4. Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины/Е.П. Ильин. – Санкт-Петербург: Питер, 2002. – 544 с.
5. Ильин Е. П. Пол и гендер /Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2010. – 688 с.
6. Карабанов Є.О. Формування культури здоров'я в процесі фізичного виховання школярів/ Є.О. Карабанов, М.В. Купрєєнко, О.В. Непша// Північне Приазов'я: проблеми регіонального розвитку у міжнародному контексті: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (Мелітополь, 14-15 вересня 2017 року). – Мелітополь: ФОП Однорог Т.В., 2017. – С. 134-136.
7. Круцевич Т. Гендерные особенности юношей и девушек, занимающихся и не занимающихся спортом / Т. Круцевич, О. Марченко, Е. Биличенко Т. Имас // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2012. – № 2. – С. 14-17.
8. Купрєєнко М.В. Використання освітньо-розвиваючих та оздоровчих видів гімнастики на уроках фізичної культури/М.В. Купрєєнко, О.В. Непша, В.С. Ушаков// Україна в гуманітарних і соціально-економічних Вимірах//Матеріали II Всеукраїнської наукової конференції. 24-25 березня 2017 р., м. Дніпро. Частина II. – Дніпро: СПД «Охотнік», 2017. – С.246-247.
9. Купрєєнко М.В. Самоконтроль студентів під час занять фізичною культурою і спортом на секційних заняттях/М.В. Купрєєнко, О.В. Непша// Матеріали XXVII Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції «Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку»: Зб.наук. праць. – Переяслав-Хмельницький, 2016. – Вип. 27. – С.368-369.
10. Марченко О. Ю. Гендерний аспект формування цінностей фізичної культури у студентів вищих навчальних закладів / О.Ю. Марченко// Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 9. – С. 50-54.
11. Месснер М. Маскулинность и профессиональный спорт/М. Месснер//Антология гендерных исследований. – Минск: Пропилен, 2000. – С. 218-235.
12. Непша О.В. Вікові особливості студентів спеціальностей вищих навчальних закладів на заняттях фізичною культурою/О.В. Непша, М.В. Купрєєнко, В.С. Ушаков// Історико-географічний дискурс проблем геосфери: матер. Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. 16 травня 2016 р.: зб. наук. праць. – Мелітополь: МДПУ ім. Б. Хмельницького. – С. 226-229.
13. Фарфель В. С. Управление движениями в спорте /В.С. Фарфель. – М.: ФиС, 1975. – 208 с.
14. Gill D. L. Gender and sport behavior: in T. Horn (Ed.), Advances in sport psychology / D. L. Gill. – Champaign, IL: Human Kinetics, 1992. – pp. 143–160.

Оксана Ковальчук, Денис Стеценко
(Мелітополь, Україна)

ОБГРУНТУВАННЯ ПРОГРАМИ ФАКУЛЬТАТИВНИХ ЗАНЯТЬ З ОЗДОРОВЧОЇ АЕРОБІКИ З УРАХУВАННЯМ ДИФЕРЕНЦІЙНОГО ПІДХОДУ В ДОЗУВАННІ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ СТУДЕНТОК

На жаль культура, культура здорового способу життя поки ще не отримала широке поширення серед студентської молоді. Саме викладачі закладів вищої освіти покликані вирішувати завдання забезпечення фізичного і психічного здоров'я студенток, формування в них здорового способу життя, розширення знань про раціональне поєднання режиму навчання і відпочинку, розробляти методики занять різної спрямованості у відповідності до уподобань тих, хто займається оздоровчою фізичною культурою [5, 6, 7, 8].

Аналіз літературних джерел [1, 2, 3, 6, 7, 12] послугував основою для розробки програми факультативних занять з оздоровчої аеробіки з урахуванням диференційованого підходу в дозуванні фізичних навантажень студенток з різним руховим віком.

Теоретико-методичною базою при побудові програми факультативних занять з оздоровчої аеробіки з урахуванням диференційованого підходу в дозуванні фізичних навантажень студенток з різним руховим віком ми використовували розроблені програми таких авторів як О.Є. Афтимичук [1], О.В. Котової і Г.П. Суханової [3], Б.В. Кокарева і співав [2], С.В. Синиці [12], і дотримувалися наступних рекомендацій по тривалості їх вивчення, які базуються на врахуванні адаптації організму студенток, що займаються до фізичних навантажень [9, с. 387; 10; 13, с. 145-147]:

1. Один (два) тижні виконувати стандартне навантаження, розучувати танцювальні зв'язки і вдосконалювати техніку рухів.

2. Один (два) тижні збільшувати навантаження за рахунок збільшення тривалості заняття (на 10%). У стандартній програмі збільшити кількість повторень різних «блоків» вправ.

3. Два (чотири) тижні продовжувати підвищення навантажень, збільшивши тривалість заняття ще на 10% або збільшити інтенсивність вправ.

При розробці програми факультативних занять оздоровчою аеробікою з урахуванням диференційованого підходу в дозуванні фізичних навантажень студенток з різним руховим віком ми спиралися на такі положення:

– потужність навантаження – 50-75% збільшення ЧСС % максимально допустимих можливостей організму (небезпечний рівень ДВ – 40-50%, прикордонний – 50-60% і безпечний – 60-75%);

– пульсовий режим (інтенсивність) – 120-144 уд. хв.;

– кратність занять – 3 рази на тиждень (два рази за програмою «фізичне виховання» і один – оздоровчою аеробікою);

– тривалість занять – 60-80 хв.;

– результатами власного факторного аналізу [3, 12].

Для досягнення оптимального результату, діяльність студенток організована фронтальним (всі одночасно виконують вправи) і індивідуальним способами (самостійне виконання завдання під керівництвом викладача).

У процесі кожного заняття студентки виконували до 100 і більше вправ танцювального і силового характеру. Крім того, використовувалося спеціальне аеробне спорядження: степи, гантелі, гімнастичні палиці, килимки.

Вправи підбиралися з метою впливу на функціональні системи організму, розвиток рухових якостей, виправлення дефектів фігури, а також емоційного впливу на організм. Заняття включали вправи за наступною класифікацією:

– вихідне положення (стоячи, сидячи, лежачи, на колінах, різновиди упорів і т. ін.);

– анатомічний ознака (для м'язів рук і тулуба, ніг, черевного преса, ніг і черевного преса, сідниць, всього тіла);

– спосіб впливу на організм (на розвиток сили, витривалості, гнучкості, диференціювання м'язових зусиль і т. ін.).

Для програми факультативних занять оздоровчою аеробікою з урахуванням диференційованого підходу в дозуванні фізичних навантажень студенток з різним руховим віком раціональне співвідношення засобів впливу, спрямованих на розвиток рухових якостей визначалося за допомогою факторного аналізу (методу головних компонентів), доцільність застосування якого доведена неодноразово [9, 10, 13]. Так, на розвиток силової витривалості м'язів плечового пояса потрібно 19% від обсягу всіх засобів, динамічної сили – 15%, статичної витривалості м'язів плечового поясу – 21%, аеробної витривалості – 23%, швидкісно-силової витривалості м'язів черевного пресу – 11% і гнучкості – 11%.

Для оздоровчих занять, крім знань при оптимальному співвідношенні фізичних якостей, важливо правильно вибрати методику занять оздоровчою аеробікою з метою корекції рівня розвитку рухових якостей і поліпшення стану фізичного здоров'я студенток в цілому.

Ми використовували в аеробній частині заняття, так званий, «тривалий тренінг», який є більш прийнятним для початківців в заняттях аеробікою, а також студенток із середнім і низьким рівнем підготовленості. Для студенток пропонується оптимальне навантаження з постійною інтенсивністю виконання вправ протягом тривалого часу – від 15 до 40 хв. Збільшення ЧСС має перебувати на рівні від 60 до 75% від максимально допустимих можливостей організму [11].

Інтенсивність занять визначається рядом показників: амплітудою і темпом виконуваних рухів, наявністю або відсутністю стрибків, використанням обтяжень.

При підборі засобів для занять оздоровчою аеробікою розрізняють вправи, що виконуються з низькоударним навантаженням (Low impact або Lo), середньодарним (High-Low impact або Hi-Lo) і високоударним навантаженням (High impact або Hi). В даному випадку слово «impact» означає навантаження, яке припадає на суглоби і хребет при виконанні різних варіантів базових кроків, бігу та стрибків. При виконанні вправ з низькоударним навантаженням (Lo) одна стопа як мінімум повинна знаходитися на підлозі (тобто на занятті не використовуються стрибки і біг), а руки не повинні підніматися вище рівня плечей (в горизонтальній площині – рухи руками вперед і в сторони). Рухи середньодарного навантаження (Hi-Lo) характеризуються наявністю стрибків, які виконуються в повільному темпі, рухи руками виконуються вгору тільки через положення зігнувши руки. При рухах з високоударним навантаженням (Hi) обидві ноги відриваються від підлоги (тобто присутня фаза польоту – використовуються стрибки і біг з максимальною амплітудою), а руки виконують руху вгору [1, 2, 3, 6, 7, 12, 13].

При описі вправ для оздоровчих програм вказується кількість рухів (частота) на хвилину, яка повинна відповідати числу рахунків тактових часток. Для занять з інтенсивністю Low impact рекомендують використовувати музичний супровід з частотою 120-130 акцентів в хвилину, для занять з інтенсивністю High-Low impact рекомендують використовувати музичний супровід з частотою 130-144 акцентів в хвилину, а для High impact – від 144 до 160 (дуже рідко більше 160 акцентів в хвилину). Музика є своєрідним стимулятором, що дозволяє працювати, не помічаючи втоми [10].

Для того щоб студентки отримали навантаження адекватне можливостям свого організму, необхідно правильно вибрати тип заняття, який відповідав би їхнім бажанням і здібностям, а максимальна швидкість музичного супроводу не повинна перевищувати 140-144 уд. хв.

Слід раціонально регулювати навантаження. Дозування обсягу і інтенсивності фізичних вправ досягається певною кількістю повторень, темпом виконання, зміною площі опори, використанням довгих і коротких важелів, зміною вихідних положень і способом виконання вправ, раціональним чергуванням часу навантаження і відпочинку, застосуванням різних предметів і снарядів, використанням музики, слова, засобів наочного впливу на організм людини [1, 3, 4, 12].

Заняття з оздоровчої аеробіки полягає не тільки з танцювальної аеробної частини, а також з силового блоку вправ. Співвідношення тривалості цих частин в занятті залежить від конкретних цілей і

завдань [6, 13]. Для розвитку силової і аеробної витривалості, в основній частині заняття ми використовуємо інтервальний або повторний способи повторення вправ, тобто вправи виконуються серіями (блоками), в серії по дві вправи на одну групу м'язів або по три вправи на різні групи м'язів без відпочинку між вправами. У паузах між серіями активний відпочинок (вправи аеробного характеру).

Необхідно пам'ятати, що заняття завжди починають з низькоударної техніки, яка плавно і поступово підведе студенток до найвищого рівня складності і дозволить поступово збільшити рівень функціональних можливостей організму.

Для підтримки інтересу до занять оздоровчою аеробікою, викладачеві необхідно дотримуватися певної методики навчання і ускладнення танцювальних програм відповідно до рівня рухової і функціональної підготовленості, віком та інтересами тих хто займаються.

При організації занять нами застосовувався індивідуально-груповий метод, а також обов'язковий музичний супровід. Спеціально підібрана музика сприяє розвитку фізичних якостей, робить позитивний вплив на розвиток почуття ритму і відновлює після фізичних навантажень. При виборі музичного матеріалу враховувався темп твору, що дозволило добитися чіткості виконання вправ. Цілі і зміст програми були загальними і обов'язковими для всіх студенток, розподіл навантажень, їх тривалість і обсяг регулювалися, враховуючи рівень рухового віку студенток [1, 3, 12]. В процесі занять підтримувалася середня величина ЧСС 120-144 уд. хв. Навантаження підвищували шляхом їх дозування за часом виконання з включенням пауз відпочинку, за кількістю повторень, а також ритму, темпу і амплітуді рухів.

Управління процесом корекції фізичного стану студенток і ефективність використовуваних підходів, прийомів в організації занять оздоровчою аеробікою з застосуванням диференційованого підходу в дозуванні фізичних навантажень студенток з різним руховим віком оцінювалася шляхом аналізу даних повторних вимірів рівня фізичної підготовленості, рухового віку і фізичного здоров'я.

Література:

1. Афтимичук О. Е. Оздоровительная аэробика. Теория и методика: учеб. Пособие / О. Е. Афтимчук; Гос. ун-т физ. воспитания и спорта. – Кишинев: «Valinex» SRL, 2011. – 310 с
2. Кокарев Б. В. Основи побудови та проведення занять з оздоровчої аеробіки: навч.-метод. посібник з розділу навчальної дисципліни «Аеробіка» для студентів факультету фізичного виховання всіх спеціальностей / Б. В. Кокарев, О. Є. Черненко, О. А. Гордейченко. – Запоріжжя: ЗНУ, 2006. – 70 с.
3. Котова О.В. Аеробне тренування як ефективний засіб зміцнення здоров'я студентської молоді/ О.В. Котова, Г.П. Суханова// Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту (на честь святкування 25-річчя Незалежності України): збірник наукових праць II Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції (Харків, 24-25 березня 2016 р.) – Харків: ХДАФК, 2016. – С. 92-96.
4. Купрєєнко М.В. Самоконтроль студентів під час занять фізичною культурою і спортом на секційних заняттях/М.В. Купрєєнко, О.В. Непша// Матеріали XXVII Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції «Вітчизняна наука на зламі епох: проблеми та перспективи розвитку»: Зб. наук. праць. – Переяслав-Хмельницький, 2016. – Вип. 27. – С. 368-369.
5. Купрєєнко М.В. Використання фізкультурно-оздоровчих технологій в оптимізації рухової активності студентської молоді/М.В. Купрєєнко, О.В. Непша// Фундаментальні та прикладні дослідження: сучасні науково-практичні рішення і підходи: збірник матеріалів II-ої Міжнародної науково-практичної конференції. – Баку -Ужгород - Дрогобич: Пóсвіт, 2017. – С. 433-435.
6. Методичні вказівки для виконання практичних і самостійних завдань з дисципліни «Фізичне виховання» (Аеробіка) (для студентів 1-2 курсів денної форми навчання) / Харків. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова; уклад.: О. І. Четчикова. – Харків: ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2016. – 33 с.
7. Некрасов Г.Г. Вдосконалення сучасних фітнес-технологій на заняттях фізичного виховання/ Г.Г. Некрасов// Наука III тисячоліття: пошуки, проблеми, перспективи розвитку: матеріали II Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (25-26 квітня 2018 року): збірник тез. – Бердянськ: БДПУ, 2018. – Ч. 2. – С. 83-84.
8. Непша О.В. Формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентської молоді до занять фізичною культурою/О.В. Непша, Г.П. Суханова// Фізичне та спортивне виховання у вищих навчальних закладах. Тези доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції, Запоріжжя, 13-15 жовтня 2017 року. – Запоріжжя: ЗНТУ, 2017. – С. 30-33.
9. Непша О.В. Особливості впливу фізичних вправ на організм в оздоровчому тренуванні/О.В. Непша, Н.В. Лябах// Сучасна наука: тенденції та перспективи: матеріали регіональної internet-конференції молодих учених (15-19 травня 2017 р.) / за заг. ред. д-ра пед. наук, проф. Москальової Л. Ю. – Мелітополь, 2017. – С. 387-390.
10. Оздоровчий вплив аеробіки на функціональний стан студентів- медиків: метод. вказ. для студентів-медиків I-II курсу/упор. А.Г. Істомін, Т.О. Шандренко, М.В. Нікітін та ін. – Харків: ХНМУ, 2014. – 20 с.
11. Сергієнко Л. П. Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти: Підручник / Л. П. Сергієнко. – К.: КНТ, 2010. – 776 с
12. 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.

13. 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. – Харків, 2010. – №3. – С. 145-147.

Оксана Ковальчук, Георгій Хассай
(Мелітополь, Україна)

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ З ПОЗИЦІЇ ВАЛЕОЛОГІЧНОГО ПІДХОДУ

Аналіз матеріалів наукових досліджень щодо оздоровчих можливостей фізичного виховання та їх осмислення, а також вивчення основних валеологічних засад [2, с. 6-7], засвідчують їхню взаємодоповнюваність. Тобто, валеологія створює добру теоретичну базу для формування практичних навичок щодо використання рухової активності.

Таким чином, валеологічний підхід до фізичного виховання будемо розглядати як теорію і практику формування, збереження й зміцнення здоров'я з використанням різних як валеологічних, так і рухово-оздоровчих технологій. На думку дослідників [2, 3, 4, 12], таке поєднання створює сприятливі інтеграційні умови для оцінки рівня здоров'я, добору функціональних методів і оздоровчих засобів, включаючи спосіб життя.

Виходячи із вищесказаного, напрошується думка про те, що майбутні педагоги повинні ще у навчальному закладі отримати відповідні знання щодо оздоровчого впливу фізичних вправ на серцево-судинну, дихальну системи; ефективних вправ для формування правильної постави, стопи, дихання; засобів фізичного виховання, які покращують фізичну та розумову працездатність; знати які реабілітаційні вправи рекомендувати після перенесення різних недуг, враховуючи фізіологічні особливості дитини; як користуватися засобами загартування. Разом з цим, вони мають бути прикладом впровадження здорового способу життя використовуючи власний досвід, вміти вносити корективи у практику життя своїх учнів [9, с. 19-21; 13].

На думку науковців [5, 6, 9, 10, 11, 12], досягнення особистістю здорового способу життя можливе за таких умов:

– поставити ціль бути здоровим і дотримуватися способу життя, який не шкодить, а зміцнює здоров'я [12];

– відмовитись від чинників, які погіршують здоров'я (надмірне вживання алкоголю, паління, наркотики, зловживання статевим життям) [11, с. 180-182];

– дотримання правил особистої та суспільної гігієни;

– навчитись поєднувати працю та відпочинок, вміло використовувати скарби природи – сонце, повітря, воду [5];

– навчитися раціонально харчуватись, виходячи із умов життя та особливостей української національної кухні [6];

– систематично займатися руховою активністю, правильно регулювати фізичне навантаження [5];

– навчитись проводити самоконтроль за впливом фізичних навантажень на організм, використовувати при цьому різні діагностичні методики [10, с. 368-369];

– уміти керувати власними емоціями, настроєм [12];

– навчитися жити у злагоді з оточуючим світом [9, с. 19-21].

Сьогодні викликає стурбованість занепад здоров'я серед студентської молоді через байдуже ставлення до власного здоров'я, не раціональне харчування, шкідливі звички, недостатню рухову активність, складні екологічні умови, психоемоційні напруження, нехтування вагомим засобом оздоровлення – фізичними вправами, відсутність переконань, щодо потреби бережливого ставлення, як до власного здоров'я, так і здоров'я оточуючих. Ставлення до здоров'я – одна з головних проблем психології здоров'я, розв'язання якої зводиться як провідної потреби людини упродовж життя що проявляється в діях і вчинках, переживаннях, які впливають на її фізичне і психічне благополуччя [5, 8, 12]. О.В. Непша [11] пов'язує механізм ціннісного ставлення особистості до власного здоров'я із цілеспрямованою активною діяльністю, щодо вирішення протиріччя між усвідомленням цінності здоров'я і реальною поведінкою.

Аналіз матеріалів наукових досліджень останніх років переконливо доводить про суттєвий вплив валеологічної освіти та фізичного виховання студентів на підвищення фізичної, психічної і розумової працездатності студентів, профілактику дезадаптаційних явищ, початкову профілактику захворювань [7, с. 59-63].

У зв'язку з вищесказаним сьогодні актуалізується проблема розробки інтсруктивно-методичного забезпечення валеологічної освіти з опорою на засоби фізичного виховання, раціональної організації навчально-виховного процесу, режиму праці та відпочинку, адекватного використання фізичних вправ для підвищення стану здоров'я студентської молоді [6].

Вивчення матеріалів наукових досліджень сучасних вчених дає підставу розглядати проблему здоров'я студентської молоді у тісному взаємозв'язку, як соціальних, так і особистісно-етичних чинників. При цьому, вони включають певну оцінку індивідом свого фізичного і психічного стану, а також організацію