вправ за складністю і впливом на організм, треба враховувати індивідуальні можливості студентів. Потрібно індивідуально підбирати фізичні навантаження

і дозування вправ для розв'язання тих чи інших навчально-виховних завдань [1, 4, 6].

Мета дослідження: розробити і впровадити адаптовану до сучасних умов програму занять з аеробіки та фітнесу для студентів технічного вузу.

Методи дослідження: вивчення та аналіз літератури, педагогічні спостереження. У дослідженні прийняли участь студенти I-V курсів Харківського національного університета радіоелектроніки.

Результати дослідження.

Виходячи з багаторічного досвіду проведення практичних занять, ми можемо спостерігати ситуацію, що погіршує фізичну підготовленість студентів з кожним новим навчальним роком, зумовлену цілим рядом причин, в тому числі, слабкою підготовкою учнів ще в шкільний період. Це проявляється не тільки в низьких показниках з фізичної підготовки, але і не умінням правильно і грамотно виконувати прості вправи. Ще більші проблеми викликають складно-координаційні вправи. Ми враховували це при розробці нашої програми з аеробіки та фітнесу.

Враховувалися також особливості побудови навчального процесу в нашому університеті. Фізичне виховання заплановано в навчальному розкладі тільки один раз на тиждень. У зв'язку з цим, ми шукали різні шляхи оптимізації занять, шляхом впровадження педагогічних іновацій, з метою мотивації дівчат і юнаків до занять спортом та формування здорового способу життя. Ми пропонуємо студентам відвідувати додаткові тренування за своїм бажанням в будь-який зручний для них час за розкладом спеціалізації аеробіки. Так само, ми рекомендуємо нашим дівчатам і юнакам займатися вдома самостійно, повторюючи комплекс, розучений на заняттях, але адаптований до домашніх умов.

План-програма занять з аеробіки та фітнесу на I семестр складається з 8 циклів, по два тижні кожен. 1-й тиждень циклу включає в себе розучування певного комплексу вправ, розбір і відпрацювання техніки виконання елементів. На 2-му тижні циклу ми ускладнюємо програму за рахунок зміни режимів виконання вправ і варіювання кількості повторень.

Кожне заняття з фітнесу та аеробіки ділиться на чотири частини. У вступній частині, яка триває 3-5 хвилин, вирішуються орга-

Таблиця 1. План-програма занять з аеробіки та фітнесу на I семестр

№ з/п	Задавання циклу	Дозування, хв.	Засоби	Примітки
I цикл (1, 2 тижні)	Оцінка рівня функціонального стану фізичної підготовки студентів	10-15	Пульсоμεтрія, функціональні проби, нормативи з фізичної підготовки	На початку заняття, в спокої, після навантаження, в кінці заняття
	Підготовка до фізичних навантажень	10-15	Гімнастична розминка	Прості вправи
	Навчання базових кроків аеробіки.	20-30	Базові кроки аеробіки	Акцент на техніку виконання базових кроків
II цикл (3, 4 тижні)	Навчання техніки роботи з гантелями	20-30	Словий комплекс з гантелями	Вправи на місці. Акцент на техніку виконання
	Навчання техніки роботи на степ платформі.	20-25	Базові кроки на степ платформі.	Акцент на техніку сходження на степ платформу.
	Розучування комплексу з гімнастичними м'ячами.	25-30	Вправи з полегшеними гімнастичними м'ячами.	Вправи виконуються стоячи, сидячи, лежачи.
III цикл (5,6 тижні)	Ознайомлення з комплексом гімнастики «Пілагес для початківців».	20-25	Комплекс гімнастики «Пілагес для початківців».	Виконуються прості вправи з акцентом на дихання і темп.
	Розвиток координаційних здібностей	20-25	Складнокоординаційні вправи для рук і ніг	Вправи розучуються фрагментарно

## Продовження таблиці 1

№ з/п	Задавання циклу	Дозування, хв.	Засоби	Примітки
	2. Розучування танцювальних з в'язок базової аеробіки.	10-15	2. Прості танцювальні зв'язки.	2. Виконуються в повільному та середньому темпі з низькою амплітудою рук.
	3. Розучування силового комплексу для всіх груп м'язів.	30-40	3. Вправи виконуються на карматах.	3. Вправи виконуються в положенні: сидючи, лежачи, в упорі.
	1. Розучування танцювальних зв'язок на степ- платформі.	20-25	1. Прості танцювальні зв'язки на степ- платформі.	1. Акцент на техніку роботи на степ платформі.
IV цикл (7, 8 тижні)	2. Навчання техніки роботи з гімнастичними палками.	20-30	2. Вправи з гімнастичними палками: в русі, на місці, сидючи, лежачи.	2. Вправи спрямовані на корекцію осанки.
	3. Ознайомлення з простими асанами гімнастики йога	20-25	3. Комплекс для початківців.	3. Акцент на баланс і дихання.
	1. Розвиток координаційних здібностей.	25-30	Розучування танцювального комплексу.	1. Музичний супровід 120-124 уд/хв.
V цикл (9, 10 тижні)	2. Розучування техніки виконання вправ з фітболами.	40-50	2. Вправи з фітболами: стоячи, сидючи, лежачи.	2. Акцент на обов'язковий м'язовий контроль при роботі фітболами.

## Продовження таблиці 1

№ з/п	Задавдання циклу	Дозування, хв.	Засоби	Примітки
VI цикл (11, 12 тижні)	1. Розвиток сили і силової витривалості	25-30	Комплекс з гантелями на степ- платформі.	1. Слідкувати за технікою роботи з гантелями на степ- платформі. 2. Слідкувати за диханням, видих на максимальному зусиллі.
	Зміцнення м'язів живота, спини, сідниць	40-50	Словий комплекс в партері на карематах з гантелями.	Слідкувати за правильною осанкою.
	1. Розучування танцювального комплексу з фітболами. 2. Навчання вправам на фітболах з гантелями. 3. Відновлення організму після виконання силового комплексу.	20-25	1. Танцювальні зв'язки з фітболами. 2. Силовий комплекс на фітболах з гантелями. 3. Комплекс «Релакс» на фітболах.	1. М'язовий контроль. 2. Виконання вправ розучених у попередніх циклах.
VIII цикл (15, 16 тижні)	1. Навчання техніки виконання вправ з набивними м'ячами. 2. Розучування кругового комплексу.	15-20	Слові вправи з набивними м'ячами. 2. Вправи на: степ-платформі, з фітболами, гантелями, набивними м'ячами, гімнастичними палками, скакалками.	1. М'язовий контроль. 2. Виконання вправ розучених у попередніх циклах.

нізаційні питання, повідомляються завдання заняття, проводиться пульсометрія.

Підготовча частина залежить від завдань заняття, триває 20-30 хвилин і включає в себе фітнес-розминку під музику – класична гімнастична розминка, базова аеробіка, степ-аеробіка.

Основна частина спрямована на розвиток фізичних якостей різними засобами фітнесу, аеробіки та нетрадиційних видів гімнастики. Залежно від завдань заняття, це силові вправи на степах, у партері, кругове тренування, вправи з гантелями, фітболами, з гімнастичними палицями, гімнастичними м'ячами, з набивними м'ячами. Тривалість цієї частини заняття 35-55 хвилин.

Заключна частина триває 5-10 хвилин і складається з вправ на розтяжку, стретчинга, вправ на відновлення організму після навантаження, вимірювання пульсу у студентів, а також підведенням підсумків заняття.

У наведеній таблиці більш детально подано зміст основної частини кожного циклу.

**Висновки.** Впровадження запропонованих варіантів побудови навчально-тренувального процесу сприяло підвищенню інтересу студентів до занять, і як наслідок, поліпшення відвідуваності не тільки запланованих в навчальному розкладі годин, але й додаткових тренувань. Розроблені варіанти побудови занять з аеробіки та фітнесу можуть бути рекомендовані для проведення навчальних занять у вищих навчальних закладах.

## Література

1. Барыбина, Л. Н., Семашко, С. А., & Кривенцова, Е. В. (2012). Применение индивидуального подхода при проведении занятий по аэробике со студентами разного уровня подготовленности. *Физическое воспитание студентов*, (5), 9–13.
2. Козина, Ж.Л., Ильницкая, А.С., Коломиец, Н.А., Барыбина, Л.Н., Цеслица, М., Станкевич, Б., Пилевска, В. (2014). Влияние комплексного применения оздоровительных методик пилатеса и бодифлекса на уровень функциональных возможностей студентов. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, (1), 24-29.
3. Гончарук, С.В., Иванов, М.Г., & Олейник, А.А. (2011). Личностно-ориентированный подход к организации физического воспитания сту-

дентов как средство гуманизации учебного процесса. *Культура физическая и здоровье*, (6), 45–48.

4. Козина, Ж.Л., Барыбина, Л.Н., & Гринь, Л.В. (2010). Особенности структуры психофизиологических возможностей и физической подготовленности студентов разных спортивных специализаций. *Физическое воспитание студентов*, (5), 30-35.
5. Пятницкая, Д.В. (2015). Развитие физических качеств студенток на внеаудиторных занятиях по чер-дансу (чер-данс шоу). *Физическое воспитание студентов*, (4), 31-38.
6. Барибіна, Л., Козіна, Ж., Тихенко, В., & Толстобров, А. (2009). Тестування індивідуальних психологічних здібностей студентів технічного вищого навчального закладу за допомогою комп'ютерних технологій. Проблеми и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях: Сборник статей V международной научной конференции, 3 февраля 2009 года. Белгород-Харьков, 6-15.
7. Кравчук, Т.М., & Курочка, О.С. (2013). Використання засобів боді-балету в процесі фізичного виховання старшокласниць. *Теорія та методика фізичного виховання*, (4), 40-47. doi:<https://dx.doi.org/10.17309/tmfv.2013.4.1035>