

3. Ложкін Г.В., Драчук А.І., Костюкевич В.М. Психологічний клімат спортивної команди : навч.-метод. посіб., Вінниця : ВДПУ ім. М. Коцюбинського, 2006. 113 с.

4. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учеб. тренера высш. квалиф. Киев : Олимп. лит. 2004. 808 с.

5. Солтык А.А. Формирование концептуальной модели профессиональной деятельности преподавателя физического воспитания высшего учебного заведения : дис... канд. наук по физ. воспитанию и спорту: 24.00.02; НУФВиС Украины. К., 2003. 227с.

ЗАСОБИ АЕРОБІКИ У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Головкіна Вікторія¹, Бойко Марина², Гончарук Яна²

*¹Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського
Кафедра фізичного виховання
akvavita72@gmail.com*

*²Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського
Кафедра медико-біологічних основ фізичного виховання та фізичної
реабілітації
yanick141516@gmail.com*

Постановка проблеми. Аеробіка є одним із напрямків масової фізичної культури. Як наголошують науковці, всебічний вплив засобів аеробіки на організм дітей шкільного віку та студентської молоді обумовлений широким вибором вправ, що застосовуються під час проведення занять цим видом фізичної активності. При цьому арсенал таких вправ постійно поповнюється і розширюється за рахунок використання вправ із різних видів спорту, які виконуються під музичний супровід та із застосуванням певної методики. Використання музичного супроводу створює позитивний психоемоційний фон, який сприяє зняттю наслідків стресових реакцій і підвищенню настрою [2, с. 291].

Обговорення. У сучасній вищій школі відбір і застосування фізичних вправ будуються з урахуванням рішення трьох основних складових - оздоровчої, освітньої та виховної [1, с. 387]. Для вирішення усього спектру завдань аеробіка володіє широким набором вправ. Ці вправи відрізняються суто заданими умовами виконання, до яких можна віднести певний ритм рухів, тренувальне навантаження, послідовність побудови комбінацій з

окремих аеробних вправ. Як наслідок цього, викладач фізичного виховання може задавати певну спрямованість впливу аеробних вправ на організм студентів та формувати основи їх здоров'я.

Рекомендації. У зміст програми рекомендують включати засоби для покращення фізичних якостей в окремих частин тіла, а також різні види рухових комбінацій. Виконуються різні зв'язки з базових елементів, спрямовані на розвиток рухових здібностей. Вибір послідовності проведення різних рухових зв'язок здійснюються за принципом їх впливу на організм [3, с. 308].

З огляду на вікові особливості організму студенток, обов'язковою умовою вважається включення вправ для розвитку силової витривалості м'язів нижніх кінцівок, черевного преса, гнучкості хребта і кульшових суглобів, а також дихальних вправ. Дозування інтенсивності навантаження на занятті повинно здійснюватися в межах 70% від максимального порога частоти серцевих скорочень (140-150 уд. / хв). Такий інтервал є дещо вищим нижньої межі інтенсивності, при якій відбувається покращення функціонального стану кардіореспіраторної системи [1, с. 388].

Для організації занять аеробікою рекомендовані наступні групи засобів: 1) вправи, що виконуються в положенні стоячи на місці: вправи для м'язів рук і плечового поясу (піднімання і опускання, згинання та розгинання, приведення та відведення) виконуються в різних напрямках; для м'язів тулуба і шиї (повороти, нахили, скручування); для м'язів ніг (випади, махи, піднімання і опускання); 2) вправи, що виконуються в положенні сидячи і лежачи на спині: вправи для м'язів живота і спини (піднімання і опускання тулуба з положення лежачи на спині і животі, те ж саме зі скручуванням, приведення і відведення ніг); для стоп (кругові рухи, згинання та розгинання); для м'язів ніг (піднімання і опускання, махові рухи); 3) стрибкові вправи: стрибки на одній і двох ногах (можливо із просуванням в різних напрямках); зі зміною положення (зі стійки ноги разом в стійку ноги нарізно, зі стійки ноги нарізно на одну ногу тощо); 4) вправи з елементами ходьби і бігу: ходьба і біг в поєднанні з ударами; ходьба і біг на місці з виконанням різних рухів; ходьба в різних напрямках (вперед, назад, вправо, вліво, по діагоналі); танцювальні комбінації з елементами ходьби, бігу та стрибків. [3, с. 307]

Таким чином, у зміст програми з фізичної культури для студентів непрофільних ЗВО вважається доцільним впровадження засобів аеробіки.

Література

1. *Viacheslav Miroshnichenko, Svitlana Salnykova, Viktoriia Bohuslavska, Maryan Pityn, Yuriy Furman, Volodymyr Iakovliv, Zoryana Semeryak.* Enhancement of physical health in girls of 17-19 years by adoption of physical loads taking their somatotype into account *Journal of Physical Education and Sport* ® (JPES), Vol 19 (Supplement issue 2), Art 58, pp 387 - 392, 2019 online ISSN: 2247 - 806X, p-ISSN: 2247 – 8051, ISSN - L = 2247 - 8051 © JPES

2. *Viacheslav M Miroshnichenko, Yuriy M Furman, Oleksandra Yu Brezdeniuk, Victoria E Onyshchuk, Natalia V Gavrylova, Svitlana V Salnykova.* Correlation of maximum oxygen consumption with component composition of the body, body mass of men with different somatotypes aged 25-35 *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 2020,24(6):290-296. <https://doi.org/10.15561/26649837.2020.0603>

3. *Miroshnichenko V, Salnykova S, Brezdeniuk O, Nesterova S, Sulyma A, Onyshchuk V, Gavrylova N.* The maximum oxygen consumption and body structure component of women at the first period of mature age with a different somatotypes *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*. 2018,22(6):306-12. <https://doi.org/10.15561/18189172.2018.0605>

ПЛАНУВАННЯ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТТЯ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Губар Іван

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського
Кафедра фізичного виховання
ivangubar09@gmail.com*

Постановка проблеми. Питання збереження й зміцнення здоров'я студентів є складною культурно-освітньою, економічною та соціально-політичною проблемою. Зміцнення й збереження здоров'я студентів, підвищення рівня їхньої фізичної підготовленості – найактуальніші з головних завдань, які стоять перед українським суспільством. Для розв'язання цього складного та надзвичайно важливого завдання, передусім, потрібно привести спосіб життя студентів у відповідність із закономірностями оптимального функціонування організму, розробити ефективні засоби впливу на організм, запровадити раціональний режим праці й відпочинку. Науковими дослідженнями доведено, що систематичні заняття фізичними вправами підвищують нервово-психічну стійкість до емоціональних стресів, підтримують розумову працездатність на оптимальному рівні, сприяють підвищенню успішності студентів.

Обговорення. Перспективне планування самостійних занять здійснюють студенти під керівництвом викладача для визначення послідовності розв'язання завдань оволодіння технікою різноманітних фізичних вправ і підвищення рівня функціональної підготовленості. Документи планування розробляються на підставі програми з фізичного виховання для студентів вищих навчальних закладів. Перспективне