

## Оздоровлення студентів спеціальної медичної групи засобами аеробних фітнес-програм

*Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки (м. Луцьк)*

**Постановка наукової проблеми та її значення.** Одним із головних завдань сучасної вищої школи є розкриття засобами фізичної культури й спорту здібностей кожного студента, підготовка та виховання його як особистості, готової до безпечної життєдіяльності в непростих умовах сучасного суспільства [1].

Інтенсифікація навчального процесу, підвищення вимог до обсягу та якості знань на фоні гіпокінезії, вплив інноваційних освітніх навантажень із високим рівнем психоемоційного й інтелектуального напруження негативно впливають на функціональні можливості організму студентів. Особливої уваги в сучасних умовах вищої школи вимагають організація та методика використання оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів, які мають ті чи інші відхилення в стані здоров'я й за даними медичного обстеження віднесені до спеціальних медичних груп. Процес удосконалення методики фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп стимулює пошук нових, більш раціональних способів розв'язання цієї проблеми.

**Аналіз досліджень цієї проблеми.** Аналіз літературних джерел із питань фізичного виховання студентів спецмедгрупи свідчить про те, що ефективність фізичного виховання в оздоровчому та професійно орієнтованому аспектах не відповідає соціально-економічній ситуації, яка склалася нині. Це пов'язано з відсутністю обґрунтованих методик застосування оптимальних форм, засобів і методів оздоровчих фізичних вправ, які б розв'язували проблеми зміцнення здоров'я та покращення фізичного стану студентів спеціальної медичної групи, формуючи таким чином у них надійну основу для майбутньої професійної діяльності [1; 2; 4].

**Завдання роботи:** 1) класифікувати види фітнес-програм аеробної спрямованості; 2) розкрити можливості аеробних фітнес-програм в оздоровленні студентів спеціальних медичних груп.

**Методи дослідження** – праксіметричні (вивчення та узагальнення педагогічного досвіду); теоретичний аналіз та узагальнення даних спеціальної літератури; педагогічні спостереження за організацією навчального процесу зі студентами спеціальної медичної групи.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Відомо, що раціональне використання фізичних вправ сприяє зміцненню здоров'я, правильному розвитку організму, профілактиці захворювань, ліквідації залишкових явищ після перенесених захворювань, розвитку рухових навиків, координаційних можливостей людини, розвитку фізичних якостей.

Водночас вагомою перешкодою оздоровленню студентів спеціальних медичних груп є лікарська «заборона», тобто «звільнення» від занять фізичними вправами або часткове виключення певних рухів із рухового режиму, які не мають під собою достатніх підстав. Повинно йтися не про виключення фізичних вправ, а про їх відповідність індивідуальним можливостям юнаків і дівчат. Саме таким способом можна забезпечити адаптацію ослабленого хворобою організму до дії фізичних вправ і підвищити неспецифічну опірність організму.

Варто зауважити, що організм студентів, які за станом здоров'я віднесені до спецмедгрупи, виявляється непристосованим до специфічних навантажень, пов'язаних і тривалим перебуванням на лекціях, семінарських і лабораторних заняттях, що істотно знижує їхню рухову активність. Виникає дефіцит пропріоцептивних подразнень, що знижує здатність внутрішніх органів і систем організму адаптувати свою реактивність до зовнішніх подразників навколишнього середовища. Отже, створюються додаткові передумови для повторних та супутніх захворювань.

Здатність до сприйняття фізичних навантажень у студентів спеціальних медичних груп різна. Викладачеві слід пам'ятати, що у хворих адаптаційний потенціал і толерантність до фізичних навантажень знижені, і якщо вони не будуть адекватні можливостям людини, то можуть виникнути серйозні ускладнення. Не варто включати в заняття складні рухи на координацію, вправи з напруженням, підйомом тягарів й інші, які студенту важко освоїти та виконати через знижену фізичну працездатність і стан здоров'я.

Систематичні фізичні навантаження сприяють нормалізації моторних (рухових) процесів, особливо при захворюваннях кардіореспіраторної, ендокринної й інших систем, допомагають відновити втрачені (знижені) функції організму. При цьому найбільшим оздоровчим ефектом, за даними науковців [1–5], характеризуються фізичні навантаження аеробного характеру. Вони сприяють комплексному розвитку всіх фізичних якостей, підвищенню фізичної підготовленості та функціональної тренуваності, що обумовлює загальне зміцнення здоров'я.

Вибираючи засоби оздоровчої фізичної культури для цієї категорії студентів, потрібно врахувати такі умови:

- засоби, що застосовуються, повинні істотно збільшувати середньодобову кількість локомоцій студентів;
- засоби, що застосовуються, повинні забезпечувати можливість тривалої роботи в аеробному режимі інтенсивності;
- засоби, що застосовуються, повинні подобатися студентам і підвищувати їхній інтерес до активної фізкультурної діяльності;
- засоби, що застосовуються, повинні бути достатньо різноманітними за формою й різновидами, щоб забезпечити стійкий інтерес студентів до занять.

Орієнтуючись на перераховані умови, а також дані спеціальної літератури, можна стверджувати, що одними з форм організації оздоровчої фізичної культури, які враховують потреби й можливості людини, є фітнес-програми. Вони розроблялися, видозмінювалися й удосконалювалися впродовж багатьох років. Кращі фахівці світу на основі досвіду різних гімнастичних шкіл, досягнень сучасних танців створили вправи, які позитивно впливають на організм. В основі фітнес-програм лежить синтез вправ спортивно-гімнастичного стилю, елементів танцю й музики [3; 5].

Більшість фітнес-програм носять аеробний характер. Термін «аеробний» запозичений із фізіології, він використовується під час визначення хімічних та енергетичних процесів організму людини, де кисень використовується як основне джерело енергії для підтримки м'язової рухової діяльності. Однією з ключових особливостей аеробних фітнес-програм є можливість точного дозування інтенсивності навантаження протягом усього заняття (за рахунок того чи іншого пульсового режиму), а саме це є головною умовою побудови оздоровчих занять з особами, які мають обмежені можливості здоров'я.

Засновником системи аеробних вправ є американський фахівець в області оздоровчої фізичної культури доктор Кеннет Купер. Він увів термін «аеробіка», який повною мірою відображає ті фізіологічні процеси, що відбуваються в організмі під час виконання фізичних вправ певної інтенсивності й тривалості. Аеробіка заснована на систематичному виконанні вправ помірної інтенсивності при достатній їх тривалості. Тобто, щоб вправа називалась аеробною, потрібно виконувати деякі умови під час її виконання, а саме: помірна інтенсивність (ЧСС від 130 до 160 уд/хв), тривалість не менше 15 хв безперервної роботи, участь великої кількості м'язових груп (не менше 2/3 від м'язової маси) [3].

Нині існує велика різноманітність видів аеробних програм, серед яких – класична (базова), танцювальна, степ-, слайд-, аква-, памп-аеробіка, аеробіка з елементами бойових мистецтв, фітбол-аеробіка тощо.

Значно підвищити рівень функціонального стану серцево-судинної системи й фізичної підготовленості студентів спеціальної медичної групи може впровадження в практичне заняття елементів *степ-аеробіки*. Її популярність пояснюється тим, що основні рухи прості та цілком доступні людям без спеціальної рухової підготовки. Степ-аеробіка розроблена в 90-х роках минулого століття відомим американським тренером Джин Міллер і являє собою тренування в атлетичному стилі на спеціальних платформах висотою 10–30 см. У степ-аеробіці застосовують і найпростіші крокові рухи, що нагадують підйом та спуск сходами, і хореографічні елементи, а також танцювальні рухи й комбінації різного виду. Навантаження на заняттях степ-аеробікою варіюється залежно від обраної висоти платформи, темпу та складності виконуваних рухів, кількості стрибків (індекс імпульсивності), використання різноманітних обтяжень (гантелей, поясів, накладок тощо). Степ-аеробіка змушує працювати великі групи м'язів й активно впливає на серцево-судинну систему; регулярні заняття степ-аеробікою позитивно впливають на психічний стан студентів спеціальної медичної групи, зокрема на зниження депресивності та нервозності.

*Фітбол-аеробіка* являє собою комплекс різноманітних рухів і статичних поз з опорою на спеціальний м'яч із полівінілхлориду з повітряним наповненням діаметром від 45 см (дитячий варіант) до 85 см (призначений для людей зі зростом понад 190 см і масою тіла понад 150 кг).

*Кік-аеробіка* (кік – кардіоінтенсивність-кондиція) – інтервальне тренування високої інтенсивності з використанням скакалки. Стрибова частина може чергуватись із силовою роботою та з елементами Тай-Бо. Тренування розвиває загальну й силову витривалість, силу та гнучкість, спритність і координацію рухів.

Одне з новомодних напрямів – *аеробоксинг*: синтез аеробіки, боксу й карате. Тренування проходять за тим самим планом, що й у спортсменів: під ритмічну музику, поодиноці або в парі студенти імітують рухи боксера на рингу чи каратиста на татамі. На заняттях використовують скакалки, боксерські рукавички та груші.

На жаль, єдиних програм і методики проведення занять з оздоровчого фітнесу зі студентами спеціальних груп немає. Реакція організму студентів на фізичні навантаження різна. Мають значення стан здоров'я, вік, стать, час року (біоритми) та ін., проте у всіх випадках раціонального застосування аеробні фітнес-програми позитивно впливають на організм студентів спецмедгрупи. Оптимальні фізичні навантаження (тренування) сприяють нормалізації функціонального стану, сну, обмінних процесів тощо.

Залежно від захворювання й фізичної підготовленості студентів велике значення надається дозуванню вправ, для цього визначається їх тривалість, вихідне положення, кількість повторень, темп, амплітуда руху, раціональне чергування навантаження й відпочинку, урахуються індивідуальні особливості та вік. Виходячи з цього, можна застосувати такі методичні прийоми для зміни величини фізичного навантаження: вибір вихідного положення для занять; обсяг м'язових груп, які беруть участь у вправі; амплітуда руху; число повторень окремих рухів; темп виконання вправ; ступінь силового напруження м'язів; ритм руху; точність виконання заданих рухів; чергуванням м'язових груп, що беруть участь у русі; застосування статичних дихальних вправ і вправ на розслаблення; використання предметів і снарядів; тривалість заняття.

Щодо питання про величину фізичного навантаження фахівці в цілому сходяться в думці стосовно параметрів: ЧСС 55–75 % від максимальної, тривалість занять – до 60 хв, регулярність – 3–5 разів на тиждень [4].

Підвищення загальної працездатності студентів, які займаються фітнесом, досягається при безперервному навантаженні аеробного характеру (тривалістю не менше 20–60 хв) за участі великих м'язових груп; а загальна тривалість занять, при якій проявляється помітний тренувальний ефект, становить 10–16 тижнів. Окрім того, тренувальне навантаження має перебувати в певній відповідності з поточними функціональними можливостями кожного студента й збільшуватися поступово. У процесі занять обов'язковий контроль за пульсом, диханням, кольором шкіри та загальним станом студента.

**Висновки й перспективи подальших досліджень.** Спроби розв'язання завдань, що стоять перед фізичним вихованням студентів спеціальних медичних груп, свідчать про багатогранність цієї проблеми, про необхідність спеціальних наукових досліджень із питання вдосконалення навчально-тренувального процесу студентів спецмедгруп. У зв'язку з цим перед викладачами спеціальних медичних груп стоять такі завдання: покращення функціонального стану й попередження прогресування хвороби в студентів, підвищення фізичної та розумової працездатності, адаптація до зовнішніх чинників; зняття втоми й підвищення адаптаційних можливостей; виховання потреби в загартовуванні, заняттях оздоровчою фізкультурою. Проектування та реалізація педагогічної технології фізичного виховання студентів із використанням комплексу засобів фітнес-програм на основі дотримання сучасних принципів дидактики сприяють оптимальному розв'язанню низки оздоровчих, освітніх і виховних завдань. Різноманітність програм та емоційний фон дають змогу фітнесу утримувати тривалий час високий рейтинг серед інших фізкультурно-оздоровчих занять. Умовою ефективності занять є побудова тренувального процесу згідно із загальними методичними принципами фізичного виховання: активності, свідомості, доступності, систематичності, послідовності й індивідуалізації.

Перспективними в цьому напрямі можуть бути дослідження застосування загальнометодичних і специфічних принципів фізичного виховання при виборі методики формування фізичних якостей студентів спеціальних медичних груп засобами фітнес-програм.

#### *Джерела та література*

1. Бабенко В. Г. Загальні передумови успішності фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи / В. Г. Бабенко, Л. Г. Євдокимова, Ю. І. Тупиця, Г. Л. Хапсаліс // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 12. – С. 5–8.

2. Дубогай О. Д. Методика фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Олександра Дмитрівна Дубогай, Анатолій Васильович Цьось, Марина Василівна Євтушок. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. – 276 с.
3. Корносенко О. К. Роль фітнесу в системі оздоровчої фізичної культури [Електронний ресурс] / О. К. Корносенко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. – Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – 2013. – Вип. 112(3). – С. 228–232. – Режим доступу : [http://nbuv.gov.ua/j-pdf/VchdpuPN\\_2013\\_112\(3\)\\_59.pdf](http://nbuv.gov.ua/j-pdf/VchdpuPN_2013_112(3)_59.pdf).
4. Пивнева М. М. Оздоровительная аэробика как средство повышения соматического здоровья студентов специальных медицинских групп / М. М. Пивнева, О. Г. Румба // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 8. – С. 74–87.
5. Черепов О. В. Сучасні проблеми розвитку оздоровчо-рекреаційної фізичної культури / О. В. Черепов, К. О. М'ясоєденков, О. М. Копилов // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. – К., 2011. – Вип. №13. – С. 411–417.

#### **Анотація**

*Зростання кількості студентів з ослабленим здоров'ям, які належать до спеціальної медичної групи, простежуємо щорічно. У зв'язку з цим актуальним є вивчення особливостей занять оздоровчою фізичною культурою в спеціальних медичних групах, завдань, проблем і перспектив діяльності, спрямованої на профілактику захворювань та зміцнення здоров'я студентів. Найбільшим оздоровчим ефектом характеризуються фізичні навантаження аеробного характеру. Одними з форм організації оздоровчої фізичної культури, які враховують потреби й можливості людини, є фітнес-програми, в основі яких лежить синтез вправ спортивно-гімнастичного стилю, елементів танцю й музики. Схарактеризовано різноманітність видів аеробних програм, серед яких – класична (базова), танцювальна, степ-, слайд-, аква-, памп-аеробіка, аеробіка з елементами бойових мистецтв, фітбол-аеробіка. Доведено доцільність занять оздоровчою аеробікою низької інтенсивності (ЧСС 55–75 % від максимальної, тривалість занять – до 60 хв, регулярність – 3–5 разів на тиждень) зі студентами спеціальних медичних груп. Умовою ефективності занять є побудова тренувального процесу згідно із загальними методичними принципами фізичного виховання: активності, свідомості, доступності, систематичності, послідовності та індивідуалізації.*

**Ключові слова:** студент, здоров'я, спеціальна медична група, оздоровча фізична культура, фітнес-програми.

**Наталья Беликова. Оздоровление студентов специальной медицинской группы средствами аэробных фитнес-программ.** *Рост количества студентов с ослабленным здоровьем, которые относятся к специальной медицинской группе, наблюдается ежегодно. В связи с этим весьма актуальным является изучение особенностей занятий оздоровительной физической культурой в специальных медицинских группах, задач, проблем и перспектив деятельности, направленной на профилактику заболеваний и укрепление здоровья студентов. Наиболее оздоровительным эффектом характеризуются физические нагрузки аэробного характера. Одними из форм организации оздоровительной физической культуры, учитывающих потребности и возможности человека, являются фитнес-программы, в основе которых лежит синтез упражнений спортивно-гимнастического стиля, элементов танца и музыки. Охарактеризовано разнообразие видов аэробных программ, среди которых – классическая (базовая), танцевальная, степ-, слайд-, аква-, памп-аэробика, аэробика с элементами боевых искусств, фитбол-аэробика. Доказана целесообразность занятий оздоровительной аэробикой низкой интенсивности (ЧСС 55–75 % от максимальной, продолжительность занятий – до 60 мин, регулярность – 3–5 раз в неделю) со студентами специальных медицинских групп. Условием эффективности занятий является построение тренировочного процесса в соответствии с общими методическими принципами физического воспитания: активности, сознательности, доступности, систематичности, последовательности и индивидуализации.*

**Ключевые слова:** студент, здоровье, специальная медицинская группа, оздоровительная физическая культура, фитнес-программы.

**Nataliya Byelikova. Health Improvement of Students of a Medical Group by Means of Aerobic Fitness Programs.** *Growth of the number of students with broken health who belong to special medical group is increasing every year. That is why studying of peculiarities of health improvement physical culture classes in special medical groups, tasks, problems and perspectives of activities oriented at illnesses prophylaxis and strengthening of students' health are extremely topical. Physical loads of aerobic character are characterized with the best health improvement effect. One of the forms of organization of health improvement physical culture that take into account needs and possibilities of a person are fitness programs that have in their basis special synthesis of exercises of sports-gymnastic style, elements of dance and music. It is characterized different kinds of aerobic programs, among them are: classical (basic), dancing, step-, slide-, aqua-, pump-aerobics, aerobics with elements of martial arts, fitball-aerobics. IT was proves the effectiveness of health improvement aerobics of low intensity (heart rate 55–75 % from the maximal one, class duration – 60 minutes, regularity – 3–5 times per week) with students of special medical groups. Built of the training process in correspondence with methodological principles of physical education is the condition of the effectiveness of classes: activity, consciousness, accessibility, systematic character, sequence and individualization.*

**Key words:** student, health, special medical group, health improvement physical culture, fitness program.