

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ДЕПАРТАМЕНТ НАУКИ І ОСВІТИ  
ХАРКІВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ  
КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД  
«ХАРКІВСЬКА ГУМАНІТАРНО-ПЕДАГОГІЧНА АКАДЕМІЯ»  
ХАРКІВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ  
МАРІУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**АЕРОБІКА ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ  
ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

**МОНОГРАФІЯ**

Харків  
2018

УДК 378.015.31:[796.412.001.895] (02.064)

А 33

*Друкується за рішенням Вченої ради  
Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської  
обласної ради (протокол № 5 від 17 січня 2018 р.)*

**Автори:**

**Пономарьова Г. Ф.** – доктор педагогічних наук, професор, ректор Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради;

**Школа О. М.** – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради;

**Осіпцов А. В.** – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини Маріупольського державного університету;

**Пятницька Д. В.** – кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри спортивно-педагогічних і біологічних дисциплін Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради.

**Рецензенти:**

**Носко М. О.** доктор педагогічних наук, професор, ректор Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка, дійсний член НАПН України, Відмінник освіти, заслужений діяч науки і техніки України;

**Гриньова М. В.** доктор педагогічних наук, професор, декан природничого факультету Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка, заслужений працівник освіти України, член-кореспондент НАПН України, лауреат Державної премії в галузі науки і техніки України;

**Гончаренко М. С.** доктор біологічних наук, професор, професор кафедри валеології Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна.

**А 33** Аеробіка як засіб розвитку фізичних здібностей студентської молоді : монографія / Г. Ф. Пономарьова, О. М. Школа, А. В. Осіпцов, Д. В. Пятницька. – Маріуполь: ТОВ «ППНС», 2018. – 254 с.

**ISBN 978-617-7413-51-5**

У монографії розглядаються сучасні проблеми фізичного виховання та розвиток фізичних здібностей у студентської молоді засобами сучасних видів аеробіки та фітнесу. Представлено теоретико-методологічний аналіз проблеми; визначені змістовні домінанти виховання майбутніх педагогів в освітньому процесі вищої школи; розроблено проєктивну модель методики навчання з використанням інноваційних фітнес-технологій розвитку фізичних здібностей; обґрунтовано використання засобів фізичного виховання як ефективного засобу формування гармонійно розвиненої особистості сучасного фахівця з фізичного виховання, зокрема фітнес-тренера.

Монографію адресовано викладачам закладів вищої освіти, аспірантам, магістрантам, молодим науковцям і студентам, які займаються означеною проблемою дослідження.

**УДК 378.015.31:[796.412.001.895] (02.064)**

ISBN 978-617-7413-51-5

© Пономарьова Г. Ф., 2018

© Школа О. М., 2018

© Осіпцов А. В., 2018

© Пятницька Д. В., 2018

## ЗМІСТ

<b>ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ.....</b>	<b>6</b>
<b>ВСТУП.....</b>	<b>7</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ТРАДИЦІЙНИХ Й АВТОРСЬКИХ МЕТОДИК НАВЧАННЯ АЕРОБІКИ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....</b>	<b>11</b>
1.1. Історичні аспекти виникнення та розвитку різних видів аеробіки.....	11
1.2. Характеристика та класифікація нових видів аеробіки.....	18
1.3. Ретроспективний аналіз традиційних й авторських методик навчання аеробіки у процесі фізичного виховання студентської молоді.....	27
1.4. Ефективність впровадження традиційних й авторських методик навчання аеробіки та їх вплив на організм студентської молоді.....	40
<b>Висновки до першого розділу .....</b>	<b>47</b>
<b>РОЗДІЛ 2. ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНИХ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....</b>	<b>49</b>
2.1. Виховання як один з компонентів розвитку особистості студента.....	49
2.2. Психолого-педагогічна методика діагностики вихованості загальнолюдських цінностей у студентської молоді.....	85
2.3. Сучасний стан розвитку фізичних здібностей студентської молоді.....	101
2.4. Методичні основи розвитку фізичних здібностей студентської молоді.....	123

<b>Висновки до другого розділу .....</b>	<b>136</b>
<b>РОЗДІЛ 3. МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ АЕРОБІКИ .....</b>	<b>139</b>
3.1. Методика та особливості проведення занять із нових видів аеробіки.....	139
3.1.1. Методичні особливості навчання вправам скіпінгу.....	151
3.1.2. Методичні особливості навчання вправам чер-дансу.....	155
3.2. Методика розвитку фізичних здібностей студентської молоді закладів вищої освіти на заняттях з аеробіки з використанням скіпінгу і чер-дансу.....	166
3.2.1. Вплив методики розвитку фізичних здібностей студентської молоді засобами аеробіки в процесі позааудиторних занять на показники функціонального стану серцево-судинної системи.....	166
3.2.2. Вплив методики розвитку фізичних здібностей студентської молоді у процесі позааудиторних занять з аеробіки на рівень фізичної підготовленості.....	169
3.3. Порівняльна характеристика рівня психічної підготовленості студентської молоді закладів вищої освіти .....	186
3.4. Практичні рекомендації щодо впровадження методики розвитку фізичних здібностей студентської молоді засобами аеробіки в процесі позааудиторних занять.....	187
3.4.1. Зміст програми занять з аеробіки (експериментальна методика).....	191
3.4.2. Типи комплексних занять з аеробіки.....	197
3.4.3. Вибір вправ для комплексних занять з аеробіки.....	198
3.4.4. Вибір скакалки для занять.....	200
3.4.5. Рекомендації щодо проведення тренувальних занять та вимоги з техніки безпеки в умовах тренувальних занять.....	202

<b>Висновки до третього розділу .....</b>	<b>203</b>
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>206</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>211</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>249</b>

**ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ**

<b>АТ</b>	–	артеріальний тиск, мм рт.ст.
<b>ПЗВО</b>	–	педагогічний заклад вищої освіти
<b>ЕГ</b>	–	експериментальна група
<b>ЖЄЛ</b>	–	життєва ємність легень, мл
<b>КГ</b>	–	контрольна група
<b>кіль-ть</b>	–	кількість
<b>м</b>	–	метр
<b>мл</b>	–	Мілілітр
<b>МПК</b>	–	максимальна потреба в кисню, мл*хв <sup>-1</sup>
<b>с</b>	–	секунда
<b>см</b>	–	сантиметр
<b>уд.*хв<sup>-1</sup></b>	–	ударів за 1 хвилину
<b>ЧСС</b>	–	частота серцевих скорочень, уд.*хв <sup>-1</sup>
<b>хв</b>	–	хвилин

## ВСТУП

Ректор Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради Г. Пономарьова у роботі «Формування навичок здорового способу життя студентів педколеджу в процесі навчальної діяльності» зазначає, що: «У всі часи система освіти виконували соціальне замовлення суспільства на гармонійно розвинуту особистість, яка відповідала тій чи іншій соціально-економічній кон'юнктурі. Пора згадати про соціальне замовлення самої особистості – бути щасливою, вільною, розумною, здоровою, тобто покласти в основу педагогічної теорії життєдіяльність людини.

Відомо, що суспільство живе і розвивається так, як воно навчається, а навчається так, як воно хоче жити. Це підтверджується досвідом життєдіяльності людини та її освіти в нашій країні.

Суспільство потребує людини освіченої, здатної творчо і самостійно вирішувати питання життя, здорової і впевненої в собі. Як свідчать дослідження з проблеми фізичного виховання молоді, значна кількість випускників шкіл має негативні відхилення від соматичних нормативних показників стану здоров'я, тому перед вищою школою постає досить складне завдання: поліпшити фізичний стан студентів і сприяти формуванню у них фізичної культури.

Студент – головний творець особистості самого себе – своїх знань і вмінь, здібностей і таланту, мислення і культури – всієї духовної й фізичної сфери. Це педагогічний процес, в якому студент виступає одночасно вчителем і учнем.» [171]

Дійсно у сучасній Україні спостерігається стійка тенденція погіршення стану здоров'я населення, зокрема студентської молоді. На це звертається увага у державних документах, що регламентують фізичне виховання у закладах вищої освіти (ЗВО), а також у дослідженнях фахівців у галузі

фізичної культури і спорту. Так, за обміркуванням ряду авторів (В. Ареф'єва, М. Гончаренко, Г. Грибана, С. Єрмакова, Л. Кожевнікової, М. Носка, О. Тимошенка, О. Школи та інших) встановлено, що в період навчання у закладах вищої освіти кількість студентів підготовчої та спеціальної медичної групи зростає від 5,3 % на першому курсі до 14,4 % на четвертому. Відповідно, спостерігається зменшення кількості студентів, що належать до основної групи, – від 84,0 % до 70,2 %.

Дослідження авторів (Г. Глоби, В. Жамардія, Ж. Козіної, Т. Круцевич, М. Попичева та інших) свідчать про низький рівень показників фізичного розвитку, фізичної підготовленості та працездатності студентів. Автори відзначають недостатній рівень вирішення основних завдань фізичного виховання студентів. У результаті цього велика частина випускників фізично не здатна виконувати професійні обов'язки з необхідною якістю й інтенсивністю. Знижується працездатний потенціал молоді, від якого залежить соціальне й економічне благополуччя України. У зв'язку з цим одним із найважливіших завдань фізичного виховання у закладі вищої освіти є зміцнення стану здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості та фізичного стану студентської молоді через її залучення до активного здорового способу життя. Правильним в освітньому процесі буде такий підхід, коли педагогічний процес не розглядатиметься як ізольований від вирішення освітніх, валеологічних та виховних питань загалом, і розвитку фізичної стану та виховання особистості, формування здорового способу життя студентів зокрема.

В освітній процес впроваджено різноманітні засоби й педагогічні методи впливу на фізичну підготовленість студентської молоді (Н. Волненко, А. Димуцька, Г. Ільницька, К. Крапівіна, О. Мусієнко, Т. Редько, О. Старкова, О. Хорькова та інших). Ряд авторів (С. Бубка, О. Волошина, Н. Москаленко, А. Ковтун, Т. Ротерс та інші) відзначають зниження мотивації й інтересу студентів до занять з фізичного виховання. Результати



цих досліджень вказують на одноманітність навчального матеріалу, недостатню ефективність застосування чинних методик і форм проведення занять. Тому перспективним кроком у вирішенні цієї проблеми є використання у процесі фізичного виховання студентів популярних видів рухової активності, залучення студентів до позааудиторних занять, які можна проводити в різноманітних організаційних формах і які можуть мати певні переваги щодо стимулювання активності студентів у досягненні оздоровчої мети, а також використання нових, сучасних видів рухової діяльності, які спонукають студентів до занять фізичними вправами.

Сучасна молодь виокремлює заняття аеробікою серед інших видів рухової активності. Різноманітність виконання вправ під сучасну музику у танцювальному стилі з високим емоційним фоном занять на основі взаємодії ритму музики та ритму рухів надають можливості аеробіці утримувати високий рейтинг серед інших видів фізкультурно-оздоровчої діяльності. Це зумовлює інтерес науковців до розробки організаційно-методичних аспектів використання таких занять в освітньому процесі зі студентами та вивчення особливостей впливу цих занять на їхній організм.

Аеробіка має великі можливості щодо організації здорового способу життя, залучення до культури рухів, розвитку рухових здібностей, емоційного підйому. Окрім високої емоційної привабливості, відповідні заняття за умови оптимальних фізичних навантажень здатні викликати потужний оздоровчий ефект, що зумовлює пошуки шляхів диференціації їхньої величини відповідно до індивідуальних можливостей.

Дослідження низки фахівців присвячені можливостям використання різних видів оздоровчої аеробіки в освітньому процесі студентів ЗВО: Г. Ільницька (пілатес); О. Старкова (танцювальна аеробіка); Т. Лисицька, Т. Суєтіна, Т. Ротерс (ритмічна гімнастика); О. Кібальник, О. Соколова, О. Штих (степ-аеробіка); Н. Баламутова (гідроаеробіка); Ж. Козіна, Т. Базиліук (аквафітнес); О. Фоменко, О. Школа (фітнес-аеробіка);

О. Крючек, Т. Ковшура, А. Боляк (спортивна аеробіка); О. Черненко (фiтбол-аеробіка); І. Зiнченко, Т. Бала, І. Масляк (черлiдiнг) та iншi.

Незважаючи на численнi науковi дослiдження, актуальною залишається проблема розвитку фiзичних здiбностей студентської молодi i пошуку новiтнiх й ефективних засобiв аеробiки й методiв iх використання, якi б могли урiзноманiтнити змiст програм фiзичного виховання, задовольнити iнтереси студентiв та якiснiше впливати на розв'язання проблеми розвитку iхнiх фiзичних здiбностей. А звiдси виникає необхіднiсть розробки методики розвитку фiзичних здiбностей студентiв, якi обрали видом своєї рухової активностi на заняттях з фiзичного виховання новi види аеробiки, та її впровадження до навчальної програми з фiзичного виховання у ЗВО та у позааудиторний процес фiзичного виховання.

## РОЗДІЛ 1

### ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ТРАДИЦІЙНИХ Й АВТОРСЬКИХ МЕТОДИК НАВЧАННЯ АЕРОБІКИ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

#### 1.1. Історичні аспекти виникнення та розвитку різних видів аеробіки

Історія аеробіки починається з часів Древньої Греції де займалися орхестрикою – гімнастикою танцювального напрямку. Для розвитку пластичності, гарної постави та ходи в античному світі використовували вправи під музичний супровід. Тому орхестрику вважають основою та початком усіх існуючих ритмічних і ритмопластичних систем вправ. В епоху середньовіччя у сільському середовищі з'явилися перші побутові танці. У кінці XIX–XX ст. формуються та набувають популярності національні буржуазні гімнастичні системи: німецька, французька, шведська, снарядна гімнастика Шписа, дихальна гімнастика Мюллера, атлетична Сандова та інші.

У XIX–XX ст. французький фізіолог Ж. Демені сформував свій напрям у гімнастиці, в основі якого були вправи, у яких провідне значення набував ритм і гармонійність рухів на чергуванні напруження м'язів та їх розслаблення. Головним правилом системи була неперервність рухів, що є основою поточного методу виконання вправ. Сьогодні цей метод є характерною особливістю аеробіки. Виникненням «виразної» гімнастики людство зобов'язано Франсуа Дельсарту, який намагався встановити взаємозв'язок між емоційними переживаннями та мімікою. Він намагався навчити володіти жестами, мімікою, рухами та позами під час співу. Його послідовниця американська танцівниця Айседора Дункан створила танцювальну гімнастику для жінок.

На початку ХХ століття Жак-Далькроза створив систему музично-ритмічного виховання та вперше використав термін «ритмічна гімнастика». Основою його методу було використання почуття ритму, розвитку координації між нервовою та мускульною діяльністю. У 60-і роки М. Бекман заснувала новий напрям у гімнастиці – джаз-гімнастику, де ритміко-гімнастичні вправи тісно пов'язані з музикою, а джазова музика надає їй пластичність, виразність та динамічність. У 70-х роках виникає нова форма фізичної активності – аеробні танці засновником яких вважають Дж. Соренсена. До програми ритмічних танців увійшли: стрибки, махи, біг, танцювальні рухи та кроки. Аеробні танці за своєю структурою більш всього схожі на сучасні системи аеробіки.

Вперше термін «аеробіка» був використаний американським фахівцем профілактичної медицини Кеннетом Купером. В кінці 60-х років він проводив дослідження аеробного тренування для військово-повітряних сил США. Пропозицією Купера було використання фізичних вправ, які мають аеробний характер енергозабезпечення: плавання, біг, веслування, велосипед та інші. Спочатку до його системи входили лише циклічні види спорту, але потім він включив до програми і гімнастичну аеробіку.

Система Купера стала популярна в усьому світі. Але його програма базувалася ще на двох факторах – це раціональне харчування та психічна гармонія. Ідеї Купера підтримали і взяли до уваги багато спеціалістів та почали створювати власні системи оздоровчого напрямку. В Європі швидкими темпами розвивається джаз-гімнастика, в Америці – завдяки актрисам Джейн Фонда, Синди Ром та іншим, які ведуть програми з аеробіки. На думку багатьох авторів саме завдяки Джейн Фонда аеробіка з'явилась в СРСР.

В кінці 80-х років почали з'являтися нові види аеробіки: слайд-аеробіка, степ-аеробіка, аквааеробіка та інші. Завдяки постійному поновленню програм для досягнення сили, витривалості, гнучкості,

координації рухів високий емоційний фон занять, музикальний супровід, дозволив аеробіці протягом декількох десятиріч тримати високий рейтинг серед інших видів оздоровчої фізичної культури. Різні міжнародні організації, які займаються проблемами фітнесу, а також медики, фізіологи, педагоги розробляють багато напрямів в аеробіці. За цією темою в багатьох країнах проводяться конференції, семінари, конкурси та фестивалі.

Що стосується черлідінгу, то його історія тісно пов'язана з історією спорту в США, тобто з розвитком американського футболу, баскетболу і навіть регбі). Матч з американського футболу в 1869 році між Принстонським університетом і приймаючою школою Rutgers University став початком розвитку черлідінгу. Студенти цього університету організували чоловічий студентський «пеп-клуб», щоб викрикувати кричали для того, щоб забезпечити підтримку своєї команди.

1884 року один з випускників Принстонського університету, Томас Піблз, переїхав в Міннеаполіс, штат Міннесота, США і ознайомив студентів в університеті Міннесоти з концепцією Принстонського «пеп клубу» і «кричалками». До 1889 пеп клуби, продовжують розвиватися в багатьох школах та університетах в США. Після успіху Джека Кемпбелла в його здібності мотивувати натовп, дякуючи чому команда його університету з американського футболу виграла гру з рахунком 17 – 6, черлідінг почав розвиватися та удосконалюватися до його нинішнього вигляду.

Потім черлідери почали підтримувати команди з баскетболу, тому що ця гра теж почала набирати великої популярності. За свої перші 25 років черлідінг був діяльністю «тільки для чоловіків». А у 1923 році Університет Міннесоти представив перших жінок-уболівальниць на спортивних іграх. Жінки продовжували брати участь, як група підтримки в різних частинах США. З 1940-х років жінки стали більшістю спортсменів черлідінгу тому що чоловіки залишили країну для боротьби у другій світовій війні. Сьогодні

жінки залучені до більш ніж 90 % світових черлідерів. Потім черлідери додали в свою програму акробатику, танцювальні рухи, командні пісні.

1940-х роках – в черлідінг були додані такі елементи, як повороти і закручування, які виконувалися чоловіками, а дівчата в цей час виконували танцювальні елементи. Це поклало початок утворенню танцювальних команд в номінації черлідінгу «чер-данс». До 1960-х років черлідінг був практично у кожній середній і початковій школі США. У 1961 році Геркімер організував черлідінг-табори для сотні тисяч вболівальників по всьому США. З цих нововведень і створення НАЧ (Національна асоціація черлідерів), черлідінг став одним із найбільш швидко зростаючою молодіжною діяльністю заходів у Сполучених Штатах.

1974 року були введені партнерські трюки та піраміди, щоб зробити черліденг більш розважальним. У липні 1975 року інструктор Джефф Уебб коледжу Spirit Camp відкрив свій університетський тренувальний табір черлідерів у Memphis State University (зараз, університет Мемфіса) в Теннессі (центральний Південь США). 1982 року як метод залучення до нового стилю черлідінгу, Джефф Уебб розмістив черлідінг у новій спортивній мережі телебачення під назвою «Розважальна мережа спорту «Е». Це початок 30 – річного показу черлідінгу по телебаченню. На основі синдикуваного транслявання національних чемпіонатів із черлідінгу, музичних відеокліпів та спортивних заходів, черлідінг починає розвиватися протягом наступних декількох років у Канаді, Великобританії, Мексиці та інших країн. У 1987 року швидким зростанням черлідінгу організація Джеффа Уебба розробила нову некомерційну «Американську Асоціацію тренерів й адміністраторів черлідінгу», щоб навчити тренерів черлідінгу по всьому США і світу.

1990 року школа черлідінгу досягає 1,7 мільйона спортсменів в США (джерело Національної федерації асоціацій High School). У 1990-х роках почали діяльність позашкільні секції черлідінгу під назвою «Всі зірки».

Інтерес до сучасного черлідінгу на іграх починає розширюватися по всьому континенту. Черлідінг бере участь у церемонії відкриття Олімпіади XXVI. Вже на 4-му чемпіонаті світу з черлідінгу «Cheerleading Worlds» приймали участь 200 команд світу. 2008 року Федерація Сполучених Штатів «Всі зірки» та Міжнародна Федерація «Всі зірки» провели п'ятий чемпіонат світу з черлідінгу «Cheerleading Worlds», де взяли участь вже 300 команд та подали документи до Міжнародного олімпійського комітету.

На сьогоднішній день Міжнародні чер-об'єднання навчили суддів, тренерів та спортсменів у 75 країнах на 5 континентах. Міжнародне чер-об'єднання розширюється до 79 членів у федерації. Участь у черлідінгу досягає 3,5 мільйона спортсменів у 79 країнах по всьому світу. 22 лютого 2005 року Наказом Держкомспорту України № 419 черлідінгу було дано статус виду спорту, офіційно визнаного в Україні. З 2005 року в Україні щорічно проводяться чемпіонат та Кубок України з черлідінгу.

Історія стрибків через мотузку починається з давніх часів. Вважається, що перші трюки з мотузкою з'явилися в Китаї – гра Hundred Rope Jumping під час китайського новорічного фестивалю. Стрибали через мотузку і в Фінікії, і в Стародавньому Єгипті, і в Греції. Граючих з мотузкою дітей можна побачити на картинах художників Золотого Століття.

Згадки про стрибки через скакалку можна побачити і на римських фресках. З часом люди зрозуміли, що цю розвагу можна застосовувати для підготовки спортсменів. Вже в 13 столітті лондонські боксери і жокеї зганяли вагу і зміцнювали м'язи ніг стрибками до повної знемоги. Ще раніше у французьких та італійських школах фехтування той же спосіб застосовувався для формування м'язів нижніх кінцівок. Скакалка з'явилася в Нідерландах і опинилася в Америці. До кінця 1950-х років, стрибки майже зникли, так як не користувалися популярністю у телевізійних і радіопрограмах. Але в 1973 році офіцер Нью-Йоркського департаменту поліції (NYPD) вирішив використовувати стрибки у своїй молодіжній

програмі. Проект називався «Rope, not Dope», і його завданням було моральне виховання підлітків та попередження злочинності. Незабаром колишнім офіцером поліції Девідом Уокером була створена американська ліга Double Dutch ADDL. В цей час у всьому світі люди стали використовувати для стрибків одиночну скакалку (single rope). Боксери, фізіотерапевти зі своїми пацієнтами і різні спортсмени використовували скакалку для розминки, поліпшення фізичного стану та поліпшення координації. Незважаючи на те, що багато людей використовували скакалку, ніхто не збирався розвивати скіпінг, як окремий вид спорту.

Таким чином, наприкінці шістдесятих років багато людей стрибали через скакалку та використовували її для тренувань в різних видах спорту, але ніхто ніколи не називав це «скіпінгом».

Футболіст Річард Кендалі для покращення свого фізичного стану став стрибати на скакалці. Спочатку це були звичайні перестрибування, а незабаром ніхто не міг зрівнятися з ним у стрибках. Просто стрибати вгору і вниз, було не цікаво. Тому він почав робити хрестики, подвійні і потрійні. Поступово зростала кількість трюків і «відпочинок» зі скакалкою ставав все складніше. Будучи вчителем, Річард вважав, що пора показати трюки зі скакалкою своїм учням. Вони були в захваті від трюків зі скакалкою і почали свої. Вони також взяли довгу мотузку Double Dutch і придумали величезну кількість трюків з ними. На початку сімдесятих Річард Кендалі почав поширювати скіпінг в США, а потім і у всьому світі. Скрізь, де він був, брав з собою сотні, а потім тисячі скакалок. Він влаштовував семінари, продавав скакалки, тим самим поширюючи скіпінг і заробляючи гроші на подальший розвиток. Його учні утворили Skipping Rope Display Team і подорожували разом із ним по всьому світу. З цього моменту почали розвиватися федерації скіпінгу в різних країнах. У 90-ті роки минулого століття з'явилася Європейська Організація Скіпінгу (Erso) – перша континентальна організація (CRSO). Незабаром виникли подібні організації



в Океанії і Америці. Потім була заснована Всесвітня організація FISAC-IRSF. Незабаром після створення організації, мережа ресторанів McDonalds стала спонсором турнірів місцевого та національного значення. Це не тільки забезпечило таку необхідну фінансову підтримку для цих заходів, але допомогло скіпінгу отримати більш широку аудиторію і узаконити його як вид спорту. 1990 року почали організовуватися справжні змагання, в рамках яких суперничали спортсмени. З 1997-го року проходять чемпіонати світу з скіпінгу. Перший чемпіонат проходив в Австралії, далі: Америці, Кореї, Бельгії, Англії, Канаді. Їм пропонувалося виконати більшу, порівняно з суперниками, кількість стрибків за вказаний інтервал часу – наприклад, за 30, 60 секунд і т.п.

Зародження скіпінгу також згадується в літописах приблизно в 9 столітті нашої ери в Київській Русі за часів хрещення її князем Володимиром Світлим Сонечком. Хто був засновником цієї розваги, зараз достеменно невідомо, але є згадки про тренування особового складу княжої дружини 7-аршинним батогом. Через натягнутий батіг, ратник повинен був стрибати одягнувши кольчугу і шолом, з мечем або палицею. Можливо, саме спостерігаючи за тренуванням князівської дружини, княжі діти придумали свій вид розваг з мотузкою. Відомо, що з'явившись спочатку, виключно як забава княжих дітей, стрибки через скакалку дуже швидко завоювали популярність серед дітей знатних бояр, а потім і серед простого народу. Селянські та холопські діти відразу ж проявили притаманну їм природну кмітливість і вправність, ніж швидко втерли ніс зніженою знатним дітлахам, придумавши масу нових складних як групових, так і індивідуальних стрибків, виконати які було не завжди під силу. В СРСР стрибки через скакалку стали дуже популярні. Вони завжди були частиною занять фізичною культурою в школі та вузі. Скакалку любили настільки, що вона була майже в кожній родині. Займались стрибками не тільки діти, а й дорослі. Термін «скіпінг» або «роуп-скіпінг» прийшов з англійської мови

(від англ. *skipping, rope-skipping*) – це вправа, яка виконується за допомогою стрибків через скакалку. Правильніше вживати другий термін, перша складова якого («роуп») позначає мотузку, тобто скакалку. Однак, слідуючи тенденції спрощення, слово скоротилося до «скіпінг».

Істографічний підхід свідчить, що вдосконалення різних видів аеробіки отримало свій подальший розвиток в результаті впровадження нових методик, форм та засобів навчання.

## 1.2. Характеристика та класифікація нових видів аеробіки

На сьогоднішній день існує більше 200 різновидів аеробіки, які відрізняються своєю динамічністю та складністю. Основні принципи аеробних тренувань незмінні – це циклічно повторювані рухи, швидкий темп і правильне дихання.

Аеробіка (від грец. «аєго» – повітря і «біос» – життя) – це спеціально розроблений комплекс загальнорозвивальних фізичних вправ (ходьба, біг, стрибки та ін.), що поєднує в собі дихальні вправи з рухами тіла і виконуються під музику. Сучасну аеробіку, спираючись на її цілі та завдання, що вирішуються в різних напрямках, можна класифікувати наступним чином (рис. 1.1).

**Оздоровча аеробіка** являє собою один з напрямків фізичної культури. Характерною рисою оздоровчої аеробіки є наявність аеробної частини заняття, протягом якої підтримується на певному рівні робота кардіореспіраторної системи. Оздоровчої аеробіку можна поділити на різні види, які відрізняються за змістом та побудовою заняття. Деякі автори пропонують різну класифікацію, враховуючи наступні показники: цільову спрямованість (установку); організаційно-методичну форму проведення занять, заходів; зміст засобів; функціональну спрямованість, у тому числі за фізичними якостями; ступінь навантаження; анатомічну ознаку.



Рис. 1.1. Класифікація видів аеробіки

**Прикладна аеробіка** була створена на основі оздоровчої аеробіки та використовується як допоміжний засіб у підготовці спортсменів з інших видів спорту, а також у виробничій гімнастиці, лікувальній фізичній культурі та в різних рекреаційних заходах (шоу-програми, черлідінг, показові виступи). Її популярність зростає з кожним днем. Тому є поле для більш детальних наукових досліджень.

**Спортивна аеробіка** (аеробічна гімнастика) – це вид спорту, який входить до системи фізичної культури та спорту України. Головною метою спортивної аеробіки є розширення форм і засобів організації спорту та активного відпочинку населення. У цьому виді використано специфічні засоби та методи спортивного тренування і система підготовки до змагальної діяльності, побудована на елементах класичної (базової) аеробіки в співвідношенні з елементами статичної, динамічної сили, гнучкості та стрибками різної складності. Основу хореографії в цих вправах складають традиційні базові кроки. Зі спортивної аеробіки проводяться змагання різного рівня.

**Фітнес-аеробіка** – це вид спорту, що характеризується наявністю правил змагань, як і в інших видах спорту. Цей вид – середня ланка між спортивною та оздоровчою аеробікою. Він є більш доступний у порівнянні зі спортивною аеробікою. Завдяки своїй видовищності та помірній безпечності, фітнес-аеробіка стала ефективним засобом залучення людей до здорового способу життя [7; 42; 50; 57].

**Класична аеробіка.** Саме з неї починається вивчення інших видів, а також найбільш поширений вид аеробіки, який представляє синтез загальнорозвивальних гімнастичних вправ, різновидів бігу, стрибків та підскоків, які виконуються під музичний супровід [1]. Основний фізіологічний напрямок класичної аеробіки – це розвиток витривалості підвищення функціональних можливостей кардіореспіраторної системи. Базову аеробіку фахівці відносять до занять з низьким рівнем навантаження, що використовуються для початківців, а високій рівень навантаження – для підготовлених людей. Іноді виділяють заняття з середнім рівнем навантаження як проміжній.

Існують також **види аеробіки силового напрямку** – боді-шейпінг, боді-стайлінг, програма для м'язів черевного пресу, спини, ніг, система таргет-тонінг та інші. У цих видах широко використовують гантелі, гумові амортизатори, еспандери різної конструкції. Також, є аеробіка зі штангою «памп» тренувальний ефект якої без сумніву високий але вона використовується лише для гарно підготовлених людей. Розрізняють такі танцювальні види аеробіки: джаз-аеробіка, фанк-аеробіка, хіп-хоп, латін-джаз, афро-аеробіка, сіті-джем та ін. У цих системах використовують різні танцювальні рухи під музику відповідно тому чи іншому стилю [141; 202].

**Джаз-аеробіка** бере свій початок від джазового танцю, який склався як вид професійного музично-танцювального мистецтва до початку ХХ століття у США в результаті взаємодії африканської та європейської культур. Метою

цих занять, є усунення недоліків постави та формування здібностей виразити музичний зміст засобами рухів [202].

**Фанк-аеробіка** – заснована на рухах помірної інтенсивності. Вона включає в себе елементи танцювальних культур: джазу, стріта, репа, хіп-хопа. Для цього виду занять притаманна вільна пластика рук, хвилеподібні рухи тулубом, в результаті чого навантаження лягає на хребет [33].

**Хіп-хоп аеробіка** – це популярний танцювальний напрям, який називають стріт-денс. При проведенні занять хіп-хоп аеробіки використовують всі основні принципи рухів: поліцентрика, ізоляція, мультипластика, противорух, включає кроки фанка, але вони, виконуються більш інтенсивно, у них відсутні хвилеподібні фанкові рухи. Часто використовують з'єднувальні елементи (зупинка, збій ритму). Можна використовувати рухи брейка. Основа рухів хіп-хопі – підскоки, підстрибування, які отримали назву н'ю-джек-свінг [58].

**Латина-аеробіка.** Цей напрям виник, як результат зростання інтересу до латиноамериканських танців. Завдяки характерній музиці та витонченій пластиці рухів це вид і досі популярний у багатьох країнах. З однієї сторони, латина-аеробіка має деякі спільні риси з народними танцями (сальса, меренга, самба та інші), з яких використовувались багато рухів, які потім адаптувалися до занять оздоровчого напрямку, з іншого боку – має свої характерні особливості. Техніка рухів в латина-аеробіці відрізняється від техніки сучасних бальних танців. У сучасних танцювальних композиціях рухи виконуються на носках, колінні суглоби прямі; в аеробних заняттях завжди м'яка постановка ноги з носка на п'ятку [58; 124].

**Рок-н-рол-аеробіка** – це різновид танцювальної аеробіки, який виник на основі побутового парного імпровізованого танцю американського походження, який отримав велику популярність в середині ХХ ст. Запальна музика та нескладні комбінації «кроків» привертають увагу багатьох людей.

Основа рухів – рок-н-рольний «крок». Також використовують переміщення, повороти, стрибки, біг.

**Аеробіка на основі фольклорних танців** – включає в себе елементи рухів народних танців. Одним із цього виду, є риверданс – сформовано на основі ірландських народних танців. Для даного виду характерні активні рухи ногами (дрібні рухи, повороти, рухи в різних напрямках), використовується збір ритму і збільшення швидкості та частоти виконання рухів.

**Аеробіка з елементами бойових видів спорту.** Великою популярністю користується аеробіка з елементами карате, боксу та кік-боксінгу. Завдяки швидкісній праці м'язів, високої інтенсивності занять коректно та швидко відбувається тонізація м'язів, розвивається витривалість, спритність. На заняттях з цих видів можна позбавитися психічного напруження та агресії.

У світі фітнесу **степ-аеробіка** з'явилась в 1989 році завдяки американці Джин Міллер. Джин вигнала спеціальну платформу – «сходінку» із твердого пластику з гумовою антислизькою поверхнею. Розробники обладнання фірми Рібок створили степ-платформу, яка дозволяла регулювати її висоту та завдяки цьому і навантаження. Заняття можна проводити з людьми різної фізичної підготовленості. Підйом та спуск з платформи за інтенсивністю прирівнюють до бігу зі швидкістю 12 кілометрів за годину. Джин Келлі Міллер і Ватсон створили спеціальну хореографію, що складається з різних етапів, підскоків, стрибків, рухів руками, танцювальних елементів. Таке тренування максимально ефективно сприяє досягненню основних цілей фітнесу: спалюванню жиру, підвищенню витривалості, зміцненню серцево-судинної та дихальної систем. Вона розвиває рухомість суглобів, формує звід стопи, тренує рівновагу й дозволяє спалювати велику кількість калорій. Регулярні заняття степ-аеробікою позитивно впливають на психоемоційний стан [71; 76; 94; 116; 157; 209].

**Аквааеробіка** все більш отримує популярність по всьому світові. Водне середовище створює спеціальні умови для виконання рухів: в одних випадках полегшує процес їх виконання, в інших – ускладнює. Аквааеробіка проводиться в неглибокій та глибокій воді. Також при її проведенні можна використовувати різне спорядження ( спеціальні манжети для рук та ніг, дошки, нудли та інші) [12; 44; 93; 103; 153; 236].

**Аеробіка з м'ячем.** На занятті використовується спеціальний пластиковий м'яч діаметром від 35 до 65 см. Це вносить ігрові моменти в заняття та сприяє ретельній роботі окремих м'язових груп, покращує відчуття рівноваги, сприяє покращенню постави і т. д.

**Велоаеробіка** – це система яку розробив американський велосипедист Джоні Голдберг, назвали її «спінінг». Він створив полегшений велосипед, який можна використовувати в закритих приміщеннях. Займаються цією системою від 45 до 90 хвилин. Потрібно безперервно під музику крутити педалі з різноманітними рухами рук [41].

Основою **шейпінг-системи** є уявлення про еталони фізичної досконалості, який називають шейпінг-моделлю. Система «шейпінг» – це ціленаправлене тренування окремих м'язових груп, яка дає можливість кожній людині, що займається цим видом аеробіки, виправити недоліки своєї статури. Також дає можливість знизити вагу, покращити поставу [50; 108; 123; 210; 217; 281; 282].

**Пілатес** був розроблений майже сто років назад Джозефом Пілатесом. Ця оздоровча система, збагачена новітніми педагогічними технологіями та користується великою популярністю. Д. Пілатес розробив 34 вправи, на сьогоднішній день їх майже 500. Заняття за системою Пілатеса тонізують м'язи, розвивають рівновагу, покращують статуру, надаючи м'язам більш видовжену форму, допомагають усунути болі в спині, розвивають дихальну систему. Вправи розроблені з акцентом на розвиток м'язової сили, особливо на зміцнення м'язів черевного пресу й спини, поліпшення гнучкості

та рухливості в суглобах. Ця система допомагає розвитку позитивного мислення та боротьбі зі стресами. «Пілатес» навчає свідомому контролю над виконанням рухів, самоконтролю, умінню відчувати своє тіло, виховує легкість і граціозність [30; 61; 165; 294].

**Фітбол** з'явився завдяки швейцарському лікарю-фізіотерапевту Сюзан Кляйнфогельбах, в 50-х роках минулого століття. Звідси і друга назва – швейцарський м'яч. Спочатку його використовували виключно в лікувальних цілях – для реабілітації хворих із порушеннями в центральній нервовій системі, тобто лікували хворих на церебральний параліч. Свій внесок у розвиток фітболу внесла і американка – лікар-фізіотерапевт Джоан Познер Мауер, яка у 80-х роках використовувала м'яч для відновлення хворих після травм хребта. Проведені в цьому напрямку дослідження показали, що при заняттях фітболом створюється сильний м'язовий корсет навколо хребта, посилюються кровообіг і обмін речовин в міжхребцевих дисках. Фітбол із успіхом застосовується для корекції фігури, формує поставу та піднімає настрій. Фітбол – це напрям фітнесу, який практично не має протипоказань. Привабливість фітбол-аеробіки полягає ще й у тому, що вона проста, не вимагає ніякої підготовки, і підходить людям з мінімальним рівнем тренуваності. Особливість аеробіки з фітболом в тому, що в ній сильно знижено ударне навантаження на нижні кінцівки, що дозволяє займатися фітбол-аеробікою навіть літнім людям [1; 95; 207; 257; 271].

**Слайд-аеробіка** – це одна з форм аеробіки, в якій використовується спеціальне полімерне покриття й спеціальне взуття (шкарпетки). Розмір покриття: 183 см завдовжки і 61 см шириною. Вправи нагадують рухи ковзаняра. Заняття на слайді є вискоєфективним видом тренувань. Слайд тренує серцево-судинну систему, розвиває витривалість, рівновагу і спритність, а також зміцнює м'язи ніг [58].

**Скіпінг** (стрибки через скакалку) від англійського «skipping» (багаторазове перестрибування), вправа, найчастіше використовується зі



скакалкою. Якщо порівняти з бігом, ходьбою, їздою на велосипеді, то цей вид, є одним із розповсюджених у світі циклічних вправ. Скіпінг – один з популярних засобів рухової активності, в який входять традиційні стрибки, складні комбінації з них, акробатичних елементів, танцювальних елементів з однією чи двома скакалками, які виконують індивідуально або в групах. Скіпінг сприяє розвитку особистості, загальному оздоровленню організму, укріпленню м'язів, знижує вагу [20; 25; 171].

**Черлідінг** – (від англ. cheerleading, від cheer – схвальний, призивний вигук та lead – вести, управляти) – це вид спорту, який включає в себе елементи шоу, видовищності (танці, гімнастику, акробатику). У черлідінгу існує два напрямки:

- змагання з програм, які підготовлені за спеціальними правилами;
- робота зі спортивними командами, федераціями для того, щоб приваблювати вболівальників на стадіоні і в спортивні зали з метою популяризації фізичної культури та спорту, здорового способу життя, створення доброго морально психічного клімату, управління емоціями, підтримка своїх команд.

Чемпіонати з черлідінгу проводяться з декількох номінацій:

- чер-елементи спортивної гімнастики і акробатики, піраміди і танцювальні перешикування, кричали;
- данс – спортивні танці з елементами гімнастики, з гарною хореографією та вражаючою синхронністю;
- чер-мікс, чер-данс шоу та інші.

Різновидом танцювального напрямку черлідінгу є чер-данс – спортивні танці з елементами гімнастики, із присутністю пластичності, хорошою хореографією і грацією, приголомшливою синхронністю, використанням піруетів, стрибків, шпагатів (без кричалок і акробатики) [26; 105; 166; 255; 293].

**Аеробіка зі скакалкою (скіпінг)** – це високоінтенсивний вид циклічної аеробіки із використанням скакалки. Передбачає виконання вправ переважно стрибкового характеру. Стрибки на скакалці розвивають гнучкість, поставу, почуття рівноваги і координацію рухів. Вправи зі скакалкою дозволяють ефективно розвивати м'язи верхнього плечового поясу, черевного преса і ніг, що природно покращують фігуру, розвивають витривалість, зміцнюють серцево-судинну і дихальну системи. Стрибаючи, можна спалювати до 1000 ккал в годину. Заняття зі скакалкою дають більший ефект ніж їзда на велосипеді, гра в теніс й плавання. Скіпінг як вид спорту пропонується, виходячи з наступних цілей: доступності для різних соціальних верств суспільства незалежно від їх матеріального стану; легкості використання його кожною людиною, починаючи з 5 – 6 річного віку і до зрілого віку (самостійно або під керівництвом тренера) для зміцнення та підтримки свого фізичного стану, розвитку фізичних якостей. Вправи використовують для інших популярних видів спорту і в першу чергу олімпійських. Наявність невибагливого дешевого інвентарю (скакалка), який завжди під рукою та зручний в транспортуванні, дає можливість займатися їм у будь-якому місці, де є вільний простір розміром 3 м в довжину, 2 м завширшки і 2,5 м у висоту.

При освоєнні техніки роботи зі скакалкою необхідно дотримуватися принципу послідовності, переходячи від простих рухових дій до більш складних. Регулярне, планомірне навантаження на стопи, при правильному м'якому приземленні – відмінна профілактика плоскостопості, не кажучи вже про зміцнення всього опорно-рухового апарату. Розгорнуті під час стрибків плечі і відведені в сторони руки допомагають не тільки виробити правильну поставу, але і гарантують максимальний приплив повітря в легені, розвиваючи дихальну функцію організму [127; 264].

**Кросробіка** – це заняття циклічною аеробікою на бігових доріжках. Залежно від фізичної підготовленості тих, хто займається, індивідуально

добирають програму занять, яку вводять у пам'ять комп'ютера кардіо-тренажера.

Аеробіка – це відносно новий напрямок оздоровчої фізичної культури, що стрімко розвивається. Незважаючи на здобуті знання та досвід у цій сфері діяльності, фахівці мають широкий простір для подальшого вивчення аеробіки, а саме: вдосконалення методики організації та проведення занять.

Отже, виходячи з викладеного вище, можна дійти до висновків, що на сьогодні найбільший внесок у дослідження ефективності та популярності оздоровчої аеробіки зробили американські й європейські науковці, певні здобутки мають й російські фахівці. Для покращення оздоровчої системи на основі аеробіки в нашій країні слід проаналізувати весь передовий світовий досвід та розробки вітчизняних фахівців, а також реалізувати набуті знання в практичній діяльності, тобто покращити освітній процес студентів-майбутніх фахівців і створити якісні умови для розвитку фітнес-індустрії в Україні.

### **1.3. Ретроспективний аналіз традиційних й авторських методик навчання аеробіки у процесі фізичного виховання студентської молоді**

Ряд авторів вивчали вплив різних видів аеробіки на організм студентів.

Автори І. Масляк та Н. Криворучко вивчали вплив черлідінгу на фізичний розвиток студенток педагогічного коледжу. Вони виявляли ступінь впливу вправ черлідінгу на їх фізичний розвиток. У варіативний компонент навчальної програми студенток дослідники включали елементи черлідінгу (базові кроки, стрибкові елементи). Ними був виявлений позитивний вплив елементів черлідінгу на фізичний стан студенток [137].

Н. Єгорова, О. Андріянова [3] пропонували запровадити в установах додаткової освіти – авторську програму з дитячого фітнесу танцювально-гімнастичної спрямованості для занять із дітьми 7 – 9 років. Основними

засобами на заняттях за цією програмою були вправи базової аеробіки. Гімнастична спрямованість забезпечувалася введенням вправ художньої гімнастики та акробатики. Також широко використовувались рухливі ігри. Танцювальна спрямованість занять досягалася тим, що включали в програму вправи такого різновиду танцювальної аеробіки, як «Рашенфолк». Цей сучасний напрямок танцювальної аеробіки ґрунтується на російських народних танцях і містить перепляси, перестрибування, народні кроки, присядки і елементи кадрили. Всі рухи виконуються під музичний супровід у вигляді мелодій із мультфільмів, популярних естрадних творів, а також народних пісень у сучасній обробці. Дослідниками було розроблено навчально-тематичний план занять за програмою «Дитячий фітнес танцювально-гімнастичної спрямованості», який містить теоретичні та практичні розділи, а також розподіл годин на їх вивчення. Після досліджень було визначено, що у дівчат покращилися показники швидкісно-силових здібностей у поєднанні із спритністю, силових показників, гнучкості, що доводить доцільність застосування розробленої програми з дитячого фітнесу в системі додаткової освіти. І переваги дитячого фітнесу для досягнення кращої гармонізації процесу розвитку дітей молодшого шкільного віку, що виражалось в більш переконливому комплексному розвитку більшої кількості їх рухових якостей [3; 104].

Ж. Козіна, С. Єрмаков, Т. Базиліук, Е. Волошина [103] займалися питанням впровадження інноваційних технологій аквафітнесу ігрової спрямованості із застосуванням технічних пристроїв у процес фізичного виховання студенток. Експериментальна група займалася аквафітнесом ігрової спрямованості за розробленою методикою 2 рази на тиждень по 50–60 хвилин у басейні. Було розроблено технічний пристрій для ознайомлення, прояву інтересу та заохочення людей різного віку, до гри в баскетбол та фізичної культури і спорту, а також для оздоровлення. Особливістю їхнього технічного пристрою є його максимальна наближеність

до стандартного баскетбольного щита. Гра в баскетбол на воді сприяє розвитку всіх фізичних якостей у поєднанні з полегшенням навантаження на опорно-руховий апарат і серцево-судинну систему, розвиває психофізіологічні можливості та когнітивні здібності.

При організації занять із дівчатами-студентками поряд з традиційним плаванням і вправами аквааеробіки на заняттях застосовувалися ігри на воді: баскетбол із застосуванням розроблених технічних пристроїв. Заняття баскетболом на воді проводилися за схемою, аналогічною проведенню баскетболу в спортивному залі, тобто виконувалися передачі, кидки м'яча, ведення поштовхами м'яча під час плавання. Гра проводилася за модифікованим правилами: заборонялося опускати м'яч під воду, торкатися суперника як над водою, так і під водою, плавати, лежачи на м'ячі. У результаті застосування аквафітнесу ігрової спрямованості протягом 5-ти місяців в експериментальній групі дівчат спостерігалася оптимізація функціонального стану, що виражалось в достовірному збільшенні ЖЕЛ, діастолічного АТ. Спостерігалось також достовірне збільшення екскурсії грудної клітини, індексу Пирогової, індексу Гарвардського степ-тесту. В експериментальній групі зросли показники фізичної підготовленості.

Г. Толчева [232] впровадила оздоровчу систему хатха-йоги зі студентами в позааудиторній роботі вищого навчального закладу. Програма оздоровчої системи хатха-йоги для студенток початкового рівня підготовленості поділялась протягом навчального року на три періоди тривалістю чотири місяці послідовної складності. Студенти відвідували заняття три рази на тиждень. Тривалість занять становила 1,5 години. Її дослідження можуть бути використані під час організації фізкультурно-оздоровчих заходів у ЗВО, фітнес-центрах та інших установах оздоровчої спрямованості.

А. Романчук, О. Сушко [198] також займались питанням впровадження хатха-йоги в процес фізичного виховання студентів закладів вищої освіти.

На їх думку, це один із найбільш ефективних сучасних методів оздоровлення студентів, де поєднуються вправи на актуалізацію, диференціацію і управління соматичними та психічними структурами людини. Після аналізу праць інших дослідників вони дійшли висновку, що хатха-йога позитивно впливає на основні фізіологічні системи: нервову, дихальну, серцево-судинну, сечостатеву, ендокринну, травну і опорно-рухового апарату. У розгляді практичних сторін хатха-йоги вони виділяють її найбільш характерні елементи: «асани» – це фізичні вправи і «пранаямі» – це дихальні вправи. Асани – це вправи, які впливають на фізіологічні процеси організму шляхом перерозподілу в тілі людини стиснень, натягів і напружень. Послідовність асану може бути спеціально обумовлена, проте незмінним залишається вимога статичного перебування у позі протягом певного проміжку часу, який в середньому не перевищує 3 хвилин. Наприкінці кожної практики потрібно 10 – 15 хвилин виконувати Шавасану – асану-розслаблення. Дихальні вправи – пранаямі – навчають контролювати емоції та управляти диханням. Концентрація уваги, яка сприяє заспокоєнню й направленню енергії в конструктивні напрямки, допомагає людині вдосконалюватись не лише фізично, але й духовно. Дослідження аспектів хатха-йоги показали, що завдяки цим заняттям досягається загальна рекреація організму, регулюється вага, нормалізується психоемоційний стан, сон, підвищується працездатність, активізуються імунні функції організму, поліпшується іннервація, кровопостачання внутрішніх органів, розвивається гнучкість, рухливість опорно-рухового апарату, відбувається тренування внутрішньої мускулатури та корекція хребта. Заняття хатха-йогою не вимагають великих матеріальних затрат, що є важливим фактором для широкого впровадження запропонованих методів у життя. Автори Т. Аршулик, Х. Савчук [8] теж пропонували засоби хатха-йоги, які є ефективними та доступними для різних верств населення.

За останні роки з'явився цілий ряд нових сучасних фізкультурно – оздоровчих систем, якими займаються переважно дівчата. За дослідженнями А. Скідана, С. Севдалева, Е. Врублевського [217], шейпінг серед багатьох видів фізичної активності займає ведуче місце протягом 20 років. При цьому шейпінг швидко розвивається та вдосконалюється. На думку науковців О. Фоменко, В. Фоменко [242] сучасний шейпінг дозволяє ефективно вирішувати завдання фізичного, духовного та естетичного вдосконалення.

В. Кулікова [123] пропонувала використання аеробіки і шейпінгу в навчальних заняттях із фізичної культури зі студентками, пов'язуючи це з тим, що заняття в секціях з аеробіки, шейпінгу та фітнесу з кожним роком залучають все більшу кількість студенток. При розробці комплексної програми з аеробіки та шейпінгу автор наполягає на необхідності, насамперед визначити мету заняття, продумати спрямованість і підібрати зміст заняття за різними параметрами. Важливим моментом є також і вибір музичного супроводу заняття. При виконанні одних рухів музика використовується, як фон для зняття монотонності від однотипних багаторазово повторюваних рухів (шейпінг, стретчінг), а в інших задає ритм, характер і керує темпом рухів (аеробіка).

При проведенні занять широко використовується сучасна музика, на яку «накладаються» відповідні їй за стилем рухи танцювального характеру. Музичний ритм організовує рухи, підвищує настрій тих, хто займається аеробікою. Позитивні емоції викликають прагнення виконувати рухи енергійніше, що підсилює їх дію на організм, сприяє підвищенню працездатності [1].

Питанням впровадження шейпінгу, як інноваційної системи у фізичному вихованні студентів, займався Є. Мухін [146]. Він пропонував впровадити цю систему для змінення ставлення студентів до занять фізичною культурою з негативного на позитивне. Ним розглянуто переваги шейпінг-системи, яка допомагає зробити студенток більш доскональними у фізичному

розвитку. А також він визначив, що головний принцип шейпінг-системи – диференційований підхід до студента. Аналізуючи шейпінг-систему, він дійшов висновку, що вона допоможе під час занять фізичною культурою заохотити студентів до фізичного розвитку і удосконалення.

Шейпінг-система, що дає уявлення про еталон, якому притаманні основні ознаки привабливості: гарна зовнішність, струнка фігура, вміння подати себе за допомогою гарної ходи тощо. Шейпінг-система дозволяє кожній студентці наблизитися до еталону фізичної досконалості з урахуванням способу і умов її життя, рис характеру, життєвих пріоритетів. Як показує практика, на кожному етапі руху до шейпінг-еталону студентки стають привабливішими, здоровішими, впевненішими у собі, своїх силах, позбавляються комплексів, пов'язаних із недоліками зовнішності та фігури, невмінням створити власний неповторний образ. Основна мета шейпінг-тренувань – це красива фігура та високий рівень здоров'я. Засобами їх досягнення є фізичні вправи, які виконуються в спеціально розрахованих режимах. Головний принцип шейпінг-системи – це диференційований особистісний підхід, адже не буває абсолютно однакових людей. Тому направленість і навантаження на шейпінг-тренуванні складаються персонально для кожної студентки в залежності від фізичних можливостей, рівня здоров'я, цілей заняття щодо вдосконалення статури. Регулярні комплексні тестування дозволяють правильно ставити завдання і своєчасно виправляти помилки в тренуваннях, в обраних режимах, аналізувати ефективність впливу.

А. Харченко [215] вивчала вплив занять оздоровчим фітнесом на розвиток якостей особистості студентів. У ході її досліджень було встановлено, що рухова активність, яка лежить в основі занять оздоровчим фітнесом сприяє:

- формуванню в людини уявлень про рухові можливості свого власного тіла;



- розвитку спостережливості, оскільки рухова діяльність вимагає зосередження уваги на умовах, що супроводжують рух, а також швидкого переключення уваги на різного роду подразники;

- розвитку здібностей до орієнтації, через те, що більшість видів рухової активності вимагають високого рівня здатності до адекватної зміни поведінки в залежності від умов діяльності, які регулярно змінюються;

- розвитку мислення, оскільки фізична діяльність є творчою – в процесі тренувань необхідно аналізувати причини успіхів і невдач своїх досягнень, вести пошук шляхів раціонального вирішення рухових завдань.

Дослідник робить висновки, що заняття оздоровчим фітнесом позитивно впливають на розвиток якостей особистості студентів. І це є однією з причин включення занять із оздоровчого фітнесу до навчальної програми з фізичного виховання багатьох закладів вищої освіти. Розвиток якостей особистості приводить до формування впевненості у власних силах, вміння бачити перед собою конкретно визначену мету і досягати її.

Т. Павленко [164] розробила і впровадила в освітній процес ЗВО диференційовану методику навчання фізичних вправ студенток у процесі занять оздоровчою гімнастикою. Після впровадження її методики виявлено позитивний вплив на здоров'я студентів, рівень розвитку їх фізичної підготовленості та працездатності, фізичної готовності до майбутньої діяльності, а також залучення до здорового способу життя та подальший фізичний розвиток. Результати її роботи можуть бути використані студентами для самостійних занять оздоровчою гімнастикою, викладачам у навчально-виховному процесі для викладання лекційних, методичних і практичних занять. Її програма розроблена з урахуванням статевих особливостей студентів та їх фізичних можливостей, наданням характеристики тренувальних навантажень, визначенням методів і педагогічних умов їх проведення.

Серед практичних методів широко використовувались такі: цілісного розучування вправ, розучування вправ по частинах.

При проведенні занять із аеробіки застосовувались специфічні методи, які забезпечували різноманітність танцювальних рухів. До них відносяться наступні методи: музичної інтерпретації, ускладнень, подібності, блоків, «Каліфорнійський стиль». Заняття спрямовані на розвиток фізичних якостей та рухових здібностей студентів. Вони проводились під спеціально підібраний музичний супровід із визначеним ритмом та темпом.

Т. Бесараб, О. Герасімов [22] використовували в своїй роботі кросфіт, як одну з методик розвитку силових здібностей людини. Кросфіт – це високоінтенсивні фізичні навантаження, спрямовані на розвиток серцево-судинної системи. Вправи кросфіта можуть виконуватися в змішаному режимі – безперервним методом із максимальною потужністю. У таких типах тренувань основне завдання полягає у виконанні зазначеної програми за певний або мінімальний час, при цьому, потрібно звести на мінімум відпочинок між підходами або не відпочиваючи до кінця навантаження.

Основне правило кросфіта – відсутність спеціалізації і максимум різноманітності вправ та методик їх виконання. У кросфіті кожен день організм отримує нове навантаження, при якому в різній послідовності задіяні різні групи м'язів. При цьому необхідно чергувати як типи навантажень, так і послідовність їх отримання. Комплекси вправ у кросфіт комбінуються на базових рухах з різних видів спорту.

Вправи і комплекси можна добирати самостійно або за допомогою тренера для людини будь-якого рівня фізичної підготовленості та під особистий розпорядок життя. У класичних схемах побудови тренувань дотримуються наступних схем: 3 + 1 – тобто 3 дні поспіль тренування + 1 день відпочинок, і далі цикл повторюється; 5 + 2 – схема, підлаштована під тижневий робочий цикл (5 днів тренувань + 2 дні відпочинку). Використовується три типи навантаження: кардіонавантаження (М),

гімнастичні вправи (G), вправи важкої атлетики (W), які чергуються між собою в різних варіаціях. Є стандартна схема чергування навантажень різних типів тренувань: 1-й день – M, 2-й день – GW, 3-й день – MG, 4-й день – відпочинок, 5-й день – G, 6-й день – WM, 7-й день – GWM, 8-й день – відпочинок, 9-й день – W, 10-й день – MG, 11-й день – WMG, 12-й день – відпочинок. Цю схему розроблено для загального орієнтування в чергуванні типів навантажень. Але за своєю суттю сучасний кросфіт уже далеко відійшов від традиційних схем складання тренувальних програм, у багатьох залах виконується власна програма, загальними залишаються лише принципи різноманітності навантажень.

Т. Андрющенко [4; 5] займалася питанням впровадження фітнес-технологій у навчально-виховний процес загальноосвітнього навчального закладу. На її думку одним із сучасних напрямків фізичного виховання школярів, є впровадження оздоровчих і змагальних форм аеробіки, зокрема фітнес-аеробіки, танцювальної аеробіки, черлідінгу. У розроблену методику включалися елементи базових видів аеробіки, класичної: аеробіки з іграшками; гімнастика й акробатика; аеробіка з м'ячами, футболами; аеробіки зі скакалкою; елементи йоги; шоу-програми та змагання з черлідінгу та танцювальної аеробіки, шкільні фестивалі, свята, танцювальні марафони.

Втілення програми було фрагментарно, в різні частини уроку. Замість бігу і підготовчий частині використовувався комплекс танцювальної аеробіки. Програма складається з трьох етапів: оздоровчий етап (протягом першого року), підготовчий етап (другий рік), оздоровчо-тренувальний етап (третій рік).

Уроки з використанням цих технологій сприяли досягненню оптимального фізичного стану, покращенню здоров'я, формування стійкого інтересу до занять фізичною культурою, формування культури рухів, поширення рухового досвіду, формування знань про ефективність використання засобів фізичної культури оздоровчого спрямування.

О. Отравенко [163] розглядала проблему оздоровчо-рекреаційного напрямку в освітньому процесі ЗВО, розкрила класифікацію рекреативної діяльності та вплив оздоровчих фітнес-програм на функціональні можливості студентів у рекреаційній діяльності, що сприяють формуванню у студентів необхідної мотивації до здорового способу життя. Рекреаційна діяльність розглядається нею, як різноманітна діяльність людей, спрямована на реалізацію рекреаційних потреб, відновлення й розвиток фізичних і духовних сил людини, інтелектуальне вдосконалення. Визначено основні положення методики проведення занять із впровадженням оздоровчих фітнес-програм: комплексний підхід до навчання рухових дій і розвитку фізичних якостей; диференційований підхід до планування фізичних навантажень; здійснення контролю за фізичним станом студентів; підбір вправ у силовій частині заняття потребує приділити увагу не тільки вправам на розвиток м'язів рук, ніг, а й вправам, що розвивають м'язи тулуба та спини. Основна ідея використання оздоровчих фітнес-технологій, полягає у тому, що вони мають стимулюючий вплив до занять фізичними вправами на основі застосування нетрадиційних видів гімнастики, дихальних вправ оксісайзу.

Н. Гамалій [41] висвітлила один із підходів до розробки цільової програми тренування з велоаеробіки для жінок 20 – 35 років, спрямованого на корекцію маси тіла, а також підвищення рівня розвитку фізичних якостей. Програма тренування включала три періоди: підготовчий, основний та підтримуючий. У першому періоді вдосконалювалась техніка роботи на велотренажері. Інтенсивність підбирається в залежності від особливості кожної жінки. Метою основного періоду вело тренування є впровадження та реалізація режимів роботи, що забезпечують рішення поставлених завдань, а тому повинні використовуватись тренуючі параметри навантажень. У третьому періоді тренування для підтримки досягнутого вище середнього рівня фізичного стану 80 % часу повинні складати навантаження вище середньої інтенсивності з частотою пульсу до  $150 \text{ уд.} \cdot \text{хв}^{-1}$  і вище.

М. Гаврилик проводила дослідження, де розглядається можливість ефективного застосування аквааеробіки як засобу поліпшення функціонального стану та здоров'я студенток у процесі занять фізичною культурою. Дослідження показали, що рухова активність в умовах водного середовища є ефективним засобом підвищення фізичної підготовленості та фізичного здоров'я у дівчат. Покращилась робота серцево-судинної системи, але більш сприятливу, розвивальну дію аквааеробіка справила на дихальні можливості дівчат. Суттєво зменшилися показники маси тіла, об'єм стегон, живота і талії.

В. Жамардїй [76] рекомендував використання сучасних фітнес-програм і технологій як засіб підвищення інтересу та потреби студентів до занять фізичними вправами. Стверджуючи, що вони сприяють збереженню і зміцненню здоров'я, розвитку потенційних можливостей організму, сприяють профілактиці захворювань, підвищенню працездатності, збільшенню тривалості життя.

О. Фоменко, О. Школа [272] пропонували займатися фітнес-міксом, який складається із фітнес-аеробіки, шейпінгу та пілатесу не менш ніж тричі на тиждень по 30 – 60 хвилин. Вони довели позитивний вплив застосування оздоровчої технології на показники функціонального стану серцево-судинної системи студенток. На різних етапах проведення експерименту, спостерігалася різна зміна показників частоти серцевих скорочень у кожній з досліджуваних груп. У стані спокою у студенток експериментальної групи знизилися показники ЧСС вже на четвертому місяці експерименту від  $66 \text{ уд.} \cdot \text{хв}^{-1}$  до  $63,7 \text{ уд.} \cdot \text{хв}^{-1}$ , а на кінець експерименту – до  $59,55 \text{ уд.} \cdot \text{хв}^{-1}$  ( $p < 0,001$ ).

Спостерігалось достовірне підвищення результатів педагогічних тестів із фізичної підготовленості. Виявлено, що впровадження авторської методики «Фітнес-мікс» у позааудиторні заняття також позитивно позначилася на технічних результатах студенток експериментальної групи,

які брали участь в залікових змаганнях з фітнес-аеробіки наприкінці експерименту. Середня загальна оцінка експертів експериментальної групи учасниць змагань виявилася кращою ніж оцінка контрольної групи на 3,08 бала.

О. Фоменко, О. Школа довели позитивний вплив розробленої методики на успішність навчання студенток: спостерігалася значима перевага в успішності навчання студенток експериментальної групи в порівнянні з контрольними групами: загальний середній бал із інформатики, іноземної та української мови склав 9,4 балів наприкінці експерименту в порівнянні з початком дослідження він був 7,6 балів.

Г. Цибиз, Л. Медведева, С. Коваленко [251] пропонували проведення ритмічної гімнастики. За даними їх дослідження, застосування індивідуалізації при проведенні занять у студентів у вигляді ритмічної гімнастики, дозволяє давати оптимальні навантаження. Фізичні навантаження у вигляді ритмічної гімнастики знижують ЧСС, покращуючи діяльність як серця, так і функціональні резерви всієї ЧСС. Використання ритмічної гімнастики на заняттях значно підвищує емоційну і розумову працездатність студентів, а також їх зацікавленість у тренувальних заняттях.

І. Калініна [96] вивчала підвищення ефективності занять і мотиваційного відношення на основі комплексного підходу до використання різних видів оздоровчої аеробіки в навчально-тренувальному процесі зі студентками закладів вищої освіти. За анкетними даними було виявлено 12 найбільш популярних видів оздоровчої аеробіки – це класична, степ, фітбол, йога, танець живота, тай-бо, слайд, каланетика, пілатес, кору, флексі, тай-чі. Ці види були включені в комплексну методику для проведення занять зі студентками вузу.

Вони визначили, що мотивацією до занять оздоровчою аеробікою, на думку студентів є: зниження ваги – 94 %, корекція фігури – 89 %, спілкування з однолітками – 86 %, збільшення рухової активності – 76 %,

зміцнення здоров'я – 73 %, зняття стресу – 65 %, розвиток фізичних якостей – 63 %, поліпшення функціональних можливостей – 61 %, відмова від шкідливих звичок – 59 %, розвиток фізичної підготовленості в обраній професії – 52 %, інтелектуальний розвиток – 48 %, мислення – 42 %. Після проведення експерименту середня маса тіла істотно поліпшує показники фізичної підготовленості студенток вузу, зросла сила розгинання рук, збільшилася рухливість хребетного стовпа. Позитивний ефект у педагогічному експерименті виявився у тому, що підвищилась функціональна підготовленість студенток: показники степ-тесту зросли з 59,8 до 70,2 умов. од. ( $p < 0,05$ ). Відбулося поліпшення роботи серцево-судинної і дихальної систем. ЧСС знизилась з 75 % до 71 уд.\*хв<sup>-1</sup> ( $p < 0,05$ ), а ЖЄЛ збільшилась з 2,2 до 2,7 л ( $p < 0,05$ ).

І. Куценко [125] розробила освітньо-оздоровчу модель фізичного виховання дівчат 10 – 11 класів із використанням засобів аеробіки. У даній моделі навчальні заняття містять такі напрями: освітньо-оздоровчі; практично-семінарські; контрольні-корекційні.

Реалізація освітньо-оздоровчої моделі фізичного виховання дівчат 10 – 11 класів з використанням засобів аеробіки виявила достовірний приріст показників фізичної підготовленості школярок, він зріс на 3,2 %. Достовірно нижче стали показники маси тіла дівчат, разом з тим зменшилися показники окружності талії.

Загальна захворюваність у старшокласниць знизилась на 6,4 %; показники змін порушення постави знизилися на 4,3 %, сколіозу – на 0,9 %, зору – на 2,6 %; показники гемодинаміки зовнішнього дихання функціональних проб збільшилися у ЧСС – на 12,1 %, АТ – на 1,7 %, ЖЄЛ – 28,5 %. Відвідування уроків фізичної культури дівчатами 10 – 11 класів стала 92 – 96 %.

А. Беззубова [48] розробила оздоровчу гімнастику під назвою «Анжелетика». Механізм оздоровчої дії фізичних вправ полягає

у відновленні здоров'я і дієздатності організму, нормалізації всіх його функцій. Фізичні вправи активізують різні функції, сприяють ліквідації рухових розладів. Сприяють нормалізації вегетативних функцій організму. Відновленню рухових якостей, оптимальному функціонуванню всіх систем організму під час м'язової роботи та веде до нормалізації всіх функцій організму в цілому.

Таким чином, одним із напрямків вдосконалення процесу з фізичного виховання студенток у ЗВО вбачається застосування в їх підготовці сучасних педагогічних методик, спрямованих на розвиток функціональних можливостей організму, фізичних здібностей, психічної підготовленості та формування в них готовності до саморозвитку та самореалізації.

Це дозволило розробити подальші напрямки даного дослідження.

#### **1.4. Ефективність впровадження традиційних й авторських методик навчання аеробіки та їх вплив на організм студентської молоді**

Заняття аеробікою головним чином впливають на кардіореспіраторну систему організму людини. Якщо людина не звикла до фізичних навантажень за одне скорочення у стані спокою серце виштовхує в аорту до 70 мл крові, тобто за хвилину 3,5 – 5 літрів. Систематичні тренування сприяють збільшенню цього показника до 110 мл, а при великих фізичних навантаженнях до 200 мл і більше. Це розвиває резервну потужність серця. Ефект тренуваності організму позитивно впливає на частоту серцевих скорочень за хвилину, кількість яких складає в середньому 65 ударів у стані спокою, завдяки чому збільшується час розслаблення серця, у момент якого цей орган отримує артеріальну кров, багату киснем. При легкому навантаженні серце тренуваної людини працює більш економно, збільшуючи ударний викид крові, в той час як у непідготовленої людини різко зростає кількість серцевих скорочень. Регулярні заняття спортом викликають



збільшення швидкості кровотоку, інтенсивність обміну речовин із використанням кисню [158]. Систематичний вплив аеробних вправ покращує функцію крові. Тренування на розвиток витривалості призводить до збільшення об'єму циркулюючої крові. У тренуваних людей відзначається більша кількість еритроцитів і вміст гемоглобіну, завдяки чому кров може прийняти більше кисню з альвеолярного повітря.

Фізичні навантаження позитивно впливають і на дихальну систему людини, оскільки в процесі тренувань збільшується число альвеол і зростає життєва ємність легень. Дихальний апарат краще засвоює кисень, який забезпечує повноцінну життєдіяльність клітин, і тим самим підвищує працездатність організму. У стані спокою в тренуваній людині частота дихання знижується, і це дає можливість організму убрати більшу кількість кисню з легенів. При м'язовій активності потреба в кисні зростає, і в роботу включаються так звані резервні альвеоли, підвищується насиченість киснем легень, значно знижує ризик виникнення запальних процесів. Автори стверджують, що в результаті аеробного тренування показники МПК можуть збільшуватися до 30 % [19; 158].

Велике значення має вплив тренувального процесу на активну частину рухового апарату людини, тобто на м'язову масу. У жінок вона становить 33 – 35 % від ваги тіла, у чоловіків – 42 %. При відсутності навантаження м'язи швидко зменшуються в об'ємі, слабшають, капіляри їх звужуються, волокна стають тонкими. При помірних навантаженнях зміцнюється м'язовий апарат, поліпшується його кровопостачання, в роботу вступають резервні капіляри. Якщо навантаження протягом певного періоду часу було надмірним, то доцільно його знижувати поступово, щоб у м'язах не виникало небажаних явищ. При навантаженнях переважно динамічного характеру вага й обсяг м'язів збільшуються в меншій мірі, відбувається подовження м'язової частини й укорочення сухожильної. Чергування скорочень і розслаблень

м'яза не порушує кровообігу, кількість капілярів збільшується, хід їхній залишається більш прямолінійним [19; 42; 275].

Розглянемо ще один важливий результат систематичних занять аеробікою, що позитивно впливає на стан здоров'я. Це позитивний вплив аеробіки на кісткову систему, яка постійно оновлюється. У дитинстві і юності кістки нарощують максимальну щільність, а потім розпочинається щорічна втрата кісткової маси – по 1 % в рік. Оскільки з віком нова тканина утворюється все повільніше, а стара втрачається швидше, кістки зношуються та стають крихкими. Вчені довели, що регулярні фізичні вправи не тільки запобігають цим втратам, а навіть можуть сприяти збільшенню щільності кісток.

Таким чином, систематичні заняття дозволяють поліпшити здоров'я, зробити гарне самопочуття. Саме завдяки цьому аеробіка інтенсивно розвивається та набуває все більшу популярність у людей різних вікових категорій та різного рівня фізичної підготовки.

Дослідження І. Шупіло [275] довели позитивний вплив занять аеробікою на фізичну підготовку дівчат. При вивченні впливу різних режимів навантаження на фізичну підготовленість студенток засобами степ-аеробіки Н. Хлус [246] виявила, що при збільшенні інтенсивності і моторної щільності навантажень із фізичної підготовки були досягнуті значні позитивні результати в розвитку окремих фізичних якостей студенток. Однак, функціональна підготовленість, як інтегральний критерій ефективності застосованих засобів і методів фізичної підготовки студенток старших курсів, хоча й статистично вірогідно зросла в порівнянні з вихідним рівнем, але недостатньо для повної компенсації дефіциту рухової активності. При цьому нею була врахована, досить негативна закономірність – статистично достовірне зниження приросту у фізичному розвитку, руховій активності й функціональній підготовленості студенток від курсу до курсу за основними

показниками, що свідчить про прогресування дефіциту рухової активності під час навчання студенток у ЗВО.

У зв'язку з цим вона вдосконалила структуру та режими занять із фізичної підготовки на основі диференційованого підходу до розвитку рухової та функціональної підготовленості студенток у навчально-виховному процесі. Кількість занять збільшилася до 6 годин у тижневому циклі.

У цілому практичні заняття степ-аеробікою для студенток 20 – 22 років характеризуються загальною подовженістю  $56,2 \pm 1,14$  хв, середнім пульсом  $135,7 \text{ уд}^* \text{хв}^{-1}$ . Необхідно зазначити, що даний руховий режим носить розвиваючий характер і значно відрізняється від зафіксованого в даному дослідженні на академічних заняттях фізичним вихованням. За період основного етапу експерименту у всіх групах відбулися позитивні зміни у розвитку фізичних якостей, але з різними темпами приросту результатів.

Найвищі темпи приростів розвитку фізичних якостей студенток експериментальних груп були зафіксовані в тих, при тренуванні яких застосовувався метод колового тренування: розвиток силової витривалості (55,7 %) та гнучкості (72,8 %) в сполучені зі спеціальними засобами і методами трьох інших експериментальних груп.

І. Масляк та Н. Криворучко [137] встановили, що черлідінг позитивно впливає на фізичний розвиток і фізичну працездатність студенток педагогічного коледжу, формує широкий арсенал рухових навичок покращує фізичну підготовленість і функціональний стан. У студенток всі показники системи дихання значно покращились. Найбільш істотне поліпшення показників спостерігається у дівчат 17-ти років. Застосування спеціально підібраних вправ черлідінга в процесі фізичного виховання студенток педагогічного коледжу I – III курсів позитивно вплинуло на функціональний стан серцево-судинної системи організму студенток.

О. Кузьменко, А. Єфанова [122] вивчали вплив аеробіки на організм студента. На стан здоров'я людини позитивно впливають помірні фізичні

навантаження. Однією з форм організації фізичних навантажень є аеробіка. За результатами їх дослідження було виявлено, що при м'язовій активності зростає потреба організму у кисні, підвищується його об'єм у легенях. Під час занять аеробікою збільшується вентиляція легень, поступово виробляється звичка правильного дихання під час руху. При збільшенні легеневої вентиляції тканини організм краще забезпечується киснем, продуктивніше протікають окиснювально-відновні процеси. Заняття аеробікою знижують ризик серцево-судинних захворювань. Людина, що займається аеробними вправами, тренує серцевий м'яз. Серце, приймаючи участь у забезпеченні киснем усіх органів та тканин організму, працює злагоджено і більш економічно. Важливе значення має вплив тренувального процесу і на м'язи. Під час виконання вправ активізуються майже всі скелетні м'язи, у них розширюється капілярна сітка, пришвидшується кровообіг.

Також під час аеробної роботи покращується венозний кровообіг, що позитивно впливає на діяльність органів черевної порожнини, особливо печінки. Під час аеробних вправ у якості енергетичного ресурсу використовуються жири у клітинах. Цей вид фізичних вправ більшою мірою спрямовано на підтримку доброго самопочуття людини, її життєвого тону.

Відомо, що рухова активність – це важливий фактор здоров'я, який забезпечує велику працездатність, тому її вплив на організм надзвичайно актуальний. Рухова активність визначає рівень обмінних процесів організму і стан його кісткової, м'язової та серцево-судинної систем. Потреба організму в руховій активності індивідуальна і залежить від багатьох фізіологічних, соціально-економічних і культурних складників. Організм людини являє собою складну систему супідрядних організованих підсистем і систем, об'єднаних спільністю будови і виконуваної функцією. [1; 11; 19; 154; 158]

Аеробіка впливає на всі системи організму людини – кровообіг, респіраторну, опорно-руховий апарат (систему м'язів, кісток, суглобів,

зв'язок і сухожилів), травну, нервову, ендокринну, імунну, лімфатичну, репродуктивну, покривну тощо [97; 262; 284; 287; 297]. Заняття аеробікою, із погляду здоров'я та фізичної підготовленості, мають позитивний вплив на стан здоров'я. Такі заняття сприяють зниженню ризику розвитку серйозних захворювань, покращенню функцій серцево-судинної та дихальної систем, збільшенню м'язової сили та витривалості, покращенню гнучкості та зниженню вмісту жиру у складі тіла. Заняття аеробікою завдають як довгострокову, так і короткочасну дію (табл. 1.2).

Таблиця 1.2

### Короткочасна та довгострокова дія занять аеробікою

Показники	Короткочасна дія	Довгострокова дія
ЧСС	+, потім -	- (окрім макс)
Ударний об'єм		+
Фракція вибросу		+
Поріг лактату		+
Фібриноліз	+	+
Артеріальний тиск	+, потім -	-
Максимальний вжиток кисню		+
М'язова маса		+
Сила /витривалість		+
Жир		-
Холестерин великої щільності		+
Холестерин низької щільності		
Гнучкість		+
Апетит	-	+
Використання вільного часу	+	+
Позитивний настрій	+	-
Тривожність	-	-
Депресія	-	+
Самооцінка		-
Стрес	+, потім -	
Сверхреакція на стрес		-

Примітка: «+» – збільшення, «-» – зменшення

Ряд авторів свідчать, що аеробіка може бути як профілактика від багатьох захворювань. Специфічним результатом аеробного тренування, на відміну від силової та швидкісної, є зростання кількості і розмірів мітохондрій – головних «енергетичних станцій» організму, підвищення активності ферментів, у результаті чого підвищуються можливості використовувати кисень в окиснювальних процесах і у великих кількостях окислити жири. Саме аеробне тренування збільшує здатність організму мобілізувати жири як джерело енергії, тому запаси жирів зменшуються. Згідно з результатами дослідження аеробні тренування позитивно впливають на нормалізацію ваги тіла.

Відзначається вплив оздоровчих тренувань на ендокринну систему [62; 90; 154; 245], що виражається в активізації функціонування залоз, зниженням концентрації гормонів в крові у стані спокою; на центральну нервову систему. При цьому поліпшується окислювально-відновні процеси, постачання крові головного мозку, знімається стомлення після розумового перенапруження, швидше відновлюється витрачена при роботі енергія.

Якщо розглядати експериментальні види аеробіки: скіпінг та танцювальну аеробіку (чер-данс), можна говорити про користь даних видів не тільки у формуванні фізичних здібностей, але і про вплив стрибкового навантаження на стан кістково-м'язової, серцево-судинної і дихальної систем організму.

Завдяки стрибкам через скакалку активізується, через зони епіфізу, формування кісткової тканини нижніх кінцівок, а це гарантує студенткам в майбутньому гарні та здорові ноги. Регулярне, планомірне навантаження на стопи при правильному м'якому приземленні – відмінна профілактика плоскостопості, не кажучи вже про зміцнення всього опорно-рухового апарату. Розгорнуті під час стрибків плечі і відведені в сторони руки допомагають не тільки виробити правильну поставу, а й гарантують

максимальний приплив повітря в легені, розвиваючи дихальну функцію організму. Навантаження робить більш функціональним серце й судини.

Отже, результати ефективності впровадження сучасних методик розвитку фізичних здібностей повинні виражатися у статистичних показниках за трьома напрямками: освітньому, виховному, розвивальному. Для ефективного впровадження інноваційних методик у позааудиторний процес студенток з аеробіки необхідно з'ясувати їх фізичні, функціональні та психічні можливості, а також умови їх використання в освітньому процесі. Це й зумовило подальші етапи даного дослідження.

### **Висновки до першого розділу**

Матеріали літературних джерел із різних галузей знань, педагогічних спостережень та узагальнення практичного досвіду фахівців із фізичного виховання, спортивного тренування й педагогіки дозволяють обґрунтувати положення про те, що сучасна оздоровча аеробіка – це динамічна рухова активність, яке постійно змінюється та налічує декілька сотень різновидів. Постійно оновлюється арсенал її засобів, з'являються нові напрямки та види аеробіки з використанням різноманітного знаряддя та застосуванням різних методичних прийомів.

В оздоровчій аеробіці можна виділити велику кількість напрямків, які відрізняються за змістом та характером застосування. Завдяки такому різноманіттю напрямків аеробіки не існує єдиної її класифікації. Отже, існуючі різноманітні системи в аеробіці об'єднують можливість ефективного розвитку витривалості, сили, гнучкості, координації рухів та інших фізичних здібностей. Саме різноманітність й постійне оновлення програм, високий емоційний фон занять й використання музичного супроводу дозволяють аеробіці протягом декількох десятиріч утримувати високий рейтинг серед інших видів оздоровчої фізичної культури.

Велика популярність занять з аеробіки полягає в тому, що вони різнобічно впливають на організм. Аеробіка танцювального характеру сприяє активізації найбільш важливих фізіологічних систем організму – серцево-судинної та дихальної. У результаті занять зменшується підшкірна жирова прошарка, знижується вага та змінюється в позитивну сторону співвідношення жирової та м'язової маси, зростають аеробні можливості організму. Виявлено, що скіпінг і чер-данс є одними з найбільш привабливих, динамічних і демократичних серед усіх видів аеробіки та останнім часом набирають усе більшої популярності серед дивчат-студенток і жінок.

Однак, на сьогодні спостерігається недолік практичних розробок щодо структури побудови тренувального процесу та методик розвитку фізичних здібностей студенток у процесі занять аеробікою. До цього часу проблема використання засобів аеробіки в процесі позааудиторних занять студенток розроблена лише фрагментарно. Тому назріла необхідність щодо впровадження методики, яка б найбільш оптимально вирішувала завдання, що спрямовані на зміцнення окремих м'язових груп, основних функціональних систем організму та займала провідне місце в оптимізації фізкультурно-оздоровчої діяльності на основі диференційованого та індивідуального підходів.



## РОЗДІЛ 2

### ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНИХ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

#### 2.1. Виховання як один з компонентів розвитку особистості студента

Розвиток вітчизняної освіти в прийдешнє десятиліття зумовлює становлення України у світовому співтоваристві у ХХІ столітті. У сучасному суспільстві освіта має бути не тільки засобом підготовки майбутніх фахівців для економічної та духовної сфери, але й фундаментом відновлення національної культури, способом відродження української самосвідомості молодих поколінь. Важливою постаттю, яка визначає стан освіти, є особистість майбутнього педагога – учителя, вихователя. Від рівня його професійної підготовки, моральної та естетичної культури, інтересів і громадянської позиції безпосередньо залежать результати соціально-економічного й духовного розвитку українського суспільства [171].

Щорічно в педагогічні ЗВО приходять тисячі студентів, обравши для себе професію вчителя. Ті особистісні й моральні якості, яких вони набудуть за роки професійної підготовки, знайдуть своє втілення в життєдіяльності їх вихованців через кілька десятиліть. Інакше кажучи, сьогоднішні студенти формуватимуть нову Україну, її духовне обличчя, визначатимуть майбутнє держави.

Радикальні зміни, що відбуваються в усіх сферах суспільно-політичного й державного життя України, мають важливі й неоднозначні наслідки для її розвитку в ХХІ столітті. В Україні відбувається оновлення громадянського суспільства, реформуються демократичні інститути, складається оновлена система цінностей, яка інтегрує традиційні орієнтації національної культури, ідеали соціальної справедливості, цінності прав

і свобод особистості. У суспільстві формується новий підхід до освітньої системи та виховання студентської молоді. Стратегічні цілі державної політики в галузі освіти знову висувають на одне з провідних місць проблеми виховання студентів – однієї з найбільш численних і провідних соціально-демографічних груп сучасної молоді. Саме ця частина молоді незабаром робитиме вирішальний вплив на суспільні процеси, демократичне й економічне оновлення країни, її духовну атмосферу, соціально-психологічний клімат і стане джерелом того нового, що має характеризувати Україну як державу другого десятиліття XXI століття.

У зв'язку з демократичним поступом українського суспільства, основний шлях у вирішенні цієї важливої проблеми полягає в гармонізації особистісних і соціальних інтересів, у забезпеченні комплексу умов для ефективного виховання цілісної, творчої, соціально активної, духовно багатой особистості майбутнього вчителя. Це зумовлює необхідність не тільки об'єктивно оцінювати реальний стан професійної підготовки майбутнього вчителя й констатувати сучасний рівень виховання у вищій освіті, а й визначати дієві механізми, ефективні шляхи і способи цілісного, гармонійного розвитку особистості молодого фахівця – майбутнього педагога в єдиному, цілісному освітньому процесі.

Аналіз законодавчої бази та програмних документів у галузі освіти переконує в тому, що формування в молодого покоління зацікавленості до культури і мистецтва, розвиток духовного потенціалу студентства усвідомлюється політичною та державною елітою нашої країни як пріоритет у сфері освіти й культури. Із входженням України в новий період становлення всіх сфер соціального, економічного, політичного, духовного розвитку, коли відбувається відновлення державності, багатогранне відродження українського народу, активізується проблема національного, патріотичного, духовного та морально-етичного виховання студентської молоді [171].

Виховання студентства має важливе значення для всього суспільства. Окрім того, роль духовного чинника різко зростає в кризових, екстремальних ситуаціях. Стійкі життєві орієнтації стають необхідними умовами адаптації молоді у складному сучасному світі та вироблення власної життєвої стратегії. Саме духовна культура визначає можливість усвідомлення того, що відбувається, діалогового спілкування соціальних груп, зниження ймовірності маніпулювання. Сучасна українська молодь бере участь у модернізації країни, у проведенні реформ. Мінливі умови життя змушують молодих людей пристосовуватися до нових реалій, постійно шукати нові форми ідентичності, виробляти свою життєву позицію, творити свій духовний світ. Тому, беручи участь у цьому глобальному процесі, вітчизняна педагогіка має виконати надзвичайно важливу місію – виховувати в людині духовну культуру, зорієнтовану на найдосконаліші соціокультурні стандарти та загальнолюдські цінності громадянського суспільства.

Ретроспективний аналіз наукових праць, публікацій, державних документів доводить актуальність проблеми виховання студентської молоді. Це визначається суперечливими процесами в житті українського суспільства, які відбувалися протягом багатьох років: необхідністю пошуку духовної опори людини в період складних ідеологічних відносин у державі; культурологічною обстановкою в Україні, що характеризувалася частковою втратою національного змісту, недооцінкою культури та її принижений стан у суспільстві; потребою докорінного оновлення виховання на засадах пріоритету загальнолюдських і національних цінностей, формуванню духовності, поліпшення культурно-виховної та духовно-просвітницької роботи у вищих навчальних закладах. Сучасні процеси оновлення змісту освіти, зокрема і вищої, дають змогу вирішувати ці питання й долати проблеми бездуховності в суспільстві шляхом підготовки висококваліфікованих, культурних, освічених фахівців – майбутніх педагогів.

Однією з надважливих проблем сьогодення є те, що незважаючи на численні документи, ухвалені на державному рівні, – Національну доктрину розвитку освіти України у XXI столітті, Закон про вищу освіту, Концепцію національного виховання, у яких зазначено основні напрями подолання глибокої системної кризи в усіх сферах життєдіяльності й акцентовано увагу на інтенсифікації духовно-інтелектуального потенціалу суспільства, пріоритетності розвитку культури, мови, науки, освіти та виховання, суттєвих змін у відновленні процесу виховання молоді поки не відбулося.

Варто зазначити, що на сьогодні духовну загрозу мають різні чинники та явища (причому деякі є небезпечними для всієї людської цивілізації): руйнування базових цінностей християнської культури й експансія нетрадиційних релігій; маніпулювання за допомогою засобів масової інформації суспільною свідомістю (дезінформація, демонстрація натуралістичних сцен жорстокості, убивств, розправ, насильства, розбещеності; цілеспрямоване нав'язування асоціальних і протиправних еталонів поведінки й стилів життя за рахунок подання безоцінної інформації про форми і способи існування злочинного світу тощо). Це вимагає розгортання фундаментальних досліджень у напрямку пошуку нових теоретико-методологічних підходів, що відповідають викликам сучасного життя, й засобів, що підсилюють практичний виховний потенціал системи освіти.

За роки незалежності в Україні визначено нові пріоритети розвитку освіти. Відповідним чином, розпочався складний процес її модернізації з урахуванням потреб сучасного інформаційно-технологічного суспільства. Очевидною стає необхідність суттєво змінити саме концептуальні засади організації освітнього процесу, де в центрі повинна бути особистість студента, її потреби, мотиви, нахили й уподобання.

Особливої актуальності набувають проблеми виховання творчої особистості, громадянина на засадах гуманістичних цінностей, норм демократичної культури. Тому вищі педагогічні навчальні заклади – це, передусім, виховні установи, що сприяють духовному становленню особистості майбутнього педагога, створенню умов для його самореалізації в різних видах творчої діяльності, задоволенню потреб та інтересів дітей – майбутніх вихованців.

Рефлексія інноваційних виховних практик, у яких виховання здійснювалося не як ідеологічна засада життя дітей і молоді, а як гуманітарний, людинотворчий, смисложиттєвий процес, сутність якого виявляється в організації усвідомленого життя та педагогічній підтримці особистісних сил, творчого потенціалу, індивідуальних особливостей, духовності та моральності молодої людини на всіх етапах її життєвого шляху, стала підґрунтям для розвитку гуманітарної педагогічної методології.

Для вирішення цього завдання створені відповідні наукові передумови. На межі століть відбулася повна зміна парадигми педагогічної науки, і в науково-педагогічному співтоваристві виникла потреба в розробці нової методології педагогічних досліджень, адекватної гуманістичній парадигмі науки; інноваційний рух, що широко розгорнувся в освіті, загострив суперечності між традиційними педагогічними установками і новими підходами до освіти, заснованими на принципах диверсифікації освітньої діяльності, особистісного підходу, індивідуалізації, інтеграції та ін. Виникла потреба в теоретико-методологічному обґрунтуванні нових моделей освіти в постіндустріальному суспільстві, орієнтованих на вирішення проблем людини та педагогічну підтримку розвитку її внутрішніх духовних сил, здібностей, особистісних якостей, необхідних для життя в глобальному світі й демократичному суспільстві, задоволення потреб у свободі, культурній ідентифікації, самореалізації, професійному самовизначенні, збереженні життя, здоров'я, духовності, моральності.

Вітчизняні та зарубіжні науковці підкреслюють, що розвиток педагогічної методології пов'язаний з відомими періодами становлення наукової картини світу: класичним, некласичним, постнекласичним і розумінням того, як розвивалася наукова раціональність, орієнтована на отримання точних, об'єктивних, якісно вимірюваних знань про об'єкт, до онтологічних, ціннісних, антропологічних, цивілізаційних методологічних підходів, що орієнтують дослідників на усвідомлення та врахування дії «людського фактора» в науковому пошуку. Це особливо важливо для педагогіки, науки, що вивчає закони та закономірності педагогічної взаємодії людей в освітніх процесах, системах, середовищах, просторах.

Методологія науки переорієнтовує на принцип поєднання відстороненості із включеністю вченого в наявний педагогічний процес. Стає очевидним, що пізнати людину й ті процеси, які відбуваються з нею під час виховання, можна лише за умови довіри, поваги, любові, розуміння і творчої взаємодії. Культурна взаємодія стає не тільки ознакою цілісного освітнього процесу, а й умовою його ефективного дослідження. Як зазначає І. Бех, виникає такий методологічний конструкт, як ціннісне ставлення дослідника до суб'єктів педагогічного процесу, що визначає його світоглядну позицію, яка регулює науковий пошук у напрямку врахування суб'єктивного, людського фактора. Особливо це стосується такого багатовимірного поняття як виховання.

Виховання як педагогічне явище виступає невід'ємною частиною цілісного освітнього процесу як діяльності, у ході якої йде оволодіння системою знань основ наук і відповідних їм умінь і навичок, закладаються основи світогляду, розвиваються пізнавальні сили, творчі здібності й емоційно-вольова сфера особистості, формуються моральні якості і звички поведінки.

Професійне розуміння терміна виховання вимагає осмислення його педагогічної сутності, і хоча виховання – одне з основних понять педагогіки,

проте загальноприйнятого визначення цієї категорії не існує, саме через його багатозначність.

Традиційне розуміння терміна «виховання», як визначає А. Кузьмінський, зводиться до чотирьох підходів: широкий соціальний – вплив на людину всієї дійсності – соціуму; широкий педагогічний – цілеспрямована діяльність, що охоплює весь освітній процес; вузький педагогічний – спеціальна педагогічна робота; ще більш вузький – вирішення завдань, направлених на формування морально-вольових якостей, художніх уявлень і смаків.

Цієї ж думки дотримується І. Підласий, який стверджує, що виховання у широкому розумінні означає весь процес усебічного розвитку особистості, включаючи навчання і спеціальну виховну роботу з формування соціальних і різноманітних духовних відносин, а у вузькому – формування ідеологічних, соціальних, моральних і естетичних відносин.

Педагогічний словник визначає «виховання» в широкому значенні – як єдину сукупність впливів на психіку людини, спрямованих на підготовку її до активної участі в громадському й культурному житті суспільства, а у вузькому – як процес формування особистості, її моральних та естетичних засад.

Сучасні науковці розглядають виховання як суспільне явище, процес, результат, цінність, систему, взаємодію тощо:

- виховання – це процес цілеспрямованого формування світогляду, морального обличчя, естетичного смаку, фізичного розвитку (В. Краєвський);
- виховання – це формування емоційного, ціннісного ставлення до різних сфер діяльності як до потреби, до особисто значущого (І. Лернер);
- виховання – це процес формування особистості (І. Волков);
- виховання – це процес, спрямований на активну різноманітну діяльність особистості учня, його самореалізацію й самоствердження в цій діяльності (Н. Мойсеюк).

Для нашого дослідження слушними є такі трактування виховання:

- як формування особистісних цінностей, що характеризують духовно розвинену, виховану людину (І. Бех).

- як ціннісно спрямований процес людинотворення, зорієнтований, перш за все, на розвиток духовно-ціннісної сфери самосвідомості (Г. Шевченко).

- як спеціально організований процес представлення культурних цінностей, нормативних якостей особистості і зразків поведінки, тобто це процес залучення людини до цінностей культури (Є. Бондаревська).

Різні підходи до визначення поняття «виховання» підкреслюють практичну складність і багатогранність цього явища: виховання можна розглядати як суспільне явище, діяльність, процес, цінність, взаємодію, соціалізацію тощо. У зв'язку з цим однією із тенденцій сучасного етапу розвитку виховання є тенденція його концептуалізації, яка знаходить своє відображення в інтеграції різновекторних підходів до виховної практики на різних рівнях:

- концепції, у яких виховання розглядається як соціальний процес, що складається з цілеспрямованих впливів на діяльність і поведінку людини усіх виховних інститутів суспільства, а метою його є соціалізація, засвоєння особистістю соціального досвіду за умови створення ефективного культурно-виховного середовища, забезпечення єдності дій усіх соціальних суб'єктів виховання, корекції суб'єктного досвіду вихованців (Б. Бітінас, В. Бочарова, С. Дармодехін, А. Мудрик, Г. Філонов, М. Шилова тощо);

- концепції, засновані на загальнолюдських цінностях, ідеях колективного творчого виховання, проектування і функціонування виховних систем, що забезпечує єдність соціалізації, виховання і самовиховання, розвитку і саморозвитку (І. Бех, І. Зимня, В. Караковський, Л. Новікова, М. Рожков, Н. Селіванова тощо);



- культурологічні концепції, засновані на людиноцентричній картині світу, особистісному й культурологічному підходах, ідеях розвитку виховання в контексті культури, національно-культурної ідентифікації, гуманізації виховання (Є. Бондаревська, А. Бойко, І. Колесникова, Н. Крилова, В. Серіков, Є. Ямбург тощо),

- концепції, що використовують ідеї синергетики та педагогічної феноменології (С. Кульневич, Н. Таланчук) і розглядають виховання як процес творчого рішення життєвих проблем на основі їхнього розуміння (дітьми і педагогами), усвідомленого вибору і прийняття рішень, самоорганізації і відповідальності, переорієнтовуючи вихователів на роботу з особистісними структурами свідомості учнів, педагогічну підтримку дитини у її відповідальному виборі, самоорганізації, рефлексії, життєтворчості.

Завдяки останнім розробкам учених, у галузі педагогіки розвивається й уточнюється методологія гуманістичної освіти. У цілому, епіцентром нової методології стають не знання і навіть не умови оволодіння ними, а саме людина у її цілісності (єдності тіла, душі й духу) як суб'єкт власного життя, культури, історії. Тому освітній процес визначається як такий навчально-виховний конструкт, що розвиває фізичні, душевні й духовні сили особистості в напрямку її саморозвитку й самоорганізації. Повернення освіти до людини, її індивідуальності, самореалізації у творчій діяльності, розвитку й саморозвитку стає чинником, який породжує гуманітарну методологію педагогічної науки, що стала наслідком наукової рефлексії нових гуманістичних, особистісно орієнтованих тенденцій, які виникли у вітчизняній освіті в 90-ті роки ХХ століття, а саме: обґрунтування розвитку особистості як головної мети, гуманно-особистісного підходу як найважливішого принципу сучасної освіти, розробки варіативних концепцій і технологій особистісно орієнтованої освіти, активного пошуку способів подолання відчуження дитини від освітнього процесу.

Отже, у контексті становлення гуманітарних підходів в освіті відбулося відродження *ціннісного ставлення до виховання*, посилилась актуальність його *людинотворчих, культуротворчих і духотворчих функцій*.

Спираючись на соціально-педагогічні передумови розвитку виховної роботи у педагогічному закладі вищої освіти та відповідно до завдань дослідження, слід дотримуватися *антропологічного, акмеологічного, ціннісного, культурологічного, синергетичного, середовищного, особистісно орієнтованого та системного підходів*.

Розглянемо деякі аспекти зазначених методологічних підходів, що є найбільш важливими в контексті нашого дослідження.

Значні можливості у визначенні методологічних основ організації виховної роботи зі студентською молоддю відкриває звернення до ідей і принципів *антропології* як однієї з найважливіших галузей людинознавства. Педагогічна антропологія ХХІ століття претендує на належне місце в системі людинознавства. Якщо педагогіка – це наука про виховання, освіту й навчання молодого покоління, то педагогічна антропологія – це система філософського, культурологічного, філологічного, соціально-політичного, історико-логічного знання. Її можна назвати своєрідним містком від часткових теорій до загального вчення про людину, до інтегральної антропології. Це зумовлено тим, що педагогічна антропологія – учення про людину, що розвивається й виховується.

Основними в становленні антропологічного підходу у вихованні стали ідеї К. Ушинського. У своїй праці «Людина як предмет виховання. Досвід педагогічної антропології» автор висуває ідеї змістовного й пізнавального наповнення педагогіки іншими антропологічними науками про людину. Учений називає педагогіку «зібранням правил практичної діяльності», що потребує наукового обґрунтування. На думку видатного педагога, кожний, хто має справу з процесом виховання, повинен керуватися фактами з цих наук. Отже, необхідне синтетичне вчення про людину, у якому може

бути осмислено все, що має безпосереднє відношення до справи виховання [169-171].

Антропологічний підхід, як зазначає І. Колеснікова, здатний внести у світоглядні, методологічні, методичні, моральні, ціннісні основи теорії й практики виховання нової сутності – «людського в людині», зосередити духовний досвід людини на особистій відповідальності за своє життя, на самореалізації, самовихованні.

Ідентифікацію елементів антропологічного підходу в сучасній методології виховання здійснили А. Валицька, І. Колеснікова, В. Шубинський.

Антропологічний підхід, у трактуванні В. Шубинського, один із перших «симптомів» сучасних перетворень у способах нового розуміння світу, людини, суспільства. Ці перетворення будуть означати вихід за рамки гносеології й методології, переважну заміну пізнання (знання) розумінням, пояснення (обґрунтування) – описом. Також це буде означати повернення людини до єднання зі світом, і в той же час – до самої себе.

Гуманітарна інтерпретація антропологічного підходу, як зазначає І. Колеснікова, містить вимоги до методу пізнання процесу освіти й виховання: по-перше, необхідно звільнитися від ілюзії щодо здатності природничо-наукової парадигми пізнати суб'єктивний світ людини, а отже, поєднаний з ним світ культури; по-друге, наука про людину повинна стати переважно осмисленням виявів життя (духу) людини, що суб'єктивно сприйняті; по-третє, основним методом збагачення духовної реальності має стати розуміння, а не пізнання в класичному науковому змісті. Методом же репрезентації результатів розуміння є опис, але не пояснення.

Антропологічний підхід обґрунтовує методологію (а точніше – онтологію) розуміння, що розглядає підходи до вивчення процесів виховання на засадах інтерпретаціонізму. Це припускає вміщення в процес

усвідомлення духовної реальності всієї цілісності душевно-духовного життя суб'єкта розуміння [169].

Антропологічний підхід, як методологічний принцип, реалізується на філософському, загальногуманітарному й конкретно-науковому рівнях. При більш загальному погляді на структуру підходу в ньому простежується методологічний і методичний рівні. Перший з них пов'язаний із розробкою способів реалізації цілей виховання, другий – із безпосереднім творенням тієї виховної реальності, що дозволяє дитині вільно самовизначитися й реалізувати свій людський потенціал у процесі творчої діалогічної взаємодії з культурою.

Особливість антропологічного підходу полягає в тому, що він ставить за мету специфічну філософську, гуманістичну спрямованість, і не тільки як загальну орієнтацію, але як світоглядну і методологічну підготовку до дослідницької діяльності вченого-педагога й практичної діяльності вчителя-вихователя.

Осмислення теоретичних проблем виховання з позицій філософської антропології не означає радикального заперечення гносеологічних підходів або інших філософських позицій. Новий напрямок, розвиваючись паралельно, у діалозі з іншими підходами, збагачує теорію і практику виховання вже тим, що своєю появою тією чи іншою мірою змінює наявне.

Антропологічний підхід прагне досягнути особистість людини за допомогою розуміння та взаєморозуміння в процесі діалогічної взаємодії, спілкування. Якщо предметом наукового пізнання є зовнішні вияви життя вихованця (дії, учинки, діяльність, поведінка й усе те, що можна спостерігати за допомогою органів чуття і зафіксувати), то предметом розуміння стають різні модуси (способи) духовного буття (віра, надія, любов, покликання, що можуть бути не усвідомленими ще вихованцем, мета, і сенс життя, і вчинок як єдність дії, переживання, переконання, думки й почуття, свідоме і несвідоме). На розбіжності гносеологічних та онтологічних підходів

їх діалогічного розуміння вказав М. Бахтін: «Не можна перетворювати людину в безмовний об'єкт заочного завершального пізнання. У людини завжди є щось, що тільки саме вона може відкрити у вільному акті самосвідомості й слова... Правда про людину в чужих устах, що не звернена до неї діалогічно, тобто заочна правда, принижує її брехнею, якщо вона стосується її «святая святих», тобто «людського в людині».

Отже, антропологічний підхід є підґрунтям педагогіки Буття й указує на такі методологічні положення: основою антропологічного підходу є основні світоглядні та методологічні установки онтології; предметом постає реальне Буття суб'єктів виховного процесу в усій його духовній цілісності й повноті; антропологічний підхід розглядає здатність людини до самопізнання, саморозвитку, самовизначення, самовиховання як засіб і механізм навчання та виховання; антропологічний підхід є онтологією людського Буття, що містить у своєму арсеналі методи досягнення цього Буття в його емоційно-душевній цілісності за допомогою розуміння і взаєморозуміння, спираючись на діалогічну взаємодію; виховання, самовиховання, освіта й навчання розглядаються як способи Буття суб'єктів виховного процесу, що вимагають адекватних (їх буттю) методів, засобів, форм виховання та дослідницької діяльності; антропологічний підхід засвідчує ціннісно-сміслову рівність учасників виховного процесу, діалогічний стиль спілкування і взаємодії, а відносини між ними буде за типом «суб'єкт-суб'єктні».

Предмет, мета і цінність виховання з позицій антропологічного підходу – це Людина та її існування у світі. Ця теза суттєво обмежує набір категорій, основних понять, принципів, методів, форм і засобів виховання єдиною вимогою – антропологічним характером (Б. Бітинас).

Слід зазначити, що антропологічний підхід широко і своєрідно втілюється в практиці «гуманістичної педагогіки», «рефлексивної

педагогіки», «педагогіки ненасильства» (Ш. Амонашвілі, І. Бех, Б. Бім-Бад, О. Бодалев, Н. Бордовська, О. Газман, А. Деркач, Л. Лузіна).

Антропологічний підхід обстоює значення системи в організації виховання, оскільки декларує єдність і цілісність розумової, емоційної, вольової, моральної та фізичної сторін розвитку особистості. Антропологічна виховна система будується за умов: відкритої постановки гуманістичних цілей як моральних чеснот (людяності, довіри, подяки, терпимості); спеціальної уваги до духовного здоров'я вихованців, виховання в них досвіду здорового способу життя й безпечної поведінки; постійної педагогічної діагностики вивчення насамперед природних здібностей, внутрішніх передумов для обдарувань дитини; організації виховного процесу з урахуванням специфіки провідних видів діяльності в конкретному віковому періоді, сенситивних передумов психічного розвитку; забезпечення самовизначення особистості кожного вихованця в діяльності (подолання труднощів, вияв ініціативи та відповідальності).

Таким чином, антропологічний підхід дає можливість будувати виховання і систему виховної роботи на сучасних наукових засадах, що обґрунтовують усебічне вивчення людини, її індивідуальних психологічних особливостей, особистісних рис, здібностей. Це дозволяє гуманізувати й індивідуалізувати процес виховання. Створити умови для такої самоактуалізації й самореалізації можливо лише тоді, коли попередньо проводиться вивчення вихідного рівня вихованості студентів. Тому педагогічна діагностика вихідного рівня вихованості (при перебуванні студентів у професійних навчальних закладах) є неодмінною умовою реалізації антрополого-гуманістичного підходу. Саме тому процес виховання повинен супроводжуватися постійним контролем за змінами, що відбуваються в особистісній сфері студентів, тож організація моніторингу вихованості є актуальним завданням сучасної вищої школи.

Наступним методологічним принципом, тісно пов'язаним із попередніми, є *акмеологічний підхід*, який полягає в комплексному дослідженні та відтворенні цілісності суб'єкта, що перебуває в періоді зрілості.

Акмеологія, як констатує В. Вакуленко – це наука, що виникла на межі природничих, суспільнознавчих і гуманітарних дисциплін і вивчає ступінь зрілості людини, коли вона досягає найвищого рівня розвитку.

Тобто акмеологія, як теорія найвищих досягнень людини і цивілізації (акме – «квітучий стан»), корисна педагогові в процесі побудови виховної діяльності, у центрі уваги якої постають позитивні, гуманістичні досягнення цивілізації. Вивчаючи людину і спираючись на дані життя й культури, акмеологія шукає закономірності вияву максимальних можливостей особи й одночасно порушує пріоритетні для культури (а також і для виховання) питання про зміни в житті, які б сприяли реалізації людських талантів (К. Абульханова-Славська, Б. Ананьєв, О. Анісимов, А. Бодальов, А. Деркач, Н. Кузьміна, Л. Лаптев).

Сучасна акмеологія вивчає не тільки індивіда, але й спільноти людей, не лише умови досягнення «акме» окремою особистістю, але й найвищі досягнення, накопичені людською спільнотою. Акмеологія визначає такі приклади реалізації найвищих досягнень людства, як лідерство, героїзм, творчість, відданість ідеалам людяності. Оскільки людство має не тільки геніїв, то для педагогіки важливими є не лише окремі прориви, а вся панорама досягнень.

Акмеологія всебічно розкриває особливості цього найважливішого ступеня, який проходить людина у своєму розвитку – ступінь зрілості; визначає споріднені елементи в зрілості в різних людей, аналізує дії чинників, які зумовлюють індивідуальну картину зрілості.

А. Деркач визначає сутність акмеологічного підходу у здійсненні комплексного дослідження цілісності суб'єкта, який проходить ступінь

зрілості, у вивченні його особистісних і суб'єктно-діяльнісних характеристик, що вивчаються у єдності, у всіх взаємозв'язках, для того щоб сприяти досягненню вищих рівнів розвитку, на які може піднятися кожен.

В акмеологічній тематиці чільне місце займають дослідження, що вивчають характер взаємодії властивостей і якостей «фізичної» і «духовної» субстанції людини, цього вищого для кожної людини рівня її розвитку, на певному відрізку зрілості, її акме. Наскільки високою виявляється ця «вершина» кожної людини, наскільки вона змістовно багатогранна й багата, настільки особисто й соціально значущі, інноваційно оригінальні результати всіх її діянь. Це, звичайно, залежить від особливостей життєвого шляху, який пройшла людина до свого «акме», від різних ситуацій, у тому числі соціальних, економічних, політичних, правових. Проте не меншою мірою кількісно-якісні показники свого «акме» визначаються тим, який сформувався в людини світогляд, загальний і спеціальний інтелект, духовне ядро, наскільки розвинулися творчі здібності.

У теорії виховання акмеологічний підхід орієнтує педагога на вищі досягнення в теорії та практиці гуманістичного виховання, вивчення надбань видатних педагогів світу (вітчизняних і зарубіжних), але найголовніше – звертає увагу педагогів на вирішення таких практичних проблем, як органічне опанування молоддю духовних цінностей; розробляє стратегії побудови життя в постійному русі щодо здійснення все нових, більш значущих задумів, результати яких потрібні не тільки для розвитку людини, але й усього людства; створення самою людиною середовища для свого розвитку. Справжній професіоналізм хоч і не можливий без розвитку в людини спеціальних здібностей, вироблених в умовах конкретної діяльності, а також відповідних знань і вмінь, але найважливішою умовою його досягнення обов'язково є і могутній розвиток в індивіда загальних здібностей, і перетворення загальнолюдських цінностей у його власні цінності, що означає духовно-етичну вихованість особистості [169].



Важливим для нашого дослідження є ціннісний (аксіологічний) підхід, який науково розглядали І. Бех, Є. Бондаревська, С. Кульневич, А. Мудрик, В. Серіков, В. Слободчиков та інші. Цей підхід спрямовує увагу дослідників на вивчення цінностей як смислоутворювальних основ виховання студентської молоді, що розуміються як зразки культурного, гідного життя людини та суспільства.

У «Словнику практичного психолога», за редакцією С. Головіна, категорія «цінність» використовується у філософії, соціології, психології для позначення об'єктів і явищ, їх властивостей, а також абстрактних ідей, що втілюють у собі суспільні ідеали та виступають завдяки цьому як певний еталон.

Для характеристики цінностей учені використовують такі ознаки як значущість, нормативність, корисність, необхідність, доцільність (С. Анісімов, О. Здравомислов, А. Кир'якова, Т. Сергеева та інші).

Ціннісний підхід, що зосереджує увагу дослідників на вивчення цінностей як смислоутворювальних засад виховання, дає можливість зрозуміти цінності виховання як його культурний зміст, суспільно схвалені й передані з покоління в покоління зразки педагогічної культури, відбиті в духовному житті людини, зразках виховних відносин, у педагогічних теоріях, системах, технологіях (Є. Бондаревська).

Згідно з таким підходом, вибір цінностей є вихідним моментом концептуалізації виховних систем і педагогічних теорій. У педагогічній літературі є досвід класифікації виховних систем щодо обрання базових цінностей (Б. Бітинас). Залежно від вищих цінностей, виділяються кілька типів виховних систем, що ґрунтуються на: 1) трансцендентних цінностях; 2) соціоцентричних цінностях; 3) антропоцентричних цінностях.

Ми розглядаємо виховання як таке, що ґрунтується на цінностях загальнолюдської та національної культури.

У процесі залучення людини до цінностей особлива роль належить змістовим універсаліям, які В. Франкл розуміє як творчість, відношення, переживання. Вони не вимагають жодних додаткових механізмів переходу в особистісний план, бо самі є «смысловими одиницями життя» (О. Леонтьєв). Таким чином, із позицій ціннісного підходу виховання, можна розглядати як процес залучення дітей і молоді до цінностей, результатом якого є «становлення гармонічної системи особистісних орієнтирів».

Слід зазначити, що розробка виховних концепцій, ідей і підходів у вихованні студентської молоді дозволяє викладачам спеціальних навчальних закладів усіх типів активно перебудовувати освітню діяльність із метою створення оптимальних умов для всебічного саморозвитку особистості відповідно до загальнолюдських цінностей. А це передбачає насамперед звернення до певної системи цінностей, пов'язаних із кращими національними звичаями, загальнолюдськими традиціями гуманізму як глобального світогляду, що визначає ставлення людини до навколишнього світу.

Існує низка характеристик, сукупність яких забезпечує ціннісність освітнього процесу:

- *ціннісна визначеність освітнього процесу*, тобто виділення системи цінностей студентам для інтеріоризації й подальшої екстеріоризації, а також співвідношення цієї системи зі змістом освіти. Ця позиція повинна бути представлена обґрунтованою системою професійно-педагогічних цінностей – цілей виховання студентів, а також змістом і критеріями сформованості системи професійно-ціннісних орієнтацій особистості, у сукупності ціннісно спрямованих знань і вмінь, досвіду, поведінки, діяльності й емоційно-ціннісних відносин, тобто основних одиниць змісту освіти в контексті ціннісного виховання;

- ціннісне наповнення змісту освіти, тобто таке відображення, за яким формується ціннісне ставлення в змісті навчальних предметів, програм

та інших джерел, що реалізують зміст освіти, а також ціннісна інтерпретація всіх компонентів структури змісту освіти: знань, умінь і навичок, досвіду творчої діяльності й досвіду емоційно-ціннісних відносин. Така позиція також припускає обов'язковість оцінки педагогом різних учинків, поведінки, думок особистості з огляду на професійні цінності та ціннісні відносини, а також організації розуміння й осмислення студентами інформації в ціннісному контексті. Ефективними методами (формами) трансляції ціннісного змісту навчання є: розповіді на етичну тему (яскравий, емоційний виклад конкретних духовно орієнтованих фактів і подій, у якому розкривається зміст етичних понять, актуалізується позитивне ставлення до вчинків, відповідних етичних норм), за допомогою яких реалізується метод позитивного прикладу; етичні бесіди, що будуються на аналізі й обговоренні конкретних фактів і подій із повсякденного життя або професійної практики, прикладів із художньої літератури, періодичного друку, кінофільмів тощо;

- ціннісність діяльності суб'єктів освітнього процесу, а саме: емоційна й переконлива трансляція цінностей педагогом, обґрунтування їх значущості, вплив на емоційно-оцінну сферу студентів, організація й підтримка їхньої діяльності, рефлексії тощо; осмислення студентами інформації, відображеної у змісті навчання, ситуаціях життєдіяльності й особистісної рефлексії, явищах і фактах дійсності з позиції їх співвідношення з гуманістичними ціннісними орієнтаціями, виділення в них ціннісного ядра. Ця вимога припускає використання педагогом методів «емоційного зараження», до яких відносяться: невербальне передання педагогом власного емоційного стану (за допомогою інтонації, темпу й ритму мови, тембру й сили голосу, жестів, міміки та рухів), емоційна демонстрація ціннісного ставлення, зацікавленості інформацією, що вивчається; трансляція когнітивного змісту в емоційний як вербалізоване інформування студентів про ставлення педагога до обговорюваних категорій і непряме спонукання їх до переосмислення власного ставлення до цих самих категорій. Окрім того, важливо навчити

вихованців оцінювати об'єкти пізнання з професійно-ціннісних позицій шляхом роз'яснення значущості тих або інших цінностей, способів вияву ціннісних орієнтацій у діяльності, поведінці та спілкуванні.

Із ціннісним тісно пов'язаний *культурологічний підхід* до виховання. Цей підхід є підґрунтям для розгляду освіти як частини культури, що, з одного боку, живиться нею, а з іншого боку, впливає на збереження і розвиток через людину, забезпечує входження її до загальнолюдських цінностей та ідеалів культури. З огляду на це, освіта повинна бути культуровідповідною. Тобто основним методом її проектування та розвитку повинен стати культурологічний підхід, за допомогою якого всі компоненти освіти розглядаються через призму культури людини як творця і суб'єкта, здатного до саморозвитку (В. Біблер, Є. Бондаревська, Н. Крилова, О. Кармін, В. Караковський, І. Новікова, Л. Селіванова).

У межах культурологічного підходу виховання досліджується як така частина культури, яка виконує всі її основні функції: інтеграцію людей, організацію їхньої життєдіяльності, установлення зв'язків поколінь і комунікацій у співтоваристві, створення умов для творчої самореалізації та саморозвитку людини, збереження, розвиток і зміни системи цінностей, проектування нових зразків культурного життя тощо.

Культурологічний підхід ґрунтується на положенні про те, що під вихованням студентської молоді розуміють цілеспрямоване «входження в контекст культури за допомогою педагога й розвиток здатності жити в сучасному суспільстві, свідомо будуючи своє життя, гідне людини».

Особливість культурологічного підходу у вихованні студентів – майбутніх педагогів полягає в тому, що він інтегрує культуру, наукові знання й духовний досвід і спрямовує виховання на пошук людських (духовно-моральних) цінностей.

Ґрунтовно культурологічний підхід дослідила Є. Бондаревська, яка розуміє «Людину культури» як людину вільну, гуманну, творчо мислячу,

духовно й морально багату, як таку, що має практично підготуватися до життя у визначеному культурному просторі».

Культурологічний підхід в освіті та вихованні, на думку Є. Бондаревської, – «це бачення освіти через призму поняття культури, тобто її розуміння як культурного процесу, що здійснюється в культуровідповідному освітньому середовищі, усі компоненти якого наповнені людськими смислами та слугують людині, яка вільно виявляє свою індивідуальність, здатність до культурного саморозвитку та самовизначення у світі культурних цінностей».

Спираючись на наукові розробки Т. Рогової, присвячені теоретичним і методичним основам персоналізованого підходу в управлінні педагогічним колективом середньої загальноосвітньої школи, можна визначити такі компоненти культурологічного підходу у вихованні студентів вищих педагогічних навчальних закладів: ставлення до студента як суб'єкта життя, здатного до культурного саморозвитку й самозміни; ставлення до педагога як до посередника між студентом і культурою, спроможного ввести його у світ культури й надати допомогу й підтримку кожній особистості у її індивідуальному самовизначенні у світі культурних цінностей; ставлення до освіти як до культурного процесу, рушійними силами якого є пошук особистих змістів, діалог і співпраці його учасників у досягненні цілей культурного саморозвитку; ставлення до навчального закладу як до цілісного культурно-освітнього простору, де живуть і відтворюються культурні зразки спільного життя студентів і дорослих, відбуваються культурні події та виховується культура людини.

Мета виховання з позиції культурологічного підходу – це становлення і розвиток Людини культури, громадянина, моральної особистості. Зміст пропонованих змін позначається переорієнтацією виховання на життєві проблеми дітей, ціннісно-смісловим розвитком особистості, педагогічною підтримкою індивідуальності, створенням культуровідповідного середовища

виховання, проектування варіативних особистісно орієнтованих стратегій виховання.

Культурологічний підхід щодо розв'язання проблеми виховання характерний також для науковців педагогічного пошуку, зокрема А. Волошина, О. Духновича, І. Огієнка та інших українських педагогів. Спираючись на християнські ідеї, вони наголошували на тому, що сенс гуманності полягає у творенні такої культури, яка розвиває справжні високі почуття людини: любов, сердечність, сумління, благочестя. На думку вчених, творчим особистостям необхідно створити всі умови для розвитку їх таланту, адже в них розливається Божий потік, до їхніх слів і пісень прислухаються ангели. Творча особистість – це покликаний Богом вихователь інших людей, а «людина без виховання хоча здорова, та все одно буде непотрібною, як неорана земля», – наголошував О. Духнович.

Ідею єдності гуманістичного християнського виховання з українознавством: рідним словом, історією, культурою, національно-етнічною обрядовістю народу відстоював І. Огієнко.

Щодо студентів вищих педагогічних навчальних закладів, як визначає В. Бучківська, культурологічна особистісно орієнтована освіта виконує такі функції: допомагає досягнути сенс життя; розвиває як людину культури й цілісну особистість, підтримує її індивідуальність і творчу самобутність.

О. Картавих, досліджуючи аксіологічні основи формування загальної культури студентів вищих навчальних закладів, розглядає культурологічний підхід на базі єдності широко фундаментальних і глибоко систематизованих спеціальних знань, який спрямований на оволодіння основами правової, політичної, естетичної, професійної, духовної культури, бачення перспектив розвитку різних галузей знань, навичок наукової організації дослідження і впровадження їх у свою майбутню професійно-творчу діяльність, де головними є доцільність, справедливість, гармонія, краса, досконалість.

Тому, формуючи зміст освіти і виховання, сучасному педагогові варто орієнтуватися на цілісну системно-структурну модель культурного простору, тобто соціальну, духовну й технологічну царину культури в трьох вимірах її парадигмальних форм: когнітивній, ціннісній і регулятивній (модель за О. Кармінім).

Таким чином, культурологічний підхід є підґрунтям для реалізації практичних засад взаємозв'язку освітнього простору та культури. Він орієнтує систему виховання студента ПЗВО на зв'язок із культурою як її творця та суб'єкта, здатного до саморозвитку. Культурологічний підхід передбачає професійне становлення майбутнього педагога в загальнокультурному контексті як інтеграцію особистості студента зі сферою загальнолюдських цінностей, як складну інтегративну якість особистості, що виявляється в сукупності культур (педагогічної, методологічної, світоглядної, інтелектуальної, моральної, естетичної, екологічної, релігійної, політичної, культури спілкування, культури праці, побуту тощо).

Одним із важливих принципів методології виховання є синергетичний підхід. Він пов'язаний із адаптацією у сфері виховання людини теорії синергетики як наукового знання про самоорганізацію нелінійних динамічних середовищ, а також із визнанням характеру самого виховання як двобічного відкритого процесу (В. Редюхін).

У сучасній науці існують різні концептуальні підходи до трактування сутності синергетики. Найпоширеніші з них такі, як: системна міждисциплінарна філософія (В. Аршинов, В. Буданов, О. Робуль, В. Таланчук, А. Шевцов); нова наука, що узагальнює, вивчає основні закони самоорганізації синергетичних (складних, поліструктурних, багатокомпонентних) систем (Н. Григор'єва, Ю. Данилов); пізнавальна модель науки (І. Добронравова, В. Ігнатова); загальнонауковий методологічний підхід (В. Ратніков, В. Розін, В. Халтобін, Е. Фінкельштейн);

інноваційний метод наукового дослідження (О. Князева, Л. Бевзенко); методологія пізнання освіти (А. Євтодюк, С. Клепко); парадигмальна основа гуманітаризації сучасної освіти (А. Мегрелішвілі, О. Робуль, Н. Педченко); засіб інтеграції природничої та гуманітарної освіти (О. Князева, С. Курдюмов) та ін.

Поняття «синергетика» близьке до виховання: у перекладі з грецької: термін означає «спільну дію», «співробітництво». Виховання є цілеспрямованим процесом, явищем, пов'язаним із управлінням розвитку дитини, молодшої людини. Тобто в класичній педагогіці виховання розглядається як керований процес. Проте виховна практика має такі феномени, які можна зарахувати до класичних управлінських дій, яким притаманний синергетичний характер. Визнання наявності синергетичних явищ у вихованні припускає врахування основних положень теорії синергетики, тобто специфіки динамічних середовищ, до яких, безумовно, належить будь-яка виховна система. Отже, висновок про управління виховними системами і процесами повинен бути доповнений тезою про їх самоврядування, самоорганізацію. Синергетичне розуміння світу важливе для виховання людини ще й тому, що синергетичному способу мислення властиві відкритість, діалогічність, комунікативність. Недарма синергетику сьогодні все частіше називають філософією контакту, або філософією комунікативності. Синергетика орієнтує педагога, як суб'єкта виховного процесу, на вивчення найскладніших внутрішніх законів життя людини. Педагогу важливо усвідомити ці закони, їхню альтернативність, зрозуміти умови «заглядання в середину себе», тобто рефлексії.

Упровадження принципів синергетики в педагогічну теорію й практику є сьогодні актуальним, і це усвідомлюється багатьма дослідниками, які розробляють окремі питання цієї теорії та використовують її для проектування освітніх систем. Серед вітчизняних дослідників можна назвати таких, як Л. Балабанова, Г. Васянович, О. Вознюк, А. Євтодюк, І. Єршова-



Бабенко, Є. Зеленов, С. Клепко, К. Левківський, В. Лутай, А. Шевцов; серед зарубіжних: В. Аршинов, В. Буданов, В. Виненко, Л. Зоріна, Є. Князева, В. Маткін, В. Редюхін, М. Таланчук.

Залучення до сфери виховання провідних положень синергетики, на думку вчених, дозволяє розглядати такі характеристики виховного феномена, як взаємодія різнорідних частин виховної системи, процесу, діяльності; нелінійність, відвертість і нестабільність системи виховання; визнання пріоритету можливого над реальним станом цієї системи; облік внутрішніх і зовнішніх коливань виховної системи як природного її стану; наявність динамічних змін кількісних і, перш за все, якісних змін виховного процесу й суб'єктів, залучених до нього; виявлення нових якостей виховної системи, що не плануються заздалегідь її суб'єктами; виникнення просторово-часових і функціональних структур виховання, у яких наявні властивості впорядкованості й хаотичності одночасно.

Ідеї синергетики, упроваджені в систему освіти, знайшли своє втілення у таких її сферах: процесі навчання й виховання вони використовуються як метод управління освітнім процесом і як метод пізнання й дослідження педагогічного процесу; проектуванні змісту дисциплін – як навчальний матеріал, необхідний для формування світоглядних, методологічних і синергетичних знань і вмінь; модернізації освіти – як методологічний засіб реалізації ідей гуманітаризації та інтеграції, і як педагогічний засіб розвитку особистості та формування в неї культурних цінностей і синергетичного стилю мислення; в організації діяльності викладача вищої школи вони реалізуються в оновленні змісту, методів і форм навчання з урахуванням таких чинників, як відвертість, самоорганізація, саморозвиток, креативність і нелінійність мислення, управління і самоврядування.

Синергетика з'єднує теорію виховання з цими знаннями як «комунікативний міст», будівництво якого спрямоване на створення

діалогового простору. Синергетичний підхід до технологій виховної діяльності уможлиблює підвищення евристичного потенціалу.

Дослідник М. Таланчук, розглядаючи виховну функцію педагога, виокремлює умови реалізації синергетичного підходу у вихованні: реальний досвід вихователя, що залежить від його компетенції, орієнтацій, переконань і виявляється в здатності вирішувати окреслені завдання; психологічний синергетизм особистості – готовність вихователя до ухвалення й сприйняття виховної дії; синергетична контактна взаємодія з вихованцем, яка ґрунтується на взаємній довірі, відвертості, співпраці, діалозі всіх суб'єктів педагогічного процесу.

Таким чином, синергетика забезпечує відновлення втрачених у процесі розвитку науки зв'язків між наукою і культурою, наукою і традицією, наукою і практичною мудрістю.

Наступним методологічним підходом до обґрунтування та розробки моделі системи виховної роботи у педагогічних закладах вищої освіти є особистісно орієнтований, адже сучасна освіта сьогодні неможлива без звернення до особистості. І в нинішній час суспільство на перший план висуває проблему цінностей людської особистості. Тому, як зазначає О. Савченко, у системі особистісно орієнтованої освіти молодого покоління важлива роль належить педагогу, «якому необхідно відійти від навчально-дисциплінарної моделі й переорієнтувати педагогічний процес на головне – «особистість».

Особистісний підхід в освіті, проголошений провідною тенденцією сучасної педагогічної теорії та практики, не має в сьогоdnішньому педагогічному світі однозначного розуміння (І. Бех, Є. Бондаревська, А. Бойко, Т. Гуменникова, В. Серіков, Н. Щуркова, І. Якіманська).

Тому є всі підстави говорити про множинність особистісно орієнтованої освіти. Особистісно орієнтований підхід в освіті на практичному рівні педагогічної свідомості, як визначає Т. Гуменникова,

розуміється як принцип гуманістичної спрямованості спілкування педагога і вихованців, що розкриває механізм особистісних новоутворень у педагогічному процесі.

Особистісно орієнтований підхід розглядається А. Растригіною також як принцип синтезу спрямованої педагогічної діяльності навколо її головної мети – виховання людини. Сенс цього принципу полягає в тому, що жодні зміни в життєдіяльності людини не можуть бути пояснені без розуміння їх місця та ролі в самореалізації особистості, як принцип свободи людини в освітньому процесі в сенсі вибору нею пріоритетів, освітніх «маршрутів», формування власного, особистісного сприйняття змісту, що вивчається (особистісного досвіду).

Найбільш значущими, на наш погляд, є трактування цілей і завдань особистісного розвитку людини в умовах сучасного демократичного суспільства, які висловлював Е. Фромм «Розвиток особистості – це визнання і реалізація унікальних можливостей, які є в кожній людині». Люди, уважав автор, народжуються рівними, але різними. Із цих позицій повага до самотності людини, культивування унікальності, що відповідає її природі та високим моральним, духовним цінностям, вільний розвиток особистості, який на практиці означає непідвладність будь-якій вищій силі або меті, крім самовдосконалення, складають сутність і мету гуманістичного особистісно орієнтованого виховання.

В основу сучасної теорії особистісно орієнтованого виховання покладено провідні ідеї зарубіжної гуманістичної теорії, вітчизняні положення особистісно орієнтованого підходу (І. Бех); організація індивідуально-творчої, ціннісно-сміслової діяльності, що надає свободу вибору засобів життєдіяльності (Є. Бондаревська); зазначено головну функцію виховання в педагогічній допомозі та підтримці (О. Газман, В. Серіков), психологічному супроводі (І. Бех) особистісно-моральної сфери

вихованця; визнання учня головною дійовою фігурою всього освітнього процесу (І. Якіманська).

Дослідницький пошук дозволяє визначити такі головні ідеї та принципи особистісно орієнтованого підходу: принцип самоактуалізації – у кожної людини існує потреба в актуалізації своїх інтелектуальних, комунікативних, художніх і фізичних здібностей, які важливо підтримати; принцип суб'єктності – індивідуальність притаманна лише тій людині, яка реально володіє суб'єктними якостями та повноваженнями; уміло використовує їх під час діяльності, спілкування та взаємин. Необхідно допомагати дитині стати справжнім суб'єктом життєдіяльності, сприяти формуванню і збагаченню її суб'єктного досвіду; принцип вибору – педагогічно доцільно, щоб вихованець жив, учився і виховувався в умовах постійного вибору, володів суб'єктними повноваженнями під час вибору мети, змісту і засобів навчання, поведінки, мотивів; принцип індивідуальності – ураховуючи індивідуальні й особистісні особливості дитини, усіляко сприяти їх подальшому розвитку; принцип творчості та успіху – досягнення успіху в тому чи іншому виді діяльності сприяє формуванню позитивного «Я» – образу особистості, стимулює процеси самовдосконалення і самобудівництва власного «Я»; принцип довіри та підтримки – віра у творчі можливості вихованця, довіра, підтримка його спроб щодо самореалізації та самоствердження замість надмірної вимогливості та контролю.

Виховний процес у вищому педагогічному навчальному закладі має здійснюватись як гуманітарна практика, ядро якої – педагогічна допомога, підтримка, психологічний супровід у складних процесах самобудівництва особистості майбутнього педагога. Педагог виходить із того, що в кожній молодій людини, студента в їх учинках є особистісний зміст і особистісна значущість, на які необхідно спиратись у виховному процесі. А якщо такий особистісний зміст відсутній, слід допомогти його знайти. Отже,

за допомогою особистісно орієнтованого виховання стає можливим розкриття потенціалу кожного студента, що дає можливість торкнутися всіх граней його внутрішнього світу і, таким чином, спонукати замислитися над міжлюдськими стосунками, формувати в нього гуманні уявлення, бачити світ очима інших людей.

Таким чином, особистісно орієнтований підхід до організації системи виховної роботи у вищому навчальному закладі передбачає: психолого-педагогічну діагностику, знання особливостей кожної особистості й особливостей кожного первинного колективу; прогнозування розвитку первинних колективів і кожної особистості, спираючись на особливості й можливості виховного середовища; формування змісту виховання, що відповідає індивідуальним особливостям вихованців, їхнім запитам і створює умови для їх ефективного розвитку; варіативність, гнучкість форм і методів виховання (індивідуальні, групові й колективні, методи колективного та індивідуального впливу, словесні й практичні); організацію і методичне забезпечення самовиховання студентів, високого рівня їхньої самодіяльності; самоврядування в студентських колективах; діалогічне спілкування у виховному процесі, що ґрунтується на взаємній повазі, довірі викладачів і студентів; координацію педагогічних, психологічних, інформаційних і соціальних впливів на особистість; інформаційно-методичне забезпечення виховного процесу; упровадження демократичних форм управління виховною системою [169].

Освітній процес вищого педагогічного навчального закладу відбувається безпосередньо в соціокультурному середовищі, яке є могутнім фактором, що впливає на виховну діяльність, тому здавна є об'єктом наукового дослідження. Однак в останні десятиліття інтерес до вивчення проблем середовища значно зріс. Це пов'язано з усвідомленням того, що середовище відіграє значну роль у житті людини, і тривогою з приводу його негативних впливів, що постійно зростають. Саме середовищний підхід,

як засвідчують учені А. Артюхіна, Б. Бім-Бад, Ю. Мануйлов, К. Приходченко, завдяки новому педагогічному мисленню, орієнтує педагога на те, що вища школа – це частина загального соціокультурного середовища, тому завдання широкої педагогічної громадськості полягає в установленні зв'язків взаємодії із середовищем, гармонізації його ролі, місця, функцій у соціумі.

Відповідно до нашого дослідження розглянемо основні типи середовищ, у який відбувається становлення майбутнього спеціаліста.

У соціально-педагогічному аспекті сутність, зміст понять «середовище» розглядають сучасні науковці С. Сергєєв, В. Ясвін, К. Ясперс; педагогічне середовище як сферу творчого педагогічного спілкування – О. Анохін, педагогічний вплив – Н. Посталюк та ін.; «освітньо-виховне середовище» – Є. Бондаревська, Л. Буєва, Б. Бім-Бад, В. Веснін, А. Лукіна, Ю. Мануйлов, І. Якіманська; «освітнє середовище» як носій найважливіших комплексних чинників, що визначають суть процесу формування особистості, досліджуються в роботах В. Бочарової, Л. Буєвої, В. Гурова, І. Кона, О. Коберника, В. Караковського, І. Кулешової, Л. Новікова, А. Мудрика, А. Петровського, Я. Рубіної, В. Семенова; сутність понять «навчально-терапевтичне середовище» – Г. Любимова; творче освітнє середовище як компонент виховної системи, що забезпечує успішність розвитку і саморозвитку особистості дитини шляхом різноманітної діяльності, створення співтовариств, сприятливої атмосфери, самоврядування – К. Приходченко.

Аналіз наукових досліджень із педагогіки, психології, філософії, соціології, культурології, екології вказує на те, що середовище визнається одним із провідних чинників розвитку особистості, який впливає на педагогічний процес, тому є об'єктом наукового дослідження.

Основні функціональні ознаки освітнього середовища – його гуманітарний, розвивальний характер. Але щоб ці ознаки змогли виявитися,

соціально-освітнє середовище мусить бути спроектоване, організоване й технологічно побудоване (С. Мануйлов).

Здійснюючи комплексне дослідження проблеми формування творчого освітньо-виховного середовища в освітніх установах гуманітарного спрямування, учені обґрунтували педагогічні засади і принципи процесу його створення; розробили критерії та рівні функціонування; відпрацювали методикy й технологію науково-методичного супроводу ефективного функціонування творчого освітньо-виховного середовища в освітніх установах гуманітарного спрямування. Окрім того, науковці шукають способи організації середовища й оптимізації його впливу на особистість. Вирішити протиріччя між тенденцією до повнішого використання можливостей освітнього середовища та відсутністю відповідних технологій і повинна концепція середовищного підходу до навчання, виховання й розвитку особистості (К. Приходченко).

Середовищний підхід до проектування освітніх процесів, зокрема виховання, активно розроблявся і відпрацьовувався науковцями. У теорії та практиці функціонування й розвитку освітніх і виховних систем ці питання розглядають О. Артюхіна, Б. Бім-Бад, Ю. Мануйлов, В. Караковський, І. Кулешова, Л. Новікова, В. Ясвін.

Визначаючи стратегії розвитку виховання в нових умовах, правомірно порушувати питання про формування освітньо-виховного середовища при моделюванні виховного простору особистості, родини, педагогічних колективів освітніх установ як одного з напрямів непрямих виховних впливів, тобто через «вплив середовища в цілому, що залучає індивіда до участі в суспільному житті, навчає його розумінню культури, поведінки в колективах, самоствердженню себе і виконанню різних соціальних ролей» (Є. Бондаревська).

Взаємодія освіти і середовища взаємозумовлена і виявляється в таких аспектах: особистісне зростання (самовизначення, саморозвитку,

самореалізації) за допомогою розвитку структур культурної діяльності, зміни особистісного, культурного, творчого і професійного досвіду, динаміки культури); підвищення рівня культури (тобто якості й ступеня вияву ціннісного змісту) окремих освітньо-професійних процесів, систем, співтовариств і вищих навчальних закладів; розвиток і зростання рівня культури освіти як сфери в цілому, зміни соціокультурного контексту освіти (її наочних, інформаційних і суб'єктних середовищ, моделей, форм і механізмів організації) у процесі навчання у вищій школі (Б. Бім-Бад).

Варто також зауважити, що керівництво діяльністю та спілкуванням студентів відбувається в конкретному освітньо-виховному середовищі, яке або сприяє ефективній реалізації виховної функції, служить каталізатором, що активізує процес виховання, або гальмує його. Отже, роль освітньо-виховного середовища вагома, її значення важко переоцінити.

Найбільш характерними ознаками такого середовища є: культивування родини як головної умови й чинника виховання; моральний характер взаємин між людьми, змістом якого стають такі цінності, як любов, милосердя, терпимість, повага, гідність, оптимізм; культуротворчий характер життя людей, що ґрунтується на збереженні й продовженні культурно-історичних традицій, екологічному добробуті; ставлення до освітньої установи як частини середовища, що гармонійно співпрацює із середовищем.

Отже, освітня установа, якою є вищий навчальний заклад, має розвиватися як центр культури, гуманітарної допомоги, захисту й підтримки кожної особистості. Це потребує необхідних спеціальних заходів для створення освітньо-виховного середовища, у якому відбувається вільний вибір особистістю способів творчої самореалізації та її культурний саморозвиток, і здійснення соціально-педагогічного захисту, допомоги і підтримки кожного студента у його адаптації до соціуму і життєвому самовизначенні.

Є. Бондаревська розглядає такий тип середовища як культурно-виховне. «Культурно-виховне середовище – це середовище, епіцентром якого



є людина як суверенний, вільний суб'єкт, здатний до добровільного вибору зразків культурного життя і життєтворчості. Це припускає досить широкий набір видів і форм життєдіяльності, де людина, яка зростає, мала б можливість цілком себе реалізувати».

Культурно-виховне середовище, наголошує Є. Бондаревська, – це, насамперед, гуманітарне середовище. Воно спрямоване на перетворення вищого навчального закладу в центр духовно-інтелектуального розвитку особистості, центр культури і виховання. Визначають три рівні культурно-виховного середовища вищого педагогічного навчального закладу: загальне, соціокультурне, гуманітарне. Загальне охоплює всі напрямки діяльності педагогічної системи вищого навчального закладу, соціокультурне сприяє формуванню духовного світу особистості студента, гуманітарне, що зумовлене одержанням світоглядного гуманітарного знання, формує духовно-культурні цінності особистості студента.

Гуманітарне середовище сприяє тому, щоб майбутні фахівці отримували системні гуманітарні знання; формує різні погляди та позиції щодо розвитку суспільно-політичних й економічних процесів; допомагає розвитку і саморозвиткові особистості студента, створенню умов для його постійного загальнокультурного та професійного зростання.

Функціонування гуманітарного середовища забезпечується цілеспрямованою діяльністю всіх зацікавлених структур вищого педагогічного навчального закладу.

Створення гуманітарного середовища, як необхідної умови успішного функціонування ПЗВО, вимагає комплексного вирішення взаємозалежних проблем у галузі: здійснення навчального процесу з урахуванням психологічних і фізичних особливостей студентів; організації побуту, дозвілля й відпочинку; художньої творчості; створення комфортного соціально-психологічного клімату, атмосфери довіри та творчості, реалізації ідей співробітництва, демократії та гуманізму.

Складовими елементами цієї діяльності є: викладання широкого спектру обов'язкових й вибіркових курсів з гуманітарних наук, уміщення природничо-наукових і технічних знань до єдиного універсального циклу наук про людину, суспільство та природу; підвищення ролі освіти, духовно-моральних цінностей, загальної культури у формуванні особистості фахівця; розширення гуманітарної та природничо-наукової складової вищої освіти як підґрунтя цілісного й системного сприйняття світу; зростання ролі загальної спеціальної інформованості студента, вирішення проблеми визначення принципів добору і систематизації знань, пошуку нових форм їхнього синтезу з урахуванням особливих потреб цієї групи студентів; активний вплив різних видів духовної культури, науки, мистецтва, природних і гуманітарних наук, повернення до цінностей різних релігій і конфесій; істотні зміни у взаєминах між викладачами і студентами: активний перехід від авторитарних методів спілкування до вільного партнерства, співробітництва в освітньому процесі, спільного творчого пошуку.

Як зазначає О. Севастьянова, середовищний підхід у вихованні базується на комплексі науково-філософських уявлень про те, чим є особистість, середовище, як вони пов'язані між собою, яким може і повинно бути опосередковане управління процесом розвитку і формування особистості дитини.

Тому прагнення педагогів і дослідників до пошуку шляхів гармонізації відносин, пом'якшення кризових факторів, педагогізації середовища, залучення майбутніх педагогів до цінностей культури, спираючись на які, людина формується як гуманна моральна особистість і реалізує себе у світі, у створенні нових цінностей, культури – усе це закономірно створює необхідність системних досліджень у галузі проблем виховання.

Таким чином розглянуті вище наявні типи середовищ відповідно до мети нашого дослідження можуть бути об'єднані в освітньо-виховний простір вищого педагогічного навчального закладу, як системи умов

духовного розвитку і саморозвитку студентів. Створення освітньо-виховного простору дозволяє студентам – майбутнім педагогам реалізувати свій творчий потенціал, індивідуальність, сприяє вихованню їх активної позиції. Це, насамперед, забезпечує формування в студентів відчуття приналежності до духовно-професійного співтовариства педагогічної освітньої установи; вироблення вищим педагогічним навчальним закладом своєї професійно-етичної позиції, створення системи презентації духовно-професійних цінностей і зразків діяльності; створення різноманітних структур і сфер діяльності (громадських центрів, науково-дослідних товариств, клубів за інтересами, проектних команд), що дозволяють студентам реалізувати свої професійні та духовні запити в освітньо-виховному просторі вищого педагогічного навчального закладу; можливість неформальних зустрічей викладачів і студентів, толерантних відносин, залучення студентів до творчої наукової школи викладача; культивування атмосфери супроводу і підтримки студентів при високому рівні вимогливості й компетентності викладачів.

Ці та інші положення методології виховання важливі для теорії й практики, але їх недостатньо для створення цілісної картини виховання, необхідної для організації цього процесу. Таку цілісну картину виховання може відтворити лише *системний метод*, що полягає в підході до пізнання й перетворення дійсності, до тих чи інших її об'єктів як до системних. Системний підхід – це загальний науковий метод вирішення і теоретичних, і практичних проблем. Він виник як реакція на тривале панування аналітичних способів дослідження, не достатніх у тому випадку, коли необхідно в досліджуваному об'єкті співвіднести між собою його частини й ціле, з'ясувати взаємозв'язок між фактами, які зовні не піддаються порівнянням, що накопичуються в межах навіть однієї наукової галузі, а також тоді, коли виникає необхідність у пошуку аналогії й подібності у явищах різної природи. Уживання системного підходу в педагогічній

практиці зумовлено прагненням до відтворення елементів педагогічної дійсності на можливо більш цілісному рівні.

Отже, методологічні підходи сприяли розумінню того, що виховання як педагогічне явище, може бути об'єктивно оцінено за допомогою таких критеріїв: ціннісного критерію (в основі виховання знаходяться ідеї та цінності сучасної педагогіки, спрямовані на створення умов для розвитку; саморозвитку особистості молодшої людини, розкриття її індивідуальності, що характеризує її як суб'єкта культури); критерію цілісності (усі елементи в системі виховання повинні бути обов'язковими і мати логічний взаємозв'язок і взаємозалежність на основі цінностей і культуровідповідності); діяльнісного критерію (виховання здійснюється в процесі певної діяльності її суб'єктів, використання різноманітних форм і методів, методик і технологій виховної роботи, осмислення та коригування практичної діяльності фахівців у галузі виховання); особистісного критерію (розвиток індивідуальних особливостей суб'єктів виховання, творчого потенціалу, розвиток якостей та здібностей молодшої людини, удосконалення особистісно-професійних якостей педагога, орієнтація результату виховання на конкретну людину, її рівень вихованості); етнокультурного критерію (оцінює особливості виховання, що виникли внаслідок різноманітності етнокультур, їх історико-педагогічних і національно-психологічних традицій, умов життя, соціальних і духовних цінностей, національно-психологічної атмосфери, особливостей взаємодії, форм і методів виховання); середовищного критерію (оцінка рівня і стану розвитку культурно-виховного середовища, його компонентів, соціокультурного середовища як умови ефективного виховання особистості).

Таким чином, у контексті становлення гуманітарних підходів до освіти відбувається відродження ціннісного ставлення до виховання, актуалізація його людинотворчої, культуротворчої та духотворчої функції.

## **2.2. Психолого-педагогічна методика діагностики вихованості загальнолюдських цінностей у студентської молоді**

У контексті змісту мети та завдань дослідження психолого-педагогічну діагностику слід розглядати як індивідуалізований процес обстеження студентської молоді з метою встановлення вихованості у них загальнолюдських цінностей особистості, які є важливим чинником впливу на їх освітньо-виховну, морально-етичну, соціально-культурну діяльність, яка керовано формувалась в умовах професійної освіти [166].

Результати вихованості студентів ЗВО аналізувалися та інтерпретувалися як досягнення студентом певного рівня вихованості загальнолюдських цінностей особистості, який інформаційно-метрично визначився на основі спеціально розроблених поведінково-когнітивного, поведінково-аксіологічного, поведінково-праксіологічного та поведінково-матеріального критеріїв, що були релевантними структурі вищезазначеної загальної аксіологічної системи особистості. Критерії вихованості загальнолюдських цінностей особистості як сутнісний компонент методики діагностики вищезазначеного явища формувалися стилістично як теоретично розроблені показники рівня вихованості загальнолюдських цінностей особистості, що склали когнітивний, аксіологічний, праксіологічний, мотиваційно-потребнісний компоненти цієї аксіологічної системи. Аналіз рівнів вихованості вищезазначених цінностей у студентів здійснювалися на основі 5-бальної інформаційно-метричної шкали, яка забезпечила визначення низького (1–2 бали), середнього (2.5–3.5 бали) та високого (4–5 балів) рівнів сформованості загальнолюдських цінностей особистості.

Розроблені критерії оцінки вихованості загальнолюдських цінностей у студентів ЗВО склали дві інформаційно-метричні групи, які в процесі констатувального та формувального експериментів використовуються як:

- критерії оцінки зовнішніх форм виявлення рівня вихованості

вищезазначених цінностей особистості: спрямованість навчально-виховної діяльності, вчинків, життєвої позиції, дій в ситуаціях розвитку, конфлікту, морально-етичного вибору, персональної відповідальності, дисципліни, командної діяльності тощо;

- критерії оцінки вищезазначеного феномену у формах психічної діяльності студентської молоді, що не підлягає візуалізації: мотиви, потреби, ціннісні орієнтації, соціальні цінності, переконання, плани і життєво-соціальні цілі, морально-етичні ідеали.

Критеріальна база дослідження, що є релевантною по відношенню до структури загальнолюдських цінностей у студентської молоді, спрямовувала нашу дослідницьку позицію в розробці психолого-педагогічної методики діагностики вищезазначеного феномену на оцінку загальної морально-етичної спрямованості особистості студентів, що є ознакою її гносеологічної достовірності, та емоційно-потребнісної обумовленості структури особистості суб'єктів професійної вищої освіти. Ця методика детермінована положеннями теорії мотивації, які переконливо доводять, що аналіз, оцінка ціннісних орієнтацій, потреб, цінностей особистості, її морально-етичних вчинків, поведінки, дій без врахування мотиваційних факторів, їх класифікацій, інтенсивності та спрямованості не можуть адекватно характеризувати особистість студентів ЗВО з позиції вихованості у них загальнолюдських цінностей [166].

Вищевикладений підхід до розробки методики діагностики рівнів вихованості загальнолюдських цінностей особистості, забезпечив гносеологічні умови її проектування як системи комплексної оцінки властивостей особистості, яка включає показники сформованості у неї соціально актуальних цінностей, якостей, соціально-життєвих цілей та орієнтацій, які детерміновані сучасними національними та державними програмами гуманітаризації освіти, змістом нової програми національної освіти та виховання [166].

Проективність педагогічної розробки вищезазначеної методики діагностики ми передбачили в її структурі, а саме, актуалізація діалогово-комунікативних вмінь педагога-експериментатора, який використовує соціальну розробку (анкети, структуровані бесіди) з метою оцінки вихованості загальнолюдських цінностей особистості студентів ЗВО.

Анкета, яка використана у нашому дослідженні – це система запитань, спрямована на виявлення кількісно-якісних характеристик стану вихованості загальнолюдських цінностей особистості у студентської молоді, що структуровані як їх когнітивний, аксіологічний, праксіологічний та мотиваційно-потребнісний компоненти. Всі питання анкети, що викладені у таблиці 2.7, ми класифікували за такими характерологічними ознаками:

- за змістом: ті, що спрямовані на визначення факторів свідомості суб'єктів дослідження (знання, вміння, інтерпретації загальнолюдських цінностей особистості; поняття ціннісних орієнтацій, соціальних цінностей і потреб; закономірності самовиховання, самоосвіти, саморозвитку, соціально-ціннісного самовизначення та саморалізації в процесі фахової підготовки; критерії морально-етичної поведінки, вчинків, діяльності, спілкування, взаємодії, співпраці, співтворчості, взаємодопомоги в ситуаціях ризику, конфлікту, морально-етичного вибору, персональної відповідальності, дисципліни, командної взаємодії; демонстрації громадянської позиції, усвідомлення цінності знань, істини, пізнання, самоосвіти, вмінь, здатності до аналізу, синтезу логіки;

- за формою, функціональною спрямованістю: ці питання склали діагностичну підсистему визначення рівня сформованості у студентської молоді аксіологічного компоненту загальнолюдських цінностей особистості (усвідомлена цінність таких феноменів, як доброчинність, порядність, гідність, відповідальність, дисципліна, праця, гуманізм, співпраця, взаємодопомога, толерантність, спілкування, емпатія, краса, натхнення, альтруїзм тощо), на засадах яких продуктивно соціально-ціннісне

самовизначається та самореалізується майбутній фахівець;

- практична спрямованість питань за формою та функціональною ознакою використовується з метою встановлення сформованості у студентської молоді практичного компоненту системи загальнолюдських цінностей особистості (усвідомлення цінності, соціальних орієнтацій, потреб, культурних детермінант, оптимізації та інновації професійної освіти, соціально культурних концепцій, державних програм, соціальних проектів, університетських виховних заходів на рівні міжгалузевих, міждисциплінарних, міжкультурних, інтеграційних зв'язків, аксіологічних локусів, модусів та тренінгів, педагогічних технологій, та діалогово-комунікативних, інноваційних систем виховання аксіологічно структурованої особистості майбутнього фахівця, громадянина тощо);

- питання анкети за поведінково-діяльнісною ознакою спрямовуються на визначення інтенсивності ціннісної орієнтації мотивів, мотивацій, інтересів, схильності, переконань, потреби до систематичного виховання загальнолюдських цінностей особистості студентської молоді (соціальні особистісні колективні спонукання до офіційних та самостійних форм морально-етичного духовно-естетичного, психосоматичного, інтелектуального, правового виховання особистості різних аксіологічно структурованих форм фахової підготовки).

Анкета як адекватний метод дослідження вихованості загальнолюдських цінностей особистості студентської молоді структурувалася з реалізацією таких проєктивних вимог:

- питання відповідають реалізації мети дослідження та його завданням;
- питання сформовані чітко, конкретно та доступно;
- питання формувалися з урахуванням таких аспектів: вікових особистостей студентів; з огляду на термінологію теорії цінностей, культури, виховання, освіти, фахової підготовки, що офіційно прийнята в середовищі опитування студентів;



- питання за стилем сформованості тактовні по відношенню до опитуваних (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

**Структура опитування вихованості загальнолюдських цінностей  
особистості студентів за поведінково-когнітивним критерієм  
(за Осіпцовим А.В., 2015)**

№ п/п	Загальнолюдські цінності у поведінково-колективному аспекті аксіологічної діяльності студентів	Оцінка за ПКК	Само-оцінка	Експерт-на оцінка
1	2	3	4	5
1.	Виявіть знання основ теорії цінностей.			
2.	Сформулюйте визначення понять «ціннісні орієнтації особистості», «соціальні цінності», «потреби особистості та суспільства».			
3.	Поясніть сутність аксіологічних феноменів: доброчинність, порядність, толерантність, гуманізм, справедливість, духовно-етична культура, мораль, демократія (продовжити самостійно).			
4.	Обґрунтуйте морально-етичну дію в ситуаціях ризику, конфлікту, морально-етичного вибору, персональної відповідальності.			
5.	Обґрунтуйте вплив вихованості загальнолюдських цінностей на якість фахової підготовленості та комфорт життя.			
6.	Здатність до продуктивного спілкування, співпраці, співтворчості, взаємодопомоги, командної діяльності (поясніть, як розумієте).			
7.	Обґрунтуйте цінність психологічного здоров'я людини.			
8.	Обґрунтуйте цінність досягнень національної та світової культури.			
9.	Назвіть духовно-етичні національні традиції, звичаї, обряди.			
10.	Обґрунтуйте поняття «національно-культурна ідентичність», назвіть її ознаки.			

Продовження табл. 2.1

1	2	3	4	5
11.	Назвіть форми самовиховання, самоосвіти, саморозвитку.			
12.	Назвіть джерела духовної, морально-етичної інформації.			
13.	Складіть низку загальнолюдських цінностей, актуальних для Вас.			
14.	Назвіть типології загальнолюдських цінностей, актуальних для Вас.			
15.	Обґрунтуйте загальнолюдські цінності як аксіологічний чинник оптимізації Вашої поведінки, фахової підготовки.			
16.	Назвіть та коротко обґрунтуйте структуру системи загальнолюдських цінностей (письмово або вербально).			
17.	Обґрунтуйте необхідність виховання загально-людських цінностей в умовах навчання за певним фахом			
18.	Обґрунтуйте актуальність позааудиторних виховних форм та заходів.			
19.	Назвіть критерії диференціації морально-етичних форм, зразків, культурних детермінант Вашої поведінки.			
20.	Надайте раціональну та духову характеристику Вашої особистості як майбутнього фахівця, громадянина.			

У відповідності до вищевикладених теоретичних, методологічних та психолого-педагогічних вимог щодо структурування опитувальників як методу аксіологічного дослідження в теорії і практиці виховання ми розробили анкету, що у повному обсязі викладена в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

**Структура опитування вихованості загальнолюдських цінностей  
особистості студентів за поведінково-аксіологічним критерієм  
(за Осіпцовим А.В., 2015)**

№ п/п	Загальнолюдські цінності у поведінково-колективному аспекті аксіологічної діяльності студентів	Оцінка за ПКК	Само-оцінка	Експертна оцінка
1	2	3	4	5
1.	Обґрунтуйте конструктогенні властивості загальнолюдських цінностей у формуванні Вашої особистості.			
2.	Вкажіть, які соціально-ціннісні орієнтації, цінності, потреби притаманні Вашій особистості як майбутньому фахівцеві.			
3.	Обґрунтуйте та складіть низку загальнолюдських цінностей: гуманізм, парадність, добродійність, справедливість, гідність (продовжити).			
4.	Назвіть характерні риси ідеальної моделі особистості «студент класичного університету – носій загальнолюдських цінностей».			
5.	Назвіть та стисло обґрунтуйте актуальні для Вас форми аксіологічного виховання в умовах фахової підготовки.			
6.	Назвіть, стисло обґрунтуйте форми позааудиторної роботи з виховання Вашої особистості як майбутнього фахівця.			
7.	Обґрунтуйте взаємозв'язок духовного, соціального, фізичного здоров'я особистості, назвіть шляхи їх удосконалення.			
8.	Назвіть та обґрунтуйте форми самовиховання, якими Ви володієте, системно використовуєте, здійснюєте рефлексію.			
9.	Обґрунтуйте актуальність загальнолюдських цінностей особистості як її морально-етичний детермінант, рефлексоген			

Продовження табл. 2.2

10.	Обґрунтуйте конструкторні властивості загальнолюдських цінностей у формуванні суспільної, соціально-групової особистісної моралі, морально-етичної свідомості.			
11.	Назвіть джерела аксіологічної інформації.			
12.	Вкажіть ваше ставлення до Православної віри, її духовних традицій, цінностей, звичаїв, культури.			
13.	Обґрунтуйте Ваше ставлення до культури здоров'я людини.			
14.	Назвіть домінуючі морально-етичні якості Вашої особистості.			
15.	Вкажіть, як ви розумієте сутність поняття «гуманістична емпатія».			
16.	Назвіть морально-етичні критерії Ваших вчинків, поведінки, дій.			
17.	Охарактеризуйте Вашу поведінку в ситуаціях ризику, конфлікту, морально-етичного вибору, персональної відповідальності, командної діяльності, дисципліни, демонстрації громадянської позиції.			
18.	Наведіть приклад Вашого морально-етичного ідеалу, взірця.			
19.	Обґрунтуйте вплив вихованості загальнолюдських цінностей особистості на формування національного менталітету, культури, морально-етичних традицій.			
20.	Обґрунтуйте Ваше морально-етичне ставлення до обраного фаху.			

Питання щодо змісту критеріально забезпечених опитувальників ми структурували з урахуванням індивідуальних особливостей особистості студентів, курсу їх навчання, впливу традиційної системи виховання аксіологічних традицій закладу вищої освіти, про що свідчить структурна таблиця 2.3.

Таблиця 2.3

**Структура опитування вихованості загальнолюдських цінностей  
особистості студентів за поведінково-праксіологічним критерієм  
(за Осіпцовим А.В., 2015)**

№ п/п	Загальнолюдські цінності у поведінково-колективному аспекті аксіологічної діяльності студентів	Оцінка за ПКК	Само-оцінка	Експертна оцінка
1	2	3	4	5
1.	Обґрунтуйте практичну цінність вихованості загальнолюдських цінностей як фактору ефективності професійної освіти за фахом.			
2.	Обґрунтуйте практичну цінність загальнолюдських цінностей особистості як аксіологічного фактору соціально-ціннісної самореалізації.			
3.	Назвіть форми аксіологічної самореалізації, самоактуалізації, саморегуляції, практичної фахової діяльності.			
4.	Обґрунтуйте актуальність вихованості загальнолюдських цінностей Вашої особистості у практичному аспекті: працездатність, наполегливість, співпраця, співтворчість (продовжити).			
5.	Назвіть форми праксіологічного виховання, самовиховання, самоосвіти, значення у фаховій адаптації їх.			
6.	Наведіть приклади індивідуальної моральної рефлексії.			
7.	Обґрунтуйте практичний вплив на якість Вашої поведінки, навчально-виховної практики загальнолюдських цінностей.			
8.	Обґрунтуйте практичні аспекти впливу вихованості загальнолюдських цінностей особистості на хід Вашої фахової кар'єри, реалізації творчих здібностей, професійних амбіцій.			

Продовження табл. 2.3

1	2	3	4	5
9.	Обґрунтуйте практичну цінність таких морально-етичних феноменів, як добродійність, толерантність, гідність, гуманізм, взаємодія, співпраця, співтворчість (продовжити), у вашій фаховій діяльності, громадянській активності.			
10.	Обґрунтуйте практичне значення духовності, морально-етичної культури, загальнолюдських цінностей у соціально-ціннісному самовизначенні, самореалізації людини.			
11.	Обґрунтуйте актуальність духовності в інтерактивних формах професійної освіти, практичної фахової діяльності.			
12.	Назвіть культурні детермінанти Вашої соціальної орієнтації.			
13.	Назвіть форми праксіологічного виховання, самовиховання.			
14.	Назвіть форми та умови позааудиторного праксіологічного виховання.			
15.	Перерахуйте праксіологічно спрямовані якості особистості.			
16.	Обґрунтуйте праксіологічну феноменологію виховання студентів.			
17.	Назвіть загальнолюдські цінності оптимізації фахової освіти.			
8.	Назвіть джерела праксіологічної інформації досвіду виховання.			
19.	Обґрунтуйте Ваше бачення праксіологічного виховання.			
20.	Вкажіть праксіологічну сутність духовного, соціального, фізичного здоров'я, їх практичну цінність у Вашому житті.			

Як впливає із сутності концептуальних засад структури теоретичної моделі виховання загальнолюдських цінностей особистості студентів, їх візуалізованого освітньо-виховного середовища, структури вищезазначеної

аксіологічної системи, спонукаючим фактором формування особистості суб'єктів професійної освіти є їх мотиваційно-потребнісна сфера, яка потребує констатувального та формувального вивчення. У зв'язку з викладеною аргументацією розроблений спеціальний опитувальник як методичний інструмент дослідження вихованості загальнолюдських цінностей особистості на рівні її мотиваційно-потребнісного структурного компоненту, що у повному обсязі представлений в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

**Структура опитувальника вихованості загальнолюдських цінностей  
особистості студентів за поведінково-мотиваційним критерієм  
(за Осіпцовим А.В., 2015)**

№ п/п	Загальнолюдські цінності у поведінково-колективному аспекті аксіологічної діяльності студентів	Оцінка за ПКК	Само-оцінка	Експертна оцінка
1	2	3	4	5
1.	Назвіть форми виховання, самовиховання загальнолюдських цінностей особистості, мотивації її соціалізації.			
2.	Виявіть систематичність їх добровільного відвідування.			
3.	Розкрийте сутність понять «соціальні», «особистісні», «пізнавальні мотиви».			
4.	Викладіть Ваші фахові інтереси до виховання загальнолюдських цінностей особистості, її моральної культури.			
5.	Сформулюйте Ваші життєві, фахові, виховні цілі.			
6.	Надайте загальну характеристику кваліфікаційній моделі обраного Вами фаху, його мотивуючого впливу.			
7.	Надайте духовну, морально-етичну самооцінку, самоаналіз.			
8.	Викладіть низку мотиваторів Вашої освітньої діяльності.			

Продовження табл. 2.4

12	2	3	4	5
9.	Обґрунтуйте мотивуючий вплив ціннісних орієнтацій, цінностей, культури особистості, суспільства на фахову практику.			
10.	Обґрунтуйте, що Вас спонукає до виховання та виявлення доброчинності, поваги, гідності, толерантності, порядності, спрощеності, правдивості, відповідальності (продовжити).			
11.	Назвіть мотиви життєтворчості, здоров'я творчості.			
12.	Назвіть види самоактуалізації та рефлексії у Вашій навчально-виховній діяльності, суспільній практиці.			
13.	Назвіть, які мотиви нормованої поведінки, творчого мислення, продуктивної навчальної діяльності на Вас впливають.			
14.	Вкажіть, які фактори культури, соціального буття стимулюють Вашу активність, успішність, наполегливість, самовіддачу.			
15.	Вкажіть, як ви розумієте поняття «мотиви успішності», «самореалізації».			
16.	Визначить Ваші мотиваційні пріоритети у навчально-виховній практиці.			
17.	Вкажіть Ваші здібності, нахили, уподобання, які виконують мотиваційну функцію.			
18.	Вкажіть, як ви пояснюєте схему «мета → мотивація → результат».			
19.	Обґрунтуйте мотивуючий вплив соціальних потреб особистості.			
20.	Вкажіть, які мотиватори виховання використовуються у Вашому університеті.			

Зафіксовані відповіді респондентів потім опрацьовуються на основі спеціальної формули:



$$PBZЛЦ = \frac{\sum(1-20)}{\sum 20}, \quad (2.1)$$

де *PBZЛЦ* – рівень вихованості загальнолюдських цінностей;

$\sum(1-20)$  – сума балів оцінки відповідей від 1 до 20 питань ;

$\sum 20$  – кількість питань опитувальника.

Отримані результати за 5-бальною шкалою співвідносяться з рівнями вихованості, що входять до складу критеріальної бази дослідження.

1–2 бали: низький рівень;

2.5–3.5 бали: середній рівень;

4–5 бали: високий рівень.

Наступним структурним компонентом методики діагностики вихованості загальнолюдських цінностей особистості студентів може бути використання опитувальника М. Арвісто [166].

Сутність цієї анкети полягає у тому, що респонденту пропонується 15 тестових питань, відповіді на які відображають його ціннісні орієнтації в особистісно-соціальному житті, фаховій підготовці. Домінуючі ціннісні орієнтації особистості визначаються за рейтинговою позицією відповіді на запропоновані питання, що викладенні у таблиці 2.5. Тестові питання систематизовано як «цінності-цілі» (позначено як \*) та «цінності-засоби» (\*\*).

Запропоновані респондентам ціннісні орієнтації (табл. 2.5) систематизовані як тестові питання, що відображають рівень значимості для студента «цінностей-цілей» (позначені як \*) та «цінностей-засобів» (\*\*) у їх соціально-ціннісному самовизначенні й самореалізації.

Таблиця 2.5

**Ціннісні орієнтації особистості студента  
(за Осіпцовим А.В., 2015)**

№ п/п	Ціннісні орієнтації студентів у співвідношенні «цінності-цілі», «цінності-засоби»	Ранг	
		Позиція ціннісної орієнтації (1-1)	Кіль- кість респон- дентів, що обрали повний ранг (%)
1	2	3	4
1.*	Активна життєва позиція, що забезпечує соціально-ціннісне самовизначення, самореалізацію.		
2.**	Психосоматичне здоров'я, фізична культура, здоровий спосіб життя, культура здоров'я особистості, її репродуктивне здоров'я.		
3.*	Цікава творча та актуальна професійно-трудова діяльність особистості.		
4.*	Матеріальне благополуччя (життєвий матеріальний комфорт, відсутність життєвих труднощів).		
5.**	Вихованість, толерантність, дисциплінованість, відповідальність, доброчинність, гідність.		
6.**	Автономність (незалежність, самостійність, самодисциплінованість, адекватні ситуаціям дії, вчинки, поведінка, оцінки, морально-етична позиція).		
7.**	Самоконтроль, самокерованість, самоактуалізація особистості (стриманість, емпатія, раціоналізм, критичне мислення, амбітність).		
8.*	Сім'я, любов, взаємодопомога, виховання дітей, догляд за батьками, товаришування.		
9.**	Почуття повинності, патріотизму, національної ідентичності, колективізму, співпраці.		
10.*	Освіта, фахова підготовка, професійна компетентність, знання, істина, пізнавальна діяльність		

Продовження табл. 2.5

1	2	3	4
11.* *	Сміливість, здатність адекватно діяти в ситуаціях ризику, конфлікту, морально-етичного вибору, персональної відповідальності, командної взаємодії.		
12.*	Працьовитість, успішність, наполегливість, акуратність, цілеспрямованість, співтворчість.		
13.*	Інтелектуальність, здатність до планування, прогнозування, регулювання, корегування, верифікації, освітнього та професійно-трудового процесів, лідерства.		
14.*	Насолода розвагами, бездіяльністю, домінантні риси гедонізму.		
15.*	Інтелектуальність, здатність до планування, прогнозування, регулювання, корегування, верифікації, навчально-виховного та професійно-трудового процесів, лідерства.		

Рейтингова позиція відповіді респондента дозволяє підрахувати їх кількість у контрольній та експериментальній групі у відсотках для порівняння встановлення достовірності відмінностей показників, що порівнюються в умовах констатувального та формуального експериментів, з метою встановлення факторів кількісної та якісної зміни теоретичної інтерпретації показників їх розвитку, формування висновків та аксіологічних рекомендацій стосовно продуктивного виховання загальнолюдських цінностей особистості студентів.

Викладенні структурні складові методики діагностики виховання загальнолюдських цінностей особистості студентів використовувалися в умовах констатувального та формуального експериментів на засадах принципів проведення педагогічних досліджень:

- принципи гуманізму і педагогічного оптимізму (ми виходили із античної гіпотези вихованості загальнолюдських цінностей у кожного студента, що були охоплені дослідженням);

- принцип об'єктивності і науковості (врахування об'єктивних

закономірностей психологічного та педагогічного виховання загальнолюдських цінностей особистості);

- принцип комплексності, системності, середовищності (передбачає системне, послідовне, синергетичне вивчення параметрів цілісного виховання, його середовища як соціуму);

- принцип соціально-культурного детермінізму (розуміння причинно-наслідкових зв'язків у формуванні ціннісних орієнтацій, особистісних та соціальних цінностей, потреб, культури особистості);

- принцип розвитку (передбачає врахування динамічного стану суб'єктів дослідження, який може змінюватися під впливом зовнішніх, соціальних, середовищних неконстатованих чинників тощо);

- принцип єдності свідомості, самосвідомості та поведінки і діяльності людини (розуміння взаємозв'язку та взаємовпливу: свідомість  $\Leftrightarrow$  самосвідомість  $\Leftrightarrow$  поведінка  $\Leftrightarrow$  діяльність);

- принцип індивідуального й особистісного підходу у вихованні загальнолюдських цінностей особистості студентів (врахування загальних законів психічного, морально-етичного, психосоматичного, соціального, духовного, правового, духовно-естетичного розвитку студентської молоді, її віку, статі, життєво-соціального досвіду тощо).

Вищевикладені принципи організації та реалізації аксіологічного, педагогічного дослідження слід розглядати як фактори об'єктивізації у науково-дослідницькому використанні методики психологічної та педагогічної діагностики вихованості загальнолюдських цінностей особистості студентів.

У зв'язку з викладеною структурою методики психолого-педагогічної діагностики можна виділити гносеологічну умову отримати нові знання щодо закономірності виховання загальнолюдських цінностей особистості студентів (психіка, соціальні орієнтації, потреби, свідомість, яка знаходиться в стані становлення та розвитку).

Отже, експериментальна методика дослідження також може бути спрямована на вивчення процесу виховання як взаємодії викладача, студента, групи студентів, в умовах якої обґрунтовуються нові підходи, педагогічні умови, технології цілеспрямованого формування гармонійно розвиненої особистості студентів ЗВО.

### **2.3. Сучасний стан розвитку фізичних здібностей студентської молоді**

Для вирішення завдань дослідження було застосовано загальноприйняті методи та розроблені дослідницькі методики:

1. Теоретичний аналіз, синтез та узагальнення програмно-нормативної документації, наукової, педагогічної та навчально-методичної літератури, матеріалів конференцій і періодичних фахових видань.

2. Анкетування, опитування й бесіди.

3. Педагогічне спостереження.

4. Педагогічний експеримент.

5. Методи педагогічного тестування (визначення рівня фізичної та психічної підготовленості; аналіз успішності на заняттях інших дисциплін).

6. Методи математичної статистики, що дозволяють провести оцінку ефективності застосування методики розвитку фізичних здібностей студенток у процесі позааудиторних занять із використанням засобів чердансу та скіпінгу [63].

У дослідженні вивчалися роботи, у яких розглядалися питання медико-біологічного обґрунтування впливу фізичних вправ різної спрямованості на основні системи й функції організму. Також було проаналізовано літературу, що стосується методики та методичних особливостей фізкультурно-оздоровчих занять і роботи, де розглядалися питання щодо ефективності

найпоширеніших фізичних вправ на фізичні та психічні можливості організму дівчат 1 – 2 курсу закладів вищої освіти.

Теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел показали, що проблема вивчення та порівняння впливу фізичних навантажень різної спрямованості на фізичний стан студенток даного віку вивчена недостатньо й потребує багато дискусійних і невирішених питань. Дозволили скласти уявлення про актуальність і ступінь вивченості проблеми, з'ясувати існуючі знання про вікові особливості розвитку студенток, оцінити можливості та значення елементів чер-дансу, скіпінгу в процесі позааудиторних занять, теоретично обґрунтувати і сформулювати мету та завдання дослідження.

Анкетування, опитування й бесіди проводилося з метою виявлення зацікавленості студенток до певних видів рухової активності, їх мотивації до занять з фізичного виховання з використанням засобів нових видів аеробіки та їх вплив на стан здоров'я, фізичну й психічну підготовленість студенток (додаток А, Б).

В анкетуванні брали участь студенти Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради та Маріупольського державного університету.

Педагогічне спостереження проводилося як з метою вивчення практичного досвіду проведення фізкультурно-оздоровчих занять за типом кондиційного тренування з використанням різних за структурою фізичних вправ аеробного спрямованості, так і під час власного педагогічного експерименту. А також з метою вивчення методичних особливостей проведення занять, отримання термінової інформації про доцільність, раціональність та оптимальність фізичних навантажень. У процесі дослідження проводились педагогічні спостереження із дотриманням загальноприйнятих рекомендацій, що дозволили вивчити вплив певних занять на організм студентів.

Педагогічні спостереження проводились на позааудиторних заняттях із аеробіки студентів Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради та Маріупольського державного університету. Протягом експерименту велося спостереження за 300 заняттями.

У процесі педагогічного спостереження особлива увага зверталася на: зміст занять, підбір і використання різних засобів фізичного виховання; комплектування різних «аеробних» вправ із фізичними вправами іншої спрямованості; методичні прийоми регулювання тренувального навантаження; форми організації та методика проведення занять із виявленням позитивних сторін і недоліків. Планування обсягів тренувальних навантажень і побудова тренувального процесу здійснювалися на основі даних теорії й практики фізкультурно-оздоровчої роботи та відповідно до рекомендацій, що викладені в спеціальній літературі.

Також спостереження велися за якістю виконання студентками фізичних вправ. Це дозволяє фіксувати специфіку їх рухової діяльності, визначати рівень фізичної підготовленості студенток, ступінь активності в різних діях під час участі в заняттях та рівень зацікавленості щодо виконання фізичних вправ із аеробіки. Під час педагогічних спостережень також фіксували час активного виконання студентками рухових дій.

Під час педагогічного експерименту фіксувалися наступні показники:

- контингент студенток (вік, рівень фізичної підготовленості, зовнішній вигляд);
- структура занять (частини занять, розподіл часу занять по частинам);
- навчальні засоби та методи їх застосування, рухові режими та дозування вправ;
- об'єм та інтенсивність навчального навантаження;
- ефективність застосування додаткового обладнання та інвентарю;
- форми організації навчання;

– позитивні та негативні сторони методики фізичної підготовки студенток вищих педагогічних навчальних закладів.

Окрім навчально-тренувальних занять, педагогічне спостереження проводилося під час залікових змагань, показових виступів та конкурсів із фізичної підготовки та аеробіки (усього спостережено близько 150 виступів), де виявлялися додаткові показники:

- показники оволодіння елементами аеробіки;
- прояв фізичних здібностей в умовах додаткової мотивації (змагання, показові виступи, конкурси з фізичної підготовки та аеробіки).

Дослідження виконувався з метою оцінки рівня розвитку фізичних якостей студенток та визначенні можливостей їх рухової діяльності. Педагогічний експеримент проводився у два етапи: констатувальний експеримент, за допомогою якого було проведено анкетування студенток і розроблена комплексна методика розвитку фізичних здібностей студенток у процесі позааудиторних занять за допомогою застосування засобів чердансу та скіпінгу та формувальний експеримент, що полягав у визначенні ефективності розробленої методики розвитку фізичних здібностей студенток під час позааудиторних занять. Досліджено вплив даної методики на фізичну та психічну підготовленість студенток ЗВО.

Педагогічний експеримент на формувальному етапі був розділений на два періоди – підготовчий і основний. Заняття проводилися три рази на тиждень із поступовим збільшенням часу занять на кінець експерименту до 90 хв. Загальна характеристика змісту й структура педагогічного експерименту представлена в таблиці 2.6. На підставі лікарсько-педагогічного обстеження, анкетування, опитування, вивчення фізкультурно-спортивних інтересів обстежуваних були сформовані дві групи: експериментальна та контрольна.

Експериментальна група (ЕГ) – група, в якій проходили заняття з чердансу та скіпінгу, тобто комплексного заняття з впровадженням спеціальної



оздоровчої методики на основі вправ обраних із нових видів аеробіки. На другому етапі основного експерименту в цій групі був введений комплекс вправ підвищеної координаційної складності.

Таблиця 2.6

**Загальна характеристика змісту й структура педагогічного експерименту**

Період	Тривалість, тижні	Кількість разів на тиждень	Тривалість занять, хв	Використовувані засоби фізичного виховання	
				Загальнорозвивальні вправи (ЗРВ)	Основні засоби
Підготовчий	10 тижнів: жовтень-листопад-початок грудня	2	30	Заняття по типу ЗФП з використанням різних засобів фізичного виховання: ЗРВ, засоби легкої атлетики, елементи рухливих ігор, гімнастика	
Основний					
1 етап	16	2	45	15 хв	30 хв
2 етап	15	3	90	20 хв	70 хв

Контрольна група (КГ) – займалася за державною програмою з фізичного виховання для студентів закладів вищої освіти III-IV рівнів акредитації.

Підготовчий період педагогічного експерименту тривав 10 тижнів. Перш ніж почати регулярні тренування з обраними засобами фізичної культури студентками необхідно було визначити фізичні можливості й підготувати організм до порівняно високих навантажень, так як відомо, що навіть аеробні вправи в спокійному темпі потребують від організму студенток досить високі вимоги. Приватними завданнями підготовчого періоду були: виховання активного інтересу до аудиторних занять,

визначення фізичного розвитку та фізичної підготовленості студенток, зміцнення серцево-судинної та дихальної систем організму, загартовування, підготовка до поступово збільшених навантажень та інші.

В підготовчому періоді занять в експериментальній групі засоби фізичного виховання використовувалися в комплексному поєднанні. Відповідно до експериментальних даних та теоретико-методичних рекомендацій комплексне поєднання засобів робить заняття емоційнішим, дає можливість ширше й повноцінніше вирішувати гігієнічні та оздоровчі завдання, допомагає уникнути перенавантаження, збагачує фізкультурний досвід студенток. На основі рекомендацій до проведення занять була складена програма тренувальних занять підготовчого періоду, що включає елементи танцювальної аеробіки, стрибки через скакалку, а також рухливі ігри.

Під час підготовчого періоду в кожній групі було проведено 20 занять. Їх зміст у всіх групах був ідентичним за обсягом і випробуваними засобами, кількістю занять та інтенсивністю їх проведення. На заняттях підготовчого етапу переважно використовувалися загальнорозвивальні вправи на основні м'язові групи, засоби аеробіки, ходьба, біг, рухливі ігри (табл. 2.7).

*Таблиця 2.7*

**Загальна характеристика засобів, що використовувалися у підготовчому періоді педагогічного експерименту, %**

Характеристика засобів	Загальний час використання засобів, %
Загальнорозвивальні вправи, засоби аеробіки	60-70
Ходьба та біг	20-25
Рухливі ігри	5-15

Підбір вправ і засобів проводився з урахуванням віково-статевих особливостей, стану здоров'я, фізичного розвитку, функціональних

можливостей організму й фізичної підготовленості студенток, згідно поставлених мети й завдань та напрямку заняття (рис. 2.1).

Заняття традиційно складалося зі вступної, основної та заключної частин.

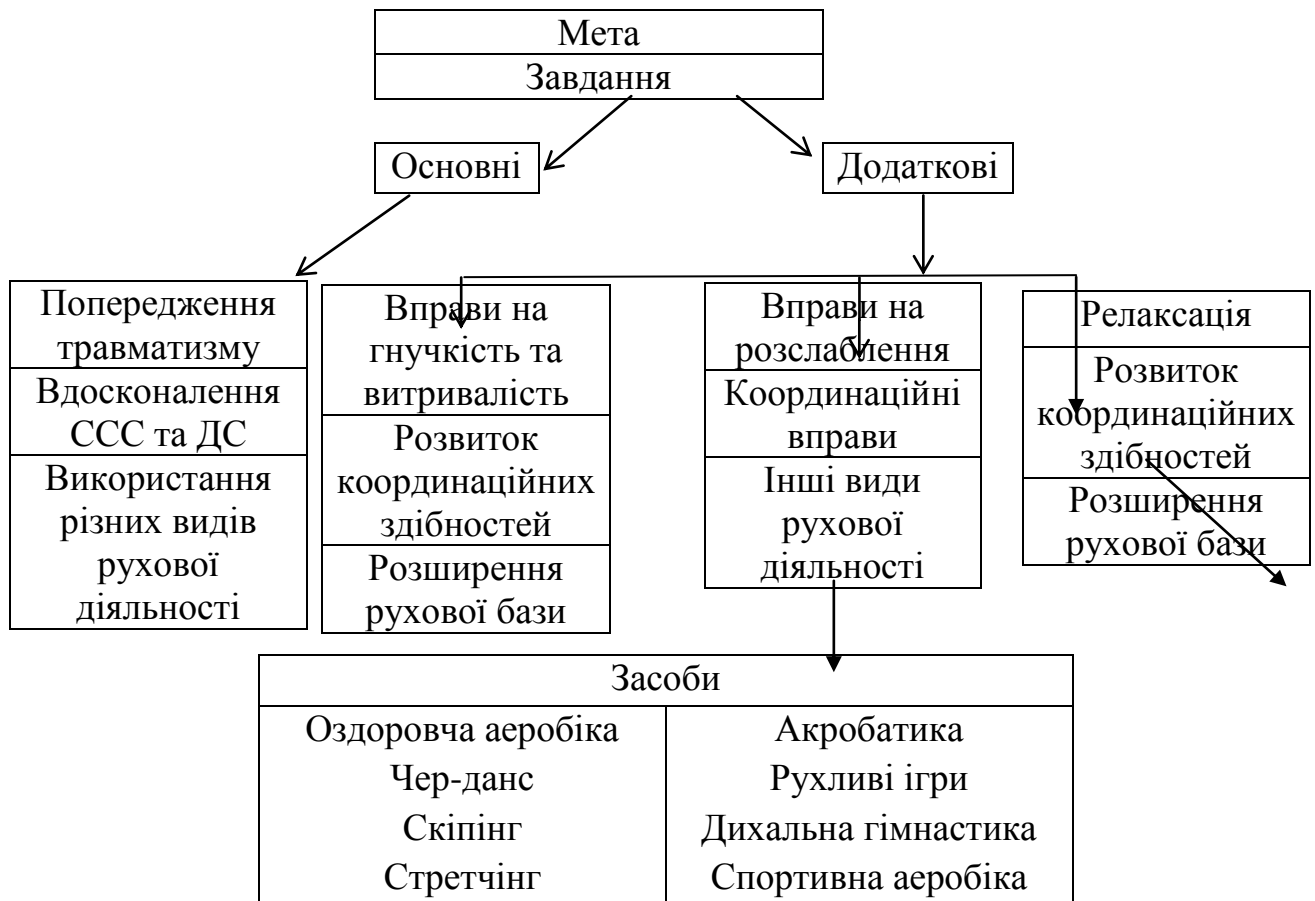


Рис. 2.1. Основа для створення експериментальної методики оздоровчих занять

Вступна частина припускала поступове включення організму в майбутню фізкультурну діяльність, адаптацію до навантажень тому, що з віком початковий період діяльності, пов'язаний з труднощами. Утворюється так званий своєрідний «бар'єр входу». Ця особливість пристосування організму до фізичної, в тому числі фізкультурної діяльності, пояснюється захисним механізмом, що запобігає різким зрушенням функцій. «Входження» у студенток віком 17 – 19 років (1 – 2 курс навчання)

відбувається зі значним тимчасовим зрушенням і супроводжується вираженою амплітудою реакції. Як показали спостереження і теоретико-методичні рекомендації, у вступній частині занять необхідно використовувати вправи малої і середньої інтенсивності з метою адаптації серцево-судинної й дихальної систем до фізичних навантажень.

У нашій тренувальній програмі на підготовчу частину заняття відводилося 15 – 20 % загального часу (8 – 10 хв). В основному вона була розрахована на організацію студенток, переключення їх уваги на заняття. Як правило, включається перевірка пульсу, вправи на увагу, вправи для дрібних м'язів у русі та невеликий стретчинг на місці. Використовувалися різновиди ходьби: звичайна, на носках, приставним кроком вправо, вліво, спиною вперед, навшпиньках, у напівприсіді, в повному присіді. Крім того, включалися танцювальні кроки: крок галопу, польки, вальсовий крок, різні змійки та інші.

У заняття включалися стрибки трьох умовних груп: категорія «А» включає стрибки з короткою скакалкою і початкове навчання стрибків із довгою скакалкою:

- 1) звичайні стрибки через скакалку;
- 2) стрибки, повертаючи стопи вправо, вліво («слалом»);
- 3) стрибки, згинаючи коліна вправо, вліво («твіст»);
- 4) стрибки ноги разом, ноги нарізно;
- 5) стрибки почергово попереду права, ліва («степ»);
- 6) стрибки на одній нозі;
- 7) стрибки почергово на правій, на лівій;
- 8) стрибки ноги нарізно, ноги разом;
- 9) стрибки права попереду, ліва – ззаду, і навпаки;
- 10) стрибки ноги схресно (почергово).

Стрибки з довгою скакалкою включають у себе:

- 1) уміння входити в довгу скакалку;

- 2) уміння виходити зі скакалки;
- 3) стрибки з довгою скакалкою;
- 4) пробігання під скакалкою;
- 5) пробігання через скакалку (перестрибування і пробігання).

Після засвоєння студентами перерахованих елементів, слід перейти до вправ категорії «В». Вправи з короткою скакалкою за цією категорією включають такі елементи:

- 1) стрибки по чергово позаду права, ліва;
- 2) стрибки, по чергово згинаючи попереду праву, ліву;
- 3) стрибки по чергово права, ліва нога попереду пряма під  $45^\circ$ ;
- 4) стрибки на двох, праву ногу зігнути вперед, на двох, праву ногу випрямити вперед («кан-кан»), те ж з лівої ноги;
- 5) стрибки руки схресно спереду;
- 6) стрибки з переміщенням уперед: на двох, права на п'ятку, на двох, ліва на п'ятку;
- 7) стрибки на місці, обертаючи скакалку назад; стрибки, обертаючи скакалку назад, руки схресно;
- 8) стрибки, обертаючи скакалку назад, ноги схресно;
- 9) стрибки, обертаючи скакалку назад по чергово на правій, лівій.

Для студенток, які вільно виконували зазначені елементи, пропонуються вправи категорію «С». Вправи з короткою скакалкою в цій категорії містять:

- 1) стрибки з подвійним обертанням скакалки;
- 2) стрибки з поворотом на  $180^\circ$ ;
- 3) стрибки з поворотом на  $360^\circ$ ;
- 4) стрибки з переміщенням, включаючи роботу рук;
- 5) стрибки з переміщенням, включаючи роботу ніг;
- 6) стрибки на місці протягом 1 хвилини, не зупиняючись, у середньому темпі;

- 7) стрибки на місці протягом 30 секунд, не зупиняючись;  
 8) стрибки у швидкому виконанні різних комбінацій протягом 20 – 30 секунд.

Якісний рівень фізичної підготовленості студенток визначали за сумою балів системи певних показників за розробленою шкалою оцінювання (табл. 2.8).

*Таблиця 2.8*

**Шкала оцінки результатів випробувань  
 фізичної підготовленості студенток**

Бали	Рівень фізичної підготовленості	Якісна оцінка рівня фізичної підготовленості
36-40	Високий	Відмінно
26-35	Вищий за середній	Добре
18-25	Середній	Задовільно
12-17	Нижчий за середній	Незадовільно
11-10	Низький	Погано

В основному періоді експерименту необхідно було визначити ефективність впливу різних вправ аеробіки на стан фізичної підготовленості студенток. Ефект фізичних вправ закономірно пов'язаний з параметрами запропонованих навантажень. Звідси необхідно зробити ретельний аналіз та оцінку, дозування вправ та реагування на певні навантаження. Для адекватної оцінки навантаження та її ефекту під час виконання фізичних вправ необхідно враховувати в поєднанні як «зовнішню», так і «внутрішню» величину. При цьому зовнішні величини – характеризують роботу в її зовнішніх висловлених розмірах. Внутрішні – тобто величини функціональних і пов'язаних з ними зрушень в організмі, що викликані сторонніми вправами. А загальна величина навантаження залежить від його обсягу й інтенсивності.

На думку переважної більшості дослідників найбільш доступними показниками обсягу з «зовнішньої» сторони є час, відведений на виконання основних вправ, а показником інтенсивності з «внутрішньої» сторони – пульсова інтенсивність вправи [63; 211; 212; 220]. Саме ці показники, крім аналогічних параметрів кратності занять на тиждень, часу одного заняття, і є критеріями навантаження в експериментальних групах, із переважним використанням вправ різної структури.

Таким чином, проаналізувавши науково-методичну літературу, що стосується загальнокондиційного тренування студенток, була сформована концепція основного періоду педагогічного експерименту.

Основний період досліджень був розділений на два етапи, які відрізняються тривалістю кожного заняття (на першому етапі – 30 хвилин, на другому – 45 та 90 хвилин), а так само постановкою приватних завдань.

В експериментальній групі кількість тренувальних занять була збільшена до трьох разів. При організації занять на основі використання циклічних вправ як основних засобів тренування ряд авторів рекомендують дотримуватися таких основних вимог.

1. Перш ніж приступити до розробки програми спеціального тренування, необхідно уточнити фізичні та функціональні можливості студенток. Такий підхід дозволить правильно визначити навантаження першого етапу занять.

2. Не давати на початковому етапі занять (1,5 – 2 місяці) великих навантажень.

У дослідженні на основному етапі досліджень загальнорозвивальні вправи займали 1/3 загального часу занять, що дорівнювало 15 і 20 хвилинам. Заняття в експериментальній групі мали таку схему. У перші 3 – 5 хвилин, крім перевірки пульсу і опитування студенток, використовувалися різні рухи на місці, в русі з метою концентрації уваги студенток на майбутнє заняття. Наступні 10 – 12 хвилин на першому етапі і 15 – 17 хвилин на другому етапі

відводилися загальнорозвивальним вправам для залучення всіх м'язових груп і поступової підготовки функціональних систем організму до основних навантажень. У комплекс загальнорозвивальних вправ входили вправи для м'язів верхніх і нижніх кінцівок, що розвивають рухливість суглобів, гнучкість хребта, грудної клітини, будь-які нахили й розтягування.

Потім 25 – 30 хвилин на першому етапі і 35 – 40 хвилин на другому етапі відводились на біг, стрибки, підскоки і ходьбу. Заняття закінчувалося вправами на дихання, координацію, увагу і поставу.

На першому етапі основного експерименту для підвищення фізичної підготовленості та збільшення функціональних можливостей серцево-судинної, дихальної та інших систем студентки використовували змішане пересування, тобто чергування бігу, стрибків, підскоків із ходьбою зі зміною інтенсивності.

На першому етапі ЧСС становила 120-130 уд.\*хв<sup>-1</sup>. Поступово ходьба все більше замінювалася інтенсивним навантаженням. Наприкінці етапу ЧСС піднімалася до 130-140 уд.\*хв<sup>-1</sup>. На другому етапі основного періоду експериментального дослідження більшість студенток виключили ходьбу і основна частина заняття, в основному, складалася з інтенсивних навантажень. На цьому етапі ЧСС дорівнював 140-150 уд.\*хв<sup>-1</sup>. На другому етапі основного періоду педагогічного експерименту на одному із занять, кожного тижня давалися навантаження змішаної аеробно-анаеробної спрямованості (різне поєднання у відсотках вправ чер-дансу та скіпінгу).

Комплексне заняття з певних видів аеробіки будувалося за загальноприйнятою в аеробіці схемою: розминка, аеробна заминка, аеробна частина, партерна частина та заключна заминка. У розминці використовувалися вправи для м'язів верхніх і нижніх кінцівок, плечового поясу, м'язів спини і черевного пресу. Після цього студентки виконували певний комплекс вправ відповідно частині заняття, меті та його завданням.



Закінчувалося заняття вправами, спрямованими на розслаблення та розтягування м'язів і ходьбою.

Таким чином, завданнями основного періоду, що поставлені перед студентками, були: закріплення та вдосконалення основ техніки обраного виду фізичних вправ, адаптації органів і систем організму до специфіки використовуваного певного засобу, зміцнення і розширення функціональних можливостей основних систем організму, подальший розвиток фізичних і психічних здібностей, зміцнення здоров'я.

Оцінка існуючого рівня розвитку фізичних здібностей та рухових можливостей студенток вимагає пошуку більш об'єктивних форм контролю стану їх формування в процесі цілеспрямованих занять. Знання сучасних вимог про стан і значимість окремих фізичних якостей, також дозволяє цілеспрямовано підбирати комплекс контрольних вправ-тестів для їх оцінки.

Однією з найважливіших вимог щодо тестування, є наявність системи оцінок. Оцінювання рівня фізичної підготовленості студенток здійснювалося двома способами: інструментальним методом і методом контрольних вправ. Перевага першого методу полягає в одержанні чітких параметрів дій, виражених кількісними величинами; для методу контрольних вправ характерна висока пропускна здатність та можливість застосування тесту в умовах навчально-тренувального процесу.

Аналіз науково-методичної літератури щодо питання контролю над рівнем розвитку фізичних якостей студенток виявив протиріччя в думках до питання підбору й обґрунтування тих, або інших тестів, які характеризують рівень окремих фізичних якостей. У дослідженні застосовувалися стандартні державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України [65; 66; 169; 211; 212].

Визначалися наступні показники: нахил тулуба вперед з положення сидячи, в сантиметрах; човниковий біг 4x9 м, в секундах; біг 100 м, в секундах; підйом тулуба з положення лежачи в сід за 1 хв, кількість разів;

згинання-розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів; максимальна кількість стрибків на місці за 20 с, кількість разів; рівновага на одній нозі на опорі, в секундах.

Тестування проводилося до й після формуючого експерименту.

#### 1. Швидкісно-силова здібність:

– Біг 100 м, с

Проведення тесту: За командою «На старт» учасники тестування стають в положення високого старту. За сигналом стартера вони якомога швидше долають задану дистанцію. Результат тестування – це година подолання дистанції з точністю до десятої частки секунди.

– Стрибки в довжину з місця, см

Проведення тесту: Учасники тестування стають носками до лінії, роблять змах руками назад, потім різко виносять їх вперед, відштовхуються ногами, стрибають якнайдалі. Результатом тестування є дальність стрибка в сантиметрах, кращий з двох спроб.

– Максимальна кількість стрибків на місці за 20 с, кількість разів

Проведення тесту: Виконується максимальна кількість стрибків на місці за 20 с. Результат: Розраховується кількість стрибків.

2. Гнучкість визначається глибиною нахилу тулуба вперед з положення сидячи у сантиметрах.

Проведення тесту: Накреслена на підлозі лінія АБ і перпендикулярна до неї розмітка в сантиметрах (на поздовжній лінії) від 0 до 50 сантиметрів. Учасник тестування сидить на підлозі так, щоб його п'яти торкалися лінії АБ. Відстань між п'ятами – 20 – 30 сантиметрів. Ступні розташовані до підлоги вертикально. Руки лежать на підлозі між колінами, долонями донизу. Партнер тримає ноги на рівні колін, щоб уникнути їх згинання. За командою «Можна» учасник тестування плавно нахиляється вперед, не згинаючи ніг, намагається дотягнутися руками вперед. Положення максимального нахилу

слід утримувати протягом 2 секунд, фіксуючи пальці на розмітці. Тест повторюється двічі.

Результатом тестування є позначка на перпендикулярній розмітці в сантиметрах, до якої учасник дотягнувся кінчиками пальців рук з кращої з двох спроб. Загальні вказівки і зауваження. Вправа повинна виконуватися плавно. Якщо учасник згинає ноги в колінах, спроба не зараховується.

### 3. Сила м'язів:

– згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів.

Проведення тесту: студентка приймає положення упору лежачи, руки прямі на ширині плечей кистями вперед, тулуб і ноги утворюють пряму лінію, пальці стоп опираються на підлогу. За командою «Можна» студентка починає ритмічно з повною амплітудою, до торкання грудьми опори, згинати і розгинати руки. Результат: кількість безпомилкових згинань та розгинань рук за одну спробу.

Загальні вказівки і зауваження. При згинанні рук необхідно торкатися грудьми підлоги або опори. Забороняється торкатися підлоги або опори стегнами, змінювати пряме положення тіла і ніг, перебувати у вихідному положенні та зігнутими руками більше 3 секунд – відпочивати, лягати на підлогу, розгинати руки почергово, розгинати і згинати руки не з повною амплітудою. Згинання і розгинання рук, виконане з помилками, не зараховуються.

– Підйом тулуба вперед із положення лежачи в сід за 1 хвилину, кількість разів.

Проведення тесту: учасниця тестування лягає спиною на мат, ноги зігнуті в колінах під прямим кутом, відстань між ступнями – 30 см, пальці рук з'єднані за головою. Партнерка тримає ноги студентки так, щоб п'яти торкались опори. Після команди «Можна» студентка переходить у положення сидячи та торкається ліктями колін, потім знову повертається у вихідне положення, торкаючись спиною і руками мату, після чого знову

повертається в положення сидячи. Протягом 1 хвилини студентка повторює вправу з максимальною частотою.

Результат: кількість підйомів з положення лежачи в положення сидячи протягом 1 хвилини. Загальні вказівки і зауваження. Відштовхуватися від мату ліктями забороняється. Учасниця тестування повинен намагатися виконувати вправу без зупинки, але і після зупинки тестування можна продовжувати.

4. Координаційні здібності визначалися дозуванням точності відтворення м'язових зусиль.

- Човниковий біг 4x9 м, с.

Проведення тесту: тест проводиться на рівній 9-метровій доріжці. За кожною лінією робляться два півкола радіусом 50 см з діаметром на межі. З положення високого старту за командою «Марш» студентка пробігає 9 м до іншої риси, бере кубик, що лежить в півколі, швидко повертається до стартової межі і кладе кубик. Потім повертається назад. Враховується час від команди «Марш» до моменту повернення на фініш. Кидати кубик забороняється. При порушенні цього правила призначається повторна спроба. Результат: реєструється одна «вдала» спроба.

Загальні вказівки та зауваження. Результат визначається за кращою з двох спроб. Кубик слід класти в півколо, а не кидати. Якщо кубик кидається, спроба не зараховується. Бігова доріжка повинна бути рівною, в належному стані, неслизькою.

- Рівновага.

Вимірюється часом балансування однією ногою на опорі в секундах.

Обладнання: опора – дощечка 50x4x2 см, секундомір.

Проведення тесту: студентка стає однією ногою на опорі, приймає зручну позу і відриває другу ногу від підлоги. Дається одна пробна спроба. Не можна притуляти одну ногу до іншої. Розташування рук довільне.

Оцінка: вимірюється час від відриву не опорної ноги від підлоги до моменту втрати рівноваги, що виражається в торканні підлоги будь-якою частиною тіла.

Отримані результати початкового та кінцевого рівня фізичної підготовленості студенток порівнювались за таблицею 2.9.

*Таблиця 2.9*

**Оцінка рівня фізичної підготовленості студенток  
за Державними тестами України (М. Д. Зубалій, 1997)**

Контрольні випробування	Оцінка, бали				
	5	4	3	2	1
Біг на 100 м, с	14,8	15,6	16,4	17,3	18,2
Стрибки в довжину з місця, см	210	196	184	172	160
Човниковий біг 4 x 9 м, с	10,2	10,5	11,1	11,5	12,0
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, разів	24	19	16	11	7
Піднімання тулуба в сід за 1 хв, кіл-ть разів	47	42	37	33	28
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	20	17	14	10	7

**5. Вимір частоти серцевих скорочень (ЧСС).**

Функціональний стан серцево-судинної системи визначали за показниками частоти серцевих скорочень. ЧСС є інтегральним показником діяльності серцево-судинної системи та відображає ступінь напруги киснево-транспортної функціональної системи. Це один із найбільш простих, доступних і досить інформативних показників функціонального стану кровообігу. ЧСС звичайно підраховується за 10, 15, 20, 30 с з відповідним перерахунком за 1 хв. При порушенні ритму, ЧСС підраховується протягом 60 с.

Після фізичного навантаження ЧСС визначають у перші 10 с відпочинку. Це пов'язано з тим, що через 30 с ЧСС знижується порівняно з пульсом, зафіксованим у перші 10 с.

ЧСС вимірюють за секундоміром протягом 30 серцевих скорочень. У нормі ЧСС дорослої людини у спокої становить 64-72 уд\*хв<sup>-1</sup>. При оцінці динаміки ЧСС під час виконання змагальних та тестових вправ використовувався монітор серцевого ритму моделі «Polar FT80 Пульсометр» і сучасного динамічного програмного забезпечення «Polar Pro Trainer 5», яке дозволить глибше зрозуміти суть тренувань, заснованих на даних про зони ЧСС, швидкості, відстані, часу і збільшенні / зменшенні частоти серцевих скорочень (рис. 2.2).



Рис. 2.2. Монітор серцевого ритму моделі «Polar FT80 Пульсометр2 з програмним забезпеченням «Polar Pro Trainer 5»

Він координує силове тренування, визначаючи періоди для відновлення на підставі даних про частоту пульсу, розробляє програму тренувань у відповідності з особистими цілями і ставить нові цілі для тижневих тренувань, фітнес-тест Polar вимірює аеробний фітнес-рівень в стані спокою і повідомляє про прогрес. Отримані результати через додатковий ІЧ-інтерфейс для USB-порту за технологією IrDa передавалися до персонального комп'ютера. Отримані результати оброблялися за допомогою прикладної програми PSSW, яка входить до комплексу монітору серцевого ритму.

6. Дослідження рівня психічної підготовленості:

- Увага.

Корректура проба Амфімова – визначення точності вибіркової уваги, продуктивності уваги, переключення уваги, концентрації уваги. Проведення тесту: підслідним надаються таблиці з літерами. Завдання випробуваного знайти і виділити літери: С, К, А. Час роботи – 5 хвилин.

Таблиці Шульте – визначення стійкості уваги. Проведення тесту: випробуваному по черзі пропонується 5 таблиць, на яких в довільному порядку розташовані числа від 1 до 25. Випробуваний відшукує, показує та називає ці числа в порядку зростання.

- Пам'ять;

Оперативна пам'ять – короткочасна пам'ять. Проведення тесту: випробуваному пропонується бланк, в якому виділено дві колонки № ряду і сума. Зачитуються 10 рядів по 5 чисел в кожному. Завдання випробуваного запам'ятати числа в певному порядку, а потім в розумі скласти перше число з другим, друге з третім, третє з четвертим і т. д. Час для обчислення кожного ряду 15 секунд.

Під час проведення дослідження та оцінки одержаних результатів були застосовані загальноприйняті методи математико-статистичної обробки даних. Дані оброблялися з використанням комп'ютерних програм «Excel» та «SPSS».

Розраховувалися такі показники:

$\bar{x}$  – середнє арифметичне;

S – середньоквадратичне відхилення;

m – помилка репрезентативності середнього арифметичного;

t – вірогідність різниці між середніми величинами (за критерієм Стьюдента).

Для статистичного аналізу використовувалися тільки параметри, у яких виявлено нормальний розподіл.

У констатуючому експерименті взяло участь 455 студенток, віком від 17 до 19 років. Завданням даного етапу дослідження було формування експериментальної та контрольної груп з близьким рівнем підготовленості (для отримання найбільш інформативних результатів основного дослідження). В основному експерименті брали участь 60 студенток 17 – 19 років (1 та 2 курс навчання).

Заняття проводилися з періодичністю 3 рази на тиждень, тривалістю занять на початку експерименту 30 хвилин і поступовим збільшенням часу за 3 – 4 місяці занять до 60 – 90 хвилин.

Суть педагогічного експерименту полягала в застосуванні експериментальної методики розвитку фізичних здібностей на основі комплексів вправ динамічного та статистичного характеру чер-дансу та скіпінгу, які були підібрані з урахуванням рівня фізичних і функціональних можливостей студенток, що дозволило отримати об'єктивні дані про поточний та етапний стан їх фізичної підготовленості.

Мета проведення експерименту полягала в тому, щоб визначити вплив традиційної та експериментальної методик вдосконалення фізичної підготовленості студенток у системі спеціальних навантажень у процесі позааудиторних занять аеробікою.

На всіх етапах дослідження особлива увага приділялась навчально-тренувальним навантаженням у експериментальній групі. На першому етапі проведене попереднє тестування, спрямоване на визначення початкового рівня розвитку фізичних і психічних здібностей студенток. Було відібрано 60 осіб, які мали приблизно однаковий рівень розвитку функціональних можливостей та фізичних здібностей; потім було сформовано дві групи – контрольну та експериментальну, по 30 осіб в кожній. Студенти експериментальної групи займалися за експериментальною програмою на основі впровадження в заняття скіпінгу та чер-дансу з подальшим ускладненням, а контрольної – згідно існуючих програм із фізичного



виховання у ЗВО. Кожне заняття було по 90 хвилин. В експериментальній групі в якості розминки використовувався комплекс аеробіки, в якому були: розминка, попереднє розтягування; основна частина, яка складалася з поєднання вправ чер-дансу та скіпінгу: аеробна частина й аеробна затримка; в заключній частині заняття: силова частина – використовувалися вправи пілатесу (вправи на гнучкість і рівновагу). В міру поліпшення фізичної підготовленості студенток інтенсивність заняття збільшувалася (за рахунок збільшення темпу виконання вправ), переходячи в міру готовності від початкового рівня складності до повної програми для підготовлених.

У розглянутій науково-методичній літературі, відеоматеріалах відсутня чітка диференціація вправ за рівнем складності. Одне з наших завдань – розподіл найбільш поширених аеробних вправ та їх модифікації за конкретними програмами відповідно до рівня їх складності: «базовий курс», «програма для початківців», «програма для студенток середнього рівня підготовленості», «програма для студенток добре підготовлених». Таким чином, було складено програму, що включала 4 тренувально-оздоровчі рівні, відмінні один від одного за складністю.

Вирішення завдань даного дослідження проводилось в три взаємопов'язаних етапи:

Мета першого етапу – обґрунтування проблеми і розробка інструментарію дослідження. На цьому етапі було проведено аналіз літературних джерел і нормативно-правових документів. Було визначено: мета, завдання, об'єкт, предмет і програма дослідження, відібрані анкети для визначення стану здоров'я та тести для визначення фізичної підготовленості студенток, методи дослідження функціонального стану організму студенток та рухової активності; розроблена комплексна методика розвитку фізичних здібностей студенток із використанням скіпінгу та чер-дансу.

Другий етап дослідження був присвячений проведенню констатуючого експерименту. Його мета – збір інформації про стан здоров'я, рівень фізичної

підготовленості, рухової активності, фізичну культуру, інтереси та спосіб життя студенток, ставлення до фізичної культури і спорту. Використовувались такі методи: педагогічне тестування, анкетування та методи математичної статистики.

У рамках третього етапу був проведений формуючий експеримент, який передбачає обґрунтування ефективної методики розвитку фізичних здібностей студенток засобами скіпінгу і чер-дансу в позааудиторній роботі. Позитивний вплив оцінювали за змінами отриманих результатів контрольних випробувань протягом формуючого експерименту. На основі даних науково-методичної літератури, педагогічних спостережень, власного педагогічного досвіду роботи у ЗВО із врахуванням рівня здоров'я, фізичної підготовленості студенток 1 – 2 курсів було проведено попередній відбір та узагальнення вправ, що виконувались із арсеналу скіпінгу і чер-дансу та з інших видів спорту, які сприяють покращенню фізичної і психічної підготовленості студенток, підвищенню їх рухової активності та рівня фізичного стану. Розроблена методика розвитку фізичних здібностей студенток засобами скіпінгу і чер-дансу передбачала втілення в позааудиторний процес студенток елементів чер-дансу та вправ скіпінгу в різних умовах (легка атлетика, гімнастика, футбол, спортивні ігри тощо). Розроблені комплекси вправ скіпінгу і чер-дансу для розвитку фізичних здібностей надавалися з дозуванням навантаження на певних етапах навчання. Потім відбувалася експериментальна перевірка ефективності розробленої методики.

В експериментальній групі було впроваджено методику розвитку фізичних здібностей студенток засобами скіпінгу і чер-дансу на позааудиторних заняттях. Заняття в контрольній групі проводились за традиційною методикою навчання. Проведене анкетування студенток контрольної та експериментальної груп дало змогу виявити їх ставлення до запропонованої методики проведення занять. Ефективність фізичної

підготовленості студенток закладу вищої освіти засобами нових видів аеробіки оцінювалась шляхом порівняння показників фізичної підготовленості, рівня рухової активності та ставлення до запропонованої методики проведення занять із аеробіки студенток контрольної та експериментальної груп. Здійснювалась подальша математично-статистична обробка отриманих даних, літературне оформлення роботи, впровадження результатів дослідження та публікація результатів роботи в наукових виданнях.

#### 2.4. Методичні основи розвитку фізичних здібностей студентської молоді

Для виявлення пріоритетних видів рухової активності в студенток та якими з цих видів вони займаються у вільний час, було проведено опитування.

За даними опитування студенти більш віддають перевагу груповим видам позааудиторних занять під керівництвом досвідченого тренера або викладача (рис. 2.2).

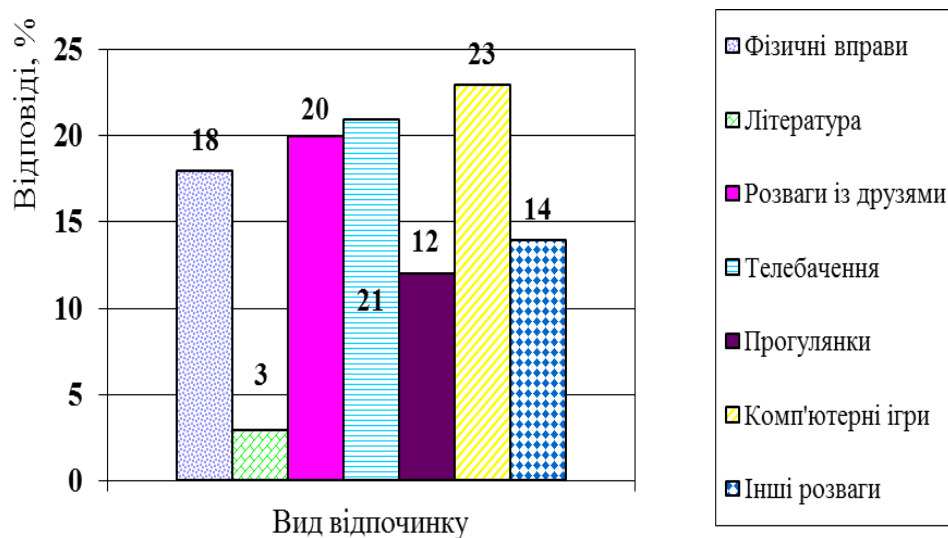


Рис. 2.2. Розподіл відповідей студенток на запитання про улюблений спосіб проведення дозвілля, %

Дані дослідження показують, що рівень мотивації до занять фізичними вправами студенток низький і потребує невідкладних певних змін для покращення рівня їхнього здоров'я, фізичного й психічного стану та розвитку фізичних здібностей. Студентська молодь проводить у нерухомому стані більше часу: сидить, слухає, пише, думає.

Виявлено, що більше часу, а це 23 % респонденток, проводять за комп'ютерами у соцмережах, 21 % – дивляться телебачення, 20 % – проводять свій вільний час у розвагах з друзями, лише 18 % – займаються фізичними вправами різної спрямованості, 14 % – надають перевагу іншим розвагам, 12 % – віддають перевагу прогулянкам і лише 3 % – читають літературу.

Бігаючи та стрибаючи на заняттях з фізичного виховання студентки втомлюється менше, ніж під час сидіння нерухомо. А якщо на занятті ще й цікаво, ніж на звичайному занятті з фізичного виховання, то втоми зовсім не помічається. З цією метою було проведено анкетування студенток і проаналізована їх зацікавленість до занять різними видами рухової активності – спортивні ігри (волейбол, баскетбол), рухливі ігри, плавання, теніс, гімнастика, футбол, легка атлетика, види аеробіки, спортивні танці, тощо (додаток А).

Виявлено, що найбільший інтерес та зацікавленість серед студенток викликали різні види аеробіки – 46,8 %, спортивні ігри – 23 % та плавання – 17,3 % (рис. 2.3).

Тенісу віддали перевагу 6,5 % респонденток, 3 % – іншим видам рухової активності, 2,12 % – легкої атлетики та 1,2 % – гімнастики.

Заняття спортивними іграми приваблюють студенток своєю простотою та доступністю.

Але волейболом і баскетболом студентки можуть займатися і на звичайних заняттях з фізичного виховання за традиційною системою навчання.

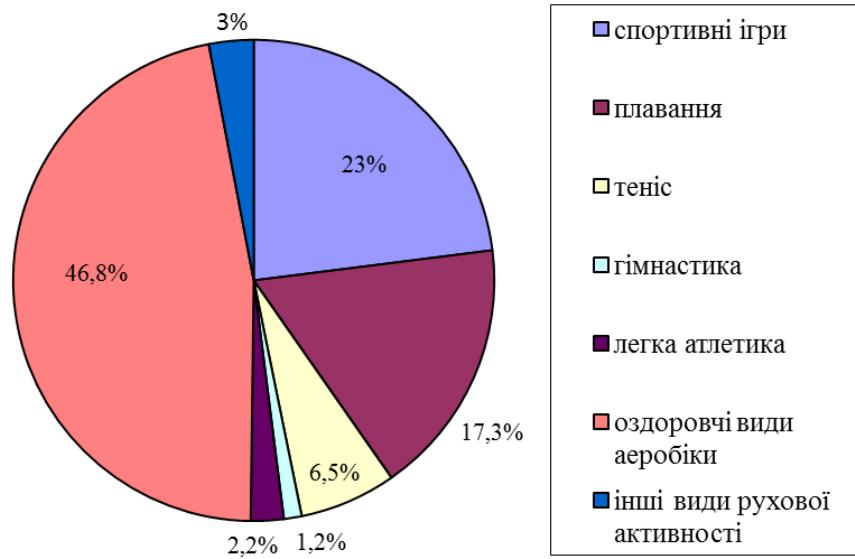


Рис. 2.3. Зацікавленість серед студенток різними видами рухової активності

Так як заняття з плавання дорого коштують і потребують спеціального обладнання та матеріально-технічну базу – тому не всім і доступні. Тільки у деяких ЗВО є можливість впровадження в свій навчально-виховний процес занять із плавання (або мають свій басейн, або арендують). Більшість закладів вищої освіти, на жаль, не мають такої можливості.

Тому вирішено було зупинитися на заняттях із нових видів аеробіки, які проводяться під музичний супровід і будуть додатково служити для підвищення емоційного стану студенток і мотивацією для занять фізичними вправами.

За даними анкетування студенток (додаток Б) була виявлена пріоритетність до наступних занять із деяких видів оздоровчої та прикладної аеробіки: чер-дансу (з цього виду проводяться змагання серед студенток) – 23,8 % та скіпінгу (для розвитку координації, спритності, сили м'язів, витривалості та гнучкості) – 18,7 %, аквааеробіка – 15 %, степ-аеробіка – 12,2 %, силова аеробіка – 9 %, табата – 6,4 %, аеробіка на тренажерах – 5,5 %, фітбол – 4,5 %, слайд-аеробіка – 3 %, базова аеробіка – 2,1 % (рис. 2.4).

Було вирішено із такого вибору видів аеробіки для студенток обрати чер-данс і скіпінг. Ці заняття не потребують додаткових умов забезпечення освітнього процесу, дорогого обладнання та великого місця проведення. З цих видів проводяться змагання, що будуть додатковою мотивацією для спонукання до занять фізичними вправами. Не всі студентки можуть займатися даним видом рухової активності в спортивних клубах міста внаслідок високої ціни за тренувальні заняття. Тому було вирішено впровадити у процес позааудиторних занять студенток заняття з аеробіки.

На думку фахівців оздоровчу аеробіку можна вважати окремим напрямком у системі оздоровчої фізичної культури, метою якої є оздоровлення або залучення до активної фізичної діяльності широких верств населення [18; 28; 72;83; 85; 217; 286].

Характерною рисою цього виду аеробіки є наявність аеробної частини заняття, протягом якої підтримується на певному рівні робота кардіо-респіраторної та м'язової систем. Завдання, які вирішують за допомогою занять оздоровчою аеробікою, характеризують цей вид фізичної культури як найбільш привабливий засіб рухової активності людини.

Популярність оздоровчої аеробіки пояснюємо доступністю її засобів, різноманітністю видів занять, дотриманням техніки безпеки та регулюванням навантаження під час занять, можливістю займатися протягом усього заняття, незначними матеріальними затратами для її проведення.

Основний зміст оздоровчої аеробіки складають загальнорозвивальні вправи – ходьба, біг, стрибки на скакалці, рухи окремих частин тіла (голови, ніг, рук, тулуба), нахили, присідання та комбіновані вправи.

Особливу емоційність і привабливість заняттям додають елементи хореографії та танцювальні рухи.

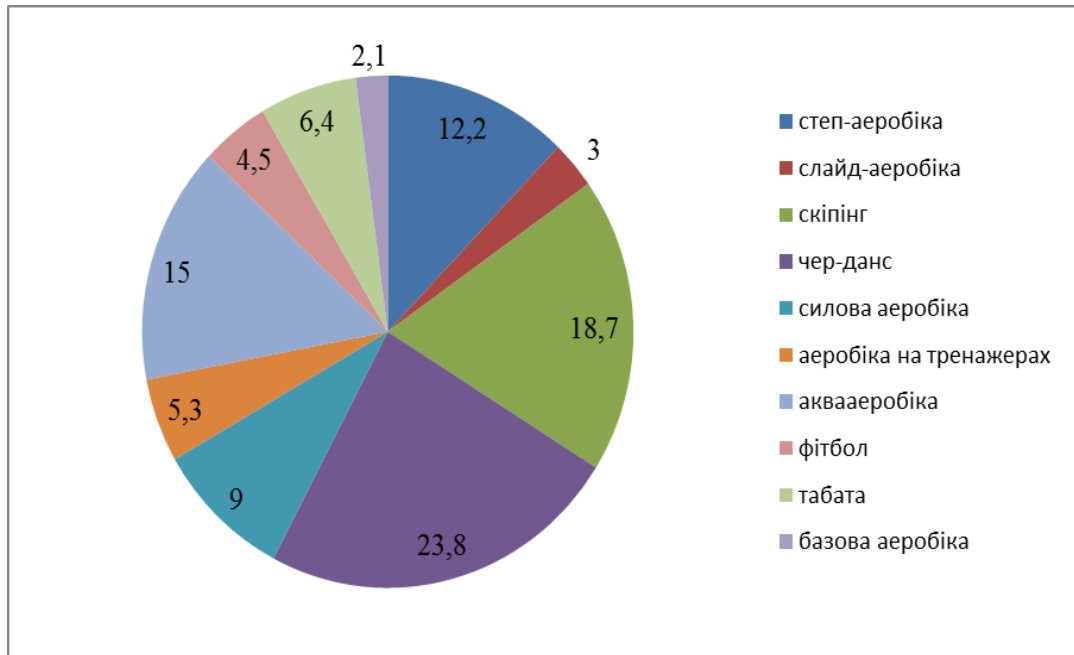


Рис. 2.4. Пріоритетність занять серед студенток популярними видами аеробіки

Н. Казакевич [92] та Л. Погасій [167] переконані, що велику кількість різновидів оздоровчої аеробіки можна об'єднати в чотири основні напрямки:

1. Гімнастично-атлетичний (класична аеробіка, степ-аеробіка, скіпінг тощо).
2. Танцювальної спрямованості (джаз-аеробіка, сальса-аеробіка, чер-данс тощо).
3. Циклічного характеру (сайкл).
4. Напрямок «схід-захід», що поєднує європейську та східну культури в галузі фітнесу.

Скіпінг (стрибки через скакалку) – це один із найбільш ефективних допоміжних вправ. Вона поєднує у собі ефективність аеробного тривалого безперервного бігу, атлетичну міць гімнастики й акробатики, жонглювання, естетичність танців. Чер-данс – це один найефективніших видів корекції ваги людини. Під час занять такими видами аеробіки можна використовувати як вуглеводи (які зберігаються в організмі, як глікоген), так і жир. На ранніх стадіях тренування зі скіпінгу спалюється більше вуглеводів, ніж жиру

(особливо при подвійних – потрійних стрибках високої інтенсивності), але якщо стрибки через скакалку тривають понад 20 хвилин, буде збільшуватися відсоток спалюваного жиру. До кінця тренування – одна година або більше – коли резерви глікогену низькі, жир задовольняє близько 80 % енергетичних вимог. Чим більше тренувана студентка, тим краще спалюється жир для отримання енергії під час стрибків.

Однак, не має значення, спалюється чи жир в організмі, чи використовуються запаси глікогену або цукру в крові. Якого б типу паливо не використовувалося, все одно спалюються калорії. Для виконання стрибків через скакалку протягом 10 хвилин, потрібні калорії для отримання енергії, і якщо створюється «дефіцит енергії», то буде спалюватися більше калорій, ніж споживає організм. У цьому випадку використовуються власні жирові запаси для отримання палива. При цьому наші спостереження показують, що три серії 10-хвилинних стрибків через скакалку або одна серія за 30-хвилин спалює однакову кількість калорій. Тому сконцентруватися треба не на рахунку спалювання жиру, а на тому, щоб якомога активніше, регулярно тренуватися. Якщо не переїдати, щоб компенсувати додаткові витрати калорій, то через деякий час почнеться процес спалювання жиру і втрати ваги.

Відповідно до нашого дослідження зниження ваги студенток різко відбулося після 6 місяців тренувань.

Із запропонованої таблиці 2.10 (результати рухової діяльності студентів Маріупольського державного університету) видно, скільки калорій можна витратити, якщо займатися різними видами рухової діяльності в залежності від ваги за 1 годину. Щоб отримати конкретне значення, необхідно помножити свою вагу на цифру в першому стовпці.

Аналізуючи види занять студенток методом хронометражу й визначення ЧСС, проводиться порівняльний аналіз занять різної спрямованості (табл. 2.11).



Таблиця 2.10

## Фізична активність рухової діяльності

Рухова діяльність (витрата калорій)	Маса				
	на 1 кг	на 80 кг	на 70 кг	на 60 кг	на 50 кг
Біг вгору по сходинкам	12,9	1029	900	771	643
Швидкісний біг на ковзанах	11,0	880	770	660	550
Біг по перехресній місцевості	8,6	686	600	514	429
Водне поло	8,6	686	600	514	429
Плавання кролем	8,1	651	570	489	407
Їзда на велосипеді (20 км/ч)	7,7	617	540	463	386
<b>Стрибки через скакалку</b>	<b>7,7</b>	<b>617</b>	<b>540</b>	<b>463</b>	<b>386</b>
Аквааеробіка	7,6	606	530	454	379
Силове тренування на тренажерах	7,4	594	520	446	371
<b>Танцювальні види аеробіки</b>	<b>6,9</b>	<b>554</b>	<b>485</b>	<b>416</b>	<b>346</b>
Бадмінтон (в темпі)	6,9	554	485	416	346
Біг (8 км/ч)	6,9	554	485	416	346
Гандбол	6,9	554	485	416	346
Ходьба на лижах	6,9	553	484	415	346
Заняття гімнастикою	6,5	520	455	390	325
Альпінізм	6,5	518	453	388	324
Футбол	6,4	514	450	386	321
Аштанга-йога	6,0	480	420	360	300
Спортивна ходьба	5,9	475	416	357	297
Баскетбол	5,4	434	380	326	271
Настільний теніс	4,5	360	315	270	225
Ролики	4,4	354	310	266	221
Загальнорозвивальні вправи	4,3	343	300	257	214
Волейбол	3,6	291	255	219	182
Піший туризм (4 км/ч)	3,4	269	235	201	168
Гребля на каное (4 км/ч)	2,6	211	185	159	132
Стретчінг	1,8	144	126	108	90

При проведенні занять з гімнастики середня моторна щільність склала 30-40 %, що пов'язано з довгим очікуванням і з високою травмонебезпечністю вправ на снарядах, також багато часу займали пояснення (12-14 %).

Заняття відрізняється низькою емоційністю, монотонністю.

Таблиця 2.11

**Аналіз видів діяльності різної спрямованості  
на занятті фізичними вправами**

Види занять	Очікування черги	Додаткові дії	Пояснення	Моторна щільність
Гімнастика	18–22 %	14–16 %	12–14 %	30–40 %
Спортивні ігри	8–12 %	12–15 %	8–10 %	40–60 %
Легка атлетика	15–18 %	10–15 %	7–8 %	30–40 %
Скіпінг + чер-данс	15–18 %	20–26 %	11–12 %	48–55 %
Стретчінг + скіпінг	4–5 %	16–18 %	5–6 %	70–80 %

При проведенні занять із елементами спортивних ігор моторна щільність склала 40 – 60 %. Такі заняття більш емоційні, однак дозувати навантаження дуже складно, найбільш активні студентки викладалися повністю, а пасивні студентки залишалися в стороні та не отримували мінімального навантаження на занятті. У такому занятті пояснення і очікування трохи менше, ніж на заняттях з гімнастики і становить 8 – 11 %, проте допоміжні дії займають 12 – 15 % всього часу заняття.

При проведенні заняття з легкої атлетики моторна щільність була низькою 30 – 40 %, що пов'язано з очікуванням (15 – 18 %), після виконання кожної серії.

Введення елементів скіпінгу на занятті з елементами чер-дансу дозволило підвищити моторну щільність заняття до 48 – 55 %, тому що час на очікування було скорочено до 15 – 18 %.

При проведенні заняття з елементами стретчінга і стрибків через скакалку моторна щільність була високою – 70 – 80 %. У занятті використовувалася велика кількість різноманітних вправ, вони не вимагали тривалих пояснень (5 – 6 %), вправи були доступні всім студенткам, незалежно від їх фізичної підготовленості, очікування в такому занятті

склало 4 – 5 % під час проведення естафети зі скакалками. Студентки отримували дозоване навантаження. Здійснювався диференційований підхід для сильних і для слабких студенток. Заняття проводилися емоційно під музику.

Порівнюючи різні види рухової активності можна зробити заключення – застосування стретчинга + скіпінгу на заняттях досить ефективно і доступно, має широку варіативність рухів, не залежить від погодних умов, дозволяє тренувати одночасно велику кількість груп м'язів, зміцнює серцево-судинну, дихальну систему, дозволяє розвивати координаційні можливості, швидкісно-силові якості та витривалість. Цей вид рухової активності дозволяє уникнути монотонності й одноманітності на заняттях та є досить ефективним засобом фізичної культури. Аналізуючи матеріальні витрати на забезпечення спортивним інвентарем занять скіпінгом та чер-дансом, можна констатувати, що це дешево, надійно і практично.

Впровадження занять такими видами аеробіки для студенток ЗВО дозволяє розвинути у них інтерес до фізичної культури, так як цей вид діяльності доступний для різних соціальних верств суспільства, легкий в освоєнні техніки, спрямований на зміцнення та підтримку хорошого фізичного стану організму. Скіпінг і чер-данс є також базовими видами спорту, що розвивають всі фізичні здібності для інших, традиційних видів спорту.

Аналіз певних видів аеробіки дозволив систематизувати їх за двома групами, кожна з яких дає можливість враховувати інтереси та мотивацію до занять фізичними вправами студенток, а також вирішувати оздоровчу спрямованість таких занять (рис. 2.5):

- перша – прикладного танцювального напрямку (чер-данс);
- друга – оздоровчого напрямку, що направлена на формування статури та покращення рівня розвитку фізичних здібностей (скіпінг).



Рис. 2.5. Систематизована модель використання сучасних видів аеробіки в залежності від їх впливу на організм студенток закладів вищої освіти

Методики навчання кожного з обраних видів оздоровчої та прикладної аеробіки мають свій вплив на організм студенток. Методика з використанням вправ скіпінгу зміцнює м'язи, особливо нижньої частини тіла, стимулює роботу серцево-судинної системи, покращує координацію рухів і поставу, спалює зайву вагу, чер-дансу – для підтримання емоційного характеру занять.

Скіпінг – це дивовижний комплекс вправ, розвиває гнучкість і силу певних груп м'язів, координацію та спритність, витривалість та швидкісно-силові здібності.

Чер-данс – це комплекс танцювальних фізичних вправ, спрямований на фізичне вдосконалення організму, підходить для реабілітації людей, робить

тіло більш гнучким; зміцнює м'язи, заспокоює дух, сприяє духу колективізму, підвищує загальну рухову активність.

Отже, комплексна методика розвитку фізичних здібностей студенток на позааудиторних заняттях із обраних видів аеробіки – це спеціальна фітнес-технологія, яка впливає на організм підростаючого покоління з метою підвищення ефективності оздоровчих заходів, що направлені на формування та зміцнення їх здоров'я, на вдосконалення рівня фізичної та психічної підготовленості [4; 11; 20; 35; 42; 57; 74; 135; 252], а також гарна мотивація до занять із фізичного виховання у ЗВО [13; 52; 67; 105; 135; 273].

Робота щодо створення та відпрацювання цієї методики проводилася в певній послідовності (рис. 2.6). Основна ідея використання авторської методики розвитку фізичних здібностей студенток полягала в тому, що вона мала стимулюючий вплив до занять фізичними вправами на основі застосування нових видів аеробіки (чер-дансу і скіпінгу).

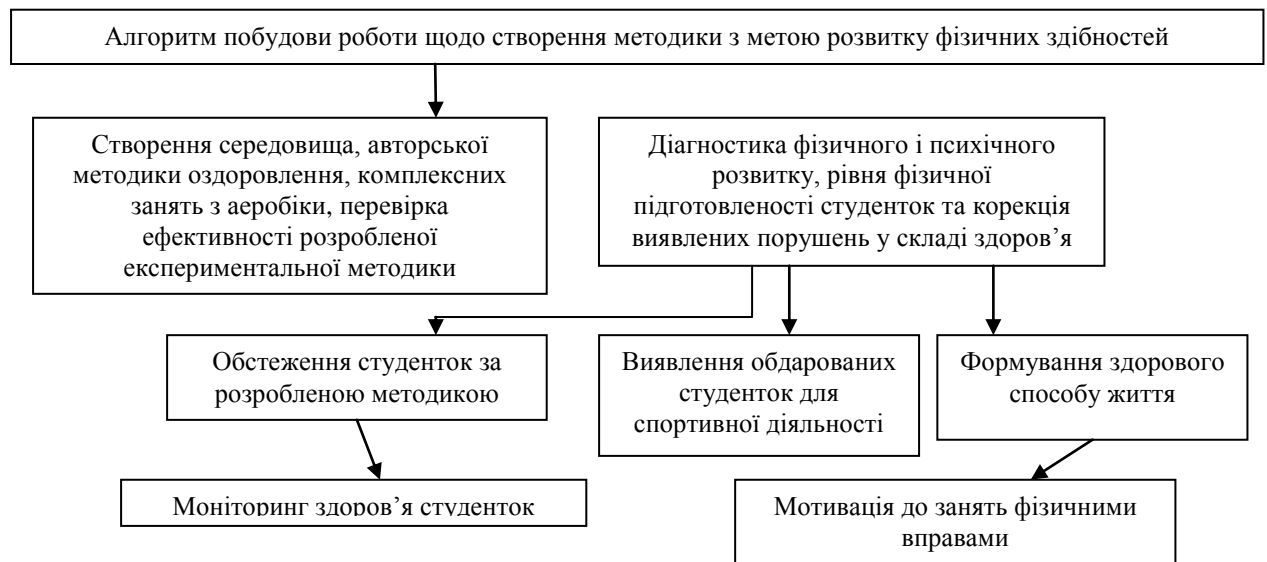


Рис. 2.6. Алгоритм побудови роботи зі студентками щодо впровадження у позааудиторний процес методики розвитку фізичних здібностей засобами аеробіки

Все вищезазначене дало змогу скласти алгоритм структурування данної методики на основі занять аеробіки студенток, тобто єдину схему її уявлення та осмислення:

1. Визначена назва позааудиторних занять із метою підвищення рівня розвитку фізичних здібностей за допомогою експериментальної методики з використанням засобів аеробіки, що відображає суть розв'язуваної проблеми, основну ідею і характерну ситуативну спрямованість.

2. Цільова спрямованість виражається метою та надає їй системну організацію. Мета орієнтується на здоров'я студенток і його значення в продовженні професійної життєдіяльності. Досягнення мети можливо тільки шляхом послідовного вирішення завдань, постановка яких визначається кінцевим результатом – «у здоровому тілі здоровий інтелект», бадьорість мислення і здоровий дух.

3. Концептуальна основа має на увазі короткий опис ідей і принципів, що сприяють розумінню її системних механізмів, алгоритму побудови та функціонування.

4. Змістовна частина визначається, з одного боку, переліком необхідних вправ аеробіки (чер-дансу і скіпінгу) і особливостями їх виконання в групових, індивідуальних і самостійних заняттях (додаток В), а з іншого, їх об'ємом в денному, тижневому і місячному циклах, а також інтенсивністю виконання залежно від рівня тренуваності організму студенток. Крім цього, зміст методики визначає спрямованість кожного заняття, яка може змінюватися в залежності від мети і розв'язуваних завдань. Позааудиторні заняття можуть мати такі види спрямованості: навчання техніки виконання окремих елементів та танцювальних комбінацій із чер-дансу й вправ скіпінгу; вдосконалення техніки виконання окремих вправ; розвиток фізичних здібностей; формування простих і складних рухових навичок; зміцнення здоров'я, загартовування організму, підвищення

стійкості до несприятливих факторів природного середовища та освітньої діяльності..

5. Процесуальна складова декларує безпосередньо процес фізкультурно-оздоровчої діяльності студенток. Вона розкриває форми організації занять і методи навчання фізичним вправам аеробіки, алгоритми діяльності викладача та студенток, механізми взаємодії всіх елементів фізкультурно-оздоровчої системи, а також механізми регулювання рухової активності як на окремому занятті, так і в єдиному процесі рухової активності студенток. Крім цього, описуються особливості методики рухової активності в залежності від мотиваційної спрямованості студенток та її особистісних характеристик.

6. Керуючий компонент представляє системні механізми управління педагогічним процесом рухової активності студенток через такі елементи організації процесу фізичного виховання у ЗВО, як планування, підготовка викладачів, облік та контроль на заняттях.

7. Координація спрямованості, засобів і методів забезпечується етапною діагностикою рівня фізичного розвитку, фізичної та розумової працездатності, функціонального і психічного стану студенток. Дана діагностика дозволяє робити корекцію у змісті методики, оптимізувати інтенсивність фізичних навантажень, коригувати розвиток відстаючих психофізіологічних здібностей. На основі порівняння цільової установки з кінцевим результатом, проводиться координація структурних, змістовних і методичних складових методики для подальшого її функціонування.

8. Матеріально-технічне та медико-біологічне забезпечення розробленої являє собою особливий блок, який передбачає наявність спортивного обладнання і наповнює процес рухової активності необхідними методичними матеріалами, наочними та технічними засобами навчання, тренажерами, спортивною екіпіровкою, діагностичним інструментарієм,

засобами для надання першої медичної допомоги та що забезпечують дотримання гігієнічних вимог на заняттях аеробіки.

### **Висновки до другого розділу**

Матеріали досліджень, проведених зі студентками ЗВО у процесі позааудиторних занять, дозволяють відзначити наступне:

Проведення занять із фізичного виховання у вищих навчальних закладах за державною програмою не забезпечує формування у студенток необхідного рівня фізичної підготовленості, рівня вихованості та культури здоров'я.

Наукове обґрунтування позааудиторних занять за експериментальною методикою дає можливість створити новітню ефективну систему фізичного виховання у ЗВО. Тому необхідне подальше проведення вільного часу студенток ЗВО із застосуванням засобів аеробіки (скіпінгу, чер-дансу). Педагогічні спостереження за заняттями аеробікою виявили, що переважними засобами цих занять є різноманітні кроки та стрибки, які в методичній літературі характеризуються як базові кроки аеробіки, оскільки складають основу не тільки для класичної аеробіки, але й для інших видів аеробних тренувань, де вони дещо видозмінюються відповідно до стилю обраного виду занять.

Скіпінг та чер-данс являють собою ефективний засіб фізичного виховання студенток вищого навчального закладу. Ці види рухової активності ще не знайшли свого практичного застосування в програмах з фізичного виховання ЗВО. Скіпінг та чер-данс є одними з найперспективніших напрямків в аеробіці, бо є доступними і можуть бути використані різними соціальними верствами населення, не вимагають спеціальної підготовки і надають оздоровчий вплив на організм студенток.



Також скіпінг та чер-данс дозволять розвинути інтерес у студенської молоді до масових видів спорту.

Аналіз занять аеробіки дозволив умовно поділити їх на дві групи, кожна з яких дає можливість враховувати інтереси та мотивацію до занять фізичними вправами студенток, а також вирішувати оздоровчу спрямованість таких занять: перша рекреаційно-танцювального напрямку (чер-данс), що служить для підвищення емоційного характеру занять; друга – оздоровчого напрямку, що направлена на формування статури і покращення рівня їх фізичних здібностей (скіпінг).

Проаналізувавши результати проведеного анкетування було підтверджено, що мотиви відвідування тренувальних занять у студенток різні. Дані анкетування з'ясували різноманітність інтересів студенток до видів рухової активності, що свідчить про широкі можливості їх використання. Із усієї різноманітності видів рухової активності студентки обрали деякі види оздоровчої та прикладної аеробіки (скіпінг і чер-данс) – 46,8 %, спортивних ігор – 23 % та плавання – 17,3 %. Аеробіка є однією із найбільш розповсюджених форм позааудиторних занять серед студенток. Це пояснюється доступністю засобів, відсутністю необхідності використовувати дороге обладнання, а також високою емоційністю занять і можливістю урізноманітнення комплексів тренувань. Результати досліджень, проведених до і після занять аеробікою, свідчать про покращення самопочуття, настроїв, зняття відчуття психічної напруженості, тривоги, депресії.

Отримані результати констатувального дослідження засвідчили, що рівень фізичної підготовленості студенток, які приймали участь в експерименті, визначається як незадовільний. Організм людини являє собою складну систему супідрядних організованих підсистем і систем, об'єднаних спільністю будови і функцією, що виконується. У 17 – 19 років

завершуються процеси глибоких функціональних перебудов організму, а його стан все більше наближається до характерного для дорослої людини.

Застосування танцювальних комбінацій чер-дансу та вправ скіпінгу на позааудиторних заняттях студенток має широку варіативність рухів, дозволяє тренувати одночасно велику кількість м'язових груп, зміцнює серцево-судинну і дихальну системи, крім того розвиває координаційні можливості, швидкісно-силові якості та витривалість.

Алгоритм, що дозволив розробити та впровадити в навчально-тренувальний процес студенток методику розвитку фізичних здібностей, що спрямовані на профілактику надмірної ваги, порушень у стані кардіореспіраторної системи та опорно-рухового апарату, вдосконаленню рівня розвитку фізичних здібностей, виховання у студенток загальнолюдських цінностей, які б допомогли їм в майбутньому житті.

Таким чином, на основі аналізу теоретичних і емпіричних даних констатувального етапу експерименту розроблено та теоретично обґрунтовано модель експериментальної методики розвитку фізичних здібностей студенток закладів вищої освіти засобами аеробіки. В процес розвитку фізичних здібностей студентської молоді буде впливати й виховний процес, в якому формуються загальнолюдські цінності особистості.

### РОЗДІЛ 3

## МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ АЕРОБІКИ В ПРОЦЕСІ ПОЗААУДИТОРНИХ ЗАНЯТЬ

### 3.1. Методика та особливості проведення занять із нових видів аеробіки

У структурі занять аеробікою традиційно виділяють три частини – підготовчу, основну і заключну. Підготовча частина спрямована на підготовку опорно-рухового апарату і функціональних систем організму до основних навантажень на занятті, також поділяється на дві частини – загальну і спеціальну.

Загальна частина передбачає виконання вправ для великих груп м'язів і суглобів, що дозволяє підвищити загальну температуру тіла, забезпечивши еластичність м'язів і зв'язок. Спеціальна розминка спрямована на підготовку тих груп м'язів, які будуть брати безпосередню участь в основній частині заняття. У підготовчій частині використовують вправи з достатньо простою координаційною складовою, які виконуються з невеликою амплітудою рухів. Завершальна фаза підготовчої частини містить вправи стретчингу – розтягування, використання яких дозволяє запобігати травмам.

Мета основної частини занять аеробікою зводиться до мобілізації метаболічних процесів організму, які сприяють підвищенню функціональних резервів кардіореспіраторної системи і досягненню оздоровчого ефекту занять. Поряд з цим вирішуються завдання з удосконалення різних сторін фізичної підготовленості – розвитку витривалості, силових здібностей, гнучкості, координації, відчуття ритму. У зв'язку з цим ця частина може мати різну побудову. У комплексних заняттях вона передбачає два розділи. Перший присвячений виконанню аеробній роботі, другий (в партері) –

спрямований на покращення силових можливостей, внаслідок чого в ньому застосовують вправи силового спрямування, які виконуються у положенні сидячи і лежачи на підлозі (партері), у зв'язку з чим ця частина отримала назву «партерна». У залежності від особливостей засобів та порядку їх використання розрізняють такі варіанти побудови основної частини заняття:

1. «Аеробний» – складається з танцювально-аеробних вправ чер-дансу.
2. «Аеробно-партерний» – передбачає виконання спочатку комплексу танцювально-аеробних вправ, а потім – стрибкових і силових (вправи чер-дансу і скіпінгу).
3. «Партерно-аеробний» – спочатку виконуються силові вправи, а по їх завершенню пропонується до виконання комплекс танцювально-аеробних вправ чер-дансу.
4. «Партерний» – передбачає виконання виключно силових вправ.

Сучасний розвиток фітнес-індустрії пропонує таке розмаїття занять силового спрямування, де всі ці види занять є доступними для відвідувачів, необхідність у комплексних заняттях різко знижується. У зв'язку з цим основна частина занять аеробікою передбачає виконання вправ, що відповідають засобам, переважно специфічним для обраного виду аеробних занять.

Слід зазначити, що необхідність підтримувати цільовий діапазон інтенсивності вправ впродовж тривалого періоду часу вимагає постійної підтримки інтересу тих, хто займається, до виконання вправ. В основній частині заняття викладачі-інструктори застосовують різноманітні форми побудови аеробної хореографії, поєднують рухи між собою, застосовують різноманітні способи їх трансформації і прогресії.

При проведенні занять інструктори, формуючи хореографію заняття, використовують метод структурованої хореографії, тобто зміст тренування попередньо ретельно планується викладачем і далі вивчається на занятті,

а також метод «фрістайл», до якого належить імпровізація, де музика є домінуючою. Останній метод вимагає від інструктора серйозної методичної підготовки та педагогічних навичок, внаслідок чого він не отримав широкої популярності. Більшість фахівців частіше використовують метод структурованої хореографії, який має такі різновиди:

– метод хореографії класу передбачає планування заняття таким чином, щоб воно максимально відповідало музичному супроводу. Усі рухи будуються у відповідності з темами музичного супроводу, закінчення теми є сигналом для переходу до нового руху або фрагменту заняття. Комплекси вправ чер-дансу дозволяють використовувати різні танцювальні стилі;

– метод блоків – найбільш популярний метод побудови хореографії, що передбачає виконання серії рухів на 8 рахунків (одна «вісімка»). Чотири «вісімки», поєднанні разом утворюють блок. Вивчивши один блок, переходять до вивчення наступного, поєднуючи блоки у зв'язки;

– метод бейс-хореографії передбачає вивчення блоків, які складаються з найпростіших базових рухів; з подальшою поступовою їх модифікацією за рахунок використання методів ускладнення координації рухів. При цьому тривалість такого блоку не змінюється. Стрибки використовуються з різною складністю, використанням скакалки (одиначна, подвійна).

При проведенні занять рекомендується поступово ускладнювати зміст тренувань. При цьому можна виділити три рівні складності комплексів аеробіки:

1. Перший рівень передбачає засвоєння окремих вправ без використання переміщень, з поєднанням їх між собою у «ланцюжки».

2. Другий рівень передбачає послідовне поєднання декількох «ланцюжків» для утворення завершеної хореографічної «зв'язки».

3. До третього рівня складності належать композиції, що складаються з двох і більше «зв'язок», які виконуються з різноманітними переміщеннями.

Була розроблена експериментальна методика розвитку фізичних

здібностей студенток ЗВО із використанням засобів нових видів аеробіки (скіпінгу, чер-дансу) (рис. 3.1).



Рис. 3.1. Експериментальна методика розвитку фізичних здібностей студенток з використанням вправ чер-дансу та скіпінгу

Розроблена методика включала:

1. Підготовчу частину заняття з аеробіки. Для вирішення поставлених завдань підбирають відповідні засоби, що відповідають поступовому підвищенню навантаження, яке передбачає перехід на більш високий рівень функціонування організму так, щоб перебудова його протікала без перевантаження.

На заняттях послідовно включалися спочатку дрібні, а потім великі групи м'язів, темп виконання рухів та їхня амплітуда поступово підвищувалася, а тривалість виконання кожної вправи збільшувалася.

2. Основну частину заняття з аеробіки. У другій частині заняття вирішуються освітні, оздоровчі та виховні завдання. Після засвоєння

студентками перерахованих елементів у програму основної частини включалися танцювальні вправи чер-дансу різних стилів та напрямків та вправи з короткою скакалкою, які включають такі елементи:

- стрибки по чергово ззаду на правій нозі, на лівій;
- стрибки, по чергово згинаючи попереду праву, ліву ногу;
- стрибки по чергово права, ліва попереду пряма під  $45^\circ$ ;
- стрибки на двох, праву зігнути вперед, на двох, праву випрямити вперед («кан-кан»), те ж з лівої ноги;
- стрибки руки схресно спереду;
- стрибки з переміщенням уперед: на двох, права на п'ятку, на двох, ліва на п'ятку;
- стрибки на місці, обертаючи скакалку назад;
- стрибки, обертаючи скакалку назад, руки схресно;
- стрибки, обертаючи скакалку назад, ноги схресно;
- стрибки, обертаючи скакалку назад по чергово на правій, лівій.

Доцільно використовувати дві довгі скакалки для виконання таких елементів:

- обертання двох скакалок всередину;
- уміння входити в довгу подвійну скакалку;
- уміння виходити з подвійної скакалки;
- уміння виконувати стрибки в подвійній скакалці;
- виконувати стрибки з переміщенням у подвійній скакалці.

Для студенток, які вільно виконували зазначені елементи, пропонувалися вправи з короткою скакалкою:

- стрибки з подвійним обертанням скакалки;
- стрибки з поворотом на  $180^\circ$ ;
- стрибки з поворотом на  $360^\circ$ ;
- стрибки з переміщенням, включаючи роботу рук;
- стрибки з переміщенням, включаючи роботу ніг;

– стрибки на місці протягом 1 хвилини, не зупиняючись, в середньому темпі;

– стрибки на місці протягом 30 секунд, не зупиняючись, у швидкому виконанні різних комбінацій стрибків протягом 20 – 30 секунд.

З подвійною скакалкою можна запропонувати виконувати:

- стрибки протягом 30 секунд, не зупиняючись;
- входження в подвійну скакалку 2-х студенток з різних сторін;
- стрибки в подвійній скакалці одночасно 2-х студенток;
- зміна місць студенток у подвійній скакалці;
- стрибки з короткою скакалкою у подвійній скакалці

Таким чином, основними засобами основної частини заняття із аеробіки були:

- 1) загальнорозвивальні вправи;
- 2) вправи для збільшення амплітуди гнучкості;
- 3) вправи на формування постави, вдосконалення рівноваги й орієнтації в просторі;
- 4) швидко-силові вправи (окремі та у вигляді комплексів);
- 5) будь-які стрибки та стрибкові вправи;
- 6) вивчення та вдосконалення техніки рухових дій (і елементів) чер-дансу і скіпінгу;
- 7) рухливі ігри та естафети;
- 8) комплекси вправ для індивідуальних тренувань (завдання додому).

3. Заключну частину заняття з аеробіки. У цій частині заняття підводять підсумки, відбувається плавне і цілеспрямоване зниження фізичної і емоційної активності студенток, відновлюються основні фізіологічні показники.

Засоби, що застосовувалися у заключній частині заняття, були різноманітними, доступними, простими, такими що не потребують від студенток особливої уваги та напруження відволікаючі вправи.



Навчання здійснювалося на основі загальних методичних принципів. Більшою мірою використовувалися методи забезпечення наочності (показ вправи, демонстрація наочних посібників), методи вправ – ігровий та змагальний. Студентками засвоювалися способи володіння простором:

1. Дії, що виконуються стоячи, сидячи, лежачи.
2. Випрямлення.
3. Пересування.
4. Стрибок.
5. Обертання.

Така класифікація побудована на онтогенезі дій в житті людини. Засоби та методи, що використовуються у практичних заняттях повинні бути зрозумілими, цікавими та захоплюючими. Тому з цією метою в дослідженні обрали комплексні заняття з аеробіки, в зміст яких включалися вправи з різних видів спорту (скіпінг і чер-данс). Елементи та вправи скіпінгу і чер-дансу надавалися студенткам на позааудиторних заняттях в різних умовах та з різним навантаженням.

На одних заняттях визначалися вправи скіпінгу і чер-дансу для розминки м'язів ніг і рук для розвитку швидкісних якостей і витривалості (основна частина). На інших заняттях ці вправи використовувалися наприкінці заняття для переключення уваги в якості рухливих ігор та естафет.

У фізичній підготовці студенток виключно важливу роль відіграє їх теоретична підготовка. Теоретичні заняття повинні мати певну цільову спрямованість: виробляти вміння, використовувати отримані знання на практиці – в умовах навчально-тренувальних занять у групі і самостійних занять. Теоретична підготовка може проводитися у вигляді спеціальних теоретичних занять, а також бесід, лекцій безпосередньо під час проведення навчально-тренувальних занять із аеробіки. При проведенні теоретичних

занять слід враховувати вік студенток і викладати матеріал у доступній формі, використовуючи сучасні засоби забезпечення наочності.

У залежності від конкретних умов і можливостей організації навчально-тренувального процесу, рівня теоретичної підготовленості студенток в план і зміст теоретичної підготовки можуть вноситися корективи (табл. 3.1).

У таблиці 3.2 наведений орієнтовний зміст занять з використанням вправ та елементів скіпінгу і чер-дансу.

Специфічні навантаження, які використовувалися на заняттях, були вправи зі скакалкою, що спрямовані на розвиток фізичних здібностей студенток. У дослідженні особлива увага приділялася розвитку координаційних здібностей, оскільки добре розвинуті координаційні здібності є необхідною передумовою для успішного навчання різних фізичних вправ. Варіюючи інтенсивність, тривалість виконання навантаження та інтервали відпочинку, було вплинуто на розвиток певних фізичних здібностей студенток.

Для розвитку координаційних здібностей студенток виконувалися наступні неспецифічні навантаження: серії стрибків, тобто комбінації стрибків різного ступеня складності, тривалість яких не перевищувала 30 с при низькій інтенсивності, а також комплекси вправ чер-дансу.

Частота серцевих скорочень при цьому складала  $130 - 135 \text{ уд.} \cdot \text{хв}^{-1}$ , а інтервал відпочинку між повторними серіями тривав до повного відновлення. Для розвитку витривалості студенток виконувалися стрибки протягом 1 – 5 хвилин при низькій інтенсивності, ЧСС при їх виконанні не перевищувала  $130 - 135 \text{ уд.} \cdot \text{хв}^{-1}$ . Наступну серію стрибків виконували на фоні часткового відновлення.

Гарним засобом для розвитку швидкісних здібностей є стрибки з максимальною інтенсивністю протягом 10 – 30 секунд. При їх виконанні ЧСС при цьому наближалася до  $180 \text{ уд.} \cdot \text{хв}^{-1}$ .

Таблиця 3.1

**Тематичний план з теоретичної підготовки студенток на заняттях аеробікою**

<b>№</b>	<b>Назва теми</b>	<b>Короткий зміст теми</b>	<b>Кіл-ть годин</b>
1.	Фізична культура – важливий засіб фізичного розвитку і зміцнення здоров'я людини	Поняття про фізичну культуру і спорт. Форми фізичної культури. Фізична культура як засіб виховання працьовитості, організованості, волі та життєво-важливих умінь і навичок. Роль фізичної культури у вихованні підростаючого покоління і основного контингенту дорослого населення.	1
2.	Зародження історії розвитку черлідінгу і скіпінгу	Витоки чер-дансу і скіпінгу. Історія розвитку на міжнародній арені та Україні. Тенденції та перспективи розвитку аеробіки.	1
3.	Правила і організація змагань із аеробіки	Аналіз результатів найбільших Міжнародних змагань. Досягнення спортсменів. Організація і проведення змагань. Підготовка до змагань.	1
4.	Самоконтроль у процесі занять спортом	Сутність самоконтролю і його роль в заняттях спортом. Щоденник самоконтролю, його форма і зміст	1
5.	Загальна характеристика тренування	Поняття про спортивне тренуванні, її мета, завдання та основний зміст. Взаємозв'язок тренування, змагань і відновлення. Форми організації тренувальних занять. Загальна та спеціальна фізична підготовка. Техніко-тактична підготовка. Роль спортивного режиму і харчування.	1
6.	Основні засоби тренування	Фізичні вправи. Підготовчі, загальні та спеціальні вправи. Засоби інтегральної підготовки.	1
7.	Фізична підготовка	Поняття про фізичну підготовку. Основні відомості про її зміст і видах. Коротка характеристика основних фізичних якостей, особливості їх розвитку.	1
8.	Основи музичної грамоти	Поняття про зміст і характер музики. Метр, такт, розмір. Ритм і мелодія музики. Темп, музична динаміка. Значення музики в чер-дансі та скіпінгу. Основи композиції та методика складання комбінацій. Вимоги до них, компоненти оцінки. Способи створення нових елементів.	1

Наступна серія виконувалася після повного відновлення. Стрибки тривалістю до 1 хвилини й з високою інтенсивністю є доброю умовою для

розвитку швидкісно-силових якостей.

Таблиця 3.2

**Орієнтовний зміст занять із використанням вправ та елементів  
скіпінгу і чер-дансу**

Частина заняття	Зміст заняття	Фізичні здібності
Підготовча	<ul style="list-style-type: none"> <li>• загальнорозвивальні вправи (ходьба, біг, повороти, нахили);</li> <li>• загальнорозвивальні вправи зі скакалкою;</li> <li>• стрибкові вправи в поєднанні рухів з музичним супроводом</li> </ul>	Координація рухів
Основна	<ul style="list-style-type: none"> <li>• стрибки з короткою скакалкою і початкове навчання стрибків на одній нозі з довгою скакалкою;</li> <li>• звичайні стрибки через скакалку з обертами вперед і назад;</li> <li>• стрибки, повертаючи стопи вправо, вліво («слалом»);</li> <li>• стрибки, згинаючи коліна вправо, вліво («твіст»);</li> <li>• стрибки ноги разом, ноги нарізно;</li> <li>• стрибки почергово попереду права, ліва («степ»);</li> <li>• стрибки на одній нозі;</li> <li>• стрибки почергово на правій, на лівій;</li> <li>• стрибки ноги нарізно, ноги разом;</li> <li>• стрибки права попереду, ліва – ззаду, і навпаки;</li> <li>• стрибки ноги схресно (почергово);</li> <li>• стрибки в парах.</li> </ul> <p>Стрибки з довгою скакалкою включають у себе:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• уміння входити в довгу скакалку під час її обертання;</li> <li>• уміння виходити зі скакалки;</li> <li>• стрибки з довгою скакалкою;</li> <li>• пробігання під скакалкою;</li> <li>• пробігання через скакалку (перестрибування і пробігання).</li> <li>• Вправи спеціального призначення (чер-данс).</li> <li>• Танцювальні вправи різного напрямку аеробіки.</li> </ul>	Витривалість, швидкість, швидкісно-силові, координаційні, гнучкість, силові
Заключна	<ul style="list-style-type: none"> <li>• вправи, що заспокоюють із поглибленим диханням;</li> <li>• ігри, естафети зі скакалками малої інтенсивності;</li> <li>• вправи, що сприяють відновленню емоційного стану студентів.</li> </ul>	Гнучкість, координаційні, швидкісно-силові

При їх виконанні ЧСС студенток наближалася до 150 – 180 уд.\*хв<sup>-1</sup>. Наступна серія стрибків виконувалася після повного відновлення.

Для розвитку швидкісної витривалості досить ефективною є серійна робота по 30 с із середньою та великою інтенсивністю.

При виконанні такої серії стрибків стежили за пульсом студенток, щоб не перевищував 150 – 180 уд.\*хв<sup>-1</sup>, а наступну серію стрибків повторювали на фоні неповного відновлення (табл. 3.3).

Таблиця 3.3

**Контрольні випробування фізичних здібностей студенток**

Фізична здібність	Тривалість стрибків	Інтенсивність	ЧСС під час стрибків, уд.*хв <sup>-1</sup>	Інтервал відпочинку	Тривалість відпочинку
Витривалість	1 – 5 хв	Низька	130-135	На фоні неповного відновлення	10-30 с
Швидкість	10-30 с	Максимальна	До 180	Відпочинок до повного відновлення	1-3 хв
Швидкісно-силові	До 1 хв	Висока	150-180	Відпочинок до повного відновлення	1-3 хв
Швидкісна витривалість	Серії по 30 с	Середня і велика	150-180	На фоні неповного відновлення	10-30 с
Координація	Серії по 30 с	Низька	130-135	Відпочинок до повного відновлення	1-3 хв

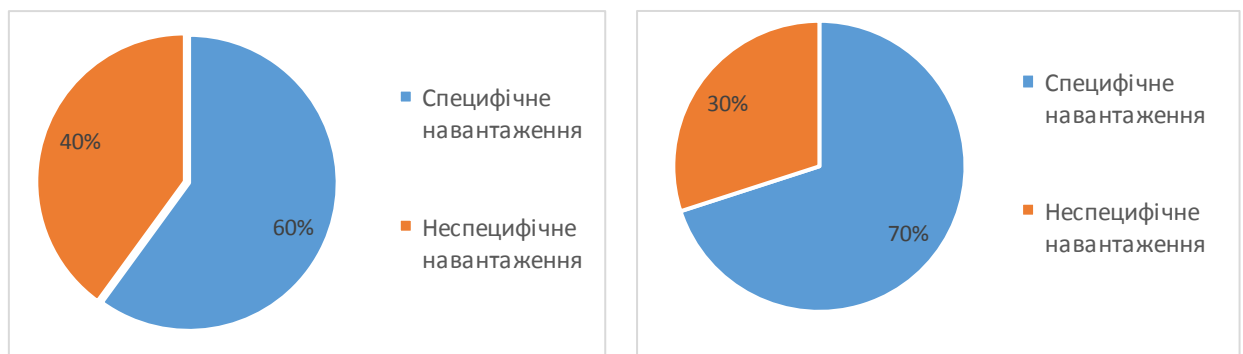
У контрольному розділі методики використовувалися поетапний, оперативний види контролю та самоконтроль студенток. Поетапний контроль дає можливість поетапно корегувати фізичне навантаження для різнобічності впливу на організм студенток. Оперативний контроль полягає у можливості корегувати фізичне навантаження відповідно до індивідуальних особливостей кожної досліджуваної студентки.

На заняттях обох груп виконувалися певні співвідношення специфічних і неспецифічних навантажень: у контрольній групі – 40 : 60 %

та в експериментальній – 30 : 70 % (рис. 3.2).

Навчально-тренувальні заняття з аеробіки з використанням вправ скіпінгу і танцювальних комбінацій чер-дансу склалися з ряду послідовних ланок, їм були властиві наступні положення:

1. Впорядковане розташування елементів змісту тренування (засобів, методів, видів підготовки студенток);
2. Співвідношення компонентів навантаження (обсяг та інтенсивність);
3. Послідовність ланок тренування (окремих занять та їх частин).



Контрольна група

Експериментальна група

Рис. 3.2. Співвідношення специфічних та неспецифічних навантажень на позааудиторних заняттях у студенток контрольної (n=30) та експериментальної груп (n=30)

У процесі позааудиторних занять з будь-якого виду рухової діяльності виділяють такий компонент тренувального процесу як тренувальне завдання. Тренувальне завдання є базовим елементом системи підготовки, невід'ємною частиною всього навчально-тренувального процесу, обов'язковим елементом усіх інших структурних компонентів. Від розташування тренувальних завдань, їх місця і часу реалізації, кількісного та якісного складу у системі фізичної підготовки студенток залежить кінцевий результат.

Для розвитку фізичних здібностей студенток закладів вищої освіти у процесі позааудиторних занять із аеробіки обов'язково ставилися певні

тренувальні завдання з метою підвищення рівня фізичної підготовленості та мотивації до занять.

**3.1.1. Методичні особливості навчання вправам скіпінгу.** Скіпінг являє собою особливий вид фізичної діяльності людини з використанням специфічного інвентарю – скакалки, через яку стрибають, обертаючи її та перекидаючи через себе.

Різноманітні стрибки через скакалку, дозволяють у цікавій ігровій формі розвивати рухові здібності студенток, підвищити рівень їх фізичної підготовки. Скакалка в руках фізично підготовленої людини служить відмінним тренажером вдосконалення стрибучості, швидкості, координації й витривалості (рис. 3.3).

Скіпінг має свої особливості:

- комплексний вплив на організм студенток, тобто одночасний розвиток основних рухових здібностей (швидкісно-силових, витривалості, координаційних здібностей) і функцій організму (опорно-рухової, серцево-судинної, дихальної).

- велика емоційність занять. Цей фактор дозволяє виплеснути емоції, зняти напругу.

Метою методичних вказівок із практичних занять із застосуванням скіпінгу є озброєння студенток або викладача мінімально необхідними знаннями з побудови навчально-тренувальних занять із аеробіки.

Стрибки через скакалку зміцнюють різні групи м'язів (рис 3.3)[127], покращують координацію і рухливість стоп; вони допомагають розвитку як аеробних, так і анаеробних можливостей організму.

В структурі заняття аеробіки виділяють наступні частини (компоненти):

- розминка;
- аеробна частина;

- кардіореспіраторний компонент (частина програми, орієнтована на розвиток аеробної продуктивності);
- силова частина;
- компонент розвитку гнучкості (стретчінг);
- заключна (відновна) частина.

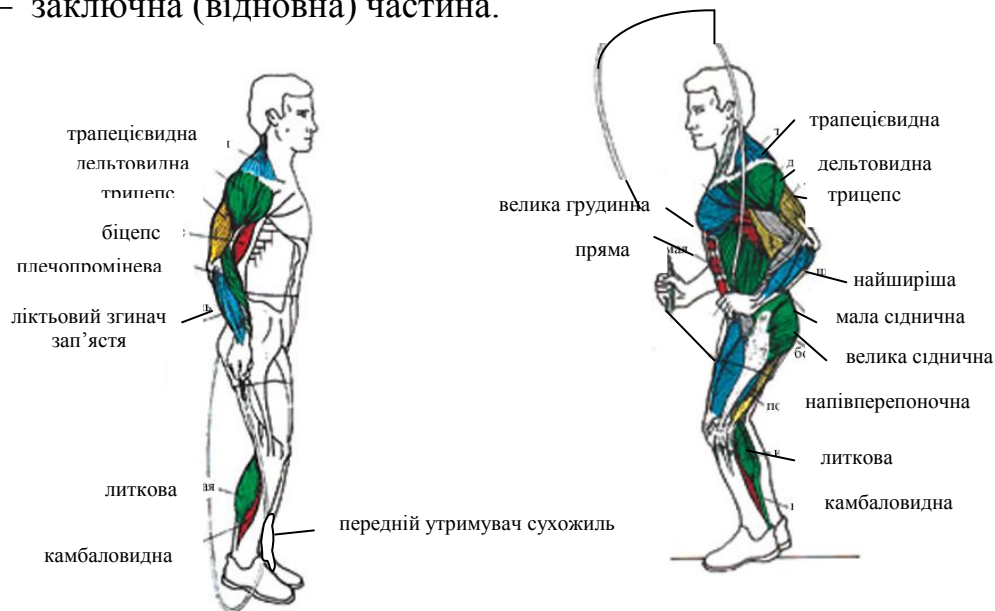


Рис. 3.1 Групи м'язів, які задіяні в процесі стрибків через скакалку

Наведена узагальнена структура заняття скіпінгом може змінюватися в залежності від цільової спрямованості, рівня фізичного стану студенток і інших чинників.

У скіпінгу розрізняють 8 цільових компонентів або блоків:

- підвідний (підготовка організму, який займається, до стрибків);
- аеробний (розвиток серцево-судинної і дихальної систем організму);
- танцювально-хореографічний (реалізація естетичних мотивів і установок, розвиток координаційних здібностей);
- коригувальний (корекція фігури тіла і вправи силового характеру);
- профілактичний (профілактика різних захворювань);
- додатковий (розвиток спритності, гнучкості, вестибулярної стійкості);
- довільний (розвиток музично-ритмічних здібностей);



– релаксаційний (відновлення після занять, зняття напруги і розслаблення).

Важливим компонентом заняття є стретчінг (від англ. Stretching – розтягування) – це спеціальна система, в якій фіксуюються положення певних частин тіла з метою поліпшення еластичності м'язів та розвитку рухливості в суглобах. Вправи стретчінгу після розминки, після закінчення аеробної або силової частини тренування, а також у вигляді самостійного заняття знижують надмірне нервово-психічне напруження, ліквідують синдром відстроченого болю у м'язах після навантажень, служать профілактикою травматизму.

Фізіологічна основа стретчінга – міотонічний рефлекс, викликає активне скорочення волокон у примусово розтягнутого м'яза й посилення в ньому обмінних процесів. У результаті систематичних занять значно збільшується еластичність м'язової тканини, зв'язок, зростає амплітуда рухів у суглобовому комплексі.

Раціональний варіант стретчінга передбачає використання двох типів тренувальних комплексів. Перший тип (виборчої спрямованості) характеризується застосуванням ряду вправ (як правило, 5 – 7) за участю одних і тих же м'язових груп, що викликає локальний, але значний за впливом ефект. Другий тип комплексу формується з вправ, кожен з яких направлений на певну м'язову групу. Доцільно займатися стретчінгом по 15 – 30 хвилин щодня, чергуючи різні за спрямованістю варіанти.

Основні процедури тонічного стретчінга виконуються в положенні стоячи, з випадами, нахилами тіла, сидячи та лежачи. Тривалість утримання позицій (від 5 до 30 с) залежить від рівня підготовленості студенток.

Отже, даний вид рухової активності пред'являє досить високі вимоги до організму, тому треба тренуватися в стрибках не менше ніж 2 рази на тиждень, інакше буде важко стрибати протягом досить тривалого часу, щоб

домогтися тренувального ефекту, таким чином, подібні заняття не стануть підмогою при тренуванні в інших видах спорту.

Стрибки через скакалку є засобом тренування серцево-судинної системи. За теоретичним аналізом джерел видно, що такої форми навантаження, адекватному бігу, ще до кінця не з'ясовано. Більшість вчених-медиків вважають, що ефективність стрибків через скакалку дорівнює приблизно 90 % ефективності тривалого бігу, якщо оцінювати її за споживанням кисню і кількістю калорій, що спалюються. Ці заняття дають постійний тренувальний ефект і його можна збільшувати.

Дослідження Ріот, проведене ним спільно з А. Паолоне та У. Мороком в університеті Філадельфії протягом двох років, показало, що мінімальний час заняття повинний становити 10 – 15 хвилин. Відпочинок між стрибками через скакалку також дуже важливий. Він дозволяє зберігати високу інтенсивність стрибків. У загальному випадку співвідношення робота – відпочинок має становити 1x5 – 1x10. Наприклад, якщо працювати 10 хвилин, то відпочинок (стретчінг) складає 8 – 10 хвилин.

Спочатку при освоєнні стрибків студентки стрибають з частотою 72 обертів за хвилину. Якщо спробувати обертати скакалку повільніше, вона просто не зможе досягти вертикалі. Ось чому навантаження в стрибках через скакалку можна знизити нижче певного рівня темпу. В бігі, коли можна починати зовсім легкі навантаження, організм буде входити в роботу та підвищувати їх.

У стрибках через скакалку майже відразу ж досягається бажана величина ЧСС. Частота серцевих скорочень збільшується ще й за рахунок роботи рук, які роблять в даному випадку обертальні рухи, – робота рук більш значно збільшує ЧСС майже з самого початку роботи. Перші три хвилини роботи є важкою формою навантаження, що еквівалентно бігу з повною швидкістю. І навіть на п'ятій і шостій хвилині вправи в організмі

ще існує кисневий борг. Проведені дослідження показують, що в цей час організм ще не вступив повністю в аеробну фазу роботи.

Можна збільшити здатність до споживання кисню й рівень підготовленості серцево-судинної системи набагато швидше, якщо використовувати стрибки через скакалку замість занять будь-якою іншою формою рухової діяльності. При цьому не змушувати організм працювати настільки напружено.

Стрибки через скакалку зміцнюють серцево-судинну й дихальну системи, вони сприяють розвитку сили і витривалості м'язів ніг (коли як біг сприяє розвитку тільки витривалості цих же груп м'язів). Стрибки через скакалку також сприяють поліпшенню граціозності та координації рухів.

Доктор К. Купер [289; 290] стверджує, що 10 хвилин занять зі скакалкою надають на серцево-судинну систему ефект, рівний при подоланні на велосипеді двох миль протягом 6 хвилин, або 12 хвилин плавання, або за два сеті тенісу, або при бігу на одну милю.

Відомо, що основними складовими навантаження є інтенсивність, тривалість і частота занять на тиждень. Щоб забезпечити поступове збільшення навантаження, потрібно орієнтуватися на індивідуальні особливості організму студенток та скласти індивідуальну програму тренувань.

Тому навчально-тренувальний процес студенток з аеробіки складався з трьох занять на тиждень по 45 – 90 хвилин. При чому принцип поступовості збільшення навантаження в занятті залишався головним.

**3.1.2. Методичні особливості навчання вправам чер-дансу.** Чер-данс відноситься до складно-координаційних видів спорту, для рухової діяльності яких характерні надзвичайно високі вимоги до техніки рухів і якості спритності. Незважаючи на те, що чер-данс включає в себе елементи інших видів спорту (акробатики, спортивної та художньої гімнастики, спортивних

танців), він має свою специфіку і спрямованість. Виконання черлідінгових стрибків, оригінальність у складанні програм виступів, використання специфічної атрибутики – це відмінні риси чер-дансу від вже існуючих видів спорту. Важливою якістю в цьому є здатність утримувати високий рівень виконавської майстерності в змагальних умовах м'язової діяльності. У процесі тренування в студенток формується великий та широкий арсенал рухових навичок, що відрізняється координаційною точністю і складністю.

Іншою відмінною особливістю цього виду аеробіки є розвиток силових можливостей у всіх їх найважливіших проявах: динамічна, статична й вибухова сила, швидко-силова витривалість.

При виконанні змагальних програм із чер-дансу доводиться застосовувати значну кількість рухових дій: махи, присідання, стрибки, падіння, повороти, обертання і т. п. При цьому, перебуваючи в постійному русі, студентки повинні вміти з найрізноманітніших положень тіла виконати цілеспрямовані рухові дії, основними з яких є: перешикування та взаємодії в команді, точні кидки і своєчасне ловіння помпонів, обов'язкові елементи складності і базові рухи черлідінгу. Чер-данс – танці з елементами гімнастики; цінується пластичність, хореографія, грація, синхронність [14; 15; 26; 254; 256; 292].

При плануванні та проведенні занять зі студентками необхідно враховувати їх вікові особливості та дозувати фізичні навантаження. У заняття слід включати вправи переважно комплексного впливу, в тому числі вправи для формування м'язового корсету, що забезпечують підтримку нормальної постави. Систематично тренуючи м'язовий апарат, треба пам'ятати, що діяльність з поперемінною напругою і розслабленням м'язів менше стомлює, ніж вимагає статичних зусиль. З огляду на швидку стомлюваність, необхідно уникати надмірних фізичних зусиль при виконанні фізичних вправ і міняти види діяльності кожні 20-30 хвилин.

Найбільш характерні в занятті будуть не тільки такі традиційні вправи, як: ходьба, біг, стрибки, вправи в рівновазі, вправи для розвитку швидкості та точності, дихальні вправи, а й спеціальні вправи. Обов'язково використовуються вправи у хореографічного верстата, у гімнастичної стінки, з гімнастичною лавкою. Крім вправ для розвитку загальної витривалості, м'язової пам'яті, музикальності, застосовуються вправи, розвивального творчого мислення. Не слід перевантажувати заняття кількістю нового навчального матеріалу. Це швидко стомлює, розсіює увагу студенток. Закінчувати заняття доцільно емоційними іграми, головним чином спортивно-змагального характеру.

При проведенні занять широко використовуються мікси сучасної музики й музики різних стилів (народної, кантрі, латини й т. п.), на яку «накладаються» відповідні їй за стилем рухів танцювального характеру. Педагог ознайомлює студенток із видами танцювальних стилів і напрямків, які будуть використані при складанні чер-данс програми.

Техніка рухів включає в себе три основних компоненти: стан, траєкторія руху і точність. При виконанні рухів положення рук повинно бути напружене, руки натягнуті в ліктях, в той час, як плечі залишаються розслабленими. Рухи повинні бути трохи спрямовані вперед, щоб руки були видні очам.

Траєкторія руху – це перехід від однієї позиції до іншої. Щоб виглядати гармонійно, всі студентки повинні виконувати рухи однаково. Дуже складно синхронно виконати коливальні рухи, тому при зміні позиції слід вибирати якомога більше пряму траєкторію руху. Наприклад, щоб перейти з позиції правого bow and arrow в позицію лівого bow and arrow, найбільш прямий траєкторією буде просте переміщення рук поперек тіла. Такий перехід буде виглядати більш однорідно і гармонійно, ніж напівколові рухи вниз і знову вгору.

Точність – це чіткість рухів. Щоб виглядати точними, черлідери повинні виконувати свої рухи чітко в момент виголошення слова або рахунку. Важкі позиції теж повинні бути точними. Зап'ястя повинні залишатися прямими та на одному рівні. Великі пальці повинні щільно прилягати до кісточок. Усі кулаки повинні бути спрямовані в одну сторону.

Індивідуальні рухи складаються з позицій кистей, рук і тіла, хоча багато хто вважає рухами тільки позиції рук. Існує багато рухів, які можуть бути виконані просто через зміну позиції кистей рук або тіла. Кулаки можуть бути в позиції buckets (позиція кисті) в T-motion (позиція руки), а ноги в позиції cheer stance (позиція тіла). При зміні однієї з цих позицій на іншу позицію кистей, рук, тіла, відбувається новий рух. Кожен рух включає в себе всі елементи техніки руху та виглядає чітким саме завдяки їй.

У заняття включаються вправи переважно комплексного впливу та відповідно до вікових особливостей. Для закріплення та вдосконалення засвоєного необхідно багаторазове повторення. Дуже важливо з самого початку правильно формувати рухові навички, так як виправляти їх дуже важко.

Основні засоби:

- вивчення та відпрацювання базових рухів рук;
- вивчення та відпрацювання базових кроків у чер-дансі;
- вивчення базової техніки виконання стрибків і техніки приземлення;
- Вивчення та відпрацювання чер-стрибків низького рівня: апроуч; так; страдл; абстракт;
- вивчення та відпрацювання лип-стрибків;
- вивчення та відпрацювання піруетів: повороти; пірует-олівець; джаз-піруети;
- вивчення техніки виконання шпагату;
- елементи акробатики: стійки, групування, переكاتи, перекиди, «Колесо» (переворот боком);

– комплекси вправ для індивідуальних тренувань (завдання додому).

У чер-дансі існує безліч різних стрибків, але найчастіше використовуються Herkie (названий на честь Лоуренса Хьоркімера, засновника черлідерських таборів), sidehurdler (лівий або правий), hurdler (передній), pikei toetouch:

- Herkie. Одна нога пряма і відведена в сторону, в той час як друга зігнута в коліні. Зігнуте коліно направлено в сторону статі. Руки зазвичай тримаються в позиції Т або touchdown.

- Side hurdler. Одна нога пряма, спрямована в бік, друга зігнута в коліні. Зігнуте коліно розташоване плоско, паралельно підлозі. (Примітка: деякі називають це Herkie. У цьому стрибку Herkie коліно направлено вниз).

- Hurdler. Цей стрибок схожий на стрибок через перекладину. Одна нога випрямляється вперед, а друга зігнута в коліні і відтягнута вгору за спину. Більшість вважають за краще сильніше витягати ногу, спрямовану вперед. Необхідно змахнути руками навколо голови в напрямку до підлоги. Мета – максимально витягнути передню ногу. Цей стрибок може виконуватися у бік публіки або боком до публіки.

- Pike. Мета цього складного стрибка – утримання верхньої частини тіла в прямому і натягнутому положенні під час маху прямими ногами вперед. Руки круговим рухом витягуються вперед, паралельно ногам. Цей стрибок вимагає 100 % енергії, як під час підйому, так і під час приземлення.

- Toetouch. Цей складний стрибок. Він вимагає інтенсивних тренувань і енергії. Спина, голова та плечі спрямовані вгору, в той час як м'язи черевного преса напружуються, а м'язи ніг розслабляються в стрибку. Необов'язково, щоб пальці ніг торкнулися кистей (це може бути зроблено, якщо ви нахилитесь вперед і опустите плечі, але висота стрибка стане менше). Тримайте руки прямо в позиції «Т» і піднесіть ноги до кистей. Іноді цей стрибок називають Russian, ця назва описує становище рук: як варіант, обидві руки можуть бути спрямовані вниз між ніг.

Основа аеробіки – це базові кроки. Необхідно стежити за правильністю їх виконання. Існує сім базових кроків, але вони можуть виконуватися в різних зв'язках. Кроки можна ускладнити за допомогою поворотів на 180° і 360°, а так само ускладнити положення рук.

1. Ходьба з п'яти на носок (марш).
2. Піднімання коліна. Рух виконується стоячи при цьому одна нога піднімається і згинається в коліні, а інша залишається на підлозі (ні ап).
3. Біг – рух, при якому вага тіла переноситься з однієї ноги на іншу (джог).
4. Стрибок ноги разом ноги нарізно (джампінг-джек).
5. Випад: перенесення ваги тіла на ногу, широко розставлені вперед і зігнуту в коліні, інша нога пряма, стопа на підлозі (ланч),
6. Підскоки (скіп).
7. Махи ногами (кік).
8. Елементи хореографії: позиції 1, 2, 3, 4, 5, 6.
  - напівприсід (деми пліє).
  - виставлення ноги на носок (па тандю).
  - мах ногами (батмани).
  - кола ногою по підлозі (ронд-де-жамб-партер) піднімання на напівпальці (релєве).

Розучування і вдосконалення базових рухів чер-дансу:

- рухи руками;
- стрибки;
- піруети;
- махи;
- шпагати;
- чер-стрибки;
- ліп-стрибки.



У програму позааудиторних занять включали обов'язкову попередню розминку. Щоб стабілізувати стопу та зберегти її від травм під час стрибків, на ноги треба одягати спеціальні кросівки. Переважно використовувати скакалку з натуральних матеріалів і певної довжини. Навантаження спочатку строго дозується, а потім поступово збільшується. Рекомендовано також чергувати стрибки з відпочинком, під час якого можна виконувати вправи на розтягування або інші загальнорозвивальні вправи. В заняттях можна використовувати вправи з однією або двома скакалками.

Основними засобами скіпінгу для занять (початковий рівень) і самостійних тренувань є:

1. Обертання скакалкою.
2. Стрибки з приземленням на дві ноги – прості (одиначні): одне підстрибування – один оборот скакалки; подвійні: два підскоки повинні припадати на один оборот скакалки; в сторони: по черзі стрибати вправо і вліво або вперед-назад; ноги нарізно-ноги разом.
3. Стрибки зі зміною положення ніг: з ноги на ногу; з підніманням коліна; ковзання: маленькі кроки, при яких вагу тіла переносять з ноги на ногу.
4. Силкові вправи і стретчинг: вправи зі скакалкою лежачи на спині; вправи зі скакалкою лежачи на животі; вправи зі скакалкою у вихідне положення (В. П.) – стоячи.

Перед тим, як в навчально-тренувальний процес впроваджувати авторську методику, були розглянуті та досліджені особливості організації навчальних занять студентів у ЗВО. Отже, студентки 1-2 курсів займаються всього один раз на тиждень (90 хв). Це є, на нашу думку, недостатнім. Методика, що пропонується в нашому дослідженні, впроваджується з метою:

- виховання відповідального ставлення студентів до власного здоров'я і здоров'я оточення;
- формування у студентів навичок здорового способу життя;

- оптимізація режиму навчально-виховного процесу;
- збільшення рухової активності студентів;
- активізація фізкультурно-оздоровчої роботи;
- розвитку основних рухових здібностей.

Структура заняття передбачає розподіл його на три частини: підготовчу (20 хв), основну (55 хв), заключну (15 хв).

Розподіл часу залежить від основних завдань, а також специфіки змісту навчального матеріалу, типу заняття, підготовленості студентів та інших факторів. Усі вправи на заняттях складаються відповідно до принципу зростання і чергування навантаження. Так, у підготовчій частині застосовують вправи скіпінгу для підготовки опорно-рухового апарату; у основній частині – для розвитку швидкості, швидкісно-силових та координаційних здібностей; у заключній частині – на розслаблення і розтягування. До базових кроків аеробіки належить ходьба на місці, біг на місці, приставні кроки, кроки з підніманням зігнутої і прямої ноги вперед, у сторони, назад, випади, напівприсідання, підскоки, стрибки. Їх об'єднують у блок-комбінації. Кожна комбінація складається з чотирьох блоків, будова яких зумовлена особливостями музичного супроводу. Він складається з музичних фраз, кожна з яких відповідно до ритмічної структури обраного супроводу триває 8 рахунків. 4 музичні фрази утворюють музичний період, який триває 32 рахунки називається «музичним квадратом». Музичний квадрат обумовлює будову однієї блок-комбінації.

Варто зауважити, що за ступенем ударної дії на опорно-руховий апарат усі кроки аеробіки можна розділити на безударні (No-impact), низькоударні (Low-impact) та високоударні (High-impact). У безударних рухах відсутня фаза польоту і при їх виконанні опорно-руховий апарат отримує навантаження, що дорівнює вазі тіла, яка в цьому випадку збігається з величиною маси тіла. При виконанні низькоударних навантажень, які передбачають невеликі підскоки, вага тіла збільшується у 2 рази за рахунок

прискорення, яке виникає внаслідок приземлення після підскоку. Виконання вправ високої ударності сприяє збільшенню ваги тіла в 2,5 – 3 рази, оскільки такі вправи передбачають наявність фази польоту, коли обидві ступні відриваються від підлоги. Вправи високої ударності не рекомендують включати в заняття оздоровчої спрямованості через загрозу травм.

Отже, у зв'язку з цим, у практичній роботі використовуються комплекси танцювальної аеробіки, які складаються з комбінацій безударних і низькоударних кроків. Уникнення виконання вправ високої ударності, яким поряд із підвищеним біомеханічним ефектом притаманна також висока інтенсивність, призводить до необхідності у пошуку альтернативних шляхів підвищення загальної інтенсивності занять.

Такими способами вважають:

- залучення до роботи рухів руками;
- використання різноманітних обтяжень;
- підвищення темпу виконання рухів.

Залучення рухів руками при виконанні комплексу аеробіки сприяє збільшенню енерговитрати внаслідок участі у роботі більшого масиву м'язів, що підвищує інтенсивність фізичних навантажень. Варто зауважити, що узгодження рухів руками з рухами ніг вимагає прояву додаткової координаційної підготовленості. З одного боку це розцінюється як позитивний фактор, який сприяє розвитку відповідної здатності у тих, хто займається, а з іншого – при її недостатньому розвитку – розглядається як фактор надмірного ускладнення рухів, який знижує доступність комплексу та може знижувати мотивацію до занять, тому фахівці радять застосовувати симетричні рухи руками. При одночасних рухах руками і ногами намагатися використовувати однойменні та односпрямовані рухи кінцівками. До найбільш розповсюджених рухів належать:

- з в.п. руки внизу виконуються згинання та розгинання рук долонями доверху, кисті у кулак;

- піднімання рук уперед і в сторони;
- піднімання та опускання рук дугами всередину – «вертикальне веслування»;
- розгинання і згинання рук з в.п. руки назад – донизу;
- розведення і приведення рук у положенні руки вперед передпліччями доверху – «батерфляй».

Усі ці рухи виконуються однією рукою, одночасно або поперемінно обома руками.

На заняттях із аеробіки нерідко використовують різноманітні обтяження. Враховуючи особливості використання, вправи з обтяженнями на заняттях аеробікою можна розділити на дві групи. До першої групи, на нашу думку, належать вправи аеробної хореографії, в яких головною метою використання обтяжень вважали стимуляцію додаткових енерговитрат та збільшення інтенсивності вправ. Вправи другої групи складають в основному додатковий компонент заняття, тому що мають виражене силове спрямування і використовуються переважно для стимуляції розвитку м'язового компоненту маси тіла, у зв'язку з чим повинні дозуватися з урахуванням методичних особливостей силових тренувань. Оскільки відповідний аспект занять аеробікою залишається поза межами цього дослідження, ефективність використання подібних засобів не вивчалась.

Темп музичного супроводу також є важливим способом, варіювання фізичних навантажень на заняттях аеробікою, оскільки він зумовлює швидкість виконання рухів, а відтак впливає на інтенсивність метаболічних процесів та енергетичну вартість відповідних навантажень. Визначення темпу музичного супроводу занять, за якими було проведено педагогічне спостереження виявили, що темп музичного супроводу варіюється в них у широкому діапазоні – від 128 до 142 уд.\*хв<sup>-1</sup>. Більш високий темп музики призводить до погіршення техніки рухів, унеможливлення їх виконання з необхідними параметрами амплітуди, внаслідок чого рідко

використовується.

Таким чином, методика розвитку фізичних здібностей студенток у процесі позааудиторних занять з аеробіки направлена на виконання завдань освітньої державної політики з питань фізичної культури і спорту та включає забезпечення здорового способу життя, організацію рухового режиму, профілактику захворюваності (рис. 3.2).



Рис. 3.2. Результат впровадження методики розвитку фізичних здібностей студенток у процесі позааудиторних занять із аеробіки

Це дозволило збільшити обсяг рухової активності та рівень розвитку фізичних здібностей студенток, а також позитивно позначилося на рівні розвитку психічних показників у заняттях із чер-дансу і скіпінгу (в експериментальній групі).

### **3.2. Методики розвитку фізичних здібностей студентської молоді закладів вищої освіти на заняттях з аеробіки з використанням скіпінгу і чер-дансу**

Ефективність фізичного виховання студенток останнім часом стає предметом вивчення різних наукових і практичних досліджень. Але при цьому планування того чи іншого обсягу рухової активності студенток слід розглядати крізь зміни показників їх фізичного розвитку, функціонального стану організму, рівня фізичної та психічної підготовленості. Одержані результати були оброблені методами математичної статистики. До початку експерименту контрольна та експериментальна групи достовірно не відрізнялися між собою ( $p > 0,05$ ).

**3.2.1. Вплив методики розвитку фізичних здібностей студентської молоді засобами аеробіки в процесі позааудиторних занять на показники функціонального стану серцево-судинної системи.** Заняття аеробікою спрямовані насамперед на стимуляцію розвитку аеробних механізмів енергозабезпечення діяльності людини, яка відбувається внаслідок адаптації серцево-судинної та дихальної систем до тривалих помірних за інтенсивністю фізичних навантажень. При цьому в усіх пристосувальних реакціях організму можна розмежувати термінові, які відбуваються безпосередньо під час дії збудника (заняття аеробікою) і кумулятивні – які акумулюють систематичні термінові реакції і залежать від їх характеру та величини.

Характер термінової реакції студенток на навантаження аеробіки можна визначити, орієнтуючись на показники ЧСС, АТ та енергетичних витрат [158; 159].

Пульсова реакція на навантаження аеробікою оздоровчої спрямованості коливається в межах 120-187 уд.\*хв<sup>-1</sup>.

Рівень енерговитрат під час занять аеробікою в порівнянні зі станом спокою збільшується в 4 – 10 разів і прирівнюється до витрат під час бігу підтюпцем, занять велоспортом, тенісом, грою у футбол, катанням на ковзанах, роликах.

Терміновий ефект від занять аеробікою залежить від того, чи використовуються обтяження при виконанні вправ, від рівня підготовленості того, хто займається [58; 60; 158]. Адже якщо початківець просто виконує рухи під музику, то досвідчений учасник програми виконує кожний крок із повною амплітудою рухів. Різні види аеробіки викликають неоднакову реакцію.

Показники термінової реакції організму на різні види аеробних тренувань за даними досліджень Н. М. Зінченко (2013) вказали найвищу пульсову реакцію і, відповідно, найсуттєвіші енерговитрати спровокували заняття спінінгом (ЧСС=165 уд.\*хв<sup>-1</sup>, інтенсивність 86 %). Практично аналогічними за показниками виявився вплив занять на фітболі (ЧСС=162 уд.\*хв<sup>-1</sup> інтенсивність 85 %) та слайд-аеробікою (ЧСС=162 уд.\*хв<sup>-1</sup>, інтенсивність 85 %). Найнижчою з усіх занять, що порівнювались, виявилась реакція на навантаження степ-аеробіки (ЧСС=147уд.\*хв<sup>-1</sup>, інтенсивність 77 %). Навантаження занять фітбол-аеробікою виявили показники ЧСС  $130,5 \pm 1,5$  уд.\*хв<sup>-1</sup>.

У результаті нашого дослідження було виявлено, що навантаження танцювальної аеробіки (чер-данс) характеризувалися роботою змінної потужності. Середня ЧСС відповідала  $133,1 \pm 11,3$  уд.\*хв<sup>-1</sup>. Навантаження вказаного виду занять найбільш оптимальними для отримання оздоровчого ефекту.

Специфіка вправ із вихідних положень танцювальних комбінацій на їх основі дозволяє характеризувати цю аеробіку як прикладну рекреаційну, що служить для відновлення емоційного стану організму від перенавантаження, вдосконалення розвитку витривалості та гнучкості.

Оцінка ефекту від виконання заняття аеробіки з включенням скіпінгу – збільшення значення ЧСС до  $162,5 \pm 2,1$  уд.\*хв<sup>-1</sup>, з чого випливає, що такий вид діяльності висуває високі вимоги до роботи серцево-судинної системи та може бути рекомендований лише особам, стан здоров'я яких не має відхилень.

Навантаження цього виду занять значно варіювалося в залежності від складності виконання вправ зі скакалкою. У першому випадку ізольована робота руками та ногами здійснювала значний пресорний ефект, ЧСС знизилась до  $138,2 \pm 0,5$  уд.\*хв<sup>-1</sup>.

Такий ефект можна пояснити виключенням із загального механізму роботи м'язового насосу. При ізольованій роботі ногами (виконання вправ зі скакалкою в парах, трійках без роботи рук) пульсова реакція на навантаження знизилась до  $130,5 \pm 3,3$  уд.\*хв<sup>-1</sup>, що свідчить про те, що включення у роботу верхніх кінцівок та ніг здійснюють значний внесок у загальну потужність навантаження.

Також визначено, що пульсова реакція на заняттях танцювальною аеробікою (чер-данс) та прикладною аеробікою (скіпінгом) збільшувалась при підвищенні темпу музичного супроводу до певного рівня 131 – 135 акц\*хв<sup>-1</sup>. Його подальше збільшення призводило до надмірної реакції серцево-судинної системи, допущення помилок у техніці виконання вправ. У студенток з нижчим рівнем підготовки відповідна закономірність була більш вираженою.

Оптимальна реакція серцево-судинної системи на заняттях чер-данс була досягнута при темпі музики 130-135 акц\*хв<sup>-1</sup>, в заняттях скіпінгом – 126 – 130 акц\*хв<sup>-1</sup>. Музичний супровід покращує емоційний фон такого заняття.

Таким чином, терміновий ефект від занять аеробікою (чер-данс, скіпінг) залежить від особливостей засобів, які в них використовуються, рівня підготовленості студенток, ступеня залучення у роботу різних м'язових



груп, темпу музичного супроводу й інших факторів.

Наприкінці експерименту у студенток контрольної групи практично не відбулось зменшення ЧСС у спокою, а у студенток експериментальної групи зменшилось ( $p < 0,05$ ). Відмінності між групами досліджуваного показника достовірні на високому рівні значущості  $p < 0,05$ .

Отже, застосування експериментальної методики розвитку фізичних здібностей студенток ЗВО значною мірою впливає на функціональний стан організму, що свідчить про ефективність обраних засобів і методів їх використання.

**3.2.2. Вплив методики розвитку фізичних здібностей студентської молоді у процесі позааудиторних занять з аеробіки на рівень фізичної підготовленості.** Ступінь і гармонійність розвитку різних м'язових груп, їх еластичність, скорочувальна здатність, злагодженість у дослідженні характеризують фізичну підготовленість людини та можливість виконання різних видів рухових завдань, що дозволяють визначити прояв таких здібностей, як: сила, швидкість, спритність, гнучкість і витривалість.

Рівень розвитку фізичних здібностей перевірявся за допомогою державних тестів, передбачених навчальною програмою з дисципліни «Фізичне виховання» у ЗВО, що склало повну картину про фізичну підготовленість студенток, які приймали участь в експерименті.

Проведене дослідження показало, що всі види аеробіки позитивно впливають на рівень розвитку фізичних здібностей студенток. Але було виявлено також, що різні види вправ аеробіки надають неоднаковий кількісний вплив на рівень фізичної підготовленості студенток. Крім того, було визначено, що різні види аеробіки мають різні терміни впливу на розвиток фізичних здібностей.

На початку педагогічного експерименту було проведено початкове тестування рівня розвитку фізичних здібностей студенток, які брали участь

у дослідженні. Результати порівняльного аналізу засвідчили, що показники фізичної підготовленості студенток ЕГ і КГ практично не мають достовірних відмінностей на рівні  $p > 0,05$  за усіма тестами. Зазначимо, що за період проведення експерименту в обох групах простежується достовірне поліпшення результатів ( $p < 0,05$ ) за всіма досліджуваними показниками. Але міжгрупові відмінності та результати приросту показників у студенток ЕГ і КГ були різними.

У результаті застосування експериментальної методики в позааудиторні заняття студенток протягом навчального року спостерігалось достовірне підвищення результатів педагогічних тестів із фізичної підготовленості у студенток експериментальної групи, яка займалася за розробленою методикою розвитку фізичних здібностей, де застосовувалися комплекси вправ чер-дансу і скіцінгу.

На різних етапах проведення експерименту спостерігався різний приріст фізичних здібностей в обох досліджуваних групах (табл. 3.1 – 3.7, 3.8 – 3.18).

Таблиця 3.1

**Міжгрупові відмінності показників тестування «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи» студенток обох груп (n=60) на початку і наприкінці експерименту**

Назва тесту	Період тестування (етап експерименту)	Група	Статистичні показники					Порівняні групи
			$\bar{x}$	S	m	t	p	
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, к-ть разів	На початку експерименту	КГ*	15.3	0.92	0.21	1.42	>0.05	
		ЕГ	14.75	0.85	0.19	1.96	>0.05	КГ-ЕГ
	Через 6 місяців	КГ	17.1	0.91	0.2	-1.46	>0.05	
		ЕГ	19	1.12	0.25	-5.87	<0.001	КГ-ЕГ
	Через 10 місяців	КГ	17.15	1.09	0.24	-2.30	<0.001	
		ЕГ	20.1	1.21	0.27	-8.10	<0.001	КГ-ЕГ

\* Примітка: КГ – контрольна група; ЕГ – експериментальна група.

Таблиця 3.2

**Міжгрупові відмінності показників тестування «Підйом тулуба вперед з положення лежачи в сід» студенток обох груп (n=60) на початку і наприкінці експерименту**

Назва тесту	Період тестування (етап експерименту)	Група	Статистичні показники					Порівняні групи
			$\bar{x}$	S	m	t	p	
Підйом тулуба вперед з положення лежачи в сід, к-ть разів	На початку експерименту	КГ*	44.7	2.94	0.66	-0.23	>0.05	
		ЕГ	44.25	2.73	0.61	0.50	>0.05	КГ-ЕГ
	Через 6 місяців	КГ	48.6	2.72	0.61	-3.13	<0.001	
		ЕГ	57.05	3.12	0.7	-9.13	<0.001	КГ-ЕГ
	Через 10 місяців	КГ	49	2.94	0.66	-5.06	<0.001	
		ЕГ	60.15	3.5	0.78	-10.92	<0.001	КГ-ЕГ

\* Примітка: КГ – контрольна група; ЕГ – експериментальна група.

Розглянемо особливості зміни кожної фізичної здібності в контрольній і експериментальній групах.

Таблиця 3.3

**Міжгрупові відмінності показників тестування «Нахил тулуба вперед з положення сидячи» студенток обох груп (n=60) на початку і наприкінці експерименту**

Назва тесту	Період тестування (етап експерименту)	Група	Статистичні показники					Порівняні групи
			$\bar{x}$	S	m	t	p	
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	На початку експерименту	КГ*	6.6	0.5	0.11	1.49	>0.05	
		ЕГ	5	0	0	14.24	<0.001	КГ-ЕГ
	Через 6 місяців	КГ	15.65	0.93	0.21	5.92	<0.001	
		ЕГ	18.45	1.15	0.26	-8.47	<0.001	КГ-ЕГ
	Через 10 місяців	КГ	16.15	1.09	0.24	3.93	<0.001	
		ЕГ	22.2	1.32	0.3	-15.80	<0.001	КГ-ЕГ

\* Примітка: КГ – контрольна група; ЕГ – експериментальна група

Рівень розвитку сили, який реєструвався за тестами «Згинання-розгинання рук в упорі лежачи» і «Підйом тулуба вперед з положення

лежачи в сід», вже на шостому місяці тренувань має достовірні відмінності між контрольною групою та експериментальною ( $p < 0,001$ ).

Це свідчить про те, що комплексне застосування різних видів аеробіки, тобто чер-дансу і скіпінгу більш ефективно для швидкого розвитку сили (за шість місяців) у порівнянні з окремим застосуванням перерахованих видів аеробіки (табл. 3.1, 3.2).

Отриманий результат можемо пояснити тим, що первинні етапи розвитку сили, зміни якого виникають, головним чином, в результаті занять силовими вправами скіпінгу, викликають такі зміни в м'язах, що приводять до недостатнього відновлення.

І тому застосування в тренувальному процесі скіпінгу і чер-дансу, який впливає на розвиток гнучкості, сприяє підвищенню швидкості і якості процесів відновлення працездатності після силових навантажень в результаті застосування вправ на розтягування та релаксацію м'язів, що і приводить до достовірної зміни показників силових якостей при комплексному застосуванні різних видів аеробіки вже на самому початку занять.

Таблиця 3.4

**Міжгрупові відмінності показників тестування «Біг 100 м»  
студенток обох груп (n=60)  
на початку і наприкінці експерименту**

Назва тесту	Період тестування (етап експерименту)	Група	Статистичні показники					Порівняні групи
			$\bar{x}$	S	m	t	p	
Біг 100 м, с	На початку експерименту	КГ*	17,58	0.8	0.15	0,532	>0.05	
		ЕГ	17.48	0.59	0.11	1,21	>0.05	КГ-ЕГ
	Через 6 місяців	КГ	17,5	0.57	0.35	0.00	>0.05	
		ЕГ	17,4	1.53	0.34	1,5	>0.05	КГ-ЕГ
	Через 10 місяців	КГ	17,34	0,56	0,1	0,04	>0.05	
		ЕГ	17,02	1.76	0.39	1,939	>0.05	КГ1-ЕГ

\* Примітка: КГ – контрольна група; ЕГ – експериментальна група.

На подальших етапах розвитку силових якостей, які реєструються за тестом «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи», тобто через шість місяців тренувань, спостерігається наявність достовірних розрізень між другою контрольною групою ( $p < 0,01$ ). Це пов'язано з тим, скіпінг надає більш високе силове навантаження у порівнянні з чер-дансом.

Таблиця 3.5

**Міжгрупові відмінності показників тестування «Максимальна кількість стрибків на місці за 20 с» студенток обох груп (n=60) на початку і наприкінці експерименту**

Назва тесту	Період тестування (етап експерименту)	Група	Статистичні показники					Порівняні групи
			$\bar{x}$	S	m	t	p	
Максимальна кількість стрибків на місці за 20 с, к-ть разів	На початку експерименту	КГ*	54.85	3.75	0.84	1.12	>0.05	
		ЕГ	53	3.2	0.71	1.68	>0.05	КГ-ЕГ
	Через 6 місяців	КГ	57.5	3.15	0.71	2.36	<0.05	
		ЕГ	58.2	3.32	0.74	-0.68	>0.05	КГ-ЕГ
	Через 10 місяців	КГ	57.85	3.75	0.84	2.89	<0.01	
		ЕГ	58.75	3.35	0.75	-0.80	>0.05	КГ-ЕГ

\* Примітка: КГ – контрольна група; ЕГ – експериментальна група.

Через шість місяців тренувань зберігається достовірність розходжень між контрольною та експериментальною групами ( $p < 0,001$ ) за тестом «Згинання-розгинання рук в упорі лежачи» (табл. 3.1).

Таблиця 3.6

**Міжгрупові відмінності показників тестування «Човниковий біг 4x9 м» студенток обох груп (n=60) на початку і наприкінці експерименту**

Назва тесту	Період тестування (етап експерименту)	Група	Статистичні показники					Порівняні групи
			$\bar{x}$	S	m	t	p	
Човниковий біг 4x9м, с	На початку експерименту	КГ*	10.1	0.66	0.15	0.64	>0.05	
		ЕГ	10.03	0.61	0.14	0.32	>0.05	КГ-ЕГ
	Через 6 місяців	КГ	9.72	0.53	0.12	-1.17	>0.05	
		ЕГ	9.38	0.53	0.12	2.03	<0.05	КГ-ЕГ
	Через 10 місяців	КГ	9.66	0.6	0.13	-1.48	>0.05	
		ЕГ	9.19	0.54	0.12	2.65	<0.01	КГ-ЕГ

\* Примітка: КГ – контрольна група; ЕГ – експериментальна група.

Через шість місяців занять знову спостерігається наявність достовірності розходжень між контрольною та експериментальною групами ( $p < 0,001$ ) (табл. 3.1), що знову свідчить про те, що застосування вправ на розтягування, які характерні для чер-дансу, сприяє стабільному розвитку силових якостей за рахунок поліпшення процесів відновлення.

Таблиця 3.7

**Міжгрупові відмінності показників тестування «Рівновага на одній нозі на опорі» студенток обох груп (n=60) на початку і наприкінці експерименту**

Назва тесту	Період тестування (етап експерименту)	Група	Статистичні показники					Порівняні групи
			$\bar{x}$	S	m	t	p	
Рівновага на одній нозі на опорі, с	На початку експерименту	КГ*	13.1	0.31	0.07	-0.47	>0.05	
		ЕГ	13.15	0.37	0.08	-0.47	>0.05	КГ-ЕГ
	Через 6 місяців	КГ	14.5	0.51	0.11	5.36	<0.001	
		ЕГ	15.85	0.37	0.08	-2.48	<0.05	КГ-ЕГ
	Через 10 місяців	КГ	14.65	0.49	0.11	5.94	<0.001	
		ЕГ	16.95	0.22	0.05	-2.49	<0.05	КГ-ЕГ

\* Примітка: КГ – контрольна група; ЕГ – експериментальна група.

Таблиця 3.8

**Динаміка показників тестування «Згинання-розгинання рук в упорі лежачи» студенток контрольної групи (n=30) на різних етапах експерименту**

Назва тесту	Період тестування (етап експерименту)	Статистичні показники					Порівнювані етапи експерименту
		$\bar{x}$	S	m	t	p	
Згинання-розгинання рук в упорі лежачи, к-ть разів	На початку експерименту	15.30	0.92	0.21	-3.09	<0.001	На початку експерименту - Через 6 місяців
	Через 6 місяців	17.10	0.91	0.20	-5.79	>0.05	Через 6 місяців - Через 10 місяців
	Через 10 місяців	17.15	1.09	0.24	-0.16	<0.001	На початку експерименту - Через 10 місяців

Таким чином, основний вплив на розвиток сили надають заняття скіпінгом. Цей ефект посилюється сполученням занять скіпінгом з іншими видами аеробіки, головним чином тими, які містять велику кількість вправ на гнучкість (наприклад, чер-данс).

Ефект підвищення силових здібностей при комплексному застосуванні різних видів аеробіки спостерігається вже на початку (тобто через 6 місяців) занять, і стабільно зростає протягом всього досліджуваного періоду.

Отримані дані підтверджуються також наявністю різних змін у різних групах протягом всіх етапів експерименту. В контрольній групі вже після шести місяців занять спостерігається достовірна зміна показників сили ( $p < 0,001$ ) за тестом «Згинання-розгинання рук в упорі лежачи» та за тестом «Підйом тулуба вперед з положення лежачи в сід» (табл. 3.8), а вже через два місяці знову достовірних розходжень не відмічалось (табл. 3.9).

Таблиця 3.9

**Динаміка показників тестування «Піднімання тулуба вперед з положення лежачи на спині» студенток контрольної групи (n=30) на різних етапах експерименту**

Назва тесту	Період тестування (етап експерименту)	Статистичні показники					Порівнювані етапи експерименту
		$\bar{x}$	S	m	t	p	
Підйом тулуба вперед з положення лежачи в сіді, к-ть разів	На початку експерименту	44.70	2.94	0.66	-2.45	>0.05	На початку експерименту - Через 6 місяців
	Через 6 місяців	48.60	2.72	0.61	-4.63	<0.001	Через 6 місяців - Через 10 місяців
	Через 8 місяців	49.00	2.94	0.66	-0.45	>0.05	На початку експерименту - Через 10 місяців

Ще через шість місяців занять після початку експерименту за експериментальною методикою спостерігається також достовірна зміна даного показника ( $p < 0,05$ ) (табл. 3.8).

Таблиця 3.10

**Динаміка показників тестування «Нахил тулуба вперед з положення  
сидячи» студенток контрольної групи (n=30)  
на різних етапах експерименту**

Назва тесту	Період тестування (етап експерименту)	Статистичні показники					Порівнювані етапи експерименту
		$\bar{x}$	S	m	t	p	
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	На початку експерименту	6.60	0.50	0.11	-18.88	<0.001	На початку експерименту - Через 6 місяців
	Через 6 місяців	15.65	0.93	0.21	-1.56	>0.05	Через 6 місяців - Через 10 місяців
	Через 10 місяців	16.00	1.09	0.24	-35.60	>0.05	На початку експерименту - Через 10 місяців

Таблиця 3.11

**Динаміка показників тестування «Біг 100 м» студенток контрольної  
групи (n=30) на різних етапах експерименту**

Назва тесту	Період тестування (етап експерименту)	Статистичні показники					Порівнювані етапи експерименту
		$\bar{x}$	S	m	t	p	
Біг 100 м, с	На початку експерименту	12.90	0.79	0.18	-11.14	<0.001	На початку експерименту - Через 6 місяців
	Через 6 місяців	12.15	1.57	0.35	-5.07	<0.001	Через 6 місяців - Через 10 місяців
	Через 10 місяців	11.50	1.36	0.30	-33.05	<0.001	На початку експерименту - Через 10 місяців



Таблиця 3. 12

**Динаміка показників тестування «Максимальна кількість стрибків на місці за 20 с» студенток контрольної групи (n=30) на різних етапах експерименту**

Назва тесту	Період тестування (етап експерименту)	Статистичні показники					Порівнювані етапи експерименту
		$\bar{x}$	S	m	t	p	
Максимальна кількість стрибків на місці за 20 с, к-ть разів	На початку експерименту	54.85	3.75	0.84	-1.81	>0.05	На початку експерименту - Через 6 місяців
	Через 6 місяців	57.50	3.15	0.71	-0.32	>0.05	Через 6 місяців - Через 10 місяців
	Через 10 місяців	57.85	3.75	0.84	-2.53	<0.05	На початку експерименту - Через 10 місяців

Далі в цій групі розвиток сили дещо стабілізується, але наприкінці експерименту у порівнянні з початком експерименту розходження достовірні (від  $15,3 \pm 0,92$  та  $44,7 \pm 2,94$  разів на початку експерименту до  $17,15 \pm 1,09$  та  $48,60 \pm 2,72$  разів наприкінці експерименту відповідно до двох тестувань) ( $p < 0,001$ ) (табл. 3.8, 3.9).

Найбільші зміни результатів тестів «Згинання-розгинання рук в упорі лежачи» та «Підйом тулуба вперед з положення лежачи в сід» отримані в експериментальній групі, яка займалась всіма досліджуваними видами аеробіки.

Таблиця 3.13

**Динаміка показників тестування «Човниковий біг 4x9 м» студенток  
контрольної групи (n=30) на різних етапах експерименту**

Назва тесту	Період тестування (етап експерименту)	Статистичні показники					Порівнювані етапи експерименту
		$\bar{x}$	S	m	t	p	
Човниковий біг 4x9 м, с	На початку експерименту	10.10	0.66	0.15	-0.03	>0.05	На початку експерименту - Через 6 місяців
	Через 6 місяців	9.72	0.53	0.12	0.34	>0.05	Через 6 місяців - Через 10 місяців
	Через 10 місяців	9.66	0.60	0.13	2.19	<0.05	На початку експерименту - Через 10 місяців

Таблиця 3.14

**Динаміка показників тестування «Рівновага на одній нозі на опорі»  
студенток контрольної групи (n=30) на різних етапах експерименту**

Назва тесту	Період тестування (етап експерименту)	Статистичні показники					Порівнювані етапи експерименту
		$\bar{x}$	S	m	t	p	
Рівновага на одній нозі на опорі, с	На початку експерименту	13.10	0.31	0.07	-13.08	<0.001	На початку експерименту - Через 6 місяців
	Через 6 місяців	14.50	0.51	0.11	-0.95	>0.05	Через 6 місяців - Через 10 місяців
	Через 10 місяців	14.65	0.49	0.11	-11.99	<0.001	На початку експерименту - Через 10 місяців

Також слід зазначити, що результат цих тестів відображає силу м'язів плечового поясу і черева, власне тих, на які, в першу чергу, спрямовано вплив експериментальної методики, і тому отримання достовірних змін

у даних тестах у студенток експериментальної групи свідчить про доцільність застосування експериментальної методики для зміцнення м'язів черевного преса та рук. Так, початковий рівень даного показника склав  $14,75 \pm 0,85$  і  $44,25 \pm 2,73$  разів відповідно до двох тестів, достовірно підвищився на першому етапі тренування ( $p < 0,001$ ), стабілізувався на наступному етапі (табл. 3.16) і на третьому ( $p > 0,05$ ) (табл. 3.17), знов став достовірно підвищуватись на подальших етапах ( $p < 0,001$ ), і прикінцевий рівень даного показника склав  $20,10 \pm 1,21$  та  $60,12 \pm 3,50$  разів ( $p < 0,001$ ), що є достовірно найвищим результатом серед усіх досліджуваних груп ( $p < 0,001$ ) (табл. 3.16, 3.17).

Таблиця 3.15

**Динаміка показників тестування студенток експериментальної групи  
(n=30) на різних етапах експерименту**

Назва тесту	Період тестування (етап експерименту)	Статистичні показники					Порівнювані етапи експерименту
		$\bar{X}$	S	m	t	p	
1	2	3	4	5	6	7	8
Згинання-розгинання рук в упорі лежачи, к-ть разів	На початку експерименту	14.75	0.85	0.19	-8.61	<0.001	На початку експерименту - Через 6 місяців
	Через 6 місяців	19.00	1.12	0.25	-2.98	<0.01	Через 6 місяців - Через 10 місяців
	Через 10 місяців	20.10	1.21	0.27	-16.18	<0.001	На початку експерименту - Через 10 місяців
Підйом тулуба вперед з положення лежачи в сід, к-ть разів	На початку експерименту	44.25	2.73	0.61	-8.25	<0.001	На початку експерименту - Через 6 місяців
	Через 6 місяців	57.05	3.12	0.70	-2.96	<0.01	Через 6 місяців - Через 10 місяців
	Через 10 місяців	60.15	3.50	0.78	-16.02	<0.001	На початку експерименту - Через 10 місяців

Продовження табл. 3.15

1	2	3	4	5	6	7	8
Нахил вперед стоячи на опорі, см	На початку експерименту	5.00	0.00	0.00	-33.84	<0.001	На початку експерименту - Через 6 місяців
	Через 6 місяців	18.45	1.15	0.26	-9.59	<0.001	Через 6 місяців - Через 10 місяців
	Через 10 місяців	22.20	1.32	0.30	-58.19	<0.001	На початку експерименту - Через 10 місяців

Таким чином, усі види аеробіки сприяють розвитку сили, але найбільш ефективним виявилось застосування «змішаного» варіанту, тобто всіх досліджуваних видів аеробіки в комплексі. Головний внесок у даний ефект вносить застосування скіпінгу, який посилюється іншими видами аеробіки завдяки, на наш погляд, наявності вправ на розтягування м'язів і різноманітних вправ на розвиток сили всіх м'язових груп при заняттях із чер-дансу.

Про позитивний вплив експериментальної методики свідчить також достовірне збільшення показників гнучкості хребта в експериментальній групі – від  $5,00 \pm 0,00$  см до  $22,20 \pm 1,32$  см ( $t=58,19$ ,  $p<0,001$ ) (табл. 3.15).

У контрольній групі зміна даного показника не достовірна ( $p>0,05$ ) вже з другого етапу експерименту відповідно (табл. 3.10), а наприкінці дослідження складає  $16,00 \pm 1,09$  см та  $11,95 \pm 0,83$  см. Після експерименту контрольна й експериментальна групи, які не розрізнялися достовірно до експерименту ( $p>0,05$ ), стають достовірно різними між собою вже на другому етапі експерименту ( $p<0,001$ ) (табл. 3.3).

При чому наявність достовірних розходжень пояснюється тим, що експериментальна методика – ще сильніший стретчінг, ніж у контрольній групі, завдяки підвищенню показників гнучкості. Таким чином, розроблена методика розвитку фізичних здібностей сприяє підвищенню показників

гнучкості, що є важливим аспектом у процесі позааудиторних занять студенток.

Слід зазначити вже на початковому етапі дослідження, що рівень розвитку швидкісно-силових здібностей, який реєструвався за тестом «Біг 100 м», між експериментальною та контрольною групами достовірний ( $p < 0,001$ ) (табл. 3.4). Це можна пояснити тим, що розроблена методика у своїй програмі занять враховує розвиток усіх здібностей паралельно, а традиційна методика досягає певних результатів тільки в одному якомусь напрямку, наприклад, тільки в розвитку швидкісно-силової витривалості. І тому, ця здібність розвивається повільніше, ніж у представниць експериментальної групи.

Таблиця 3.16

**Динаміка показників тестування студенток експериментальної групи  
(n=30) на різних етапах експерименту**

Назва тесту	Період тестування (етап експерименту)	Статистичні показники					Порівнювані етапи експерименту
		$\bar{X}$	S	m	t	p	
Біг 100 м, с	На початку експерименту	11.75	0.79	0.18	-9.85	<0.001	На початку експерименту - Через 6 місяців
	Через 6 місяців	10.65	1.53	0.34	-3.54	<0.001	Через 6 місяців - Через 10 місяців
	Через 10 місяців	10.20	1.76	0.39	-38.82	<0.001	На початку експерименту - Через 8 місяців
Максимальна кількість стрибків на місці за 20 с, к-ть разів	На початку експерименту	53.00	3.20	0.71	-2.98	<0.01	На початку експерименту - Через 6 місяців
	Через 6 місяців	58.20	3.32	0.74	-0.52	>0.05	Через 6 місяців - Через 10 місяців
	Через 10 місяців	58.75	3.35	0.75	-5.55	<0.001	На початку експерименту - Через 10 місяців

Ефект підвищення швидкісно-силових здібностей при комплексному застосуванні різних видів аеробіки спостерігається вже на початку занять і стабільно зростає протягом всього досліджуваного періоду (від  $11,75 \pm 0,79$  до  $28,50 \pm 1,76$  разів,  $p < 0,001$ ). Аналогічна тенденція діє і в контрольній групі – від  $12,9 \pm 0,79$  до  $24,50 \pm 1,36$  разів, ( $p < 0,001$ ) (табл. 3.16).

Отже, наявність достовірності розходжень у групах можна пояснити тим, що всі методики поєднують в собі комплекси силових вправ не тільки статичного, але й динамічного характеру. При чому в експериментальній групі в програму занять додаються стрибкові вправи. Тому в цій групі зміна показників тестування в сторону збільшення проходить швидше.

Розвиток вибухової сили у студенток спостерігався за тестом «Максимальна кількість стрибків за 20 с», результати якого показали, що цей показник розвивається повільно у всіх досліджуваних групах, хоча ці зміни не достовірні ( $p > 0,05$ ) (табл. 3.16).

Таблиця 3.17

**Динаміка показників тестування «Човниковий біг 4x9м» студенток експериментальної групи (n=30) на різних етапах експерименту**

Назва тесту	Період тестування (етап експерименту)	Статистичні показники					Порівнювані етапи експерименту
		$\bar{x}$	S	m	t	p	
Човниковий біг 4x9 м, с	На початку експерименту	10.03	0.61	0.14	0.67	$>0.05$	На початку експерименту - Через 6 місяців
	Через 6 місяців	9.38	0.53	0.12	1.16	$>0.05$	Через 6 місяців - Через 10 місяців
	Через 10 місяців	9.19	0.54	0.12	4.65	$<0.001$	На початку експерименту - Через 10 місяців

Лише в експериментальній групі наприкінці експерименту вірогідність стала значимою ( $p < 0,001$ ), а показник змінювався від  $53,00 \pm 3,20$  разів до

58,75±3,35 разів (табл. 3.16). Це можна пояснити тим, що в експериментальній методиці були включені спеціальні стрибкові вправи скіпінгу.

Описані вище тести відображають, головним чином, силу м'язів плечового пояса, черевного преса, а також швидкісно-силові здібності, що виражаються в підвищенні результатів в тесті «Човниковий біг 4x9 м» у представниць контрольної і експериментальної груп, хоча ці зміни не достовірні ( $p > 0,05$ ) (табл. 3.17).

Виняток спостерігається лише на останньому етапі експерименту в експериментальній групі і складає 9,19±0,54 с ( $p < 0,001$ ) (табл. 3.17). Слід зазначити, що при поєднанні даної методики з біговими вправами, позитивний результат був би виражений більш значно.

Але в контрольній групі та в експериментальній, ці показники більші, вірогідність розходжень достовірною ( $p < 0,001$ ) вже з початку дослідження тому, що в програмах занять використовуються переважно вправи динамічного характеру.

В експериментальній групі додаються ще й вправи на розвиток координаційних здібностей, що дозволяє підвищити результати наприкінці дослідження до 4,95±0,22 разів ( $p < 0,001$ ) (табл. 3.17) у порівнянні з іншими групами.

Найбільші зміни результатів тесту «Рівновага на одній нозі на опорі» отримані в експериментальній групі, яка займалася всіма досліджуваними видами аеробіки.

Так, початковий рівень даного показника склав 13,15±0,37с, достовірно підвищився на першому етапі тренування ( $p < 0,001$ ) (табл. 3.18), стабілізувався на третьому етапі 15,85±0,37 с ( $p > 0,05$ ), знов став достовірно підвищуватися на подальших етапах ( $p < 0,001$ ), і прикінцевий рівень даного показника склав 16,95±0,22 с. Це є достовірно найвищим результатом серед досліджуваних груп ( $p < 0,001$ ) (табл. 3.7).

Таблиця 3.18

**Динаміка показників тестування «Рівновага на одній нозі на опорі»  
студенток експериментальної групи (n=30)  
на різних етапах експерименту**

Назва тесту	Період тестування (етап експерименту)	Статистичні показники					Порівнювані етапи експерименту
		$\bar{x}$	S	m	t	p	
Рівновага на одній нозі на опорі, с	На початку експерименту	13.15	0.37	0.08	-10.38	<0.001	На початку експерименту - Через 6 місяців
	Через 6 місяців	15.85	0.37	0.08	-1.04	<0.001	Через 6 місяців - Через 10 місяців
	Через 10 місяців	16.95	0.22	0.05	-18.76	<0.001	На початку експерименту - Через 10 місяців

Поетапне тестування дозволило змінювати програму занять через певні відрізки часу і включати вправи, які дозволяють розвивати в більшій мірі ту чи іншу рухову здібність в експериментальній групі.

Зіставлення результатів тестування експериментальної і контрольних груп показує, що експериментальна методика дала більш суттєві позитивні результати, ніж заняття в інших досліджуваних групах (рис. 3.4).



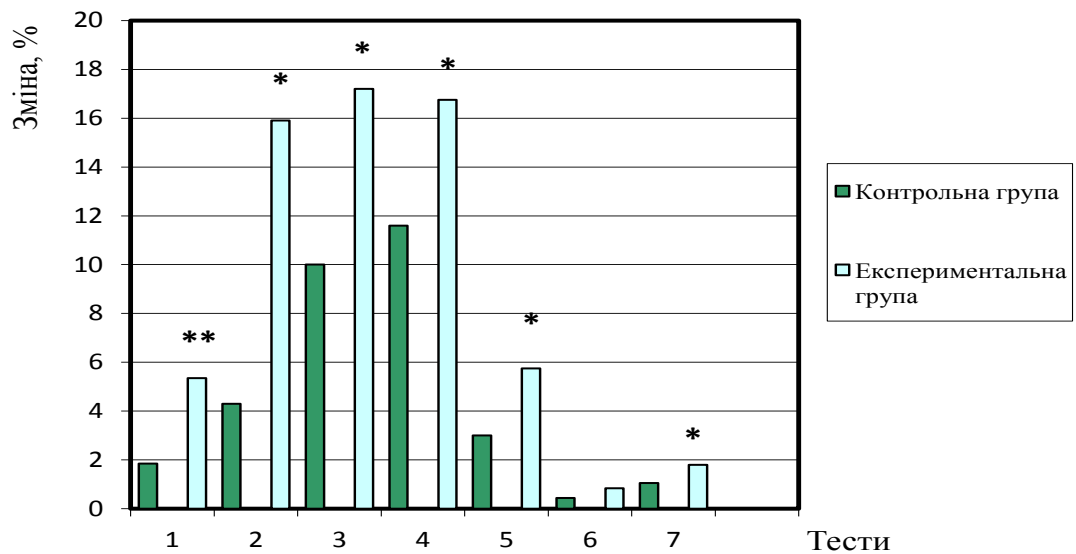


Рис. 3.4. Зміна рівня розвитку фізичних здібностей у студенток експериментальної (n=30) та контрольної груп (n=30), %:

- 1 – згинання-розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів;  
 2 – підйом тулуба із положення лежачи в сід за 1 хв, кількість разів;  
 3 – нахил вперед стоячи на опорі, см; 4 – біг 100 м, с;  
 5 – максимальна кількість стрибків на місці за 20 с, к-ть разів;  
 6 – човниковій біг 4x9 м, с; 7 – рівновага на одній нозі на опорі, с

\* – відмінності достовірні при  $p < 0,001$ ;

\*\* – відмінності достовірні при  $p < 0,01$ .

Таким чином, розглядаючи динаміку змін показників розвитку рухових здібностей при застосуванні розробленої методики розвитку фізичних здібностей сприяє підвищенню показників сили, гнучкості та координаційних здібностей, що є важливим аспектом фізичного виховання студенток.

### 3.3. Порівняльна характеристика рівня психічної підготовленості студентської молоді закладів вищої освіти

Крім показників рівня розвитку фізичних здібностей студенток досліджуваних груп було додатково проаналізовано рівень розвитку їх психічних здібностей. Для того, щоб уявити як експериментальна методика вплинула на розумову діяльність студенток, що потрібна для подальшого навчання у ЗВО. Цими показниками стали пам'ять та увага. Зміна рівня уваги та пам'яті студенток обох груп представлена в табл. 3.19.

Таблиця 3.19

#### Динаміка змін показників розвитку пам'яті та уваги студенток обох груп на початку і наприкінці експерименту (n=60)

Показники	Початок експерименту			Кінець експерименту		
	КГ	$\rho$	ЕГ	КГ	$\rho$	ЕГ
	$\bar{x} \pm \sigma$		$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$		$\bar{x} \pm \sigma$
Увага: точність вибірковості	0,96 ± 0,02	>0,05	0,97 ± 0,03	0,98 ± 0,03	>0,05	0,98 ± 0,004
продуктив- ність	563,5 ± 85,5	>0,05	582,6 ± 71,5	611,2 ± 28,1	>0,05	620,2 ± 21,5
переключення	4,5 ± 1,1	>0,05	4,9 ± 0,8	6,9 ± 0,9	>0,05	7,2 ± 0,4
концентрація	0,3 ± 0,08	>0,05	0,25 ± 0,08	0,2 ± 0,05	>0,05	0,2 ± 0,06
стійкість	48,8 ± 4,9	>0,05	47,7 ± 4,6	47,5 ± 3,5	>0,05	47,1 ± 3,3
Пам'ять: коротко- часна	33,3 ± 3,5	>0,05	34,1 ± 3,1	33,9 ± 2,9	>0,05	34,7 ± 2,8

З таблиці 3.19 видно, що рівень розвитку точності вибірковості уваги на початку експерименту в студенток КГ та ЕГ знаходиться на однаковому рівні ( $\rho > 0,05$ ).

Продуктивність уваги наприкінці експерименту краще у студенток ЕГ, проте достовірність відмінності теж не виявлено. Це пов'язано з тим, що

в експериментальній групі використовувалися спеціальні комплекси стрибків через скакалку, які вимагали зосередженості, а постійна зміна танцювальних блоків чер-дансу вплинула на стійку тенденцію до швидкого реагування до наступних дій. Це вплинуло на розвиток переключення уваги студенток ЕГ наприкінці експерименту до  $7,2 \pm 0,4$  при  $p > 0,05$ .

Порівнюючи результати властивостей уваги таких як: концентрація і стійкість, було виявлено, що всі показники у студенток ЕГ вище, ніж у іншої групи, проте достовірність відмінностей теж не виявлена ( $p > 0,05$ ). Аналізуючи дані рівня розвитку короткочасної пам'яті бачимо, що у студенток обох груп знаходиться на приблизно однаковому рівні.

Таким чином, наприкінці дослідження студентки ЕГ стали мати більш високі показники властивостей уваги, а показники пам'яті вирівнялися з показниками студенток КГ.

### **3.4. Практичні рекомендації щодо впровадження методики розвитку фізичних здібностей студентської молоді засобами аеробіки в процесі позааудиторних занять**

На сучасному етапі розвитку нашого суспільства актуальними є питання культурної, духовно багатої, фізично досконалої особистості. Основу фізичної культури становить раціональне використання людиною рухової діяльності як чинника фізичної підготовки до життєвої практики, оптимізації свого фізичного розвитку.

Проведені експериментальні дослідження дозволяють зробити наступні практичні рекомендації. Авторська методика розрахована на студенток педагогічних ЗВО, які мають певний досвід рухової діяльності та бажання набути додаткові необхідні знання, уміння і навички з аеробіки, що, в свою чергу, забезпечить кращий розвиток фізичних та психічних здібностей та покращить стан їх здоров'я.

Заняття чер-дансом і скіпінгом не можна повною мірою віднести до аеробного навантаження, оскільки під час виконання її вправ обмінні процеси відбуваються у змішаному аеробно-анаеробному (киснево-безкисневому) режимі роботи м'язів, вплив її на дихальну та серцево-судинну систему значний.

Завдання експериментальних занять з аеробіки визначаються змістом та спрямованістю цих занять. До основних завдань слід віднести: розвиток фізичних здібностей: сили, витривалості, швидкості, гнучкості, спритності; підвищення працездатності; підвищення рухової активності; виховання правильної постави; покращення психічного стану; розвиток відчуття ритму, музичності, пластичності; нормалізація ваги тіла за рахунок активізації обмінних процесів. Основний зміст розробленої методики складається з теоретичних, практичних та самостійних занять, форм організації контролю за навчанням студенток.

Під час практичних занять розглядаються питання, які стосуються аналізу різних методик навчання, техніки виконання окремих вправ, рухів і танцювальних елементів чер-дансу та вправ скіпінгу, методики побудови занять із аеробіки, характеристика та призначення матеріально-технічного та організаційного забезпечення даної сфери діяльності. Метою практичних занять є опанування техніки окремих рухів і вправ певних видів аеробіки, підвищення рівня функціональних і рухових можливостей, виховання почуття «культури рухів», оволодіння уміннями й навичками в проведенні занять різної спрямованості, а також активізація творчої пізнавальної діяльності у сфері фізичної культури.

Контрольні заняття дають можливість виявляти поточну, оперативну й підсумкову інформацію про ступінь оволодіння вивченими практичними уміннями, опанування методами самоконтролю і методикою побудови комплексів вправ експериментальних видів аеробіки для групових занять.

Самостійні заняття включають роботу з перегляду й аналізу відеоматеріалу; розробку серій вправ або комплексів з чер-дансу та скіпінгу, комбінованих занять із цих видів; самоконтроль на заняттях фізичними вправами певної направленості.

1. Перед початком тренувальних занять із початківцями необхідно вивчити вихідний рівень стану здоров'я, наявні захворювання, рівень фізичної підготовленості.

2. Всі вправи і програми занять в аеробіці слід класифікувати за наступними критеріями: за спрямованістю програми: бігові програми, різновиди ходьби, скіпінг, чер-данс; за сформованим фізичним здібностям; за рівнем фізичної підготовленості; за зміцненням м'язів, комплексними вправами; для м'язів плечей, рук, спини; ніг і сідниць; грудей і спини; м'язів черева; по вихідним положенням, такі як вправи з вертикального та горизонтального положення тулуба, сидячи і напівсидячи; стрибки, танцювальні комплекси; за віковими особливостями, варіюючи спрямованість програм.

3. Дівчатам 17 – 34 років слід рекомендувати високоінтенсивні заняття зі збільшенням засобів аеробіки (до 50 %). Якщо розглядати певні вікові межі, то для жінок 35 – 45 років основний акцент робити на виконанні вправ високоінтенсивних навантажень протягом 10 – 15 хвилин, виконанні спеціальних вправ для корекції статури. У віці 46 – 55 років значно знижувати засоби аеробіки (25 %), збільшувати спеціальні вправи; розширювати засоби рекреаційного фітнесу, знижуються вправи складної координації. Для літніх заняття будувати за принципом лікувальної фізичної культури, збільшенням дихальних вправ, під музичний супровід 120 – 125 акц\*хв<sup>-1</sup>.

4. Рекомендується наступна послідовність виконання вправ у структурі заняття (60–90 хв): «попередній» стретчинг → елементи аеробіки для верхнього плечового пояса, нахили, повороти → ходьба з високим

підніманням стегна → бігові вправи → плавання → розучування «зв'язок» вправ → стрибки → 5 серій вправ (стрибки, сила, аеробіка) → спеціальні вправи → плавання → вправи стоячи (махи ногами і відведення в сторону, ходьба) → стретчинг.

5. До спортивних програм відносяться бігові програми (різновиди бігу, стрибки з просуванням вперед-назад, в сторони), аеробіка, функціональний тренінг (плавання спортивними стилями, інтервальна тренування, групування і перевороти).

6. Рекомендації щодо техніки виконання вправ:

- протягом усього заняття контролювати тонус м'язів черевного пресу, руки при виконанні вправ необхідно злегка згинати в ліктях, не піднімати плечі вгору;

- п'яти в кінці кожного руху повинні торкатися підлоги – не слід випрямляти ноги в колінах повністю, таким чином, не будуть напружуватися підколінні зв'язки;

- підготовчу частину починати з вправ стретчинга і рухів із невеликою амплітудою і відсутністю ривкових вправ, для запобігання вивихів, розтягнень, мікротравм у суглобах;

- контролювати правильність дихання і положення тіла.

7. Для вдосконалення фізичного стану і статури жінок різного віку необхідно додатково проводити теоретичні заняття з правильного харчування, здорового способу життя і значенням рухової активності (4–8 годин). Принципове значення має моніторинг (2–3 рази на рік) маси тіла, жирового і м'язових компонентів тіла, біологічного віку, відсотки водної фракції організму і вісцерального жиру (біоімпедансний аналіз), рівня самопочуття на занятті та після нього, вплив на психофізичного стан, на динаміку частоти серцевих скорочень, артеріального тиску та життєвої ємності легень, фізичної працездатності та фізичній підготовленості.

8. Максимальний оздоровчий ефект досягається при 3–4-х-разових заняттях на тиждень, при 2-х-разових відвідуваннях результативність знижується на 30 % щодо маси тіла, обхвату грудей, талії і стегон, життєвої ємності легень і динаміці ЧСС, швидкості стрибків.

9. Навчання стрибкам через скакалку можна вести індивідуально або в групах по 10–12 чоловік, запрошуючи на місце (місця) для стрибків одного, хто займається, або декількох одночасно. Перед початком і після 10–15 хвилин стрибків необхідна перерва з дихальними вправами та стретчингом.

10. Для засвоєння методики розвитку фізичних здібностей студенток ЗВО на позааудиторних заняттях із аеробіки була розроблена спеціальна програма занять.

**3.4.1. Зміст програми занять з аеробіки (експериментальна методика).** Програма спрямована на оволодіння студентками основ техніки стрибків на скакалці, різних видів аеробіки, досить високого рівня розвитку фізичних здібностей, що дозволять у майбутньому спеціалізовану підготовку, а також досягти високого рівня індивідуальної майстерності й успішної його реалізації в умовах змагальної діяльності (табл. 3.20).

*Мета освітньої програми:* формування стійких мотивів і потреб дбайливого ставлення до власного здоров'я, прагнення до активних занять фізичною культурою і спортом, фізичної краси, фізичної гармонії.

Основними формами проведення занять із аеробіки є:

- групові навчально-тренувальні та теоретичні заняття;
- тестування;
- участь в змаганнях, концертах,
- інструкторська практика студенток.

Таблиця 3.20

**Орієнтовний навчальний план**

Показники		Спортивно-оздоровчі групи	
		Весь період	
Вік (років)		17–19	
Кількість тижнів		46	
Кількість годин на тиждень (год)		4-6	6-8
Кількість занять на тиждень:		2-3	3-4
1	Теоретична підготовка (год)	6	8
2	Загальна фізична підготовка (год)	138	208
3	Спеціальна фізична підготовка (год)	32	52
4	Поетапний контроль	8	8
	Підсумковий контроль (год)		
Всього годин		184	276

Завдання програми з аеробіки для студенток:

*Освітні:*

- навчання та вдосконалення техніки стрибків на скакалці;
- оволодіння базовими видами фітбол-аеробіки, степ-аеробіки, акробатики;
- зміцнення здоров'я та всебічний фізичний розвиток студенток;

*Розвиваючі:*

- розвивати швидкісно-силові якості,
- розвивати гнучкість, пластичність,
- розвивати спритність та координацію

*Виховні:*

- створення стійкого інтересу до занять;
- виховання швидкості рухів у вправах зі скакалкою, на фітболах і степ-платформах;
- виховання морально-вольових якостей студенток.

Основна увага студенток і тренера-викладача націлена на створення фундаменту загальної фізичної підготовки. Тому тренувальні заняття будуються з акцентом на розвиток фізичних здібностей, таких, як: гнучкість,



спритність, швидкісно-силові здібності, сила, витривалість. Паралельно з цим проводиться навчання основам техніки рухових дій (і елементів) чер-дансу і скіпінгу (табл. 3.21–3.24).

Таблиця 3.21

### Навчально-тематичний план 1-го року навчання

№ з/п	Назва розділів, тем	Загальна кін-ть годин	В тому числі	
			Теорія	Практика
1.	Техніка безпеки. Основи здорового способу життя	4	2	2
2.	Ритміка, елементи музичної грамоти	12	2	10
3.	Загальна фізична підготовка	24	2	22
4.	Скіпінг	48	2	46
5.	Розучування танцювальних композицій	12	2	10
6.	Основи танцювальної аеробіки	24	2	22
7.	Рухливі ігри	14	0	14
8.	Участь у змаганнях, концертах, тестування	6	0	6
Всього		144	12	132

### Очікувані результати 1-го року навчання.

Студентки повинні *знати*:

- правила безпечної поведінки;
- правила виконання базових рухів і елементів аеробіки різних груп складності;
- висловлюватись спортивною термінологією;
- основні поняття музичної грамоти;
- цілі, завдання, особливості змісту сучасних напрямків фітнесу.

Таблиця 3.22

## Навчально-тематичний план 2-го року навчання

№ з/п	Назва розділів, тем	Загальна кін-ть годин	В тому числі	
			Теорія	Практика
1.	Техніка безпеки. Основи здорового способу життя	4	2	2
2.	Ритміка, елементи музичної грамоти	12	2	10
3.	Загальна фізична підготовка	24	2	22
4	Скіпінг	48	2	46
5	Розучування танцювальних композицій	12	2	10
6	Основи танцювальної аеробіки	24	2	22
7	Рухливі ігри	14	0	14
8	Участь в змаганнях, концертах, тестування	6	0	6
Всього		144	12	132

Студентки повинні *вміти*:

– правильно виконувати стрибки зі скакалкою, стрибки на короткій скакалці і на одній довгій скакалці, складні стрибки на короткій скакалці з узгодженням рухів рук і ніг, з переміщенням, використовуючи дві довгі скакалки, стрибки класичні (вперед, назад), стрибки на одній нозі (вперед, назад),

– виконувати базові кроки аеробіки,

– складати танцювальну композицію,

– складати та виконувати аеробні, силові комплекси з урахуванням індивідуальних особливостей;

– здійснювати спостереження за своїм розвитком і індивідуальної фізичною підготовленістю;

- складати графіки особистих досягнень;
- дотримуватися правил безпеки та принципи оздоровчого тренування;
- використовувати сучасний спортивний інвентар та обладнання.

Таблиця 3.23

## Методичне забезпечення 1-го року навчання

№ з\п	Розділ програми	Форми занять	Прийоми та методи організації навчально-виховного процесу	Дидактичний матеріал, технічна забезпеченість занять	Форми підведення підсумків
1.	Техніка безпеки. Основи здорового способу життя	лекція	словесний, наочний	пам'ятки	опитування
2.	Ритміка, елементи музичної грамоти	традиційне та комбіноване заняття	наочний, практичний, репродуктивний, фронтальний	скакалка, гімнастична палка, аудіозаписи	взаємозалік
3.	Загальна фізична підготовка	практичне заняття, традиційне заняття	індивідуально-фронтальний метод, в парах	гантелі, гімнастична дробина, лавка, м'яч набивний, гімнастичні мати	залік
4.	Скіпінг	комбіноване і традиційне заняття, турнір, змагальне, фестиваль, концерт. репетиція	фронтальний, груповий, в парах, індивідуальний	Скакалка мала, скакалка по 6 м 4 шт.	контрольне заняття, концерт, конкурс,
5.	Розучування танцювальних композицій чердансу	комбінований, груповий	індивідуально-фронтальний	аудіозаписи, костюми, магнітофон	відкрите заняття, концерт
6.	Основи танцювальної аеробіки	традиційне заняття,	групове, словесний, наочний, показ педагогом	аудіозаписи, магнітофон, карточки	самостійна робота, відкрите заняття
7.	Рухливі ігри	практичне заняття, гра	словесний, практичний, фронтальний	м'ячі, обручі, скакалки	естафети, фестивалі, гра-випробування
8.	Участь у змаганнях	змагання, турнір,	фронтальний практичний,	м'ячі, скакалки, обручі, костюми.	змагання

Таблиця 3.24

## Методичне забезпечення 2-го року навчання

№ з\п	Розділ програми	Форми занять	Прийоми та методи організації навчально-виховного процесу	Дидактичний матеріал, технічна забезпеченість занять	Форми підведення підсумків
1.	Техніка безпеки. Самоконтроль на заняттях скіпінгом, чер-дансом	лекція	словесний, наочний	пам'ятки	опитування
2.	Класична аеробіка	традиційне та комбіноване заняття	наочний, практичний, репродуктивний, фронтальний	скакалка, гімнастична палка, аудіозаписи	взаємозалік
3.	Спеціальна фізична підготовка	практичне заняття, традиційне заняття	індивідуально-фронтальний метод, в парах	гантелі, гімнастична дробина, лава, м'яч набивний, гімнастичні мати	залік
4.	Скіпінг	комбіноване і традиційне заняття, турнір, змагальне, фестиваль, концерт. репетиція	фронтальний, груповий, в парах, індивідуальний	Скакалка мала, скакалка по 6 м 4 шт.	контрольне заняття, концерт, конкурс,
5.	Фітбол-аеробіка	комбінований, груповий	індивідуально-фронтальний	фітболи, аудіозаписи, костюми, магнітофон	відкрите заняття, концерт
6.	Степ-аеробіка	традиційне заняття,	групове, словесний, наочний, показ педагогом	степ-платформи, аудіозаписи, магнітофон, карточки	самостійна робота, відкрите заняття
7.	Акробатика	практичне заняття, гра	словесний, практичний, фронтальний	м'ячі, обручі, скакалки	естафети, фестивалі, гра-випробування
8.	Участь у змаганнях, концертах	змагання, турнір,	фронтальний практичний,	м'ячі, скакалки, обручі, костюми.	змагання

## Очікувані результати 2-го року навчання

Студентки повинні знати:

– правила безпеки на заняттях акробатикою, чер-дансом, скіпінгом, степ-аеробікою, фітбол-аеробікою,

- структуру контролю і самоконтролю на заняттях,
- правила і режим виконання силових вправ,
- правила виконання базових рухів і елементів аеробіки різних груп складності;
- висловлюватись спортивною термінологією,
- цілі, завдання, особливості змісту сучасних напрямків фітнесу.

Студентки повинні *вміти*:

- складати базові рухи в зв'язки, у вісімки, вправи на баланс, варіації і комбінації базових рухів,
  - правильно виконувати стрибки зі скакалкою, стрибки на короткій скакалці і на одній довгій скакалці, складні стрибки на короткій скакалці з узгодженням рухів рук і ніг, з переміщенням, використовуючи дві довгі скакалки, стрибки класичні (вперед, назад) стрибки на одній нозі (вперед, назад), групові стрибки через довгу скакалку і подвійну довгу скакалку,
  - виконувати базові кроки аеробіки, фітбол-аеробіки, степ-аеробіки,
  - складати танцювальну композицію чер-дансу,
  - складати та виконувати аеробні, силові комплекси з урахуванням індивідуальних особливостей;
  - здійснювати спостереження за своїм розвитком і індивідуальною фізичною підготовленістю;
  - складати графіки особистих досягнень;
  - дотримуватися правил безпеки та принципи оздоровчого тренування;
  - використовувати сучасний спортивний інвентар та обладнання.

**3.4.2. Типи комплексних занять з аеробіки.** Метою навчально-тренувальних занять є формування рухових умінь і навичок, розвиток фізичних здібностей, вдосконалення умінь і навичок, характерних для чер-дансу і скіпінгу. Такий тип занять повинен становити не менше 50 % всіх занять.

*Комплексне заняття:* направлено на синтез різних видів діяльності. Вирішуються завдання фізичного, психічного, розумового, морального розвитку.

*Ігрове заняття* побудовано на основі різноманітних рухливих ігор – естафет. Удосконалюються рухові вміння і навички, розвиваються фізичні здібності, виховується інтерес до занять фізичними вправами, розвивається рухова самостійність і колективизм.

*Контрольне заняття:* проводиться в кінці (півріччя) і направлено на кількісну і якісну оцінку фізичної підготовленості та фізичного розвитку студенток.

*Хореографічне заняття:* Основне завдання – формування правильної постави, розвиток м'язового корсету, стійкості і гнучкості. На різних етапах підготовки поєднання типів тренувальних занять по-різному.

### **3.4.3. Вибір вправ для комплексних занять з аеробіки (табл. 3.25).**

#### **Вправи скіпінгу:**

1. Відпрацювання двох базових технік стрибків: спочатку стрибок із підскоком, потім стрибок зі зміною ніг.

2. Мета – виконувати по 1 підходу з 140 стрибків без зупинки протягом 5 тренувань на тиждень.

3. Почніть з 5 – 10 стрибків за підхід. Виконайте 10 підходів за тренування. Стрибайте протягом 10 хвилин. Між підходами по необхідності відпочивайте.

4. По мірі розвитку реакції і навичок до стрибків із скакалкою поступово збільшуйте кількість стрибків у кожному підході, додаючи по 10-25 стрибків на кожному тренуванні. З покращенням фізичної підготовки студенток потрібно збільшувати кількість підходів, щоб виконати норму: 140 стрибків за тренування.

5. Відпрацьовуючи стрибок зі зміною ніг, потрібно дотримуватися тих же кроків.

Таблиця 3.25

<b>Вправи чер-дансу</b>		
<b>Англійська</b>	<b>Термінологія</b>	<b>Російська</b>
1	2	3
<b>Позиції</b>		
Bucket	Ба'кет	Ведро
Candlestick	Кэ'ндлстик	Подсвечник
Blade	Блэйд	Лезвие
Jazz hands	Джаз хэндс	Джазовые руки
Clap	Клэп	Хлопок
Clasp	Класп	Пряжка
High V	Хай Ви	Верхнее Ви
Low V	Лоу Ви	Нижнее Ви
T motion	Ти мо'ушен	Т большая
Half T	Хаф Ти	Т маленькая
Touchdown	Тачдаун	Тачдаун
Low Touchdown	Лоу тачдаун	Низкий тачдаун
Bow and Arrow	Бау энд эрроу	Лук и стрела
Muscle Man	Маскл мэн	Силач
Overhead Clasp	Оувэрхэ'д класп	Пряжка над головой
Dagger	Дэ'гер	Кинжал
Box	Бокс	Бокс
Punch	Панч	Удар кулаком
L Motion	Эл Мо'ушен	Буква Эл
Diagonal	Дайэ'гэнэл	Диагональ
K Motion	Кэй мо'ушен	Буква К
Checkmark	Чекмарк	Галочка
Beginning stance	Биги'ннин стэнс	Исходная стойка
Cheer stance	Чир стэнс	Стойка Чир
Side lunge	Сайд ландж	Выпад в сторону
Front lunge	Фронт ландж	Выпад вперед
Squat	Сквот	Полуприсед
Kneel	Нил	На колене
Tabletop	Тэ'йблтоп	Стол
Ripple	Рипл	Волна
Add-on	Эддо'н	Добавка

Продовження табл 3.25.

Стрибки		
Hyperextended jump	Хайпэрэктэ'ндэд джамп	Прыжок с большой амплитудой
stretch	Стрэтч	Растяжка
hurdler	Хэ'длер	Барьерист
whip	Вип	Кнут взмах
Tuck	Так	Группировка (складка)
Spread eagle	Спред 'игл	Парящий орел (звездочка)
Front hurdler	Фронт хэ'длер	Передний барьерист
Pike	Пайк	Пика (клин)
Around the world	Эра'унд зе ворлд	Вокруг света
Double hook	Дабл Хук	Двойной крюк
Sit jump	Сит Джамп	Прыжок «сидя»
Side-hurdler	Сайд хэ'длер	Боковой барьерист
Toe touch	Той тач	Коснуться пальцев ног
Herkie	Херки	Херки
Double nine	Дабл Найн	Двойная девятка

**3.4.4. Вибір скакалки для занять.** Незважаючи на простоту і доступність стрибків зі скакалкою, слід вживати заходів обережності і належним чином підготуватися до тренувань, щоб отримати від них максимальну користь: правильна форма скакалки, постава при стрибках та знання трьох положень скакалки.

Тренуватися потрібно зі скакалкою, яка дозволяє щонайкраще поліпшити загальну фізичну підготовку і розвивати швидкість рухів.

Слід вирішити – використовувати легку або важку скакалку. Легкі аеродинамічні скакалки дозволяють змінювати напрямок руху з мінімальним опором повітря. Навпаки, важкі скакалки дають м'язам верхньої частини тіла пліометричні навантаження, але не дозволяють ефективно збільшити швидкість рухів кистей рук і стоп.

Кращим вибором є «швидкісна» скакалка, виконана з гнучкого пластика (полівінілхлориду), яку без зусиль можна обертати зі швидкістю 180–300 обертів за хвилину (3–5 обертів за секунду). Скакалки, виготовлені



з кабелю, троса або інших металевих матеріалів, також дозволяють розвивати високі швидкості обертання, але вони збільшують ризик травми, причому ви можете постраждати самі та травмувати того, хто знаходиться поруч. Найчастіше скакалки роблять із полівінілхлориду, оскільки цей матеріал максимізує аеродинамічні етичні властивості скакалки при оптимальній вазі та товщині шнура. Ці якості дозволяють виконати максимально можливу кількість повторень за підхід. Тренувальні програми використовують переваги «швидкісних» скакалок із полівінілхлориду. Цей вид скакалки також дає можливість досягти високої тривалості стрибків (без зупинки і сплутування скакалки), що є одним з важких принципів системи стрибків, що дозволяє отримати максимальну користь від стрибків зі скакалкою.

Скакалки, виконані з матеріалів, що уповільнюють обертання, такі як: бавовна або легка шкіра, дозволяють розвинути максимальну частоту 2 оберти за секунду, чого недостатньо для розвитку високої швидкості і швидкості рухів.

Скакалка з невеликою швидкістю обертання також змушує витратити додаткові зусилля для прокрутки її в повітрі, знижує кількість повторень за підхід і зменшує безперервність стрибків, що в підсумку перешкоджає отриманню максимального ефекту від занять, що необхідного для тренування.

Крім того, завдяки інноваційній системі можна миттєво змінювати довжину скакалки залежно від зросту спортсмена, витягнувши та втягуючи шнур, вкладений в ручку. Система підстроювання дозволяє легко замінити аеродинамічний шнур із полівінілхлориду. Балансувальні якості аеродинамічного шнура дають можливість легше управляти скакалкою і швидше засвоїти базову техніку стрибків.

**3.4.5. Рекомендації щодо проведення тренувальних занять та вимоги з техніки безпеки в умовах тренувальних занять.** При побудові навчально-тренувального процесу з аеробіки, необхідно орієнтуватися на оптимальні вікові межі, в яких студентки збільшують свої досягнення.

Підготовку доцільно розглядати як єдиний процес, який підпорядковується певним закономірностям, як складну специфічну систему з властивими їй особливостями з урахуванням вікових можливостей студенток.

Спортивне тренування має ряд методичних та організаційних особливостей:

1. Тренувальне навантаження повинні відповідати функціональним можливостям організму студенток.

2. Надійною основою успіху студенток в навчанні є набутий ними резерв умінь і навичок, всебічний розвиток фізичних здібностей, рішення функціональних можливостей їх організму.

3. З віком і підготовленістю студенток поступово зменшується рівень загальної фізичної підготовки і зростає спеціальна підготовка. Збільшується зростання загального обсягу тренувального навантаження.

4. Необхідно враховувати особливості побудови позааудиторного процесу в плануванні занять із аеробіки.

Протягом занять студентки повинні оволодіти технікою, набути досвіду і спеціальні знання, поліпшити моральні та вольові якості.

*Основна мета занять:* оволодіння основами техніки скіпінгу і чердансу, забезпечення відбору, фізичної та координаційної готовності до найпростіших вправ (загальнорозвивальним і спеціальним вправам).

*Основні завдання:* залучення студентської молоді до систематичних занять аеробікою; формування установки до здорового і рухово-активного способу життя; зміцнення здоров'я та всебічний фізичний розвиток; поступовий перехід до цілеспрямованої підготовки в обраному виді спорту;

підвищення рівня фізичної підготовки; відбір перспективних студенток для подальших занять чер-дансом і скіпінгом.

*Фактори, що обмежують навантаження:* недостатня адаптація до фізичних навантажень, вікові особливості фізичного розвитку, недостатній загальний обсяг рухових умінь.

*Основні засоби:*

- 1) загальнорозвивальні вправи;
- 2) вправи для збільшення амплітуди гнучкості;
- 3) вправи на формування постави, вдосконалення рівноваги і орієнтації в просторі;
- 4) швидко-силові вправи (окремі та у вигляді комплексів);
- 5) всілякі стрибки і стрибкові вправи;
- 6) вивчення та вдосконалення техніки рухових дій (і елементів) чер-дансу та скіпінгу;
- 7) рухливі ігри та естафети;
- 8) комплекси вправ для індивідуальних та самостійних тренувань (завдання додому).

*Основні методи виконання вправ:* ігровий, повторний, рівномірний, коловий, контрольний, змагальний.

### **Висновки до третього розділу**

В експериментальній методиці було застосовано комплексний вплив вправ аеробіки на розвиток фізичних здібностей жіночого контингенту студентської молоді. У ній розвитку фізичних здібностей студенток ЗВО на заняттях з аеробіки виділено теоретичний, практичний, методичний і контрольний розділи. Кожен розділ методики має свої засоби і методи, які застосовуються в різних формах організації занять. Інноваційною особливістю експериментальної методики була розробка та впровадження скіпінгу і чер-дансу та методів їх використання на заняттях з аеробіки у позааудиторному

процесі, а також організація самостійних занять, що сприяло рішення поставлених завдань в даному дослідженні.

У запропонованій методиці були враховані інтереси студенток до певної рухової активності, що підвищило мотивацію до занять з фізичного виховання і сприяло ефективному впливу даних засобів для розвитку фізичних здібностей студенток закладів вищої освіти.

Результати формувального етапу педагогічного експерименту за розробленою методикою довели її ефективність. Під час проведення дослідження виявлено позитивну динаміку змін досліджуваних показників студенток експериментальної групи, про що свідчать наступні факти: достовірна зміна показників фізичної підготовленості в тестах «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів» ( $14,75 \pm 0,85$  разів до експерименту і  $20,10 \pm 1,21$  разів після експерименту ( $t=16,18$ ,  $p < 0,001$ ), «Підйом з положення лежачи в сід за 1 хв, кількість разів»  $44,25 \pm 2,73$  разів до експерименту і  $60,15 \pm 3,5$  разів після експерименту ( $t=16,02$ ,  $p < 0,001$ ), результат виконання тесту «Нахил тулуба вперед сидячи на підлозі, см» підвищився від  $5,0 \pm 0,00$  см до  $22,20 \pm 1,32$  см ( $t=58,19$ ,  $p < 0,001$ ), «Біг 100 м, с» від  $11,75 \pm 0,79$  с до  $10,50 \pm 1,76$  с ( $t=38,82$ ,  $p < 0,001$ ), результат тесту «Максимальна кількість стрибків за 20 с, кількість разів» підвищився від  $53,00 \pm 3,20$  разів до  $58,75 \pm 3,35$  разів ( $t=5,55$ ,  $p < 0,001$ ), у тесті «Човниковий біг 4x9 м, с» результат змінився від  $10,03 \pm 0,61$  с до  $9,19 \pm 0,54$  с ( $t=4,65$ ,  $p < 0,001$ ), «Рівновага на одній нозі на опорі, кількість разів» – від  $13,15 \pm 0,37$  разів до  $14,95 \pm 0,22$  разів ( $t=18,76$ ,  $p < 0,001$ ). У контрольній групі ці зміни недостовірні на початку експерименту ( $p > 0,05$ ), а наприкінці дослідження в деяких випадках мають тенденцію до погіршення. Поетапне тестування дозволило змінювати програму занять через певні відрізки часу і включати вправи, які дозволяють розвивати ту чи іншу рухову здібність в експериментальній групі. Зіставлення результатів тестування експериментальної і контрольної груп показує, що експериментальна методика дала більш суттєві позитивні

результати, а застосована методика у процесі позааудиторних занять студенток надає сприятливий вплив для розвитку фізичних здібностей студенток, особливо на гнучкість ( $p < 0,001$ ), силу ( $p < 0,01$ ) та на координаційні здібності ( $p < 0,001$ ).

Аналогічні дані отримані у порівняльному аналізі показників психічного стану студенток обох груп. Результати засвідчили високу якість обраних засобів і методів їх використання та ефективність їх впливу на психічний стан студенток. Поліпшення показників уваги та пам'яті студенток експериментальної групи говорить про те, що в подальшому навчанні у вузі з інших спортивних та педагогічних дисциплін досліджувані здібності будуть гарною допомогою для отримання знань та умінь в галузі освіти.

На основі отриманих даних були розроблені практичні рекомендації щодо покращення рівня розвитку фізичних здібностей студенток ЗВО на заняттях із аеробіки за спеціальною програмою підготовки.

Розроблена методика може бути рекомендована для подальшого використання у практиці із фізичного виховання, маючи на меті вдосконалення педагогічного впливу на розвиток фізичних здібностей студентської молоді у ЗВО.

## ВИСНОВКИ

У дослідженні здійснено теоретичне узагальнення та запропоноване інноваційне розв'язання проблеми розвитку фізичних здібностей студенток ЗВО на заняттях з аеробіки на основі розробки та експериментальної перевірки результативності експериментальної методики. Результати цього дослідження показали позитивний вплив експериментальної методики та ефективність рішення поставлених завдань, що дало змогу зробити наступні висновки:

1. Аналіз науково-методичної літератури на основі теоретичного узагальнення проблеми розвитку фізичних здібностей студенток закладів вищої освіти дозволив вивчити стан нинішньої практики фізичного виховання студенток та засвідчити недостатню розробленість досліджуваної проблеми. Виявлено низку проблем, що впливають на стан фізичного виховання в цілому та заважають ефективному розвитку фізичних здібностей студенток, а саме: незацікавленість у фізичному розвитку та вдосконаленні серед студентської молоді; висока насиченість навчальних програм, що призводить до зниження рухової активності, внаслідок цього – до зниження фізичної та психічної підготовленості студенток, а також їхньої успішності в навчанні. Також з'ясовано, що ефективність занять будь-якими фізичними вправами залежить від змісту програм, засобів педагогічного впливу та методів їх використання для покращення розвитку фізичних здібностей студенток.

Доведено, що пріоритетним напрямком у позааудиторній роботі з фізичного виховання студенток ЗВО є використання різноманітних засобів, а саме: використання на заняттях з аеробіки вправ із чер-дансу і скіпінгу для ефективнішого впливу на розвиток фізичних здібностей.

2. На основі аналізу науково-методичної літератури були систематизовані сучасні види аеробіки в залежності від їхнього впливу на

організм студенток закладів вищої освіти. Теоретичний аналіз наявної літератури засвідчив великий потенціал стрибків через скакалку та танцювальних комбінацій для розвитку і вдосконалення фізичних здібностей, підвищення рівня фізичної та психічної підготовленості студенток. Розглянуті види аеробіки були розподілені на дві групи: оздоровчу та прикладну. Оздоровча аеробіка включала в себе використання на позааудиторних заняттях різновидів стрибків через скакалку, вправ та елементів скіпінгу, а прикладна – танцювальних вправ, елементів і комбінацій чер-дансу. Оздоровча аеробіка носила гімнастично-атлетичний характер, а прикладна – рекреаційний.

3. Виявлено, що рівень фізичної і психічної підготовленості студенток є дуже низьким з тієї причини, що проведення занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах за державною програмою не забезпечує формування у студенток необхідного їм рівня та культури здоров'я. За даними анкетування визначено інтереси й мотивацію, що спонукають студенток займатися фізичною культурою, та доцільність впровадження скіпінгу й чер-дансу для використання на позааудиторних заняттях з аеробіки. Із усієї різноманітності видів рухової активності студентки обрали деякі види аеробіки (скіпінгу й чер-дансу) – 46,8 % респонденток, спортивні ігри – 23 % та плавання – 17,3 %.

4. Ґрунтуючись на теоретичних положеннях вітчизняних і зарубіжних науковців, була розроблена, теоретично обґрунтована та експериментально перевірена методика розвитку фізичних здібностей студенток ЗВО у процесі позааудиторних занять з аеробіки, що включає наступні основи:

- концептуальна основа методики передбачає короткий опис ідей і принципів, що сприяють розумінню її системних механізмів, алгоритму побудови та функціонування.

- змістовна частина методики розвитку фізичних здібностей студенток визначається, з одного боку, переліком необхідних вправ з аеробіки (чер-

дансу і скіпінгу) і особливостями їх виконання на групових, індивідуальних і самотійних заняттях, а з другого – їхнім обсягом у денному, тижневому й місячному циклах, а також інтенсивністю виконання залежно від рівня тренуваності організму студенток. Крім того, зміст методики визначає спрямованість кожного заняття, яка може змінюватися в залежності від мети й розв'язуваних завдань.

- процесуальна складова методики декларує безпосередньо процес фізкультурно-оздоровчої діяльності студенток. Вона розкриває форми організації занять і методи навчання фізичних вправ з аеробіки, алгоритми діяльності викладача та студенток, механізми взаємодії всіх елементів фізкультурно-оздоровчої системи, а також механізми регулювання рухової активності як на окремому занятті, так і в єдиному процесі рухової активності студенток.

- керівний компонент методики представляє системні механізми управління педагогічним процесом рухової активності студенток через такі елементи організації процесу фізичного виховання у ЗВО, як планування, підготовка викладачів, облік та контроль на заняттях.

- координація спрямованості, засобів і методів в методиці розвитку фізичних здібностей студенток забезпечується етапною діагностикою рівня фізичного розвитку, фізичної та розумової працездатності, функціонального і психологічного стану студенток. Ця діагностика дозволяє робити корекцію у змісті методики, оптимізувати інтенсивність фізичних навантажень, коригувати розвиток не досить розвинених психофізіологічних якостей. На основі порівняння цільової установки з кінцевим результатом проводиться координація структурних, змістовних і методичних складових методики для подальшого її функціонування. В методиці використані два види аеробіки в одному комплексі (чер-данс і скіпінг), а також поряд з обов'язковими заняттями були рекомендовані самотійні заняття, що підвищило педагогічний вплив цих засобів на розвиток фізичних здібностей студенток.



Перевірка результативності експериментальної методики показала її позитивний вплив на рівень розвитку фізичних здібностей студенток, про що свідчать наступні дані: підвищення показників сили м'язів рук на 5,35 разів ( $t=16,18$ ,  $p<0,001$ ), сили м'язів черевного пресу на 15,9 разу ( $t=16,02$ ,  $p<0,001$ ), гнучкості на 17,2 см ( $t=58,19$ ,  $p<0,001$ ), швидкісно-силових здібностей на 8,75 с ( $t=38,82$ ,  $p<0,001$ ), на 5,75 разів ( $t=5,55$ ,  $p<0,001$ ), на 0,84 с ( $t=4,65$ ,  $p<0,001$ ), координаційних здібностей на 1,8 разів ( $t=18,76$ ,  $p<0,001$ ). У контрольній групі ці зміни недостовірні на початку експерименту ( $p>0,05$ ), а наприкінці дослідження в деяких випадках мають тенденцію до погіршення. Поетапне тестування дозволило змінювати програму занять через певні відрізки часу і включати вправи, які дозволяють розвивати більшою мірою ту чи іншу рухову здібність в експериментальній групі. Зіставлення результатів тестування експериментальної і контрольної груп показує, що експериментальна методика дала суттєвіші позитивні результати, а застосована методика у процесі позааудиторних занять студенток позитивно впливає на розвиток фізичних здібностей особливо гнучкості ( $p<0,001$ ), сили ( $p<0,01$ ) та координації ( $p<0,001$ ).

Одержані результати дозволяють стверджувати про ефективність розробленої методики та можливість її широкого практичного використання у системі фізичного виховання студенток ЗВО з метою підвищення рівня фізичних здібностей та психічної підготовленості студенток, зміцнення їхнього здоров'я. Крім того, результати проведеного експерименту дозволяють рекомендувати розроблену методику для використання у фітнес-клубах, а також для підготовки фахівців у галузі фітнесу, для розширення знань і досвіду та застосування останніх у подальшій діяльності спеціаліста.

Однак проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми розвитку фізичних здібностей студенток ЗВО на заняттях з аеробіки. Воно спонукає до подальшого вивчення цієї проблеми та подальшого пошуку нових шляхів підвищення ефективності процесу розвитку фізичних

здібностей студенток ЗВО та рівня їхньої фізичної підготовленості, зміцнення їхнього здоров'я та залучення їх до здорового способу життя. Розроблена методика може бути рекомендована для подальшого використання у практиці фізичного виховання студенток, маючи на меті вдосконалення педагогічного впливу на розвиток фізичних здібностей студенток ЗВО.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Авдасева Н. В., Клемешова Н. В. Занятия футбол-аэробикой как направление физического воспитания в современных условиях. *Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях* : сб. статей V междунар. науч. конф. / Под ред. проф. С. С. Ермакова. Харьков-Белгород-Красноярск, 2009. С. 3-5.
2. Алаева А. С. Основы организации и проведение занятий по оздоровительной аэробике. Омск : Издательство СибГУФК, 2007. 68 с.
3. Андриянова Е. Ю., Егорова Н. В. Детский фитнес в системе дополнительного образования. *Вестник спортивной науки*. ОАО «Советский спорт», 2011. № 4. С. 44-45.
4. Андриющенко Л. Б., Лосева И. В., Вялкина Т. Г. Ритмическая гимнастика в процессе физического воспитания студентов вуза *Теория и практика физической культуры*. 2004. № 5. С. 22-25.
5. Андриющенко Т. Г. Впровадження фітнес–технологій у навчально-виховний процес загальноосвітнього навчального закладу. *Фізичне виховання : теорія і практика : Часопис кафедри теорії і методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури ПНПУ імені В. Г. Короленка*. Полтава, 2016. № 3. С. 8-13.
6. Ареф'єв В. Г., Єдинак Г. А. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту) : навч. посібн. для студентів навчальних закладів II-IV рівнів акредитації. Київ : НУА, 2010. 32 с.
7. Арефьев В. Г. Современные фитнес-технологии повышения уровня физического состояния женщин первого зрелого возраста. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту* / Під ред. С. С. Ермакова. Харків : ХДАДМ, 2004. № 16. С. 33-40.
8. Аршулик Т., Савчук Х. Загальна характеристика хатха-йоги, як засобу покращення здоров'я. *Сучасні фітнес–технології у фізичному*

*вихованні студентів* : матеріали IV Міжнар. наук.-практ. конф. студентів, аспірантів і молодих учених / За заг. ред. В. В. Білецької. Київ : НАУ, 2015. С. 8-12.

9. Аэробика – идеальная фигура : метод. реком. / За ред. В. А. Гриднева, В. П. Шибковой, О. В. Кольцовой, Г. А. Комендантова; Тамб. гос. тех. ун-т. Тамбов, 2008. 44 с.

10. Аэробика дома / За ред. Е. А. Яных, В. А. Захарки. Москва : АСТ; Донецк : Сталкер, 2006. 175 с.

11. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учеб. пособ. для студентов вузов физической культуры / За ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестаковой. Москва : СпортАкадемПресс, 2006. 304 с.

12. Базилюк Т. А. Інноваційна технологія аквафітнесу з елементами баскетболу в фізичному вихованні студентів : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 24.00.02 / НУФВСУ. Київ, 2013. 20 с.

13. Базилюк Т. А., Борисюк М. В., Пінчук Н. І. Ставлення студенток до нових форм занять з фізичного виховання. *Актуальні питання освіти, спорту та здоров'я у вищих навчальних закладах* : матеріали II міжвуз. наук.-практ. конф. / ДонДУУ. Донецьк, 2013. С. 3-10.

14. Бала Т. М., Масляк І. П. Динаміка показників рівня розвитку швидкості під впливом вправ чирлідінгу. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. Вип. 118. Чернігів : ЧНПУ, 2014. Т. III. С. 12-18.

15. Бала Т. М., Масляк І. П. Чирлідінг у фізичному вихованні школярів : метод. посіб. для вчителів фіз. культ. загальноосвітніх навч. закл. / ХГАФК. Харків, 2014. 139 с.

16. Барыбина Л. Н., Семашко С. А., Кривенцова Е. В. Современные тенденции в методике построения занятий по аэробике в техническом вузе. *Слобожанський науково-спортивний вісник* : зб. наук. праць / ХДАФК Харків, 2010. № 2. С. 21-24.

17. Батищева Л. Д. Предупреждение преждевременного старения женщин зрелого возраста на основе комплекса средств оздоровительной физической культуры : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Майкоп, 2007. 32 с.
18. Белокопытова Ж. А. Содержание и методика оздоровительных занятий по аэробике : учеб. пособ. Киев : НУФВСУ, 2006. 72 с.
19. Беляева П. В. Интегральная комплексная система оценки влияния занятий аэробикой на организм студенток. *Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта*. 2009. № 12. С. 15-17.
20. Берестецкая И. Ю., Окунская И. Ю. Роуп-скиппинг на уроках физического воспитания в школе. *Физическое воспитание студентов*. 2009. № 3. С. 81-86.
21. Бернштейн Н. А. О ловкости и ее развитии. Москва : Физкультура и спорт, 1991. 288 с.
22. Бесараб Т., Герасимов О. Кросфіт як форма організації фізичних навантажень, що спрямовані на розвиток функціональних можливостей та силових здібностей людини. *Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні студентів* : матеріали IV Міжнар. наук.-практ. конф. студентів, аспірантів і молодих учених / За заг. ред. В. В. Білецької. Київ : НАУ, 2015. Т. I. С. 15-17.
23. Благій В., Андрєєва О. Оптимізація рухової активності чоловіків першого періоду зрілого віку засобами Outdoor фітнесу. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : зб. наук. праць Вінницького державного педагогічного університету імені М. Коцюбинського / гол. ред. В. М. Костюкевич. Вінниця : ТОВ «Планер», 2015. Вип. 19. Т. 1. С. 35-41.
24. Богданова Т. В. Технология реализации программы по аэробике для студенток высших учебных заведений : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 /

Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта. Санкт-Петербург, 2012. 213 с.

25. Бойко В. В. Скиппинг как форма физической рекреации (горескиппинг) : метод. указания по проведению практических занятий. Орел : ФГБОУ ВПО «Госуниверситет – УНПК», 2011. Ч. 1. 52 с.

26. Боляк А. А., Крикун Ю. Ю., Аукштікальніс Е. И. Черліденг. Правила змагань. Київ, 2005. 82 с.

27. Борилкевич В. Е. Организационные и методические принципы системы «Аэрофитнес». *Теория и практика физической культуры*. 1997. № 8. С. 24-27.

28. Булгакова О. В. Организационно-методические условия оптимизации тренировочных нагрузок у студенток, занимающихся оздоровительной аэробикой : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Сургут, 2007. 167 с.

29. Булкина Н. П., Марченко Н. П., Ярошенко П. В. Воспитание выносливости средствами аэробики : метод. пособ. Луганск : ЛНПУ, 2005. 68 с.

30. Буракова О. В., Лисицкая Т. С. «Пилатес» – фитнес высшего класса. Москва : Центр полиграфических услуг «Радуга», 2005. 208 с.

31. Вайнер Э. Н. Валеология : учеб. для вузов. Москва : «Флинта», «Наука», 2001. 416 с.

32. Васильев Т. Э. Начала хатха-йоги. Москва : Прометей, 1990. 230 с.

33. Введение в фанк-аэробiku. Москва : Национальная школа аэробики, 2001. 13 с.

34. Вейдр С. Пляжный фитнес. Эффективные программы для летних тренировок. Москва : Феникс 2007. 320 с.

35. Влияние занятий аэробикой на физическое состояние организма студентов : метод. разраб. / сост. О. П. Кузнецова, Н. В. Шамшина, Е. В. Голякова. Тамбов : Изд-во ГОУ ВПО ТГТУ, 2011. 24 с.
36. Войнаровська Н. С. Розвиток рухової активності дівчат 5-9 класів засобами ритмічної гімнастики : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02 / Волинський національний університет імені Л. Українки. Луцьк. 2011. 206 с.
37. Волненко Н. Г. Методика развития физических качеств у студенток нефизкультурного вуза с учетом гемодинамики : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Белгород, 2011. 20 с.
38. Вялкина Т. Г. Физическое воспитание студенток вузов на основе применения комплексов современных двигательных и оздоровительных систем / Волгогр. гос. архит.-строит. ун-т. Волгоград : ВолГАСУ, 2013. 165 с.
39. Гайваронская А. А. Методика использования средств прикладной аэробики в подготовке баскетболистов на этапе начальной специализации : автореф. дис. ...на соиск. науч. степ. канд. пед. наук : 13.00.04. Волгоград, 2009. 21 с.
40. Гальперин С. И. Анатомия и физиология человека (Возрастные особенности с основами школьной гигиены) : учеб. пособ. для пед. ин-тов. изд. 2-е, перераб. и доп. Москва : «Высш. школа», 1974. 472 с.
41. Гамалій Н. Теоретико-методичні основи розробки цільових тренувальних програм для жінок 20-35 років, що займаються вело аеробікою. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : зб. наук. праць / Вінниц. держ. пед. унів-ту імені Михайла Коцюбинського / гол. ред. В. М. Костюкевич. Вінниця ТОВ «Планер», 2015. Вип. 19. Т. 1. С. 78-81.
42. Гиптенко А. В. Влияние фитнеса на уровень физического состояния женщин первого зрелого возраста. *Физическое воспитание студентов*. 2009. № 1. С. 13-15.

43. Глоба Г. В. Методика застосування комбінованої аеробіки у процесі занять з фізичної культури учнів основної школи : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02. Слов'янськ, 2010. 229 с.
44. Гоглюватая Н. О. Программирование занятий аквафитнесом с женщинами 21–35 лет. *Олімпійський спорт і спорт для всіх* : IX Міжнародний науковий конгрес. Київ : Олімпійська література, 2005. С. 551-554.
45. Годик М. А., Барамидзе А. М., Киселева Т. Г. Стретчинг. Подвижность, гибкость, элегантность. Москва : Советский спорт, 1991. 96 с.
46. Голякова Н. Н. Профессионально-прикладная физическая подготовка студенток педагогического вуза по оздоровительной аэробике : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Сургут, 2003. 174 с.
47. Гончаренко М. С. Валеология в схемах : навч. посіб. Харків : «Бурун Книга», 2005. 207 с.
48. Гончаренко М. С., Мельникова А. В., Беззубова А. А., Миргород И. М. Исследование влияния оздоровительного комплекса физических упражнений «анжелетика» на функциональное состояние организма человека. *Вісник Чернігівського педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. Чернігів : ЧНПУ імені Т. Г. Шевченка, 2015. С. 91-93.
49. Горбанева Е. П. Физиологический анализ эффектов индивидуальных дифференцированных занятий аэробикой : дис. ... канд. мед. Наук : 03.00.13. Волгоград. 2003. 167 с.
50. Горцев В. Г. Аэробика. Фитнес. Шейпинг. Москва: Вече, 2001. 320 с.
51. Горшкова А. Н. Технология оздоровительных занятий аквааэробикой с женщинами 36-45 лет : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Челябинск, 2013. 24 с.



52. Грибан Г. П., Кутек Т. Б. Аналіз стану здоров'я студентів вищих навчальних закладів. *Спортивний вісник Придністров'я / Дніпропет. держ. ін.-ту фіз. кул. і спорту.* 2004. № 7. С. 130-132.
53. Грищенко Л. К., Бондар Т. С., Пятницька Д. В. Організація та методика проведення фізкультурно-оздоровчої роботи у дитячому закладі оздоровлення та відпочинку : навч.-метод. посіб. Харків, 2013. 83 с.
54. Грищенко Л. К., Школа О. М., Пятницька Д. В. Основи навчання гри у волейбол: навч.-метод. посіб. Харків: СПДФО Бровін О.В., 2016. 194 с.
55. Грищенко Л. К., Школа О. М., Пятницька Д. В. Теорія та методика викладання рухливих ігор та забав : навч.-метод. посіб. Харків : ФОП Бровін А. В., 2015. 140 с.
56. Грищенко Л. К. Формування основних груп компетентностей учнів загальноосвітніх навчальних закладів за допомогою продуктивного навчання. *Проблеми формування здорового способу життя дітей і молоді та шляхи їх вирішення* : матеріали V Міжнар. наук.-практ. конф. ф-та фізичного виховання Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» ХОР. Харків, 2016. С. 60-62.
57. Грузан Н. С., Амадуни Н. А. Фитнес-аэробика как средство здорового образа жизни студентов специальной медицинской группы. *Современные проблемы образования, физического воспитания и здоровья молодежи* : сб. науч. трудов Междунар. заочной научно-практ. конф. молодых ученых и студентов / под ред. Н. А. Линьковой-Даниелс, С. А. Марчук. – Екатеринбург : УрГУПС, 2015. Вып. 8 (213). С. 57-60.
58. Давыдов В. Ю., Коваленко Т. Г., Краснова Г. О. Методика преподавания оздоровительной аэробики : учеб. пособ. Волгоград : ВГАФК, 2004. 124 с.
59. Давыдов В. Ю., Шамардин А. И., Краснова Г. О. Новые фитнес системы (Новые направления, методики, оборудование и инвентарь). Волгоград : Волгоградская ГАФК, 2001. 140 с.

60. Давыдов В. Ю., Шамардин А. И., Краснова Г. О. Новые фитнес системы (Новые направления, методики, оборудование и инвентарь) : учеб. пособ. 2-е изд. Волгоград : Волгоград. ГАФК, 2005. 284 с.
61. Дан О. Пилатес-гимнастика звезд. Санкт-Петербург : Питер, 2007. 192 с.
62. Данилевич М. В., Грибовська І. Б., Веретко І. А. Вплив занять різними видами оздоровчої аеробіки на фізичний стан жінок. *Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики* : зб. наук. матеріалів. Львів, 2006. С. 44-48.
63. Деделюк Н. А. Наукові методи дослідження у фізичному вихованні : навч. посіб. для студентів. Київ : КНТ, 2010. 779 с.
64. Деревлева Е. Б., Михайлов Н. Г., Михайлова Э. И. Гимнастическая аэробика. Москва : Чистые пруды, 2008. 32 с.
65. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. Держком України з фіз. культури і спорту / за ред. М. Д. Зубалія. 2-ге вид., перероб. і доп. Київ, 1997. 37 с.
66. Димуцька А. І. Розвиток рухових якостей студентів вищих навчальних закладів у процесі фізичного виховання засобами легкої атлетики : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02. Чернігів, 2014. 229 с.
67. Динеика К. В. Движение, дыхание, психофизическая тренировка. Москва, 1986. 64 с.
68. Додаток до листа Міністерства освіти і науки України від 25.09.2015 № 1/9-4. Рекомендації щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах.
69. Додаток до листа Міністерства освіти і науки України від 25.09.2015 № 1/9-454. Рекомендації щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах.
70. Доронин А. М., Шевченко Л. Е., Доронина Н. В. Ритмика в специальном образовании. Майкоп : Изд-во АГУ, 2004. 144 с.

71. Дорошенко В. В. Степ-аеробіка у фізичній реабілітації юнаків і дівчат 15–16 років з вегето-судинною дистонією за гіпертонічним типом : автореф. дис. ... канд. наук фіз. вих. : 24.00.03 / Львівський держ. ун-т фіз. культ. Львів, 2010. 17 с.
72. Дубогрызова И. А. Методика дифференцированных занятий оздоровительной аэробикой со студентками технического вуза : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Смоленск, 2005 166 с.
73. Дулиба О. Б. Оценка и оптимизация умственной и физической работоспособности студенток средствами ритмической гимнастики : автореф. дис. ... канд. биол. наук : 03.00.13. Львов, 2000. 21 с.
74. Епишкин И. В., Попичев М. И., Яковчук Т. В. [и др.] Педагогический анализ и рекомендации по улучшению состояния здоровья студентов. *Физическое воспитание студентов творческих специальностей*. – Харьков, 2008. № 1. С. 64-71.
75. Ермаков С. С., Козина Ж. Л. Особенности физического развития, физической подготовленности и функционального состояния юношей и девушек – студентов польских высших учебных заведений. *Физическое воспитание студентов*. 2013. № 1. С. 16-22.
76. Жамардй В. О. Зміст і структура навчальних занять із фізичного виховання студентів засобами фітнес-технологій. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. Чернігів : ЧНПУ, 2016. Вип. 139. Т. II. С. 59-62.
77. Жерносек А. М. Технологии применения занятий степ-аэробикой в оздоровительной тренировке : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Москва, 2007. 24 с.
78. Зайцева Г. А., Медведева О. А. Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях. Москва : Физкультура и спорт, 2007. 104 с.

79. Застосування сучасних фітнес-технологій у навчально-виховному процесі фізичного виховання (для студ. ВНЗ 3-4 рівнів акр.) : метод. посіб. / Укл. В. В. Іваночко, В. М. Завійська, Л. В. Дмитренко. Львів : Видавництво львівської комерційної академії, 2015. 160 с.
80. Зацюрский В. М. Физические качества спортсмена (Основы теории и методики воспитания). Москва : Физкультура и спорт, 1966. 200 с.
81. Зефирова Е. В., Платонова В. В. Оздоровительная аэробика : содержание и методика : учеб.-метод. пособ. Санкт-Петербург : СПбГУ ИТМО, 2006. 25 с.
82. Зиамбетов В. Ю., Матявина С. И., Холодова Г. Б. Основы научно-исследовательской деятельности студентов в сфере физической культуры : учеб.-метод. пособ. Оренбург: ОГУ. 2015. 103 с.
83. Зиновьева Ю. А., Золотухина М. Н. Базовая оздоровительная аэробика : учеб. пособ.: под ред. В. Н. Васильева. Томск : Сибирский гос. мед. унив-т, 2010. 140 с.
84. Зінченко В. Б., Усачов Ю. О. Фітнес-технології у фізичному вихованні : навч. посіб. Київ : НАУ, 2011. 152 с.
85. Иваненко О. А. Комплексная методика занятий по оздоровительной аэробике с женщинами молодого возраста : дисс. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Челябинск, 2002 163 с.
86. Иващенко Л. Я., Благий А. Л., Усачев Ю. А. Программирование занятий оздоровительным фитнесом. Київ : Науковий світ, 2008. 198 с.
87. Ишанова О. В. Комплексная методика проведения занятий оздоровительной аэробикой с женщинами 25-35 летнего возраста : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Волгогр. гос. акад. физ. культуры. Волжский, 2008. 141 с.
88. Іваночко В. В. Фітнес, як засіб оздоровлення : метод. матеріали. Львів : Вид-во Львівської комерційної академії. 2004. 20 с.

89. Ільницька Г. С. Розвиток рухових якостей студентів вищих навчальних закладів на заняттях пілатесом і бодіфлексом із застосуванням інформаційно-комунікаційних технологій : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02. Харків, 2014. 232 с.

90. Іщенко О. Вплив аеробіки на організм студента. *Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні студентів* : матер. IV Міжнар. наук.-практ. конф. студентів, аспірантів і молодих учених / за заг. ред. В. В. Білецької. Київ : НАУ, 2015. Т. I. С. 15-17.

91. Йегер С. Большая книга 15-минутных тренировок для женщин / пер. с англ. П. А. Самсонов. Минск : Попурри, 2013. 400 с.

92. Казакевич Н. В. Использование средств ритмической гимнастики в системе профессиональной подготовки учителей физической культуры : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Санкт-Петербург, 1999. 182 с.

93. Казызаева А. С., Галеева О. Б. Особенности занятий аквааэробикой с различным контингентом : учеб. пособ. Омск : Изд-во СибГУФК, 2012. 187 с.

94. Калинина Ю. В. Степ-аэробика : метод. пособ. Бишкек : КРСУ, 2013. 39 с.

95. Калинина Ю. В. Фитбол-аэробика : метод. пособ. Бишкек : КРСУ, 2013. 28 с.

96. Калинина И. Ф. Комплексный подход к проведению занятий оздоровительной аэробикой со студентками высших учебных заведений : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Москва, 2007. 140 с.

97. Калініченко О. М. Аеробіка як засіб розвитку рухових здібностей. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту* : наук. монографія / за ред. проф. С. С. Єрмакова. Харків : ХДАДМ, 2005. № 15. С. 20-26.

98. Карась Т. Ю. Методика оздоровлення студенток підготовительної медичинської групи університету середнього

професійного освіти з використанням засобів плавання : автореф. дис. ...канд. пед. наук : 13.00.04. Хабаровск, 2006. 25 с.

99. Кібальник О. Я. Застосування фітнес-технології для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. : 24.00.02. Львів, 2008. 18 с.

100. Кібальник О. Я. Підвищення рухової активності підлітків з використанням занять фітнесом оздоровчого спрямування. Суми : Сум ДПУ імені А. С. Макаренка, 2006. 48 с.

101. Кожевникова Л. К. Воспитание координационных способностей студентов на занятиях физическим воспитанием *Физическое воспитание студентов*. 2012. – № 1. – С. 38-41.  
<http://www.sportedu.org.ua/html/journal/2012–N1/FVS201201.pdf>

102. Козина Ж. Л., Коваль В. А., Ковтун Е. В., Темченко В. А. Использование информационно-коммуникационных технологий в физическом воспитании студентов вузов : в 2 ч. *Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях* : сб. статей XI Междунар. конф. Москва-Белгород-Харьков). Ч. II. С. 69-73.

103. Козина Ж. Л., Ермаков С. С., Базылюк Т. А., Волошина Е. В. Инновационные технологии аквафитнеса игровой направленности с применением технических устройств в физическом воспитании студенток. *Физическое воспитание студентов*. Харьков : ХОНОКУ-ХГАДИ, 2012. № 1. С. 59-64.

104. Колесникова С. В. Детская аэробика : методика, базовые комплексы. Ростов на Дону : Феникс, 2005. 157 с.

105. Коломийцева О. М., Синиця С. В., Синиця Т. О. Визначення мотивації дітей та молоді, які займаються в спортивних секціях, до занять черлідінгом. *Фізичне виховання : теорія і практика : Часопис кафедри теорії і методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури ПНПУ імені В. Г. Короленка*. Полтава, 2016. № 3. С. 119-124.

106. Коник Л. В., Ісаєва М. В., Спужак В. Б. Особливості використання ритмічної гімнастики та оздоровчої аеробіки на заняттях з фізичної культури у вищих педагогічних навчальних закладах. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2006. № 1. С. 49-52.

107. Корносенко О. А. Аналіз форм організації навчального процесу майбутніх фітнес-тренерів. *Фізичне виховання : теорія і практика : Часопис кафедри теорії і методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури ПНПУ імені В. Г. Короленка*. Полтава, 2016. № 3. С. 130-137.

108. Королева Л. В. Педагогические основы физкультурно-оздоровительных занятий аэробикой и шейпингом с женщинами среднего возраста (35-45 лет) : дисс. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Смоленск, 2004. 132 с.

109. Костюнина Л. И. Моделирование процесса развития ритмичности движений у студенток занимающихся оздоровительной аэробикой : дисс. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Ульяновск, 2006. 195 с.

110. Костюнина Л. И., Назаренко Л. Д. Основы моделирования процесса развития ритмичности двигательных действий у студенток, занимающихся оздоровительной аэробикой. *Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта*. 2009. № 1. Вып. 10. С. 34-42.

111. Кохан Т. А. Применение гидроаэробики в физическом воспитании студенток технического вуза : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Омск, 2001. 184 с.

112. Крапивка О. Избавление от целюлита. Москва : АСТ : Санкт-Петербург : Сова : Владимир; ВКТ. 2008. 60 с.

113. Крапівіна К., Цимбал В., Лисак Н. [та ін.]. Стан гемодинаміки у жінок репродуктивного віку під впливом аеробних та аеробно-анаеробних

навантажень. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2002. № 2-3. С. 62-63.

114. Крапівіна К. О., Мусієнко О. В. Нетрадиційний підхід до традиційної фізичної культури. Луцьк : Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2006. 300 с.

115. Крапівіна К. О., Мусієнко О. В. Нетрадиційний підхід до традиційної фізичної культури. Луцьк : Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2006. 300 с.

116. Кренделева В. У. Степ-аеробіка : метод. рекомен. для студ. ЗВО та фахівців фітнеса. Луцьк : Волин. нац. ун-т імені Лесі Українки, 2010. 24 с.

117. Криворучко С. Н., Панасенко Ю. Г., Белоус Н. С. Аеробика на заняттях по фізическому воспитанию : учеб. пособ. Херсон. Нац. аерокон. ун-т имени Н. Е. Жуковского «Харьк. авиац. инст.», 2012. 54 с.

118. Круцевич Т. Ю. Контроль в физической воспитании детей, подростков и юношей. Киев, 2005. 196 с.

119. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. для студентів ВНЗ фіз. вих. і сп. : у 2-х т. Київ : Олімп. літ-ра, 2008. Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. 391 с.

120. Крючек Е. С., Ковшура Т. Е. Особенности учебно-тренировочного процесса по спортивной аэробике студентов непрофильных вузов. *Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта*. 2011. № 9(79). С. 153-156.

121. Крючек Е. С. Аэробика : содержание и методика оздоровительных занятий : учеб.-метод. пособ. Москва : Терра-Спорт, ОлимпияПресс, 2001. 64 с.

122. Кузьменко О., Єфанова А. Вплив аеробіки на організм студента. *Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні студентів* : матеріали IV міжнар. наук.-практ. конф. студентів, аспірантів і молодих учених / за заг. ред. В. В. Білецької. Київ : НАУ, 2015. Ч. I. С. 20-21.



123. Куликова И. В. Комплексное использование аэробики и шейпинга в учебных занятиях по физической культуре со студентками. *Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях* : сб. статей V междунар. науч. конф. / под ред. проф. С. С. Ермакова. Харьков-Белгород-Красноярск, 2009 . С. 100-103.

124. Куприянова С. В. Теоретичні аспекти танцювального спорту на сучасному етапі. *Актуальні проблеми фіз. виховання та спорту на сучасному етапі* : матер. наук. конф. Чернігів : ЧДПУ імені Т. Г. Шевченка, 2007. № 44. С. 225-227.

125. Куценко И. П. Образовательно–оздоровительная модель физического воспитания девушек 10-11 классов с использованием средств аэробики : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Красноярск, 2007. 23 с.

126. Левин Ш. 7-минутное чудо. Пер. с англ. А. Н. Гордиенко. Минск : ООО «Попурри», 2005. 224 с.

127. Ли Б. Тренировки со скакалкой; пер. с англ. В. М. Боженков. Минск : Попурри, 2014. 272 с

128. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей. Львів : Штабар, 1997. 207 с.

129. Лисицкая Т. С., Беляева И. М. Аэробика. Хореография и дизайн урока: учеб.-метод. пособ. с компьютерной версией. Москва : Фитнес конвенция, 2006. 32 с.

130. Лисицкая Т. С. Аэробика на все вкусы. Москва : Просвещение, 1994. 91 с.

131. Литувник С., Фрайвальд Ю. Укрепляем мышцы спины / пер. с нем. Е Тычина. Минск : ООО «Попури». 2014. 144 с.

132. Люйк Л., Муина О. Управление нагрузкой в занятиях оздоровительной аэробикой с девушками и женщинами разного возраста. *Человек в мире спорта : Новые идеи, технологии, перспективы*. Москва : Физкультурное образование и наука, 1988. С. 549-551.

133. Люлина Н. В., Захарова Л. В. Особенности методики занятий по аэробике с использованием упражнений спортивной направленности *Физическое воспитание студентов*. Харьков, ХОНОКУ-ХГАДИ, 2011. №6. 134 с.
134. Лях В. И. Координационные способности : диагностика и развитие. Москва : ТВТ Дивизион, 2006. 290 с.
135. Мартынова Н. П. Результаты экспериментальной проверки развития двигательных качеств студенток вузов на занятиях по аэробике. *Физическое воспитание студентов*. 2015. № 5. С. 46-53.
136. Мартинова Н. П. Нові види аеробіки як засіб розвитку рухових якостей студенток вищих навчальних закладів. *Слобжанський науково-спортивний весник*. 2014. № 1(39). С. 62-65.
137. Масляк І. П., Криворучко Н. В. Физическое развитие студенток педагогического колледжа под воздействием упражнений чирлидинга. *Физическое воспитание студентов*. 2016. № 1. С. 55-63.
138. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры : учебник для ин-тов физической культуры. Москва : Физкультура и спорт, 1991. 543 с.
139. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. Москва : Физкультура и спорт, 2008. 544 с.
140. Мельничук М. В. Технология построения индивидуальных оздоровительных программ для учащихся общеобразовательных школ: на примере фитнес-программ : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Москва, 2001. 163 с.
141. Миссет Джуди Шеппард. Джазесайз. Москва : Национальная школа аэробики, 2002. 41 с.

142. Митрохина В. В. Аэробика : Теория. Методика. Практика : метод. пособ. Москва : РУДН, 2010. 135 с.
143. Мороз О. О., Чернокоза Л. В. Спортивно-оздоровча аеробіка і шейпінг: метод. вказівки. Рута, 2000. 31с.
144. Москаленко Н. В. Готовність вчителів фізичної культури до інноваційної діяльності. *Молода спортивна наука України* : зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Львів, 2006. Вип. 10. Т. 3. С. 298-301.
145. Мураками К. Пилатес. 9 программ для всех уровней подготовки. Москва : Эксмо, 2011. 232 с.
146. Мухін Є. О. Шейпінг як інноваційна система у фізичному вихованні студентів. *Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях* : сб. статей V междунар. науч. конф. / под ред. проф. С. С. Ермакова. Харьков-Белгород-Красноярск, 2009. С. 35-38.
147. Назаренко Л. Д. Примерная классификация базовых двигательных координаций по ряду общих и специфических признаков и структурных элементов. *Теория и практика физической культуры*. 2003. № 8. С. 19-21.
148. Назаренко Л. Д., Игнатъева Ж. А. Теоретическое обоснование и методика развития ритмичности [Электронный ресурс]. Режим доступа : <http://molod.eduhmao.ru/info/1/3813/24369/> Назва з екрана.
149. Назаренко Л. Д., Костюнина Л. И., Красникова Н. В. Тестирование уровня развития ритмичности при занятиях оздоровительной аэробикой. *Теория и практика физической культуры*. 2005. № 4. С. 57-63.
150. Назаренко Л. Д., Костюнина Л. И. Формирование ритмичности коллективных действий у занимающихся оздоровительной аэробикой. *Физическая культура*, 2006. № 1. С. 50-52.

151. Назаренко Л. Д. Стимулируемое развитие базовых двигательных координаций у школьников разного возраста : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. Москва, 2003. 401 с.
152. Нельсон А. Анатомия упражнений на растяжку / А. Нельсон, Ю. Кокконен. – Минск. Попурри, 2012. – 160 с.
153. Непочатых М. Г., Богданова В. А. Аквафитнес : основные положения методики преподавания : учеб. пособ. Санкт-Петербург : Изд-во СПбГЭУ, 2015. 116 с.
154. Ніколайчук І. Ю. Вплив комплексів вправ з аеробіки на духовно–фізичний розвиток особистості. *Актуальні проблеми фізичного виховання та спорту на сучасному етапі* : матеріали наук. конф. Чернігів : ЧДПУ імені Т. Г. Шевченка, 2007. № 44. С. 293-295.
155. Носко М. О. Рухові якості як основні критерії рухової функції людини. *Вісник Чернігівського національного педагогічного ун-ту імені Т. Г. Шевченка* / гол. ред М. О. Носко. Чернігів, 2013. Вип. 107. Т. II. С. 67–69. (Серія «Педагогічні науки»).
156. Носко М. О., Грищенко С. В., Носко Ю. М. Формування здорового способу життя : навч. посіб. Київ : «МП Леся», 2013. 160 с.
157. Обучение основам степ-аэробики и методике построения комбинаций : метод. реком. для студентов гуманитар. вуза. Нар. укр. акад. , [каф. физ. воспитания и спорта ; сост. : М. А. Красуля, А. Н. Черновол]. Харьков : Изд-во НУА, 2011. 36 с.
158. Оздоровительная аэробика : учеб.-метод. пособ. / сост. М. Г. Абдуллин, Л. В. Гимранова, З. Ф. Лопатина, Е. В. Рылова, О. Ю. Халитова. Уфа : Изд-во БГПУ, 2010. 64 с.
159. Оздоровительный фитнес в высших учебных заведениях : учеб. пособ. для студентов мед. вузов / сост. В. В. Мандриков, М. П. Мицулина, В. В. Аристокисян, И. А. Ушакова. Волгоград : Изд-во ВолГМУ, 2009. 168 с.

160. Олимпийский спорт: в 2 т. Сост. В. Н. Платонов, М. М. Булатова, С. Н. Бубка и др. Киев : Олимп. лит-ра, 2009. Т. 2. С. 147; 172-175; 208-219; 390-437; 605-640; 641-652; 671-684.
161. Осипцов А. В. Загальнолюдські цінності і процес їх виховання у студентської молоді : монографія. Маріуполь, 2015. 369 с.
162. Основи харчування. Теорія та практичні застосування / за ред. Г. П. Грибана. Житомир : Вид-во Рута, 2010. 882 с.
163. Отравенко О. В. Впровадження оздоровчих фітнес-програм у рекреаційну діяльність студенток ВНЗ. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка (педагогічні науки)*. Луганськ, 2016. № 4. С. 141-149.
164. Павленко Т. В. Методика навчання фізичних вправ студентів ЗВО у процесі занять оздоровчою гімнастикою : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02. Київ, 2014. 18 с.
165. Пилатес как средство физического воспитания : метод. реком. / сост. Н. Г. Димидович. Минск : БНТУ, 2014. 97 с.
166. Піщенко І. В. Стретчинг – основа розвитку гнучкості на заняттях з черлідінгу. *Фізичне виховання : теорія і практика : Часопис кафедри теорії і методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури ПНПУ імені В. Г. Короленка*. Полтава, 2016. № 3. С. 185-190.
167. Погасій Л. І., Гайдай С.І. Фізична культура у формуванні здорового способу життя. *Готельно–ресторанний, туристичний та виставковий бізнес : інноваційні напрями розвитку* : матеріали міжнар. наук.-практ. конф. Ялта, 2011. С. 310-312.
168. Подготовка команд по черлидингу : метод. рекомен. для преподавателей физ. восп., тренеров спортивных секций и студентов. Нар. укр. акад. [каф. физ. воспитания и спорта ; сост. А. Н. Черновол]. Харьков : Изд-во НУА, 2012. 24 с.

169. Пономарьова Г. Ф. Виховання майбутнього педагога: теорія і практика: монографія. Харків: «Ранок», 2014. 405 с.

170. Пономарьова Г. Ф., Харківська А. А., Петриченко Л. О. та ін. Психолого-педагогічна діагностика якості освіти у педагогічному ВНЗ : навч.-метод. посіб. Харків : Компанія СМІТ, 2016. Ч. 2. 366 с.

171. Пономарьова Г. Ф. Формування навичок здорового способу життя студентів педколеджу в процесі навчальної діяльності. *Психолого-педагогічні основи формування здорового способу життя та профілактики СНІДу серед студентської молоді* : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. Одеса, 2003. С. 40-43.

172. Правдов М. А., Корнева М. А. Влияние занятий скипингом на физическую подготовленность студентов. *Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта*. Санкт-Петербург, 2010. № 7(65). С. 64-67.

173. Правила змагань з аеробічної гімнастики. Київ : ФІЖ, 2014. 341 с.

174. Пустовой А. П., Скачков Н. Г., Романова Л. И. Инновационные аспекты физической культуры студенческой молодежи : учеб.-метод. пособ. Санкт-Петербург : ГОУВПО СПбГТУРП, 2010. 30 с.

175. Пшеничникова Г. Н., Коричко Ю. В. Аэробика в школе : учеб. пособ. Омск : Изд-во СибГУФК, 2009. 239 с.

176. Пятницька Д. В. Аналіз форм організації навчального процесу майбутніх фітнес-тренерів. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах* : зб. наук. праць. Запоріжжя : КПУ, 2016. Вип. 47 (100). С. 322-328.

177. Пятницька Д. В., Школа О. М., Кабацька О. В. Валеологізація фізкультурної освіти учнівської молоді. *Вісник Луганського національного університету*. Старобільськ : ДЗ «ЛНУ імені Т. Шевченка», 2016. № 4 (301). С. 170-176.

178. Пятницька Д. В. Використання засобів чер-дансу у процесі позааудиторних занять зі студентками вищих навчальних закладів. *Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств* : зб. наук. праць ІХ міжнар. наук.-метод. конф. Харків / Національна академія Національної гвардії України, 2015. Вип. 9. С. 207-209.

179. Пятницька Д. В. Вплив занять фізичного виховання із застосуванням роуп-скіпінгу на розвиток рухових якостей студентів. *Pedagogika. Osiagniecia naukowe, rozwoj, propozycje na rok 2015 : Zbior artykulow naukowych. Konferencji Miedzynarodowej Naukowo-Praktycznej*. Warszawa : Wydawca : Sp.z o.o. «Diamond trading tour», 2015. С. 68-70.

180. Пятницька Д. В. Вплив засобів черлідінгу на фізичну підготовленість студенток вищих навчальних закладів. *Проблеми формування здорового способу життя дітей і молоді та шляхи їх вирішення* : матеріали ІV Відкр. наук.-практ. конф. ф-та фізичного виховання Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради / за заг. ред. О. М. Школи. Харків, 2015. С. 97-100.

181. Пятницька Д. В., Школа О. М., Бойченко А. В. Деякі аспекти роботи інструктора зі спорту в дитячих закладах оздоровлення та відпочинку. *Pedagogika. Priorytetowe obszary badawcze: od teorii do praktyku : Zbior artykulow naukowych. Konferencji Miedzynarodowej Naukowo-Praktycznej*. Люблин : Wydawca : Sp.z o.o. «Diamond trading tour», 2016. С. 113-115.

182. Пятницька Д. В. Дослідження рівня фізичної підготовленості студенток молодших курсів вищих навчальних закладів засобами аеробіки (черлідінгу, скіпінгу). *Проблеми формування здорового способу життя дітей і молоді та шляхи їх вирішення* : матеріали V Відкр. наук.-практ. конф. ф-та фізичного виховання Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради / за заг. ред. О. М. Школи. Харків, 2015. С. 112-116.

183. Пятницкая Д. В. Extracurricular classes in cheer-dance show as an effective form to motivate students of non-core universities to engage in physical exercises. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт.* Чернігів : ЧНПУ імені Т. Г. Шевченка, 2015. Вип. 129. Т. III. С. 352-355.

184. Пятницкая Д. В., Мудрик В. І., Соколюк О. В. Исследование технологий организационно-управленческой деятельности в органах управления физической культурой и спортом. *Науково-практичні основи сучасного навчально-виховного процесу у вищих навчальних закладах: актуальні проблеми, досвід, перспективи вдосконалення* : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. Харків, 2013. С. 169-171.

185. Пятницька Д. В., Школа О. М. Обґрунтування основних моделей навчання у вищому навчальному закладі. *Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки фахівців в умовах сучасного освітнього простору* : матеріали II наук.-практ. конф. / ХДАФК. Харків, 2016. С. 72-74.

186. Пятницька Д. В. Професійно-прикладна підготовка студентів педагогічних навчальних закладів в системі фізкультурно-масової роботи. *Pedagogika. Teoria. Praktyka : Zbior raportow naukowych.* Warszawa : Wydawca : Sp.z o.o. «Diamond trading tour», 2014. С. 118-119.

187. Пятницька Д. В. Процес формування свідомого ставлення дітей до занять фізичною культурою. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації* : зб. наук. праць. Вінниця : ТОВ «Планер», 2015. С. 361-365.

188. Пятницкая Д. В. Пути совершенствования организации физического воспитания студенток 1-2 курсов средствами черлидинга. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт* : зб. наук. праць / за ред. Г. М. Арзютова. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. Вип. 3К (63) 15. С. 70-73.



189. Пятницкая Д. В., Школа О. М. Practical students' preparing of higher educational establishments in the process of physical education with the help of new kinds of aerobics. *Фізична культура: теорія і практика : Часопис кафедри теорії і методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури ПНПУ імені В. Г. Короленка*. Полтава : Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка, 2016. Вип. 3. С. 201-206.

190. Пятницька Д. В. Розвиток фізичних якостей студенток вищих навчальних закладів на позааудиторних заняттях новими видами аеробіки. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. Чернігів : ЧДПУ імені Т. Г. Шевченка, 2016. Вип. 136. С. 177-180.

191. Пятницька Д. В. Развитие физических качеств студенток на внеаудиторных занятиях по чер-дансу (чер-данс шоу). *Физическое воспитание студентов* : зб. наук. праць / за ред. проф. С. С. Єрмакова. Харків, 2015. № 4. С. 31-38.

192. Пятницька Д. В., Школа О. М., Кузнецова А. А. Розробка та впровадження методики «Табата» для студентів 1-2 курсів ВНЗ у процесі позааудиторних занять. *Розвиток виховної роботи у сучасному вищому навчальному закладі : змістовні домінанти та тенденції* : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. Харків : ФОП Петров В. В., 2016. С. 355-358.

193. Пятницька Д. В., Школа О. М., Бойченко А. В. Фахова підготовка вчителів фізичної культури із впровадженням інтерактивних технологій навчання, *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт* : зб. наук. праць / за ред. Г. М. Арзютова. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2016. Вип. 4 (74) 16. С. 133-136.

194. Пятницька Д. В., Школа О. М., Бойченко А. В. та ін. Фізичне виховання студентів : навч.-метод. посіб. Харків : ФОП Бровін О. В., 2016. 456 с.
195. Пятницька Д. В., Школа О. М. Формування основ здорового способу життя студентів факультету фізичного виховання Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради. *Модернізація вищої освіти та проблеми управління якістю підготовки фахівців. Сучасна парадигма вищої освіти* : матеріали XIII Всеукр. наук.-метод. конф. Харків : ХДУХТ, 2016. С. 148-149.
196. Пятницька Д. В. Чер-данс як один із видів рухової активності студентів вищих навчальних закладів. *Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях* : сб. статей XI Междунар. науч. конф.: в 2-х ч. Харків, 2015. Ч. 2. С. 157-159.
197. Редько Т. М. Розвиток рухових якостей студенток вищого навчального закладу засобами ритмічної гімнастики : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02. Чернігів, 2012. 222 с.
198. Робинсон Л., Томсон Г. Управление телом по методу Пилатеса. Минск : ООО«Попурри», 2003. 128 с.
199. Романчук А., Сушко О. Перспективи застосування хатха-йоги у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів. *Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні студентів*: матеріали IV Міжнар. наук.-практ. конф. студентів, аспірантів і молодих учених. Київ : НАУ, 2015. Т. I. С. 34-35.
200. Ротерс Т. Т. Музыкально-ритмическое воспитание в профессиональной подготовке учителя физической культур : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Москва, 1984. 24 с.
201. Ротерс Т. Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика : учеб. пособ. для учащихся пед. уч-щ по спец. № 1910 «Физическая культура». Москва : Просвещение, 1989. 175 с.

202. Ротерс Т. Т. Физическое совершенствование студентов в процессе взаимодействия физического и эстетического воспитания. *Физическое воспитание студентов*. 2013. № 4. С. 73-76.

203. Рыбицка А., Качиньски А. Джаз-гимнастика – современная форма танцевально-гимнастических упражнений. Москва, 1984. Вып. 1. С. 73-75.

204. Садовникова В. В. Аэробика 5-11 классы. Минск : Асар, 2010. 92 с.

205. Саидюсупова И. С. Медико-социальная оценка состояния здоровья студентов медицинского вуза и пути совершенствования организации медицинской помощи : дис. ... канд. мед. наук : 14.00.33. Москва, 2008. С. 35-39.

206. Сайкина Е. Г. Социокультурные предпосылки развития детского фитнеса в системе физкультурного образования детей и подростков. *Физическая культура : воспитание, образование, тренировка*. 2007. № 2. С. 2-6.

207. Сайкина Е. Г. Фитнес в системе дошкольного и школьного образования : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. Санкт-Петербург, 2009. С. 4-12.

208. Сайкина Е. Г., Кузьмина С. В. Фитбол-аэробика для детей : Танцы на мячах. Санкт-Петербург : Изд-во РГПУ имени А. И. Герцена, 2008. 24 с.

209. Сенченко Д., Білик Х., Васюк О. Ставлення до занять аеробікою у студенток гуманітарного інституту. *Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні студентів* : матеріали IV Міжнар. наук.-практ. конф. студентів, аспірантів і молодих учених / за заг. ред. В. В. Білецької. Т. І. Київ : НАУ, 2015. С. 36-38.

210. Сергина Т. И., Маслова Л. П., Арбеева М. Ш., Воробьева И. В. [и др.]. Степ-аэробика начального уровня сложности в программе физического

воспитания для студентов вузов : учеб.-метод. пособ. Казань : Казан. ун-т, 2016. 40 с.

211. Сергина Т. И., Маслова Л. П., Воробьева И. В., Залялиева О. В. [и др.]. Система «Шейпинг» в программе физического воспитания для студентов вузов. Казань : КФУ, 2014. 44 с.

212. Сергієнко Л. П. Спортивна метрологія : теорія і практичні аспекти : підручник. Київ : КНТ, 2010. 776 с.

213. Сергієнко Л. П. Комплексне тестування рухових здібностей людини : навч. посіб. Миколаїв : УДМТУ, 2001. 360 с.

214. Сиднева Л. В., Гониянц С. А., Лисицкая Т. С. Оздоровительная аэробика и методика ее преподавания. Троицк : Тривант лтд, 2000. 60 с.

215. Синиця С. В., Шестерова Л. Є. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб. Полтава : ПНПУ, 2010. 244 с.

216. Синиця С. В. Використання занять оздоровчою аеробікою в професійно прикладній підготовці студенток педагогічних вищих навчальних закладів : автореф. дис. ... канд. наук фіз. вих. : 24.00.02. Харків, 2014. 22 с.

217. Скачкова Е. Ю. Особенности преподавания спортивной аэробики в учреждениях дополнительного образования детей : дис. ... кан. пед. наук : 13.00.04. Санкт-Петербург, 2002. 181 с.

218. Скидан А. А., Севдалев С. В., Врублевский Е. П. Содержание методики оздоровительных занятий шейпингом для девушек в процессе физического воспитания. *Физическое воспитание студентов*. 2015. № 6. 68 с.

219. Скобликова Т. В. Становление физической культуры студентов в педагогическом вузе : автореф. дис. ... д-ра. пед. наук : 13.00.08. Курск, 2001. 41 с.

220. Соколова О. В. Эффективність використання засобів степ–аеробіки в системі занять з фізичного виховання студентів 18-19 років : автореф. дис. ... канд. наук фіз. вих. : 24.00.02. 2011. 20 с.
221. Спортивная метрология : учеб. для ин-тов физической культуры / под ред. В. М. Зациорского. Москва : Физкультура и спорт, 1982. 256 с.
222. Старкова Е. В. Модульная технология развития двигательных координаций у студенток в процессе физического воспитания : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Пермь, 2006. 189 с.
223. Старкова Е. В. Структура и содержание модульной технологии развития двигательнo-координационных качеств у студенток педагогических вузов. *Теория и практика физической культуры*. 2009. № 5. С. 31-36.
224. Степ-аэробика начального уровня сложности в программе физического воспитания для студентов вузов : учеб.-метод. пособ. / сост. Т. И. Сергина, Л. П. Маслова, М. Ш. Арбеева, И. В. Воробьева, О. В. Залялиева, С. А. Фалеева. Казань : Казан.ун-т, 2016. 40 с.
225. Степанова І. В. Засоби степ-аеробіки в системі урочних занять з фізичної культури дівчат 13-14 років. Львів, 2007. 22 с.
226. Стрижакова О. В. Физическое воспитание студенток гуманитарных вузов на основе использования средств оздоровительной аэробики : дисс. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Москва : Всерос. науч.-исслед. ин-т физ. культуры и спорта, 2008. 152 с.
227. Суетина Т. Н. Методические основы организации занятий по аэробике : учеб.-метод. пособ. Улан-Удэ : Издательство Бурятского госуниверситета, 2005. 59 с.
228. Сусолина Е. С. Комплексное использование оздоровительных видов гимнастики в физическом воспитании девушек 10–11 классов : автореф. дисс. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Омск, 2006. 24 с.
229. Тер-Аванесян А. А. Педагогические основы физического воспитания. Москва : «Физкультура и спорт», 1978. 206 с.

230. Тимошенко О. В. Формування психофізіологічної готовності майбутніх вчителів фізичної культури до професійної діяльності на основі кредитно-модульної технології навчання. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту* : зб. наук. праць. Харків : ХДАДМ(ХХІІ), 2008. № 3. С.129-134.

231. Тимошенко О. В. Використання програмно-цільового підходу в організації спортивно-масових заходів майбутніх вчителів фізичної культури. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту* : зб. наук. праць. Харків : ХДАДМ (ХХІІ), 2007. № 12. С. 137-140.

232. Токарь Е. В. Коррекция фигуры : рекомендации и специальные упражнения для женщин : учеб. пособ. Благовещенск, 2001. 97 с.

233. Толчева Г. В. Методика застосування оздоровчої системи хатха-йоги зі студентами у позааудиторній роботі вищого навчального закладу : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02. 2013. 22 с.

234. Трофимова О. В. Совершенствование физического воспитания студенток вуза на основе углубленного изучения фитнес-аэробики : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Чебоксары, 2010. 194 с.

235. Трушкин А. Г. Педагогические основы инновационных технологий физического воспитания оздоровительной направленности : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. Ростов на Дону, 2000. 586 с.

236. Усатова І. А., Цаподой С. В. Сучасні фітнес-технології, як засіб виконання завдань з фізичного виховання для студентів з порушенням у стані здоров'я : навч.-метод. посіб. Черкаси : ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. 86 с.

237. Усачов Ю. Навчально-оздоровча спрямованість засобів аква-фітнесу в процесі фізичного виховання дітей, підлітків та юнаків. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2004. № 1. С. 37-40.

238. Федорова Л. В., Свалова К. О., Федорова Л. В. Современные фитнес-технологии. *Современные проблемы образования, физического воспитания и здоровья молодежи* : сб. науч. трудов Междунар. заоч. науч.-практ. конф. молодых ученых и студентов / под научн. ред. Н. А. Линьковой-Даниелс, С. А. Марчук. Екатеринбург : УрГУПС, 2015. Вып. 8(213). 367 с.

239. Филиппова Ю. С. Морфофункциональные и психофизиологические особенности спортсменок, занимающихся спортивной аэробикой : автореф. дис. ... канд. мед. наук : 03.00.13. Томск, 2006. 24 с.

240. Фитнес : Тонкости, хитрости и секреты. – Серия книг «Ваше здоровье». Москва : Бук. пресс, 2006. 352 с.

241. Фізичне виховання : навч. програма для вищих навчальних закладів України III–IV рівнів акредитації. Київ, 2011. 21 с.

242. Фоменко Е. В. Здоровьесберегающие технологии двигательной координативной и функциональной подготовленности студенток высших педагогических учебных заведений средствами нетрадиционных видов гимнастики. *Научный часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт* : зб. наук. праць / за ред. Г. М. Арзютова. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2014. Вип. 3К (45) 14. С. 450-454.

243. Фоменко О. В., Фоменко В. Х. Заняття нетрадиційними видами гімнастики студентів у вищих навчальних закладах : матеріали XIV наук.-практ. конф. науково-педагогічних працівників, науковців, аспірантів та співробітників академії. Харків : УПА, факультет міжнародних освітніх програм, 2012. Ч. 4. С. 96-97.

244. Фоменко О. В. Методика використання оздоровчих технологій у процесі позааудиторних занять з нетрадиційних видів гімнастики : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02. Харків, 2014. 190 с.

245. Фурманов А. Г. Оздоровительная физическая культура : учеб. для студентов ВУЗов. Минск, Тесей, 2003. 528 с.

246. Харченко А. Вплив занять оздоровчим фітнесом на розвиток якостей особистості студентів. *Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні студентів* : матеріали IV Міжнар. наук.-практ. конф. студентів, аспірантів і молодих учених / за заг. ред. В. В. Білецької. Т. І. Київ : НАУ, 2015. С. 45-46.

247. Хлус Н. О. Вплив різних режимів навантаження на фізичну підготовленість студенток засобами степ-аеробіки. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*; Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка / гол. ред. М.О. Носко. Чернігів : ЧНПУ, 2014. Вип. 118. Т. 1. 418 с.

248. Хорькова А. С. Развитие силовых способностей у студенток с использованием модульной технологии в процессе физического воспитания : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Нижневартонск, 2011. 181 с.

249. Хоули Э., Б. Дон Френкс. Оздоровительный фитнес. Київ : Олимпийская лит-ра, 2000. 368 с.

250. Хоули Э., Б. Дон Френкс. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса. Київ : Олимпийская лит-ра, 2004. 375 с.

251. Цыба И. А. Черлидинг в высших учебных заведениях : учеб. пособ. Москва, 2010. 80 с.

252. Цыбиз Г. Г. Влияние физических нагрузок разной интенсивности на перестройку мышц голени. *Физическое воспитание студентов творческих специальностей* : сб. науч. трудов / под ред. проф. С. С Ермакова. Харьков : ХГАДИ (ХХПИ), 2004. № 6. С. 96-102.

253. Цыбиз Г. Г., Кухта И. П., Черныш Н. И. Изменения уровня функционального и физического развития студентов. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. –Харків, 2007. № 7. С. 154-157.



254. Чеппел Л. Как стать первоклассным тренером по черлидингу. Москва, 2014. 364 с.
255. Черлидинг как одна из форм организации занятий по физическому воспитанию в вузе : метод. рекомен. для преподавателей физ. воспитания и студентов / Нар. укр. акад., [каф. физ. воспитания и спорта; сост. А. Н. Черновол]. Харків : Изд-во НУА, 2010. 24 с.
256. Черлидинг. Как подготовить команду : методичний посібник для тренерів по черлидингу. Москва : РОО «Федерация черлидерс – группы поддержки спортивных команд, 2008. 44 с.
257. Черлидинг. Примерная образовательная программа дополнительного образования детей. Москва : ООО «Буки Веди», 2012. 94 с.
258. Черненко О. Є. Підвищення фізичного стану студенток 18-19 років засобами фітбол-аеробіки : автореф. дис. ... канд. наук фіз. вих. : 24.00.02. Дніпропетровськ, 2012. 20 с.
259. Черній В. П., Неворова О. В. Шляхи оптимізації рухового режиму школярів засобами сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій. *Фізичне виховання : теорія і практика : Часопис кафедри теорії і методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури ПНПУ імені В. Г. Короленка*. Полтава, 2016. № 3. С. 185-190.
260. Чибисова Т.В. Построение занятий с применением различных видов оздоровительной аэробики с девушками 15–17 лет : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Москва, 2003 174 с.
261. Чикалова Г.А. Спортивна хореографія : учеб.-метод. посіб. Волгоград : ВГАФК, 2003. 42 с.
262. Шавырина С. В. Организационно-педагогические условия реализации индивидуально-типологического подхода в физическом воспитании студенток вуза : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Тул. гос. ун-т. Тула, 2010. 21 с.

263. Шандригось Г. А. Аеробіка як навчальна дисципліна у підготовці майбутнього фахівця з фізичної культури і спорту. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2006. № 6 (26). С. 3-6.

264. Шандригось Г. А. Використання засобів аеробіки у підготовці фахівців з фізичної культури. Тернопіль : ТНТУ імені В. Гнатюка, 2005. 43 с.

265. Шарабарова И. Н. Упражнения со скакалкой / И. Н. Шарабарова. – Москва : Советский спорт, 1991. – 93 с.

266. Шипилина И. А. Аэробика. Ростов на Дону : Феникс, 2004. 224 с.

267. Шихи К. К. Фитнес-терапия. Москва : Тера-спорт 2001. – 324 с.

268. Шишкин П. А. Проектирование методики физического воспитания студентов на основе средств ОФП и хатха-йоги : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Тула, 2011. 23 с.

269. Шишкіна О. М. Вплив занять фітнесом на психофізіологічну сферу жінок. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2012. № 5(2). С. 111-113.

270. Школа О. М., Золочевський В. В. Історія фізичної культури : навч. посіб. Харків : СПДФО Бровін О.В., 2011. 262 с.

271. Школа О. М., Кондратенко А. Є. Розвиток фізичних якостей школярів старших класів засобами фітнес-аеробіки. *Проблеми формування здорового способу життя дітей і молоді та шляхи їх вирішення* : матеріали ІV відкр. наук.-практ. конф. ф-та фізичного виховання КЗ «Харківська гуманітарно педагогічна академія» Харківської обласної ради / за заг. ред. О. М. Школи. Харків, 2015. 158 с.

272. Школа О. М., Пятницька Д. В. Фітболи на уроках фізичної культури учнів загальноосвітніх шкіл. *Проблеми формування здорового способу життя дітей і молоді та шляхи їх вирішення* : матеріали ІV відкр. наук.-практ. конф. ф-та фізичного виховання КЗ «Харківська гуманітарно педагогічна академія» Харківської обласної ради / за заг. ред. О. М. Школи. Харків, 2015. 158 с.

273. Школа О. М., Фоменко О. В. Фітнес-аеробіка, пілатес та шейпінг у фізичному вихованні студенток. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*: зб. наук. праць / Вінниц. державн. педагогічний університет імені М. Коцюбинського. Вінниця, 2014. Вип. 17. С. 348-352.
274. Школа О. М., Журавльова І. М. Теорія та методика навчання аеробіки : навч. посіб. / за ред. О. М. Школи. Харків : ФОП Бровін О. В., 2014. 264 с.
275. Штих Е. А. Содержание физического воспитания студенток вузов с преимущественным использованием средств степ-аэробики : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. 2008. 125 с.
276. Шупило И. П. Влияние Влияние занятий оздоровительной аэробикой на двигательную подготовленность девушек. *Физическое воспитание студентов*. 2015. № 1. С. 67-71.
277. Шутова Т. Н. Теоретические и методические основы физкультурно-оздоровительных технологий : учеб. пособ. Чайковский : ЧГИФК, 2008. 183 с.
278. Шутова Т. Н., Шаравьева А. В. Методические особенности оздоровительных занятий для женщин на основе аквафитнеса. *Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт*. Тула : ТулГУ, 2013. С. 61-65.
279. Щетинин М. Н. Дыхательная гимнастика Стрельниковой. Издательство : Метафора, 2007. 128 с.
280. Энциклопедия аэробики. Сост. Э. Карпей : [пер. с англ. М. Котельниковой]. Москва : ФАМР–ПРЕСС. 2003. 368 с
281. Юр'єва Л. Вплив ритмічної гімнастики на гармонійний розвиток особистості. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту* : зб. наук. праць / за ред. С. С. Єрмакова. Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2004. № 11. С. 77-82.
282. Яных Е. А., Захаркина В. А. Шейпинг. Москва : АСТ; Донецк : Сталкер, 2007. 36 с.

283. Яружный Н. В. Шейпинг : ритм плюс атлетизм (к методике обучения). Москва : Физическая культура в школе, 1991. № 7. С. 42-49.
284. Ярчак, Е. Н., Володкович С. Л., Ярчак Л. М. Методика проведения оздоровительной аэробики в вузе : учеб.-метод. пособ. для студентов всех специальностей дневной формы обуч. Гомель : ГГТУ имени П. О. Сухого, 2012. 31 с.
285. Aerobica po Meri – ludljana. 1984. 78 p.
286. Anderson O. Low-impact aerobics in women's sport and fitness. 1988. № 12. P. 26-29.
287. Agnieszka Błaszczak. Wpływ aerobiku na poprawę funkcjonowania psychospołecznego studentek. Uniwersytet Marii Curie-Skłodowskiej, 2012 Maj. 250 p.
288. Ausbildungen Aerobic und Fitness. SAFS. The education Standard, 1996. 31 p.
289. Berryman J. Sport and Exercise science. Urbava, 1992. 117 p.
290. Cooper K. Aerobics. Philadelphia : New York, 1968. 253 p.
291. Cooper K. The new aerobica. N. Y., M. Evans and Co., Bantam Books, 1976. 218 p.
292. Fitnees and Sport – Government of Canada sense : N. Y., 1990. 12 p.
293. Jones J. Cheer Skills. Mankato, Minnesota, 2006. 32 p.
294. Peters G. Competitive cheerleading. Mason Crest Publishers Philadelphia, 2003. 64 p.
295. Pilates for every body : strengthen, lenghthen, and tine – with this complete 3 – week bodi makeover. Printed in tht USA, Rodale, 2003. 310 p.
296. Rauramaa R., In J. T. Physical activity, fitness, and health. International proceedings and consensus statement: Salonen, C. Bouchard, R. J. Shephard, T. Stephens (eds). Champaign, II : Human Kinetics, 1994. P. 471-479.

297. Step-Aerobik. Fitnesstraining für Schule, Verein und Studio. Iris Pahmeier, Corinna Niederbeumer. Aachen : Meyer und Meyer, 1996. 144 p.
298. Szot Zbigniew red. Aerobik. Teoria, technika wykonania, metodyka nauczania, przepisy sędziowania. Wydawnictwo : AWF Gdańsk. I., 2002. 286 s.
299. Vrublevskiy E., Skidan A., Sevdalev S. Content of health related shaping training methodic for girls in the process of physical education. Physical Education of Students. 2015. № 6. S. 56-62.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

### АНКЕТА «ФОРМУВАННЯ МОДЕЛІ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТОК»

Прізвище \_\_\_\_\_ Ім'я \_\_\_\_\_

По-батькові \_\_\_\_\_ Вік \_\_\_\_\_

Скільки разів на тиждень Ви виконуєте ранкову гігієнічну гімнастику \_\_\_\_\_

Скільки разів на місяць Ви пропускаєте заняття з фізичного виховання \_\_\_\_\_, за якою причиною (за станом здоров'я, працею, вважаю не потрібним) або \_\_\_\_\_

Чи займаєтесь Ви додатково фізично культурою чи спортом \_\_\_\_\_ (відвідую спортивні секції при ЗВО, відвідую факультативні заняття, займаюся у секції за місцем проживання, займаюся самостійно – підкресліть необхідне), якщо так, скільки разів на тиждень \_\_\_\_\_

Чи приймаєте Ви участь у змаганнях між студентами \_\_\_\_\_, якщо так, то з якого виду спорту \_\_\_\_\_

Скільки разів на тиждень Ви відчуваєте недосипання \_\_\_\_\_, з якої причини \_\_\_\_\_

Скільки разів на тиждень Ви виконуєте певну роботу на фоні значної втоми \_\_\_\_\_

Яка форма організації заняття з фізичного виховання Вам зручна (основне заняття з фізичного виховання, факультативне заняття з фізичного виховання у другій половині дня, заняття улюбленим видом спорту у другій половині дня, заняття улюбленим видом спорту у першій половині дня, самостійні заняття) або \_\_\_\_\_

Хотіли б Ви займатися будь-яким видом оздоровчої фізичної культури або спорту \_\_\_\_\_,

якщо так, яким чи якими \_\_\_\_\_

Які засоби фізичної підготовки Вам найбільше подобаються (необхідне підкреслити):

**Біг на короткі дистанції** – 30, 60, 100 м (старт високий чи низький);

**Біг на середні дистанції**– 200, 300, 400, 500 м (старт високий чи низький);

**Біг на довгі дистанції** – 1000, 1500, 2000, 2500, 3000 м (старт високий чи низький);

**Швидкий біг зі зміною напрямку** або зі зміною характеру роботи – човниковий біг, ігри – естафети з різноманітними перешкодами, елементи баскетболу, елементи футболу або інших рухливих та спортивних ігор?  
\_\_\_\_\_;

**Хода по вузькій поверхні** (розвиток рівноваги), метання предметів у ціль (точність), виконання вправи на 30, 50 або 70 % від максимальної сили (м'язове відчуття, наприклад, стрибок у довжину в пів-сили або стискання долоні (кулак) на 70 % від максимальної потужності);

**Стрибки** – з місця у довжину, з місця у висоту, з розбігу у довжину, багаторазові стрибки з місця, багаторазові стрибки з розбігу; стрибки по сходах вгору чи вниз; перестрибування;

**Вправи на розвиток сили** – усіх частин тіла, верхнього плечового поясу, нижніх кінцівок, черевного пресу або \_\_\_\_\_;

**Впровадження** важких предметів (гирі, штанги), тренажерних пристроїв, ваги свого тіла : тривалі вправи з використанням незначних важелів і малою інтенсивністю (1,5–5 хв), вправи з незначними важелями але з великою інтенсивністю (30–60 с), використання середньої ваги з невисокою інтенсивністю (до 45 с), використання середньої ваги з високою інтенсивністю (до 30 с), використання значної ваги з невисокою інтенсивністю (до 30 с), використання значної ваги середньої та

максимальної інтенсивності (до 20 с), використання максимальної ваги (1 раз);

***Вправи на розвиток гнучкості*** – за допомогою ваги власного тіла (різноманітні махи, нахили, оберти), за допомогою партнера, за допомогою шведської стінки або інших пристроїв.

**Дякуємо за відповіді!**



## Додаток Б

## АНКЕТА «ВИДИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ»

*Потрібне підкреслити або дописати, що нестася*

1. Прізвища, ім'я та по-батькові \_\_\_\_\_

2. Чи веде Ви здоровий спосіб життя (чи займаєтесь Ви фітнесом)?

Наприклад, якщо Вам подобається кататися на велосипеді, організуєте піші або лижні прогулянки, якщо Ви із задоволенням висаджуєте квіткову клумбу або грядку з полуницею, або якщо відвідуєте модні нині боулінг і більярд – значить, Ви займаєтесь фітнесом?

Так Ні Важко відповісти

Як саме: \_\_\_\_\_

3. Чи вважаєте Ви, щоб бути успішною людиною необхідно займатися фітнесом (вести здоровий спосіб життя)?

Так Ні Важко відповісти

4. Чи займаєтесь Ви спортом? (вказіть вид спорту та кількість тренувань на тиждень):

5. Чи вважаєте Ви, що при фізичних навантаженнях можливості людського організму підвищуються, зростає потужність виконуваної роботи та здатність до виконання тривалої роботи, зростає витривалість до навантажень великої і помірної інтенсивності, збільшується розумова працездатність?

Так Ні Важко відповісти

6. Що Вам подобається найбільше на заняттях фізичною культурою (виділіть із перерахованих нижче або напишіть свій варіант):

- ігри;
- отримання нової та корисної інформації про те, як необхідно вести здоровий спосіб життя;
- як харчуватися, щоб не хворіти або про те, як правильно виконувати фізичні вправи;
- біг та стройові вправи;

- виконання навчальних завдань: біг з перешкодами, колове тренування та ін.
- акробатичні вправи: міст, стійка на руках та інші
- вправи з обладнанням: з обручами, з м'ячами, на та інші;
- комплекси загальнорозвиваючих вправ: розминка, вправи на зміцнення ніг, рук, спини, преса та інші;
- ритмічні комплекси : танцювальні зв'язки, комплекси аеробіки та інші.
- свій варіант: \_\_\_\_\_

7. Останнім часом у ЗВО і спортклубах все частіше почали застосовувати нетрадиційні засоби фізичного виховання: заняття аеробікою, вправи ритмічної гімнастики, елементи йоги, карате, айкідо. Яким видом діяльності Ви хотіли б займатися на базі свого ЗВО або в спортклубі, який відвідуєте (виділіть із перерахованих нижче або вкажіть свій варіант):

- плавання;
- тренажерний зал;
- аеробіка;
- сучасні танці у стилі фанк, хіп-хоп;
- свій варіант: \_\_\_\_\_

8. Які види спорту Вам цікаві: \_\_\_\_\_

9. Які книги, статті, журнали з аеробіки чи фітнесу Ви прочитали за останній час?

Яким теле- та радіопередачам Ви віддасте перевагу: \_\_\_\_\_

**Дякуємо за участь!**

## Додаток В

**КОМПЛЕКС ФІЗИЧНИХ ВПРАВ, ЯКІ БУЛИ ВИКОРИСТАНІ  
СТУДЕНТКАМИ В ПРОЦЕСІ ДЛЯ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ  
АЕРОБІКОЮ**

**Категорія «А»** включає *стрибки з короткою скакалкою* і початкове навчання стрибків на одній нозі з довгою скакалкою та виконання таких елементів:

- звичайні стрибки через скакалку;
- стрибки, повертаючи стопи вправо, вліво («слалом»);
- стрибки, згинаючи коліна вправо, вліво («твіст»);
- стрибки ноги разом, ноги нарізно;
- стрибки по чергово попереду права, ліва («степ»);
- стрибки на одній нозі;
- стрибки по чергово на правій, на лівій;
- стрибки ноги нарізно, ноги разом;
- стрибки права попереду, ліва – позаду, і навпаки;
- стрибки ноги схресно (по чергово).

***Стрибки з довгою скакалкою включають у себе:***

- 1) уміння «входити» в довгу скакалку;
- 2) уміння «виходити» зі скакалки;
- 3) стрибки з довгою скакалкою;
- 4) пробігання під скакалкою;
- 5) пробігання через скакалку (перестрибування і пробігання).

Після засвоєння студентками перерахованих елементів, переходимо до вправ **Категорії «В»**. Вправи з короткою скакалкою за цією категорією включають такі елементи:

- 1) стрибки по чергово позаду права, ліва;
- 2) стрибки, по чергово згинаючи попереду праву, ліву ногу;
- 3) стрибки по чергово права, ліва нога попереду пряма під 45°;

4) стрибки на двох, праву ногу зігнути вперед, на двох, праву ногу випрямити вперед («кан-кан»), те саме з лівої ноги;

4) стрибки руки схресно спереду;

5) стрибки з переміщенням уперед: на двох ногах, права на п'ятку, на двох, ліва на п'ятку;

6) стрибки на місці, обертаючи скакалку назад;

7) стрибки, обертаючи скакалку назад, руки схресно;

8) стрибки, обертаючи скакалку назад, ноги схресно;

10) стрибки, обертаючи скакалку назад по чергово на правій, лівій нозі.

У **Категорії «В»** доцільно використовувати дві довгі скакалки для виконання таких елементів:

1) обертання двох скакалок всередину;

2) уміння входити в довгу двійну скакалку;

3) уміння виходити з двійної скакалки;

4) уміння виконувати стрибки в двійній скакалці;

5) виконувати стрибки з переміщенням у двійній скакалці.

Для студенток, які вільно виконували зазначені елементи, пропонуються вправи **категорії «С»**. Вправи з короткою скакалкою у цій категорії містять:

1) стрибки з подвійним обертанням скакалки;

2) стрибки з поворотом на 180°;

3) стрибки з поворотом на 360°;

4) стрибки з переміщенням, включаючи роботу рук;

5) стрибки з переміщенням, включаючи роботу ніг;

6) стрибки на місці протягом 1 хвилини, не зупиняючись, у середньому темпі;

7) стрибки на місці протягом 30 с., не зупиняючись, у швидкому виконанні різних комбінацій стрибків протягом 20–30 с.

**З подвійною скакалкою виконувати:**

- 1) стрибки протягом 30 с, не зупиняючись;
- 2) входження в подвійну скакалку 2-х студентів із різних сторін;
- 3) стрибки в подвійній скакалці одночасно 2-х студентів;
- 4) зміна місць студентів у подвійній скакалці;
- 5) стрибки з короткою скакалкою у подвійній скакалці

НАУКОВЕ ВИДАННЯ

**ПОНОМАРЬОВА ГАЛИНА ФЕДОРІВНА  
ШКОЛА ОЛЕНА МИКОЛАЇВНА  
ОСІПЦОВ АНДРІЙ ВАЛЕРІЙОВИЧ  
ПЯТНИЦЬКА ДАР'Я ВСЕВОЛОДІВНА**

**АЕРОБІКА ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ  
ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

**МОНОГРАФІЯ**

**ВИДАЄТЬСЯ УКРАЇНСЬКОЮ МОВОЮ**

Підписано до друку 17.01.2018 р.  
Формат 60x84 1/16. Папір типограф. Гарнітура Times. Друк офсетний.  
Умов. друк. арк. 19,3. Умов. вид. арк. 15,25. Тираж 500 пр. Зам. № 378.  
ТОВ «ППНС», 87510, м. Маріуполь, вул. Красномаякська, 2.  
Свідоцтво ДК 5064 від 18.03.2016.

**ДРУКУЄТЬСЯ В АВТОРСЬКІЙ РЕДАКЦІЇ**