

УДК 378.091.33-057.87-055.2 : 796.412.035

Синиця С.В.

## ХАРАКТЕРИСТИКА ПРІОРИТЕТІВ СТУДЕНТОК ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ СТОСОВНО РІЗНИХ ВИДІВ ОЗДОРОВЧОЇ АЕРОБІКИ

*У статті наведено сучасні види програм з оздоровчої аеробіки, які використовуються в різних оздоровчих закладах. Структуровано оздоровчу аеробіку на 8 напрямів, які включають 62 окремі види. У результаті анкетування студенток вищих навчальних закладів, визначено їх відношення до окремих видів оздоровчої аеробіки. Встановлено, що найбільшою популярністю користуються види оздоровчої аеробіки з використанням різного знаряддя (31,66%), децю меншою – танцювальні види (22,58%) і силові (18,33%). Найменш популярні – класична аеробіка, аеробіка у водному середовищі, аеробіка з використанням елементів бойових мистецтв та циклічна аеробіка.*

**Ключові слова:** оздоровча аеробіка, популярні види, анкетування, студентки, аеробіка зі знаряддям.

**Постановка проблеми.** На сучасному етапі розвитку суспільства спостерігається зниження рівня рухової активності населення [5], що, в свою чергу, призводить до погіршення здоров'я, працездатності та зацікавленості до різних сфер діяльності [7]. Причинами цього є різні фактори, які включають соціально-економічні та екологічні умови [4]. Жінки завжди прагнули гарно виглядати, мати привабливу фігуру, гарні антропометричні дані тощо і з цією метою шукали шляхи покращення власних фізичних показників.

На сьогодні оздоровчий фітнес – один із найпопулярніших видів рухової активності чоловіків та жінок. Саме такі заняття збирають велику кількість прихильників, які прагнуть покращити здоров'я, фізичну підготовленість, набути гарну статуру, поліпшити функціонування органів і систем організму [1, 10]. При цьому більшість жіночого населення України обирає заняття оздоровчою аеробікою, яка входить у систему фітнес тренувань [9]. Оздоровча аеробіка включає різноманітні види та підвиди занять. Заняття проводяться, в основному, груповим способом, що підвищує зацікавленість до їх програм.

В теперішній час з'являється велика кількість нових видів оздоровчої аеробіки, які відрізняються застосуванням різного обладнання, впливом на різні частини тіла, тривалістю занять тощо [1]. Маючи такий арсенал засобів, оздоровча аеробіка утримує своїх прихильників та збільшує їх кількість.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Дослідники пропонують різні види оздоровчої аеробіки для занять з жінками різного віку, обґрунтовують актуальність саме розроблених ними програм. О. Ю. Лядська (2011) пропонує для занять з жінками першого зрілого віку фітбол-аеробіку. На її думку, такі заняття сприяють покращенню фізичного стану [6]. В. О. Котов, І. П. Масляк (2008) доказали позитивний вплив занять бодіфітнесом за спеціально розробленою програмою на показники фізичного здоров'я та фізичної працездатності жінок молодого та середнього віку [4].

Проте існує думка, що фахівці з оздоровчої аеробіки повинні володіти методикою проведення різних видів оздоровчої аеробіки, активно працювати над оновленням програм і швидко вивчати методику проведення занять різної спрямованості [2, 3]. Це особливо важливо в умовах сьогодення, коли програми занять змінюються та вдосконалюються, з'являється нове обладнання, яке зацікавлює тих, хто займаються, а отже виникає необхідність у обізнаності фахівців у таких програмах, прикладом яких є новий вид аеробіки – джампінг.

Жінки самостійно обирають різні види занять оздоровчою аеробікою, залежно від віку, новітніх тенденцій рухової активності, способу життя, режиму дня, минулого досвіду фізичних навантажень тощо [5].

Тож актуально дослідити та визначити види оздоровчої аеробіки, які користуються найбільшою популярністю серед студенток ВНЗ, для подальшої побудови програми секційних занять. Це дасть змогу керівникам секцій зорієнтуватися у широкому колі напрямів та видів оздоровчої аеробіки, вчасно підвищити рівень кваліфікації для успішного здійснення професійної діяльності.

**Мета дослідження** полягала у визначенні найбільш популярних видів оздоровчої аеробіки з точки зору студенток ВНЗ.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** На початку дослідження було проаналізовано літературні джерела та Інтернет ресурси, які розкривають зміст видів оздоровчої аеробіки. В результаті проведеної роботи встановлено 8 напрямів оздоровчої аеробіки: класична аеробіка (базова), танцювальна, силова, аеробіка з психічно-регулюючою спрямованістю, з елементами бойових мистецтв, у водному середовищі, з використанням різного знаряддя, циклічна аеробіка [8]. У свою чергу перелічені напрями включають велику кількість видів оздоровчої аеробіки, які останнім часом все частіше вдосконалюються за рахунок нових розробок, обладнання та різноманітних підвидів занять. Загалом

нараховано 62 види оздоровчої аеробіки, які користуються різною популярністю серед тих, хто займаються.

Після збору та класифікації видів оздоровчої аеробіки було проведено анкетування студенток. Відповіді респондентів, отримані шляхом анкетування, дали можливість визначити ступінь популярності існуючих видів оздоровчої аеробіки.

Мета: визначити найбільш популярні в м. Полтава та різних регіонах України види оздоровчої аеробіки з точки зору тих, хто займаються.

Протягом 2014–2015 років було проведено анкетування респондентів в різних комерційних, приватних і громадських оздоровчих закладах України, в таких містах як: Полтава, Київ, Харків, Дніпропетровськ, Одеса, Суми, Черкаси, Чернігів, Луцьк, Львів.

В опитуванні прийняли участь понад 518 респондентів, які відвідують заняття з оздоровчої аеробіки більше 2 місяців.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Результати анкетування показали, що відповіді респондентів в залежності від регіонів суттєво не відрізнялися. Різниця спостерігалася лише поміж багатонаселеними містами, такими як Київ, Харків, Одеса та Дніпропетровськ. На наш погляд, це пов'язано зі ступенем розвитку та спрямованості оздоровчих закладів, а також професійністю інструкторів, які проводять заняття (табл. 1).

Таблиця 1

### Популярність напрямів оздоровчої аеробіки

№ з/п	Напрямок оздоровчої аеробіки	Респонденти	
		к-ть осіб	%
1	Аеробіка з використанням різного знаряддя	164	31,66
2	Танцювальна аеробіка	117	22,58
3	Силова аеробіка	95	18,34
4	Аеробіка з психічно-регулюючою спрямованістю	79	15,25
5	Аеробіка у водному середовищі	29	5,6
6	Аеробіка з елементами бойових мистецтв	16	3,09
7	Класична аеробіка (базова)	12	2,32
8	Циклічні види аеробіки	6	1,16
Всього		518	100

Аналіз опитування показав, що найбільшою популярністю користуються види оздоровчої аеробіки з використанням різного знаряддя (31,66%). У той же час серед існуючих видів оздоровчої аеробіки з використанням різного знаряддя найбільш привабливим обладнанням, для тих, хто займаються, є степ-платформа (51,22%), дещо менше – 21,95% опитуваних обрали фітбол-аеробіку, третє місце посідає новітній вид цього напрямку аеробіки – джампінг (14,63%). Найменш популярними виявилися: босу (4,88%), слайд-аеробіка (3,66%), собкор (1,83%) і 1,83% респондентів мали власний варіант (табл. 2).

Таблиця 2

### Популярність оздоровчої аеробіки з використанням різного знаряддя

№ з/п	Вид оздоровчої аеробіки з використанням різного знаряддя	Респонденти	
		к-ть осіб	%
1	Степ	84	51,22
2	Фітбол	36	21,95
3	Джампінг, аеро джамп	24	14,63
4	Босу	8	4,88
5	Слайд	6	3,66
6	Собкор	3	1,83
7	Кенгуру-аеробіка (XO-Lopers)	-	-
8	Варіант респондента	3	1,83
Всього		164	100

Згідно з результатами анкетування (табл. 1), 22,58% студенток віддали перевагу танцювальним видам аеробіки (табл. 3). З числа респондентів, які обрали даний напрям, найбільша кількість респондентів – 21,37% обрали гоу-гоу, друге місце за пріоритетністю посіла латина (сальса) – 17,1%, дещо менше респондентів – 14,53 віддали перевагу пол-денсу, 11,96% респондентів виокремили для себе фанк (хіп-хоп), 9,4% опитуваних люблять афро-аеробіку, афро-джаз, 8,55% – фітнес белліденс, 5,13% – грув-ен-мув, 3,42% – джаз (модерн-аеробіку), 1,71% – рок-ен-рол аеробіку, 0,85% – танго-аеробіку, а решта 5,98% учасниць опитування мали власний варіант.

Таблиця 3

**Популярність танцювальних видів оздоровчої аеробіки**

№ з/п	Танцювальні види оздоровчої аеробіки	Респонденти	
		к-ть осіб	%
1	Гоу-гоу	25	21,37
2	Латина, сальса	20	17,1
3	Пол денс	17	14,53
4	Фанк, хіп-хоп	14	11,96
5	Афро-аеробіка, афро-джаз	11	9,4
6	Фітнес белліданс	10	8,55
7	Грув-ен-мув	6	5,13
8	Джаз, модерн-аеробіка	4	3,42
9	Рок-н-рол аеробіка	2	1,71
10	Танго-аеробіка	1	0,85
11	Варіант респондента	7	5,98
Всього		117	100

Третє місце за пріоритетністю напрямів оздоровчої аеробіки посіли силові види оздоровчої аеробіки (18,33%). За розробленою класифікацією їх кількість налічує 16 видів (табл. 4). Більше половини респондентів, які обрали силові види оздоровчої аеробіки (51,58%) віддали перевагу шейпінгу або структурі тіла. Відповіді решти респондентів розподілилися між наступними різновидами: 8,43% обрали боді памп (боді бар, флексі бар), 7,37% – каллонетику, 4,23% – АВТ, по 3,17% – АВЛ, фіт прес (табс), по 2,1% респондентів обрали: terra-аеробіку, слім-джим (бодістайлінг), боді контрол, ловер боді, боді кендішенін, аппер боді, хелсі бек, по 1,05% – версе тренінг, боді денс, TNT та 4,23% обрали свій варіант.

Таблиця 4

**Популярність силових видів оздоровчої аеробіки**

№ з/п	Силові види оздоровчої аеробіки	Респонденти	
		к-ть осіб	%
1	Шейпінг, скульптура тіла	49	51,58
2	Боді памп (боді бар, флексі бар)	8	8,43
3	Каллонетик (а)	7	7,37
4	АВТ	4	4,23
5	АВЛ	3	3,17
6	Фіт прес, табс	3	3,17
7	Terra-аеробіка	2	2,1
8	Слім-джим, бодістайлінг	2	2,1
9	Боді контрол	2	2,1
10	Ловер боді	2	2,1
11	Боді кендішенін	2	2,1
12	Аппер боді	2	2,1
13	Хелсі бек, вокінг	2	2,1
14	Версе тренінг	1	1,05
15	TNT	1	1,05
16	Боді денс	1	1,05
17	Варіант респондента	4	4,23
Всього		95	100

Аеробіку з психічно-регулюючою спрямованістю обрали 15,25% респондентів (табл. 5). Цей напрям налічує 6 видів. Найпопулярнішим з них виявився стретчинг (флекс-аеробіка) – 36,71%, дещо меншою популярністю користується фітнес-йога (йога-аеробіка) (34,18%), 17,72% студенток обрали пілатес, 5,06% – боді-баланс, 2,53% – бодіфлекс, 1,27% – тай-чі, а решта 2,53% обрали власний варіант.

Дещо меншою популярністю, згідно з результатами анкетування, користуються: аеробіка у водному середовищі (5,6%), аеробіка з елементами бойових мистецтв (3,09%), класична аеробіка (2,32%), циклічні види аеробіки (1,16%) (табл. 6).

Види оздоровчої аеробіки у водному середовищі в достатній мірі різноманітні, ефективні та безпечні, тому ними можуть займатися навіть вагітні жінки, особи з вадами опорно-рухового апарату, після травм тощо. Такі заняття обрали для себе 29 учасниць дослідження. Незначна їх кількість зумовлена тим, що в першу чергу, басейни для занять є не у всіх фітнес-закладах, а отже і займатися

ними можуть не всі. Крім того, не всі респонденти знайомі зі змістом цих видів занять і тому не оцінюють їх як прийнятний для себе вид оздоровчої аеробіки.

Таблиця 5

### Популярність психічно-регулюючих видів оздоровчої аеробіки

№ з/п	Психічно-регулюючі види оздоровчої аеробіки	Респонденти	
		к-ть осіб	%
1	Стретчинг, флекс-аеробіка	29	36,71
2	Фітнес-йога, йога-аеробіка	27	34,18
3	Пілатес	14	17,72
4	Боді-баланс	4	5,06
5	Бодіфлекс	2	2,53
6	Тай-чі	1	1,27
7	Варіант респондента	2	2,53
Всього		79	100

Таблиця 6

### Популярність інших видів оздоровчої аеробіки

№ з/п	Напрями оздоровчої аеробіки	Види оздоровчої аеробіки	Респонденти		
			к-ть осіб	%	всього осіб
1	Аеробіка у водному середовищі	Аква-аеробіка, гідро-аеробіка	10	34,48	29
2		Аква-денс	6	20,68	
3		Аква-гімнастика	1	3,45	
4		Аква-стретчинг	2	6,9	
5		Аква-релакс	2	6,9	
6		Аква-боксінг, аква-кікбоксінг	5	17,24	
7		Аква-джогінг	1	3,45	
8		Аква-білдинг	2	6,9	
9	Аеробіка з елементами бойових мистецтв	Аеробоксінг	2	12,5	16
10		Тай-бо, тай-кік	4	25	
11		Кі-бо	4	25	
12		Фіт-боксе, аеробоксінг	2	12,5	
13		Каратробіка	1	6,25	
14		Бодікомбат	1	6,25	
15	А-бокс	2	12,5		
16	Класична аеробіка	Super low impact ("безударна")	1	8,33	12
17		Low impact ("низько ударна")	2	16,67	
18		High impact ("високо ударна")	3	25	
19		High/low impact (комбінована)	6	50	
20	Циклічні види аеробіки	Сайкл, RPM	3	50	6
21		КІК-аеробіка, КІК-СВ	2	33,33	
22		Кросробіка, трекінг	1	16,67	
23		Ровінг	--	--	
Всього					63

Оздоровча аеробіка з використанням елементів бойових мистецтв є ефективним засобом зниження ваги тіла. Це достатньо інтенсивні заняття, які включають елементи ударів різними частинами тіла, що підвищує координаційну складність рухів. Виходячи з цього, лише 16 респондентів із 518 обрали даний напрям оздоровчої аеробіки.

Слід зазначити, що лише 12 студенток обрали класичну аеробіку. Такий вибір пояснюється тим, що заняття з класичної аеробіки, за складністю більш доступні тим, що займаються, а інтенсивність занять залежить від виду. Тож респонденти, з менш розвинутою координацією і обрали даний вид, а враховуючи те, що дослідження проводилось серед студенток, кількість таких була незначна.

Найменше респондентів (6 студенток) обрали циклічні види оздоровчої аеробіки. Невисоку популярність цього напрямку можна пояснити циклічним характером вправ, які виконуються під час занять. Ці вправи найменш привабливі для тих, хто займаються, що обумовлено невеликим різноманіттям використовуваних рухів.

**Висновки.** Результати анкетування засвідчили, що на теперішній час найбільш популярними напрямками оздоровчої аеробіки є: аеробіка з використанням різного знаряддя, танцювальна та силова аеробіка.

Найбільша кількість респондентів (164 студентки з 518) обрали оздоровчу аеробіку з використанням різного знаряддя, і найпопулярнішим видом вважають степ-аеробіку (84 особи з 164).

Таким чином, перспективним напрямом подальшої роботи є формування програми секційних занять з оздоровчої аеробіки для студенток ВНЗ.

#### Використані джерела

1. Беляев Н. С. Морфофункциональные и биомеханические предпосылки совершенствования методики занятий оздоровительной аэробикой с женщинами зрелого возраста / Н. С. Беляев // Научно-теоретический журнал "Ученые записки". – 2009. – № 8(54). – С. 10–14.
2. Давыдов В. Ю. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование и инвентарь) : учеб. пособ. / В. Ю. Давыдов, А. И. Шамардин, Г. О. Краснова. – Волгоград : Издательство ВолГУ, 2005. – 284 с.
3. Евстафьев В. А. Опыт организации подготовки и повышения квалификации персонала сети спортивно-оздоровительных клубов "Планета фитнес" / В. А. Евстафьев // Термины и понятия в сфере физической культуры : I междунар. конгресс. – СПб., 2007. – С. 97–98.
4. Котов В. О. Вплив вправ бодіфітнесу на показники фізичного здоров'я та фізичної працездатності жінок молодого та середнього віку / В. О. Котов, І. П. Масляк // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків, 2008. – Вип. 4. – С. 7–10.
5. Луковська О. Л., Фактори морфофункціонального стану організму жінок першого зрілого віку, значущі для побудови кондиційного тренування / О. Л. Луковська, С. В. Сологубова // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 5. С. 46–50.
6. Лядська О. Ю. Організаційно-методичні основи оздоровчого тренування з фітболом жінок першого зрілого віку : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / О. Ю. Лядська. – Дніпропетровськ, 2011. – 20 с.
7. Міхеєнко О. І. Комплексна методика оцінки рівня здоров'я організму людини / О. І. Міхеєнко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 6. – С. 93–101.
8. Синиця С. В. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб. / С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова ; Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. – Полтава : ПНПУ, 2011. – 236 с.
9. 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.
10. Шишкіна О. М. Вплив занять фітнесом на психофізіологічну сферу жінок / О. М. Шишкіна // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2012. – №5 (2). – С. 111–113.

Symytsya S.

#### THE DESCRIPTION OF PRIORITIES STUDENTS OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS CONCERNING DIFFERENT TYPES OF HEALTH AEROBICS

*In the article the modern types of health aerobics programs which used in different health centers are given. Through analysis of the literature and experience of leading experts we can divided health aerobic into 8 areas classic aerobics, dance aerobics, strength aerobics, mentally-regulatory guidance with using various tools, aerobics with elements of martial arts, water aerobics and cycle aerobics) comprise 62 separate types. There was a survey of students of higher educational institutions to determine the popularity of destinations and types of aerobics. These results will help teachers and coaches in the formation the program of section lessons on health aerobics. It is found that the most popular (31,66%) are types of health aerobics using a variety of tools among them 51,22% of students chose to step aerobics, 21,95% – fitball aerobics, 14,63% jumping. Slightly less of respondents (22,58%) chose dance aerobics, which 21,37% of respondents expressed a preference for go-go and 17,1% of students – latina, salsa, 14,53% – floor dens. The third place among the areas of health aerobics took a place the power kind of health aerobics (18,33%). Among them the most popular is the shaping (while 51.58%), body pump (body bar) – 8,43% of the respondents, kalanetika – 7, 37%. The less popular directions were: mentally-regulatory directions aerobics (15,28% of the total number of respondents), aerobics in the water environment (5,6%), aerobics with elements of martial arts (3,09%), classic aerobics (2,32%) and cyclic aerobics (1,16%). The results of research have shown that the program section lessons on health aerobics must include: step aerobics, shaping, fitball aerobics, stretching, fitness yoga, go-go, jumping and latin as these kind of aerobics have chosen more than 20 respondents. It is advisable to form a training program with efforts so as a result that program it must contain types of health aerobics with using various tools, power, dance and mentally regulatory guidance within a week.*

**Key words:** health aerobics, popular types, questionnaire, students, aerobics with equipment.

Стаття надійшла до редакції 04.09.2015 р.