

здоров'я, добре розуміння значення фізичної культури у житті людини та внутрішнє отримання психоемоційного задоволення від рухової активності.

Список використаної літератури

1. Андрєєва О.В. Історичні, теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2015. №2. С. 19-23.
2. Дутчак М., Баженов Є. Теоретичний аналіз дефініції «оздоровчо-рекреаційна рухова активність». *Спортивна наука України*. 2015. №5 (69). С. 56-63.
3. Беляк Ю. І. Класифікація та методичні особливості засобів оздоровчого фітнесу. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2014. № 1. С. 3–7. DOI: 10.15561/18189172.2014.110
4. Ковтун А. Характеристика рівня психічного здоров'я студенток з урахуванням мотивації до занять фізичною культурою і спортом. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2018, №5. С. 64-70. DOI: <http://doi.org/10.5281/zenodo.1293556>
5. Методика и организация физкультурно-оздоровительной работы : учеб. пособие / Л. А. Боярская ; [науч. ред. В. Н. Люберцев]. Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2017. 120 с.

ФІТНЕС-АЕРОБІКА В СИСТЕМІ СПОРТИВНО ОРІЄНТОВАНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Коленченко А.М., Чупир К.І.

Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна

Анотація. Розглянуто проблему впровадження нових форм організації навчального процесу з фізичного виховання та використання різних видів спорту (рухової активності) у освітньому процесі. Вказано, що одним із напрямків масової фізичної культури з регульованим навантаженням, популярним серед студентської молоді, є фітнес-аеробіка. Проведене соціологічне онлайн-опитування студентів Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна стосовно визначення їхньої зацікавленості до занять аеробікою при факультативній формі занять.

Вступ. Фізичне виховання студентів наразі потребує пошуку нових форм та методів проведення навчально-тренувальних занять. Реформа вищої освіти призвела до виключення навчальної дисципліни «Фізичне виховання» з навчальних планів у багатьох закладах вищої освіти України, незважаючи на те, що наразі відзначається істотне погіршення стану здоров'я й фізичної підготовленості студентської молоді [6, 8].

Основною причиною невдач інновацій і реформ у сфері фізичної культури стала загальна для сучасної педагогіки невирішеність проблеми оптимального сполучення масової освіти в переважній більшості навчальних закладів різних типів, з сучасними ефективними аеробними програмами фізичної культури [1]. Тому вагомою тенденцією у сфері вітчизняних наукових пошуків методів оптимізації системи фізичного виховання стає розробка та впровадження аеробних технологій в освітній процес [4, 9].

Наразі у закладах вищої освіти при організації освітнього процесу використовується спортивно орієнтоване фізичне виховання, що базується на принципах конверсії спортивного тренування та сприяє формуванню особистісної фізичної культури студента [3, 5, 7].

Мета дослідження. Метою нашого дослідження було визначення зацікавленості студентів до занять аеробікою при факультативній формі занять. Дослідження проводились згідно до плану наукової роботи кафедри фізичного виховання та спорту Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна на 2020 рік.

Завдання дослідження:

- визначення інтересу здобувачів вищої освіти до занять фізичною активністю та спортом ;
- визначення зацікавленості здобувачів вищої освіти Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна до занять аеробікою.

Методи дослідження. Огляд сучасної літератури за темою дослідження, онлайн-опитування студентів, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Аеробіка – комплекс оздоровчих фізичних вправ (ходьба, біг, стрибки та інші рухи), що виконуються у супроводі музики. Використовується як система спеціально підібраних фізичних вправ для зміцнення серцево-судинної системи та опорно-рухового апарату [10]. Тривалість вправ дає змогу впливати на увесь організм і розвивати певні групи м'язів, регулювати навантаження з урахуванням статі, віку, рівня фізичної підготовки. Аеробіка корисна дорослим і дітям, позитивно впливає на фізичний і психологічний стан людей [2].

У Харківському національному університеті імені В. Н. Каразіна для студентів, які займаються аеробікою, доступні різноманітні фітнес-програми: танцювальна аеробіка (аероданс), танцювальний фітнес (фітнес-данс), стретчинг, а також різновиди функціональних тренувань з використанням спортивного обладнання (гантелі, футболи, гімнастичні палки, тощо). З метою підвищення інтересу студентів до занять і ефективності їхнього впливу на організм, застосовуються різні рівні аеробних навантажень. Основою

занять є різновиди танцювальної аеробіки та фітнесу, але періодично доцільно використовувати інші фітнес-програми.

В опитуванні, яке проводилось у грудні 2020 р. взяли участь студенти II-VI курсів усіх факультетів Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. 76% опитаних навчаються за освітньо-кваліфікаційною програмою бакалаврів, 24% - за освітньо-кваліфікаційною програмою магістрів. За рахунок державного замовлення навчаються 63%, а 27% студентів навчаються за рахунок коштів фізичних або юридичних осіб. 41% опитаних - харків'яни, 16% - жителі Харківської області, 43% проживають в інших областях України. У гуртожитках університету мешкають 30% опитаних студентів.

Спортивні комплекси та зали університету відвідували загалом 51% студентів 2-6 курсів, причому спортивною інфраструктурою університету юнаки користуються дещо частіше за дівчат (51% та 46% відповідно), студенти, що навчаються на бюджетній основі, частіше за студентів-контрактників (56% та 44%), а студенти, які проживають не в Харкові, частіше за студентів-харків'ян (53% та 47%). Отримані дані пояснюються наявністю серйозної конкуренції з боку різноманітних фітнес-клубів та спортивних центрів у Харкові.

Аеробіка є одним з найпопулярніших напрямків, який обирають для занять здобувачі вищої освіти в університеті, 8% респондентів дали таку відповідь. Серед загальної кількості опитаних аеробіку обрали 1% юнаків та 11 відсотків дівчат. При цьому студенти віддають перевагу заняттям, які проводяться на безкоштовній для них основі.

При відповіді на запитання стосовно зацікавленості у безкоштовних заняттях аеробікою стверджувальну відповідь надали 16 % опитаних студентів (юнаки – менше 1%, дівчата – 23 %). Причому лише 29 % з 65% респондентів наразі відвідують заняття аеробікою.

Зазначимо, що кількість студентів, які займалися аеробікою при обов'язковій формі вивчення навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у порівнянні з факультативними заняттями зменшилась

Загалом третина студентів університету взагалі не мають зацікавленості в заняттях спортом або ж вже займаються в секціях поза університетом. Для 25% опитаних причиною незацікавленості у заняттях спортом в університеті є незручне розташування спортивних об'єктів (далеко, незручно діставатись).

Висновки. Заняття аеробікою в процесі спортивно орієнтованого фізичного виховання є популярним та ефективним засобом оздоровлення здобувачів вищої освіти в Харківському національному університеті імені В. Н. Каразіна. 65% студентів проявляють

інтерес до занять аеробікою під час навчання, але кількість тих, що займаються складає лише 29%. Студентів приваблює різноманітність напрямів аеробіки та можливість обрати для себе оптимальний графік навчально-тренувального процесу.

Список використаної літератури

1. Аеробіка: Методичні вказівки до проведення занять з танцювальної аеробіки зі студентками I – II курсів ВНЗ / Укл.: О. А. Череповська, Т. В. Палагнюк. – Львів: Видавництво Національного університету «Львівська політехніка», 2006. – 40 с.
2. Бермудес Д. В. Теорія і методика викладання аеробіки: навчально-методичний комплекс : навчально-методичний посібник, Суми: ФОП Цьома С.П., 2016. –216с.
3. Борисов В. В., Олейник Н. О., Тимошенко В. В. Мотивационное обеспечение учебно-воспитательного процесса с использованием технологии спортивно-ориентированного физического воспитания в вузе, Молодой ученый, 2014. № 17, С. 459–461.
4. Глоба Г. В. Актуальні аспекти методики застосування комбінованої аеробіки у процесі занять з фізичної культури учнів основної школи, Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2011. № 3, С. 30 – 34.
5. Жевага С. І., Бикова Г. В., Арутюнов С. О. Вплив занять степ-аеробікою на формування у курсантів та студентів позитивного ставлення до фізичної культури, Юридична психологія та педагогіка. 2009, № 2. С. 145 – 153.
6. Оздоровчий вплив аеробіки на функціональний стан студентів-медиків: метод. вказ. для студентів-медиків I–II курсу / упор. А. Г. Істомін, Т. О. Шандренко, М. В. Нікітінта ін. –Харків: ХНМУ, 2014. –20с.
7. Коник Г. А., Темченко В. А., Усова Т. Е. Современные тенденции организации физического воспитания студентов, Физическое воспитание студентов творческих специальностей : сб. научных трудов /под ред. проф. С. С. Ермакова, Х. : ХГАДИ (ХХПИ), 2009. № 4. С. 68–74.
8. Круцевич, Т., Пангелова, Н. Сучасні технології щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах, Спортивний вісник Придніпров'я, 2016. №3.С. 109–114.
9. Лихошерст Е. И., Коленченко А. Н. Силовая аэробика в системе физического воспитания студентов, Здоровье, спорт, реабилитация, 2016. № 1. С. 43 – 45.
10. Синиця С. В., Шестерова Л. Є. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб. / Полт. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. – Полтава : ПНПУ, 2010. – 244 с.