

Житомирський державний університет імені Івана Франка  
Інститут зоології НАН України  
Інститут гідробіології НАН України  
Українське наукове товариство паразитологів  
Гідроекологічне товариство України  
Тернопільський національний педагогічний університет  
імені Володимира Гнатюка  
Житомирський національний агроекологічний університет

# ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ

БІОЛОГІЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ – 2016



Житомир - 2016

Міністерство освіти і науки України  
Житомирський державний університет імені Івана Франка  
Інститут зоології НАН України  
Інститут гідробіології НАН України  
Українське наукове товариство паразитологів  
Гідроекологічне товариство України  
Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка  
Житомирський національний агроекологічний університет

**ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ**

**БІОЛОГІЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ – 2016**

Житомир - 2016  
ПП "Рута"

## **ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ З ТАНЦЮВАЛЬНОЇ АЕРОБІКИ ЗІ СТУДЕНТАМИ**

*М. О. Сінліва*

Житомирський державний університет імені Івана Франка, вул. Велика Бердичівська, 40, Житомир. 10008, Україна

Одним із провідних напрямів розвитку сучасного суспільства є реалізація питання культурної, духовно багатой та фізично досконалої особистості. Процес фізичного виховання в більшості вищих навчальних закладів зорієнтований на навчання студентів різним руховим діям, їх правильному виконанню, з метою управління фізичним розвитком відповідно до індивідуальних потреб, можливостей, інтересів та уподобань особистості [3, 4].

Існуючі у цей час програми з фізичної культури в освітніх установах України. їх зміст та стандартні вимоги суперечать особистісно-орієнтовному фізичному вихованню студентів, на які спрямовані останні дослідження в галузі фізичного виховання. У зв'язку з цим назріла необхідність удосконалення навчального процесу з фізичного виховання у вищих навчальних закладах освіти з урахуванням мотиваційних потреб студентів [1,2].

Одним з основних засобів виховання, які сприяють фізичному, духовному та естетичному розвитку особистості, є танцювальна аеробіка. Можливість вирішення одночасно багатьох завдань фізичного виховання, а також сучасний музичний супровід відкрили для студентів нові напрямки оздоровлення, формування правильної постави та будови тіла, а також можливості щодо участі в змаганнях різного рангу. Так, танцювальна аеробіка - науково-обґрунтована оздоровча програма розвитку витривалості, гнучкості, сили, координації, що спрямована на зміцнення здоров'я. [4].

Необхідність вивчення наукових основ впливу занять фізичного виховання зі студентами вищих навчальних закладів, а також планування навчально-оздоровчого процесу створили передумови для проведення дослідження. Спираючись на фундаментальні праці І.М. Сеченова, П.Ф. Лесгафта, П.К. Анохіна та інших вчених, сучасні науковці успішно розвивають і вдосконалюють форми та засоби оздоровчих занять, розширюють можливості підвищення рівня фізичної підготовленості студентської молоді (Т.С. Лісицька (2002), О.Ю. Фанигіна (2005), СІ. Атаманюк (2006), М.Є. Акімова (2008), О.В. Соколова (2011) та інші) [2].

Мета роботи полягає в аналізі та систематизуванні наукових даних, щодо удосконалення структури заняття студенток вищих навчальних закладів.

На сьогодні в практиці фізичного виховання у вищих навчальних закладах використовується велика кількість різноманітних методів, у той же час існує специфічний підхід у підборі методів властивих тільки аеробіці.

Під час побудови заняття виділяють наступні методи:

- метод лінійної прогресії («від простого до складного»). Він полягає у багаторазовому повторенні елементів з поступовим додаванням рухів руками, тулубом, поворотів, тощо.

- метод «від голови до ніг» є більш складним, оскільки висуває підвищені вимоги до рухових здібностей студентів;

- метод «зигзаг» є дієвим під час побудови композицій з раніше засвоєними елементами;

- метод складання є продовженням методу «зигзаг», оскільки в комбінації повторюються не окремі елементи, а їх з'єднання;

- метод блоків, який є найбільш складною формою організації різних композицій в аеробіці.

Перед викладачем, що проводить заняття з танцювальної аеробіки висуваються певні вимоги, а саме:

- проведення на високому науково-методичному рівні підготовчої та основної частини заняття, що вимагає від кожного студента високої фізичної підготовки та техніки культури рухів;

- використання музичного супроводу передумовлює темп рухів, емоційну атмосферу заняття, а також вимагає від викладача продумування навчального матеріалу на декілька кроків вперед.

Кожна частина заняття з танцювальної аеробіки дозволяє вирішувати конкретні завдання. Завдання підготовчої частині спрямовані на:

- поступове підвищення ЧСС;
- підготовку опорно-рухового апарату до виконання завдань основної частини заняття;
- покращання рухливості суглобів.

Підготовча частина спрямована на забезпечення техніки виконання основних базових кроків: March, BasicStep, StepTouch, DoubleStepTouch, OpenStep, V-Step, Grape-Wine, які повторюються по 8 - 16 разів. У бігову розминку включають різновиди бігу та стрибків на місці.

В основній частині заняття необхідно досягти:

- збільшення ЧСС до максимально допустимих значень;
- підвищення функціональних можливостей різних систем організму (серцево-судинної, дихальної, м'язової);
- зміцнення здоров'я.

Основна частина заняття складається зі спеціальної розминки, аеробного максимуму та поступового відновлення. Спеціальна аеробна розминка складається з базових елементів з різноманітними рухами рук. Аеробний максимум - танцювальні комбінації аеробних кроків та їх варіанти, біг, стрибки в поєднанні з рухами рук. Під час переходу до заключної частини зменшується амплітуда та темп рухів, вправи виконуються для відновлення діяльності серцево-судинної та дихальної систем, зміцнення м'язів тулуба, ніг, рук, плечового поясу та черевного пресу у поєднанні з дихальними вправами у різних вихідних положеннях.

У заключній частині заняття використовуються вправи, які дозволяють:

- поступово знизити обмінні процеси в організмі;
- знизити ЧСС до рівня близького до вихідного.

Заключна частина заняття спрямована на розтягування м'язів передньої, задньої, внутрішньої поверхні стегна, гомілки, м'язів рук та плечового поясу. Вправи виконуються повільно у поєднанні з дихальними вправами.

Таким чином, правильна побудова заняття дозволяє підтримувати добре самопочуття, покращувати здоров'я, виховувати у студентів естетичний смак. Саме завдяки тому танцювальна аеробіка розвивається та набирає все більшу популярність студентів різного рівня фізичної підготовленості.

#### *Література:*

1. *Анікеєв Д. М.* Рухова активність у способі життя студентської молоді: автореф. дис. канд. наук з фізичного виховання і спорту, 24.00.02 / Д. М. Анікеєв. - К.: НУФВС. -2001. -201с.
2. *Калашник О. С.* Аеробіка у фізичному вихованні студенток / О. С.Калашник // Вісник Запорізького національного університету: Збірник наукових праць. Фізичне виховання та спорт. - Запоріжжя: Запорізький національний університет, 2011. — С 5-8.
3. *Крук М. З.* Вплив занять аеробікою на рівень фізичної підготовленості студентів ВНЗ / М. З. Крук, А. З. Крук // Науковий вісник Кременецького обласного гуманітарно-педагогічного інституту ім.Т.Шевченка. - Серія педагогіка (4), 2014. - С. 87-94.
4. *Усатова І. А.* Сучасні фітнес-технології, як засіб виконання завдань з фізичного виховання для студентів з порушенням у стані здоров'я: навчально-методичний посібник / І. А. Усатова, С. В. Цаподой. - Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. - 88с.

