

## ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ З АЕРОБІКИ ЗІ СТУДЕНТКАМИ ДЛЯ КОРЕКЦІЇ ЇХ ПСИХОФІЗИЧНОГО СТАНУ

*Встановлено, що збільшення психоемоційної напруги студентів пов'язане з підвищенням розумового навантаження. Перспективним кроком у вирішенні даної проблеми є використання у процесі фізичного виховання студенток популярних видів рухової активності. Завдання роботи – обґрунтувати особливості організації занять з аеробіки зі студентками з метою корекції їх психофізичного стану. Проаналізовано чинники адаптації студентів до нових умов життя. Установлено, що тонус і працездатність головного мозку оптимізуються коли скорочення і напруга різних м'язових груп ритмічно чергуються з розтягуванням і розслабленням. Такий режим рухів спостерігається під час виконання вправ різних видів аеробіки. Визначено основні принципи побудови занять з аеробіки зі студентками з метою корекції їх психофізичного стану.*

**Ключові слова:** аеробіка, студент, психофізичний стан.

**Постановка проблеми.** Найактуальнішою проблемою сучасного суспільства є здоров'я нації в цілому та підростаючого покоління зокрема. Особливо гостро ця проблема постає серед студентської молоді – найбільш критичної групи населення, в якій закладаються основи майбутнього здоров'я та процвітання нації. За останні роки спостерігається збільшення психоемоційної напруги студентів, яке пов'язане з підвищенням розумового навантаження в процесі навчально-пізнавальної діяльності. Психоемоційний стан студентів під час навчального року зазнає змін у відповідності до обсягу навчального навантаження (В.Л. Волков, 2010; А.О. Ковтун, 2010).

Одним із першочергових завдань фізичного виховання сучасних студентів є необхідність освоєння культури рухової активності у всіх її проявах, актуалізованих в якісній навчальній та професійній діяльності (Т.Ю. Круцевич, 2010; О.І. Подлесний, 2010; О.Т. Мазурчук, 2012). Перспективним кроком у вирішенні цієї проблеми є використання у процесі фізичного виховання студентів популярних видів рухової активності (І.Г. Виноградов, 2008; Л.П. Пилипей, 2011; Н.В. Петренко, 2012; О.М. Карасьова, 2012; О.Є. Черненко, 2012; Т.Е. Ковшура, 2012).

Одним із факторів, які сприяють підвищенню ефективності процесу фізичного виховання в ВНЗ є урахування індивідуальних потреб та інтересів студентської молоді. При проведенні занять із дівчатами студентського віку провідні позиції за рейтингом популярності традиційно посідають різновиди оздоровчої аеробіки. Це зумовлює інтерес науковців до розробки організаційно-методичних аспектів їх використання в навчальному процесі зі студентками та вивченні особливостей впливу занять на організм (С.Ю. Герасименко, 2008; О.А. Кошелева, 2011; В.В. Білецька, 2012). Окрім високої емоційної привабливості, відповідні заняття за умови оптимальних фізичних навантажень здатні викликати потужний оздоровчий ефект.

Все вище викладене свідчить про необхідність пошуку шляхів корекції психофізичного стану студенток у процесі занять оздоровчою аеробікою, що визначає актуальність нашої роботи.

**Аналіз останніх публікацій.** Проблемам впливу занять аеробікою на різні показники фізичного розвитку та здоров'я людини присвячено наукові праці О. Бурдигіної (2003) Л. Костюніної (2006), О. Лошенко О.(2007), І. Степанової (2007) та ін. Під впливом занять оздоровчою аеробікою досліджували динаміку морфофункціональних показників студенток С.В. Синиця, Л.Є. Шестерова (2011). 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.

**Мета роботи** – обґрунтувати особливості організації занять з оздоровчої аеробіки зі студентками з метою корекції їх психофізичного стану.

**Результати дослідження.** Більшість студентів під час навчання у ВНЗ перебувають в юнацькому віці. Конкретний зміст юності як вікового етапу розвитку людини визначається, передусім, соціальними умовами. Саме від соціальних умов залежать становище молоді людини в суспільстві, обсяг знань, якими їй належить оволодіти і якими вона має нагоду оволодіти, доступність культурних цінностей, характер соціального оточення, спілкування і низка інших факторів [2, с. 15]. Для юнацького віку характерне налагодження взаємодії різних ланок фізіологічних систем, а також взаємовідношення органів і систем. Відбувається це при різноманітній діяльності, коли формуються стереотипи фізіологічних реакцій на численні і різноманітні зміни зовнішніх умов і внутрішнього стану [3, с. 255]. На фоні повільного темпу зростання у юнаків і дівчат виробляється здібність до підтримки стаціонарних станів, фізіологічна регуляція спрямована на найекономніше використання функціональних резервів

організму. Збільшені об'єми цих резервів створюють сприятливі умови для опрацювання оптимальних схем регуляції фізіологічних процесів. Це і навчання, і суспільно корисна праця, і спорт [3, с. 128].

Студентам складно адаптуватися до навчання у ВНЗ, адже вчорашні школярі потрапляють в нові умови навчальної діяльності, нові життєві ситуації, що супроводжується істотною перебудовою психічних і фізіологічних станів. При цьому адаптація протікає на декількох рівнях: дидактичному (приспосовування до нової системи навчання), соціально-психологічному (входження в новий колектив – навчальний, гуртожитки) і професійному (ухвалення цінностей майбутньої професійної діяльності, орієнтації на них). До 35% студентів страждають дезадаптаційним синдромом [6, с. 79].

Під впливом навчально-трудої діяльності працездатність студентів зазнає змін, які виразно спостерігаються протягом дня, тижня, впродовж кожного півріччя і навчального року в цілому. Тривалість, глибина і спрямованість змін визначаються функціональним станом організму перед початком роботи, особливостями самої роботи, її організацією та іншими причинами.

Зв'язок рухів з розумовою діяльністю характеризують наступні закономірності. В період напруженої розумової праці у людей звичайно спостерігається зосереджений вираз обличчя, стислі губи, напружена шия, відмічено, що чим складніша задача, яку доводиться вирішувати, тим вища напруга м'язів. Таким чином, нервова система прагне зберегти працездатність. Тонус і працездатність головного мозку підтримуються протягом тривалих проміжків часу і оптимізуються в тих випадках, коли скорочення і напруга різних м'язових груп ритмічно чергуються з розтягуванням і розслабленням. Такий режим рухів спостерігається під час ходьби, бігу, пересування на лижах, ковзанах, а також багатьох інших фізичних вправ, виконуваних з помірною інтенсивністю. Не менш важливий і стан мускулатури людини, яка "допомагає" нервовій системі справлятися з інтелектуальними навантаженнями. Перевтомлений мозок як би мобілізується для боротьби з втомою. Тому для успішної розумової роботи необхідний не тільки тренований мозок, але і треноване тіло [6, с. 80].

Необхідно наголосити і про такий суб'єктивний психологічний чинник, як природність і фізіологія фізичних вправ, які ніколи не сприймаються людиною як щось нав'язане їй, як вторгнення в природні механізми її тіла. Слід враховувати і емоційний чинник. Оптимально дозоване м'язове навантаження підвищує загальний емоційний тонус, створюючи стійкий бадьорий настрій, який служить найсприятливішим фоном для розумової діяльності і важливим профілактичним засобом проти перевтоми.

Для того щоб зацікавити студентів цілеспрямовано займатися фізичною культурою, необхідно використовувати сучасні напрямки фізичної культури, застосовувати нові методики ведення занять. Для досягнення поставленої задачі необхідно застосовувати в навчальному процесі різні форми фізичного виховання, в тому числі програми з аеробіки, основу яких складають: базова аеробіка, танцювальна та силова. Ці захоплюючі та корисні заняття оздоровчою фізичною культурою здатні збільшити емоційний фон, щільність і ефективність процесу навчання. Заняття з такою спрямованістю може отримати найбільш високий рейтинг серед студенток.

Можливостям використання різних форм оздоровчої аеробіки в навчальному процесі студенток вищих навчальних закладів присвячено дослідження Т.А. Кохан, Т.Г. Вялікої, К.В. Попової, О.Ю. Фанигіної, О.В. Старкової, О.В. Трофімової, О.Є. Черненко та інших. Як свідчать результати наукових досліджень, одним з провідних мотивів при виборі того чи іншого виду спорту або системи фізичних вправ у дівчат-студенток є корекція недовлік статури. Тому, на наш погляд заняття оздоровчою аеробікою значно підвищить інтерес дівчат до фізичного виховання. До того ж, цінність таких занять полягає в тому, що вони комплексно впливають на організм: зміцнюють усі м'язові групи, розвивають рухливість суглобів, сприяють підвищенню еластичності зв'язок і сухожилів, підвищують рівень розвитку аеробних можливостей, зміцнюють серцево-судинну і дихальну систему, розвивають силу, гнучкість, координацію рухів, тренують загальну і силову витривалість, сприяючи підвищенню рівня фізичної підготовленості, збагачують руховий арсенал [7, с.82].

Сучасна оздоровча аеробіка це динамічна структура, яка стрімко розвивається, і налічує більше 200 напрямів. Фізичне тренування будується на загальних дидактичних принципах, що властиві будь-якому педагогічному процесу: свідомості й активності, наступності, міцності, наочності, систематичності. Разом з тим, воно має і специфічні принципи: індивідуалізації, безперервності, раціональності фізичних навантажень, лікарського контролю і самоконтролю. Здійснення його припускає докладні, попередні і поточні консультації в лікаря, регулярний самоконтроль за допомогою доступних методик [4, с. 13].

Вибір режиму занять залежить від особистих можливостей кожної студентки, її рівня тренуваності та індивідуальних цілей. Якщо студент віддає перевагу заняттям які тривають 20–25 хв., то кількість таких занять повинна бути 5–6 разів на тиждень. Найбільший ефект будуть мати заняття, що тривають 40–60 хв. не менше 3 разів на тиждень.

Використання засобів аеробіки, переважно, в зоні помірної потужності (в середньому, не більш 70% від максимальної інтенсивності навантажень) вигідно вирізняються від традиційних засобів фізичної підготовки студентів ВНЗ. При цьому, робота виконується в темпі музичного супроводу, що досягає 130–150 музичних акцентів за хвилину, а музика являється своєрідним стимулятором, що дозволяє працювати, не помічаючи втоми. Однак ватро наголосити, що в цьому і є небезпека передозування фізичного навантаження [4, с. 14].

Обов'язковим для кожного заняття є контроль стану здоров'я студенток для надання відповідного навантаження, яке можна контролювати кількістю повторень вправи, амплітудою рухів, інтервалом, характером відпочинку та інше [1, 4, 7, 9].

Модель процесу фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів засобами аеробіки розробили І. Губіна, О. Гусяєва, В. Шахов (2011). Дана модель може бути фундаментальною при плануванні занять з аеробіки зі студентками з метою корекції їх психофізичного стану.

Оздоровчий, відновлювальний ефект досягається через емоційну розрядку. Заняття з оздоровчої аеробіки мають високу емоційність, що створює позитивний психологічний фон, ліквідують монотонність занять, сприяють виділенню гормонів дофамін і серотонін. Характер фізичного тренування на заняттях з аеробіки, дозволяє тривалий час концентрувати увагу на певних м'язових групах чи активних на даний момент частинах тіла, тим самим формується умовно рефлекторний навик – основа психофізіологічного аутотренінга.

**Висновки.** Таким чином, проведений нами аналіз науково-методичної літератури свідчить, що в період навчання, і особливо екзаменаційної сесії, студенти відчувають сильне психоемоційне напруження, у них підвищуються показники ЧСС та артеріальний тиск, часто студенти страждають від безсоння, втрати апетиту, у багатьох студентів спостерігається тремор рук, різко зменшується фізична активність, частково порушується режим дня і харчування. Заняття аеробікою позитивно впливають на психофізичний стан, дозволяють зміцнити здоров'я і зняти надмірну психоемоційну напругу. Вище сказане дозволяє зробити висновок, що існує необхідність пошуку шляхів регулювання психофізичного стану студентів засобами оздоровчої аеробіки. Перспективи подальших розвідок полягають у перевірці ефективності занять оздоровчою аеробікою для корекції психофізичного стану студенток.

### Використані джерела

1. Беляева П.В. Интегральная комплексная система оценки влияния занятий аэробикой на организм студенток / П.В. Беляева // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : науковий журнал за редакцією проф. Єрмакова С.С. – Харків : ХДАДМ (XXIII), 2009. – № 12. – С. 15-17.
2. Возрасная физиология / Безруких М.М., Сонькин В.Д., Фарбер Д.А. – М. : Академия, 2003. – 416 с.
3. Завидівська Н., Ополонець І. Шляхи оптимізації фізкультурно-спортивної діяльності студентів вищих навчальних закладів // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць. – № 2 (10), 2010. – С. 50-54
4. Зинченко Н.Н. Моделирование физических нагрузок в оздоровительных занятиях аэробикой со студентками : автореф. дис. на соискание учёной степени канд. наук по физическому воспитанию и спорту : спец. 24.00.02 "Физическая культура, физическое воспитание разных групп населения" / Н. Н. Зинченко. – Киев, 2013. – 19 с.
5. Мартинова Н. П. Нові види аеробіки як засіб розвитку рухових якостей студенток вищих навчальних закладів / Н.П. Мартинова // Слобожанський науково – спортивний вісник, 2014 – №1 (39). – С. 62 – 65.
6. Практикум з аеробіки / Уклад. : Н.І. Турчина, С.В. Орґєєва, О.С. Харун, В.В. Хачатрян. Ю.О. Воробйова. – К. : Вид-во НАУ, 2012. – 32 с
7. 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.
8. Толмачова С.Є. Оздоровча аеробіка та фітнес : методичні рекомендації / С.Є. Толмачова, Ю.В. Полухін, Н.В. Градусова – Славутич, 2009. – 60 с.
9. Школа О.М. Теорія та методика навчання : аеробіка / О.М. Школа, І.М. Журавльова. – Х. : ФОП Бровін О.В. – 2014. – 265 с.

Chuprun N.

### THEORETICAL FUNDAMENTALS OF AEROBICS TRAINING WITH STUDENTS FOR CORRECTION OF THEIR PSYCHOPHYSICAL CONDITION

*It is established that increase of psychoemotional stress of students is connected with increase of mental load. A promising step in solving this problem is the use of popular types of motor activity in the process of physical education of students. The task of the work is to substantiate the peculiarities of the organization of aerobic training classes with students in order to correct their psychophysical condition. The factors of adaptation of students to the new conditions of life are analyzed. It has been established that the tone and performance of the brain are optimized when the contraction and strain of different muscle groups rhythmically alternate with stretching and relaxation. Such a mode of movement is observed during the exercise of various types of aerobics. The basic principles of constructing aerobic training classes with students in order to correct their psychophysical state are determined.*

**Key words:** aerobics, student, psychophysical condition.

Стаття надійшла до редакції 22.08.2017