

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ В. Н. КАРАЗІНА**



ПЯТНИЦЬКА ДАР'Я ВСЕВОЛОДІВНА

УДК 378.147.33-027.22:796.412-055.2

**РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТОК
ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ
ЗАСОБАМИ АЕРОБІКИ**

13.00.02 – теорія та методика навчання
(фізична культура, основи здоров'я)

Автореферат
дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата педагогічних наук

Харків – 2017

Дисертацією є рукопис.

Робота виконана у Комунальному закладі «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради, Міністерство освіти і науки України.

Науковий керівник: кандидат педагогічних наук, доцент
Школа Олена Миколаївна,
Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради, завідувач кафедри фізичного виховання.

Офіційні опоненти: доктор педагогічних наук, професор
Єрмаков Сергій Сидорович,
Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди, професор кафедри теорії і методики фізичного виховання, оздоровчої та лікувальної фізичної культури;

кандидат педагогічних наук
Жамардій Валерій Олександрович,
Вищий державний навчальний заклад України «Українська медична стоматологічна академія», викладач кафедри фізичного виховання та здоров'я, фізичної реабілітації, спортивної медицини.

Захист відбудеться 12 травня 2017 року о 12³⁰ годині на засіданні спеціалізованої вченої ради К 64.051.19 у Харківському національному університеті імені В. Н. Каразіна за адресою: 61022, м. Харків, майдан Свободи, 6, ауд. 2-43.

З дисертацією можна ознайомитись у Центральній науковій бібліотеці Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна за адресою: 61022, м. Харків, майдан Свободи, 4.

Автореферат розісланий 10 квітня 2017 року.

**Учений секретар
спеціалізованої вченої ради**



Т. К. Варенко

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність теми. Останнім часом в Україні спостерігається стійка тенденція погіршення стану здоров'я населення, зокрема студентської молоді. На це звертається увага у державних документах, що регламентують фізичне виховання у вищих навчальних закладах (ВНЗ), 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, О. Тимошенка, О. Школи та інших) встановлено, що в період навчання у вищих навчальних закладах 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%.

Крім того, дослідження інших 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 вищому навчальному закладі є зміцнення стану здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості та фізичного стану студентської молоді через її залучення до активного здорового способу життя.

Наукові здобутки вітчизняних і закордонних фахівців (М. Бернштейна, М. Годика, В. Зациорського, М. Линця, В. Ляха, Л. Матвеева, Л. Назаренко, М. Носко, А. Тер-Аванесяна та інших) складають теорію й методику розвитку рухових здібностей людини. Протягом останніх років проведено чимало досліджень, присвячених розвитку рухових здібностей саме дівчат-студенток. В освітній процес впроваджено різноманітні засоби й педагогічні методи впливу на фізичну підготовленість студенток (Н. Волненко, А. Димуцька, Г. Ільницька, К. Крапівіна, О. Мусієнко, Т. Редько, О. Старкова, О. Хорькова та інші). 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. Сучасні молоді дівчата виокремлюють 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 можливість 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 студентками та вивчення особливостей впливу цих занять на їхній організм. Доведено, що 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 студенток ВНЗ: 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 (футбол-аеробіка); І. Зінченко, Т. Бала, І. Масляк (черлідінг) та інші.

Незважаючи на численні наукові дослідження, актуальною залишається проблема розвитку фізичних здібностей дівчат і пошуку новітніх й ефективних засобів аеробіки й методів їх використання, які б могли урізноманітнити зміст програм фізичного виховання, задовольнити інтереси студенток та якісніше впливати на розв'язання проблеми розвитку їхніх фізичних здібностей. А звідси виникає необхідність розробки методики розвитку фізичних здібностей студенток, які обрали видом своєї рухової активності на заняттях з фізичного виховання нові види аеробіки, та її впровадження до навчальної програми з фізичного виховання у ВНЗ та у позааудиторний процес фізичного виховання.

Спираючись на численні дані літературних джерел, були виявлені існуючі протиріччя між сучасною тенденцією до зниження рівня розвитку фізичних здібностей і рівня функціонального стану студенток та зростаючим рівнем сучасних вимог у соціальній та економічній сферах їхнього життя, з одного боку: а з іншого – між високим ефективним потенціалом впливу засобів аеробіки та недостатнім дослідженням і впровадженням інноваційних методик розвитку фізичних здібностей на заняттях з аеробіки в освітній процес студенток вищих навчальних закладів.

Актуальність проблеми, її недостатня розробленість і необхідність розв'язання виявлених суперечностей зумовили вибір теми дисертаційного дослідження: **«Розвиток фізичних здібностей студенток вищих навчальних закладів засобами аеробіки».**

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження проведене згідно з планом науково-дослідної роботи Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради на 2015–2016 рр. «Організаційно-методологічні засади підготовки вчителя для сучасної школи XXI століття у контексті інтеграції України в європейський освітній простір» і відповідно до тем науково-дослідної роботи кафедр теорії та методики фізичного виховання «Теоретико-методичні засади організації навчального процесу на основі індивідуалізації у фізичному вихованні та спорті учнівської та студентської молоді» та фізичного виховання «Теоретико-методичні основи застосування інформаційних,

педагогічних та медико-біологічних технологій для формування здорового способу життя студентів».

Тему дисертації було затверджено на засіданні вченої ради Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради (протокол № 8 від 19.03.2015 р.) та узгоджено в Міжвідомчій раді з координації наукових досліджень з педагогічних і психологічних наук в Україні (протокол № 8 від 15.12.2015 р.).

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати, розробити та експериментально перевірити методику розвитку фізичних здібностей студенток вищих навчальних закладів засобами аеробіки.

Відповідно до мети сформульовано такі **завдання дослідження**:

1. Вивчити стан нинішньої системи фізичного виховання студенток та визначити ступінь розробленості проблеми розвитку фізичних здібностей студенток ВНЗ.

2. Систематизувати сучасні види аеробіки в залежності від їхнього впливу на організм студенток вищих навчальних закладів.

3. Виявити рівень фізичної підготовленості студенток, визначити інтереси й мотивацію дівчат до занять з фізичного виховання та доцільність впровадження скіпінгу й чер-дансу для використання на заняттях зі студентками ВНЗ.

4. Теоретично обґрунтувати, розробити та експериментально перевірити методику розвитку фізичних здібностей студенток ВНЗ на заняттях із застосуванням скіпінгу й чер-дансу.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес студенток вищих навчальних закладів.

Предмет дослідження – методика розвитку фізичних здібностей студенток вищих навчальних закладів на заняттях з аеробіки.

Методи дослідження. Для вирішення завдань дослідження застосовувалися такі методи:

- *теоретичні*: аналіз й узагальнення програмно-нормативної документації, наукової, педагогічної та навчально-методичної літератури, дисертацій та авторефератів, матеріалів конференцій і періодичних фахових видань з метою визначення стану сучасної практики фізичного виховання студенток, розвитку їхніх рухових здібностей, ступеня розробки досліджуваної проблеми й визначення напрямку наукового дослідження;

- *емпіричні*: анкетування, антропометрія, педагогічне тестування для діагностики рівня розвитку рухових якостей та функціонального стану організму студенток ВНЗ, педагогічні експерименти (констатувальний, формувальний), які проводилися з метою перевірки ефективності впливу впровадженої у процес фізичного виховання методики розвитку фізичних здібностей студенток вищих навчальних закладів;

- *методи математичної статистики* для опрацювання експериментальних результатів дослідження й аналізу динаміки зміни досліджуваних показників для визначення ефективності експериментальної методики.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в тому, що:

- *вперше* теоретично обґрунтовано й розроблено методику розвитку фізичних здібностей студенток ВНЗ із застосуванням скіпінгу й чер-дансу на позааудиторних заняттях з аеробіки;
- *вперше* розроблено програму поетапного використання скіпінгу й чер-дансу протягом навчального року та алгоритми побудови комбінованих комплексів для педагогічного впливу на розвиток фізичних здібностей студенток;
- *удосконалено* зміст самостійних занять, що заплановані в позааудиторному процесі з аеробіки й що були використані як додатковий резерв для розвитку фізичних здібностей студенток, збільшення їхньої рухової активності.
- *додовнено* дані про застосування скіпінгу й чер-дансу для підвищення рівня фізичної та психічної підготовленості студенток, контролю за фізичним навантаженням.
- *подальшого розвитку* набуло обґрунтування доцільності використання скіпінгу та танцювальних вправ із чер-дансу на позааудиторних заняттях для студенток.

Практичне значення одержаних результатів дослідження полягає в розробці методики розвитку фізичних здібностей студенток на позааудиторних заняттях з аеробіки з застосуванням скіпінгу й чер-дансу, а також у висвітленні цього питання в навчально-методичному посібнику «Фізичне виховання студентів».

Результати дослідження можуть використовуватися для вдосконалення фізичної підготовленості студенток вищих навчальних закладів, для підготовки майбутніх фахівців у галузі фітнесу, для розширення знань і досвіду та застосування останніх у подальшій діяльності, в роботі фітнес-клубів, у самостійному фізичному вдосконаленні студенток вищих навчальних закладів.

Основні положення та результати дисертаційного дослідження впроваджено в освітній процес Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди (довідка про впровадження № 01/10-910 від 23.11.2016 р.), Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради (довідка про впровадження № 01-12/585 від 30.03.2016 р.), Харківського національного економічного університету імені Семена Кузнеця (довідка про впровадження № 17/86-47-43 від 24.02.2016 р.), Харківського національного технічного університету сільського господарства імені Петра Василенка (довідка про впровадження № 02-680 від 18.06.2016 р.); у навчально-тренувальний процес дитячо-юнацької спортивної школи № 9 м. Харкова (довідка про впровадження № 100 від 21.10.2016 р.), Харківської обласної громадської організації «Спортивно-оздоровчий центр «Грація» (довідка про впровадження № 9 від 23.09.2016 р.).

Особистий внесок здобувача полягає в узагальненні теоретичних, методологічних і методичних положень щодо розвитку фізичних здібностей студенток засобами нових видів аеробіки, в розробці методики розвитку фізичних здібностей студенток вищих навчальних закладів на заняттях з аеробіки (скіпінг, чер-данс), в обробці експериментальних даних дослідження.

Апробація результатів дисертації. Основні теоретичні положення та висновки дослідження доповідалися та обговорювалися на: Міжнародних науково-практичних конференціях «Pedagogika. Problemy, osiągnięcia, innowacyjność, praktyki, teoria» (Варшава, 2014–2015), IX та X міжнародних електронних науково-методичних конференціях «Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств» (Харків, 2015–2016), XI Міжнародній науковій конференції БДГУ імені В. Г. Шухова «Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях» (Белгород, 2015), Міжнародній науково-практичній конференції «Pedagogika Osiągnięcia naukowe, rozwój, propozycje na rok 2015» (Варшава, 2016), V Міжнародній науково-практичній конференції «Проблеми формування здорового способу життя дітей і молоді та шляхи їх вирішення» (Харків, 2016); Всеукраїнській науково-практичній конференції «Актуальні проблеми фізичного та валеологічного виховання учнівської молоді» (Лисичанськ, 2013), відкритих науково-практичних конференціях факультету фізичного виховання Харківської гуманітарно-педагогічної академії «Проблеми формування здорового способу життя дітей і молоді та шляхи їх вирішення» (Харків, 2013–2015), Всеукраїнській науково-методичній конференції «Розвиток виховної роботи у сучасному вищому навчальному закладі: змістовні домінанти та тенденції» (Харків, 2016), Всеукраїнській науково-практичній конференції «Фізична культура: теорія і практика» (Полтава, 2016), II науково-практичній конференції «Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки фахівців в умовах сучасного освітнього простору» (Харків, 2016), XIII Всеукраїнській науково-методичній конференції «Модернізація вищої освіти та проблеми управління якістю підготовки фахівців. Сучасна парадигма вищої освіти» (Харків, 2016); виступах на обласних конференціях педагогічних працівників і семінарах тренерів з фітнесу (Харків, 2011–2016); засіданнях факультету фізичного виховання Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради (Харків, 2012–2016).

Публікації. Основні положення та результати дослідження викладено в 28 науково-методичних працях (з них 12 – одноосібних), у тому числі 7 статей – у спеціалізованих фахових виданнях України (з яких 1 – у виданні, що входить до міжнародних наукометричних баз), 15 – у збірниках матеріалів науково-практичних конференцій апробаційного характеру, що додатково відображують результати дисертації, 6 навчально-методичних посібників.

Структура та обсяг дисертації. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (298 найменувань, з них 15 – іноземними мовами) та додатків. Загальний обсяг дисертації складає 214 сторінок, з яких 161 сторінка основного тексту. У тексті міститься 33 таблиці та 13 рисунків.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ ДИСЕРТАЦІЇ

У **вступі** обґрунтовано актуальність теми дисертаційної роботи; показано зв'язок з науковими програмами, планами, темами; визначено об'єкт, предмет дослідження, його мету та завдання; охарактеризовано методи й організацію

дослідження; розкрито наукову новизну та практичне значення результатів дослідження; подано інформацію про апробацію роботи, загальні відомості про публікації автора з проблеми дослідження; зазначено структуру дисертації та її обсяг.

У *першому розділі* **«Теоретичне обґрунтування сучасних методик використання засобів аеробіки у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів»** подано аналіз матеріалів наукової та науково-методичної літератури, присвяченої теоретичним концепціям процесу розвитку фізичних здібностей студенток вищих навчальних закладів засобами аеробіки та застосування сучасних методик у навчально-тренувальному процесі з аеробіки для студенток.

Установлено, що на сучасному етапі існує проблема вдосконалення фізичного виховання студенток у зв'язку з погіршенням стану їхнього здоров'я, недостатньою руховою активністю та низьким рівнем фізичної підготовленості. Основними напрямками вирішення порушеної проблеми є запровадження в навчально-виховний процес фізичного виховання інноваційних методик, що ґрунтуються на перевагах популярних у студентської молоді видів активних форм фізкультурної діяльності, серед яких є такі види аеробіки, як скіпінг і чер-данс (Ю. Калініна, 2013; Ж. Козіна, С. Єрмаков, Т. Базилук, О. Волошина, 2012; О. Крючек, Т. Ковшура, 2011; І. Масляк, Н. Криворучко, 2016; О. Фоменко, 2016; О. Школа, 2016 та інші). Отже, на сьогодні спостерігається нестача практичних розробок щодо структури побудови тренувального процесу й методики 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 впровадження в освітній процес такої методики, яка найоптимальнішим чином вирішує завдання, спрямовані на зміцнення окремих м'язових груп, основних функціональних систем організму, та займає певне місце в оптимізації фізкультурно-оздоровчої діяльності на основі диференційованого та індивідуального підходів.

Проаналізовано структуру, зміст і спрямованість видів аеробіки стосовно освітнього простору сучасного вищого навчального закладу і повсякденної діяльності студентської молоді. Визначено логіку розробки методики розвитку фізичних здібностей студенток. Доведено, що обрані види аеробіки (скіпінг та чер-данс) являють собою комплекси модифікованих фізичних вправ, що виконуються груповим та індивідуальним методами з застосуванням сучасного музичного супроводу.

Особливостями використання сучасних інноваційних методик є поєднання традиційних і нетрадиційних форм проведення занять вправами аеробіки, що забезпечує широкий діапазон фізичних навантажень різної спрямованості та уможливорює позитивний вплив на стан здоров'я та рівень фізичної підготовленості студенток.

Другий розділ **«Визначення сучасного стану розвитку фізичних здібностей студенток ВНЗ за допомогою нових видів аеробіки»** містить опис застосованих під час дослідження наукових методів та етапів проведення дослідження.

Дослідження проводилось у три взаємопов'язаних етапи у 2013 – 2016 рр.

Мета першого етапу (вересень 2013 – березень 2014 рр.) – обґрунтування проблеми і розробка інструментарію дослідження. На цьому етапі було проведено аналіз літературних джерел і нормативно-правових документів. Були визначені 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 їхньої рухової активності.

Другий етап дослідження (березень 2014 р. – березень 2015 р.) був присвячений проведенню констатувального 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 й спорту. Використовувалися такі методи: анкетування, педагогічне тестування та методи математичної статистики. Педагогічне спостереження проводилося на базі Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради. У констатувальному експерименті брали участь 455 студенток віком від 17 до 19 років. Завданням цього етапу дослідження було формування експериментальної та контрольної груп студенток з близькими показниками рівня підготовленості (для одержання найбільш інформативних результатів основного дослідження). В основному експерименті брали участь 60 студенток 17-19 років (1 та 2 курс навчання). Суть педагогічного експерименту полягала в застосуванні експериментальної методики розвитку фізичних здібностей на основі комплексів вправ із чер-дансу та скіпінгу динамічного та статичного характеру, які були підібрані з урахуванням рівня фізичних і функціональних можливостей студенток, що дозволило отримати об'єктивні дані про поточний та етапний стан фізичної підготовленості студенток.

У рамках третього етапу (березень 2015 – травень 2016 рр.) був проведений формувальний експеримент, який передбачає обґрунтування ефективності методики розвитку фізичних здібностей студенток засобами скіпінгу й чер-дансу в позааудиторній роботі. Позитивний вплив оцінювали за змінами одержаних результатів контрольних випробувань протягом формувального експерименту. На основі даних науково-методичної літератури, педагогічних спостережень, власного педагогічного досвіду роботи у ВНЗ із врахуванням рівня здоров'я, фізичної підготовленості студенток 1–2 курсів було проведено попередній відбір та узагальнення вправ, які виконувалися в найбільшому обсязі, з арсеналу скіпінгу й чер-дансу та з інших видів спорту, які сприяють покращенню фізичної й психічної підготовленості студенток, підвищенню їхньої рухової активності та рівня фізичного стану. Розроблена методика розвитку фізичних здібностей студенток засобами скіпінгу й чер-дансу передбачала впровадження в позааудиторний процес фізичного виховання студенток елементів чер-дансу та вправ зі скіпінгу в різних умовах (легка атлетика, гімнастика, футбол, спортивні ігри тощо). Розроблені комплекси вправ зі скіпінгу й чер-дансу для розвитку фізичних здібностей надавалися з дозуванням навантаження на певних етапах навчання. Потім відбувалась експериментальна перевірка ефективності розробленої методики. В експериментальній групі було впроваджено методику розвитку фізичних здібностей студенток засобами скіпінгу й чер-дансу на позааудиторних заняттях.

Заняття в контрольній групі проводилися за державною програмою з фізичного виховання для студентів вузів III – IV рівнів акредитації. Проведене анкетування студенток контрольної та експериментальної груп дало змогу виявити їхнє ставлення до запропонованої методики проведення занять. Ефективність фізичної підготовленості студенток вищого навчального закладу засобами нових видів аеробіки оцінювалася шляхом порівняння показників фізичної підготовленості, рівня рухової активності та ставлення до запропонованої методики проведення занять з аеробіки студенток контрольної й експериментальної груп. Здійснювалася подальша математично-статистична обробка одержаних даних, літературне оформлення роботи, впровадження результатів дослідження та публікація результатів роботи в наукових виданнях.

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

Одержані результати констатувального дослідження засвідчили, що рівень фізичної підготовленості студенток, які приймали участь в експерименті, визначається нами як незадовільний.

У процесі дослідження показано певний алгоритм, що дозволив розробити та впровадити в навчально-виховний процес студенток методику розвитку фізичних здібностей студенток засобами аеробіки з метою підвищення ефективності оздоровчих заходів, спрямованих на формування та зміцнення їхнього здоров'я, на вдосконалення рівня фізичної підготовленості, а також для мотивації до занять з фізичного виховання у вищому навчальному закладі.

Основна ідея використання інноваційної методики розвитку фізичних здібностей студенток полягала в тому, що вона стимулювала інтерес студенток до занять з фізичного виховання на основі застосування вправ аеробіки. Зазначено те, що її структура й зміст формувалися шляхом тривалих теоретико-експериментальних досліджень, в результаті яких була представлена єдина схема її опису.

У третьому розділі «Експериментальне обґрунтування ефективності методики розвитку фізичних здібностей студенток 1-2 курсів вищих навчальних закладів засобами аеробіки в процесі позааудиторних занять» висвітлюються результати експерименту з впровадження розробленої методики розвитку фізичних здібностей студенток засобами аеробіки. Проведений експеримент дозволив довести та обґрунтувати ефективність методики розвитку фізичних здібностей студенток засобами аеробіки.

Реалізація впровадження методики розвитку фізичних здібностей студенток у позааудиторні заняття з аеробіки проходила за наступними етапами: був

розроблений алгоритм побудови комплексного заняття з аеробіки, що містить оцінку загального стану фізичного розвитку та рівня фізичних здібностей студенток у поєднанні комплексів вправ з аеробіки (скіпінгу й чер-дансу) у певних сполученнях. Ця методика заснована на синтезі вправ з танцювальної аеробіки та стрибків через скакалку з використанням різних режимів аеробних і анаеробних навантажень у процесі позааудиторних занять. Кожне заняття будується з акцентом на один з цих напрямків, завдяки чому організм отримує навантаження на різні групи м'язів.

Розроблена методика розвитку фізичних здібностей студенток – це спеціальна фітнес-технологія для студенток вищих навчальних закладів, завдяки якій вони можуть набути або забезпечити підтримання гарної фізичної форми, поліпшити самопочуття, використовуючи найсучасніші програми в галузі фітнесу, зокрема аеробіки (рис. 1 на с. 10).

Ступінь і гармонійність розвитку різних м'язових груп, їхня еластичність, скорочувальна здатність, злагодженість у роботі характеризують фізичну підготовленість людини та можливість виконання різних видів рухових завдань, що дозволяють визначити прояв таких здібностей, як витривалість, гнучкість, сила, спритність, швидкість.

Проведене дослідження показало, що всі види аеробіки позитивно впливають на рівень розвитку фізичних здібностей студенток. Але було виявлено також, що різні її види справляють неоднаковий кількісний вплив на рівень фізичної підготовленості студенток. Крім того, було визначено, що різні види аеробіки мають різні терміни впливу на розвиток фізичних здібностей. До початку експерименту обидві групи достовірно не різнилися між собою ($p > 0,05$).

В результаті застосування інноваційної методики в авторській модифікації на позааудиторних заняттях студенток протягом навчального року спостерігалось достовірне підвищення результатів педагогічних тестів з фізичної підготовленості у студенток експериментальної групи, яка займалася за розробленою нами програмою, де застосовувалися комплекси вправ із чер-дансу, стрибки через скакалку – скіпінг у певних сполученнях. На різних етапах проведення експерименту спостерігався різний приріст фізичних здібностей у кожній з досліджуваних груп.

Поетапне тестування дозволило змінювати програму занять через певні відрізки часу і включати вправи, які дозволяють розвивати більшою мірою ту чи іншу фізичну здібність в експериментальній групі. Зіставлення результатів тестування експериментальної і контрольної груп показує, що експериментальна методика дала суттєвіші позитивні результати, ніж заняття в другій досліджуваній групі (рис. 2 на с. 11).

Таким чином, розгляд динаміки змін показників розвитку фізичних здібностей показує, що впроваджена методика сприяє підвищенню показників сили, гнучкості та координаційних здібностей, що є важливим аспектом фізичного виховання студенток. Виявлено, що застосування розробленої методики в позааудиторних заняттях також позитивно позначилося на технічних результатах студенток експериментальної групи, які брали участь у залікових змаганнях з аеробіки наприкінці експерименту. Про це свідчать середні загальні оцінки експертів –

експериментальна група учасниць змагань виявилася на 3,08 бала кращою за контрольну групу.



Рис. 1. Експериментальна методика розвитку фізичних здібностей студенток з використанням вправ із чер-дансу і скіпінгу

Таким чином, розгляд динаміки змін показників розвитку фізичних здібностей показує, що впроваджена методика сприяє підвищенню показників сили, гнучкості та координаційних здібностей, що є важливим аспектом фізичного виховання студенток. Виявлено, що застосування розробленої методики в позааудиторних заняттях також позитивно позначилося на технічних результатах студенток експериментальної групи, які брали участь у залікових змаганнях з аеробіки наприкінці експерименту. Про це свідчать середні загальні оцінки експертів – експериментальна група учасниць змагань виявилася на 3,08 бала кращою за контрольну групу.

Крім показників рівня розвитку фізичних здібностей студенток досліджуваних груп, нами було додатково проаналізовано рівень розвитку їхніх психічних здібностей. Для того, щоб уявляти, як експериментальна методика вплинула на розумову діяльність (пам'ять та увагу) студенток, яка потрібна для подальшого навчання у вищих навчальних закладах.

Наприкінці дослідження студентки експериментальної групи стали мати вищі показники властивостей уваги: точності вибіркової, продуктивності, стійкості, переключення та концентрації, а їхні показники пам'яті зрівнялися з показниками студенток контрольної групи.

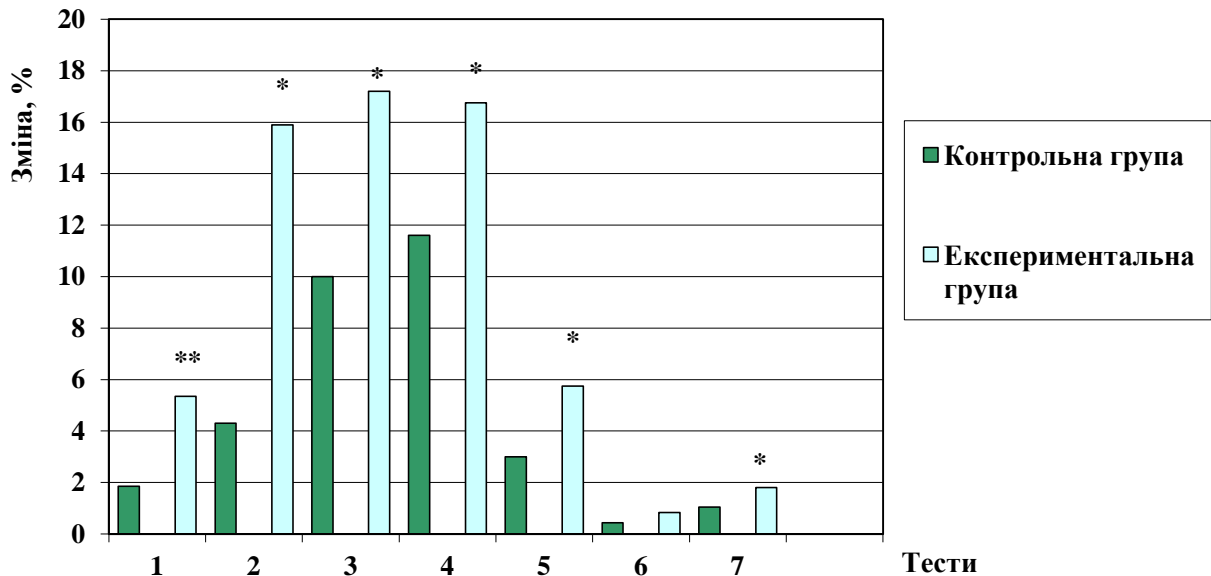


Рис. 2. Зміна рівня розвитку фізичних здібностей у студенток експериментальної (n=30) та контрольної (n=30) груп, %:

- 1 – згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів; 2 – підйом тулуба з положення лежачи в сід за 1 хв, кількість разів; 3 – нахил тулубу вперед сидячи на підлозі, см; 4 – біг на 100 м, с; 5 – максимальна кількість стрибків на місці за 20 с, кількість 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, розроблена методика та сформульовані практичні рекомендації можуть бути використані в навчально-тренувальному процесі студенток, а впровадження інноваційних видів рухової активності, зокрема чер-дансу і скіпінгу, в межах обов'язкових занять з фізичного виховання буде сприяти підвищенню інтересу студентів вищих навчальних закладів до дисципліни «Фізичне виховання».

ВИСНОВКИ

У дисертації здійснено теоретичне узагальнення та запропоноване інноваційне розв'язання проблеми розвитку фізичних здібностей студенток ВНЗ 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 вищих навчальних закладів 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 ВНЗ 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 вищих навчальних закладів. 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 ВНЗ 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 самостійних 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 ВНЗ, 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 самостійні 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 ($t=58,19$, $p<0,001$), швидко-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 нами 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 ВНЗ 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 ВНЗ на заняттях з аеробіки. Воно спонукає до подальшого вивчення цієї проблеми та подальшого пошуку нових шляхів підвищення ефективності процесу розвитку фізичних здібностей студенток ВНЗ 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 ВНЗ.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Наукові праці, в яких відображено основні результати дисертації

1. Пятницька Д. В. Пути совершенствования организации физического воспитания студенток 1-2 курсов средствами черлидинга / Д. В. Пятницька // 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. *Особистий внесок здобувача полягає у формулюванні мети та завдань роботи, проведенні експериментальних досліджень, аналізі отриманих результатів.*

2. Пятницька Д. В. Развитие физических качеств студенток на внеаудиторных занятиях по чер-дансу (чер-данс шоу) / Д. В. Пятницька // Физическое воспитание студентов : зб. наук. праць / за ред. проф. С. С. Єрмакова. – Харків, 2015. – № 4. – С. 31-38. <http://dx.doi.org/10.15561/20755279.2015.0405>. *(видання включено до 19-ти міжнародних наукометричних баз: DOAJ, IndexCopernicus, WorldCat, SHERPA/ReMEO та інші).* *Особистий внесок здобувача полягає у формулюванні мети та завдань роботи, проведенні експериментальних досліджень, аналізі отриманих результатів.*

3. Пятницька Д. В. Extracurricular classes in cheer-dance show as an effective form to motivate students of non-core universities to engage in physical exercises / Д. В. Пятницька // 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.

4. Школа О. М. Фахова підготовка вчителів фізичної культури із впровадженням інтерактивних технологій навчання / О. М. Школа, Д. В. Пятницька, А. В. Бойченко // 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.

5. Пятницька Д. В. Розвиток фізичних якостей студенток вищих навчальних закладів на позааудиторних заняттях новими видами аеробіки / Д. В. Пятницька // 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. *Особистий внесок здобувача полягає у розробці інноваційної програми, організації дослідження.*

6. Пятницька Д. В. Аналіз форм організації навчального процесу майбутніх фітнес-тренерів / Д. В. Пятницька // Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах : зб. наук. праць – Запоріжжя : КПУ, 2016. – Вип. 47 (100). – С. 322-328.

7. Школа О. М. Валеологізація фізкультурної освіти учнівської молоді / О. М. Школа, Д. В. Пятницька, О. В. Кабацька // Вісник Луганського національного університету. – Старобільськ : ДЗ «ЛНУ імені Т. Шевченка», 2016. – № 4 (301). – С. 170-176. *Особистий внесок здобувача полягає в зборі матеріалу та обґрунтуванні рекомендацій.*

Опубліковані роботи апробаційного характеру

8. Пятницька Д. В. Исследование технологий организационно-управленческой деятельности в органах управления физической культурой и спортом / Д. В. Пятницька, В. І. Мудрик, О. В. Соколюк // Науково-практичні основи сучасного навчально-виховного процесу у вищих навчальних закладах: актуальні проблеми, досвід, перспективи вдосконалення : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (Харків, 04-05.12.2013 р.). – Харків : ХГПА, 2013. – С. 169-171.

9. Пятницька Д. В. Процес формування свідомого ставлення дітей і молоді до занять фізичною культурою / Д. В. Пятницька, Л. К. Грищенко // Актуальні проблеми фізичного та валеологічного виховання учнівської молоді: теорія і практика : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (Лисичанськ, 20.03.2013 р.). – Лисичанськ : ООО «КИТ-Л», 2013. – С. 36-37.

10. Пятницька Д. В. Професійно-прикладна підготовка студентів педагогічних навчальних закладів в системі фізкультурно-масової роботи / Д. В. Пятницька // Pedagogika. Teoria. Praktyka : Zbiór raportów naukowych (Варшава, 29.11.2014 р.). – Warszawa : Wydawca : Sp.z o.o. «Diamond trading tour», 2014. – С. 118-119.

11. Пятницька Д. В. Процес формування свідомого ставлення дітей до занять фізичною культурою / Д. В. Пятницька // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць. – Вінниця : ТОВ «Планер», 2015. – С. 361-365.

12. Пятницька Д. В. Використання засобів чер-дансу у процесі позааудиторних занять зі студентками вищих навчальних закладів / Д. В. Пятницька // Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних единоборств : зб. наук. праць IX міжн. наук.-метод. конф. (Харків, 06.03.2015 р.). – Харків : Національна академія Національної гвардії України, 2015. – Вип. 9. – С. 207-209.

13. Пятницька Д. В. Чер-данс як один із видів рухової активності студентів вищих навчальних закладів / Д. В. Пятницька // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях : сб. статей XI Междунар. науч. конф. (Харьков, 23-24.04.2015 г.) в 2-х ч. – Харків, 2015. – Ч. 2. – С. 157-159.

14. Пятницька Д. В. Вплив занять фізичного виховання із застосуванням роуп-скіпінгу на розвиток рухових якостей студентів / Д. В. Пятницька // *Pedagogika. Osiagniecia naukowe, rozwoj, propozycje na rok 2015 : Zbiór artykułow naukowych. Konferencji Międzynarodowej Naukowo-Praktycznej* (Варшава, 30.12.2015–03.01.2016). – Warszawa : Wydawca : Sp.z o.o. «Diamond trading tour», 2015. – С. 68-70.

15. Пятницька Д. В. Вплив засобів черлідінгу на фізичну підготовленість студенток вищих навчальних закладів / Д. В. Пятницька // *Проблеми формування здорового способу життя дітей і молоді та шляхи їх вирішення : матеріали IV Відкр. наук.-практ. конф. факул. фіз. вих. Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради (22-23.04.2015 р.)* / за загал. ред. О. М. Школи. – Харків : ХГПА, 2015. – С. 97-100.

16. Школа О. М. Розробка та впровадження методики «Табата» для студентів 1-2 курсів ВНЗ у процесі позааудиторних занять / О. М. Школа, Д. В. Пятницька, А. А. Кузнецова // *Розвиток виховної роботи у сучасному вищому навчальному закладі : змістовні домінанти та тенденції : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. (Харків, 22.11.2016 р.)*. – Харків : ФОП Петров В. В., 2016. – С. 355-358.

17. Школа О. М. Practical students' preparing of higher educational establishments in the process of physical education with the help of new kinds of aerobics / О. М. Школа, Д. В. Пятницька // *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.

18. Пятницька Д. В. Дослідження рівня фізичної підготовленості студенток молодших курсів вищих навчальних закладів засобами аеробіки (черлідінгу, скіпінгу) / Д. В. Пятницька // *Проблеми формування здорового способу життя дітей і молоді та шляхи їх вирішення : матеріали V Відкр. наук.-практ. конф. факул. фіз. вих. Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради (22-23.04.2016 р.)* / за загал. ред. О. М. Школи. – Харків : ХГПА, 2015. – С. 112-116

19. Школа О. М. Обґрунтування основних моделей навчання у вищому навчальному закладі / О. М. Школа, Д. В. Пятницька // *Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки фахівців в умовах сучасного освітнього простору : матеріали II наук.-практ. конф. (Харків, 21-22.04.2016 р.)*. – Харків : ХДАФК, 2016. – С. 72-74.

20. Школа О. М. Формування основ здорового способу життя студентів факультету фізичного виховання Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради / О. М. Школа, Д. В. Пятницька // *Модернізація вищої освіти та проблеми управління якістю підготовки фахівців. Сучасна парадигма вищої освіти : матеріали XIII Всеукр. наук.-метод. конф. (Харків, 30.09.2016 р.)*. – Харків : ХДУХТ, 2016. – С. 148-149.

***Опубліковані праці, які додатково відображають
наукові результати дисертаційної роботи***

21. Пятницька Д. В. Фітболи на уроках фізичної культури учнів загальноосвітніх шкіл / Д. В. Пятницька // Проблеми формування здорового способу життя дітей і молоді та шляхи їх вирішення : матеріали IV Відкр. наук.-практ. конф. факул. фіз. вих. Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради (22-23.04.2015 р.) / за загал. ред. О. М. Школи. – Харків : ХГПА, 2015. – С. 121-122.

22. Пятницька Д. В. Деякі аспекти роботи інструктора зі спорту в дитячих закладах оздоровлення та відпочинку / Д. В. Пятницька, О. М. Школа, А. В. Бойченко // *Pedagogika. Priorytetowe obszary badawcze: od teorii do praktyki : Zbiór artykułów naukowych. Konferencji Międzynarodowej Naukowo-Praktycznej* (Люблін, 30-31.05.2016 р.). – Warszawa : Wydawca : Sp.z o.o. «Diamond trading tour», 2016. – С. 113-115.

23. Грищенко Л. К. Теорія та методика навчання основам волейболу : навч.-метод. посіб. / Л. К. Грищенко, Т. С. Бондар, Д. В. Пятницька. – Харків : КЗ «ХГПА» ХОР, 2012. – 80 с.

24. Грищенко Л. К. Організація та методика проведення фізкультурно-оздоровчої роботи у дитячому закладі оздоровлення та відпочинку : навч.-метод. посіб. / Л. К. Грищенко, Т. С. Бондар, Д. В. Пятницька. – Харків : КЗ «ХГПА» ХОР, 2013. – 83 с.

25. Грищенко Л. К. Теорія та методика викладання рухливих ігор та забав : навч.-метод. посіб. / Л. К. Грищенко, О. М. Школа, Д. В. Пятницька. – Харків : ФОП Бровін О. В., 2015. – 140 с.

26. Грищенко Л. К. Основи навчання гри у волейбол: навч.-метод. посіб. / Л. К. Грищенко, О. М. Школа, Д. В. Пятницька. – Харків : ФОП Бровін О. В., 2016. – 140 с.

27. Психолого-педагогічна діагностика якості освіти у педагогічному ВНЗ : навч.-метод. посіб. / А. А. Харківська, Л. О. Петриченко, Д. В. Пятницька та інш.; під заг. ред. Г. Ф. Пономарьової. – Харків : Компанія СМІТ, 2016. – Ч. 2. – 365 с.

28. Фізичне виховання студентів : навч.-метод. посіб. / О. М. Школа, Д. В. Пятницька, А. В. Бойченко, Г. В. Таможанська, Л. К. Грищенко, О. І. Галашко, О. І. Грищенко, Д. В. Сичов, О. В. Фоменко, В. Х. Фоменко / за заг. ред. О. М. Школи. – Харків : ФОП Бровін О. В., 2016. – 456 с. *Особистий внесок здобувача полягає в розробці навчального матеріалу щодо застосування різних елементів у процесі позааудиторних занять з аеробіки (чер-дансу, скіпінгу).*

АНОТАЦІЯ

Пятницька Д. В. Розвиток фізичних здібностей студенток вищих навчальних закладів засобами аеробіки. – На правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук за спеціальністю 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи

здоров'я). – Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна, Міністерство освіти і науки України, Харків, 2017.

Дисертацію присвячено дослідженню проблеми підвищення ефективності процесу розвитку фізичних здібностей студенток вищих навчальних закладів у процесі позааудиторних занять з аеробіки.

На основі аналізу науково-методичної літератури та практичного досвіду узагальнено загальні теоретичні положення з організації та змісту фізичного виховання студенток вищих навчальних закладів у процесі позааудиторних занять, розкрито сутність експериментальної методики.

Систематизовано популярні види аеробіки, що задіяні в експерименті, за даними сучасних наукових і науково-методичних літературних джерел. Проведено аналіз мотивації студенток до занять з фізичного виховання та можливостей застосування сучасних інноваційних методик у процесі позааудиторних занять з аеробіки студенток вищих навчальних закладів.

Теоретично обґрунтовано та експериментально перевірено ефективність методики розвитку фізичних здібностей на основі комплексного застосування вправ з аеробіки на позааудиторних заняттях студенток. Встановлено ефективність впливу комплексних занять з аеробіки на стан фізичної і психічної підготовленості, на розвиток фізичних та координаційних здібностей студенток вищих навчальних закладів, що сприяло поліпшенню їхнього здоров'я та успішності з інших дисциплін у подальшому навчанні у вищому навчальному закладі.

Ключові слова: фізичне виховання, студентки, аеробіка, здоров'я, скіпінг, черданс, черлідінг, позааудиторні заняття.

АННОТАЦИЯ

Пятницкая Д. В. Развитие физических способностей студенток высших учебных заведений средствами аэробики. – На правах рукописи.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук по специальности 13.00.02 – теория и методика обучения (физическая культура, основы здоровья). – Харьковский национальный университет имени В. Н. Каразина, Министерство образования и науки Украины, Харьков, 2017.

Диссертация посвящена исследованию проблемы повышения эффективности процесса развития физических способностей студенток высших учебных заведений в процессе внеаудиторных занятий по аэробике.

На основе анализа научно-методической литературы и практического опыта обобщены общие теоретические положения по организации и содержанию физического воспитания студенток высших учебных заведений в процессе внеаудиторных занятий, раскрыта сущность экспериментальной методики.

Систематизированы популярные виды аэробики, задействованные в эксперименте, по данным современных научных и научно-методических литературных источников. Проведён анализ мотивации студенток к занятиям по физическому воспитанию и возможностей применения современных инновационных методик в процессе внеаудиторных занятий по аэробике студенток высших учебных заведений.

Аэробика и её разновидности являются одним из ведущих способов привлечения студенток к активным формам физкультурно-оздоровительной деятельности. Сегодня интенсивно развиваются такие виды аэробики, как скипинг и чер-данс. Скипинг представляет собой особый вид физической деятельности человека с использованием специфического инвентаря – скакалки. Разнообразные прыжки через скакалку позволяют в интересной игровой форме развивать двигательные способности студенток, повышать уровень их физической подготовки. Скакалка служит отличным тренажёром для совершенствования прыгучести, скорости, координации и выносливости. Чер-данс относится к сложно-координационным видам спорта, для двигательной деятельности в которых характерны чрезвычайно высокие требования к технике движений и развитию физического качества ловкости. Несмотря на то, что чер-данс включает в себя элементы других видов спорта (акробатики, спортивной и художественной гимнастики, спортивных танцев), сам он при этом имеет свою специфику и направленность. В процессе тренировки у студенток формируется богатейший арсенал двигательных навыков, отличающихся координационной точностью и сложностью.

Теоретически обоснована и экспериментально проверена эффективность методики развития физических способностей на основе комплексного применения упражнений по аэробике на внеаудиторных занятиях студенток. Установлена эффективность влияния комплексных занятий по аэробике на состояние физической и психической подготовленности, на развитие физических и координационных способностей студенток высших учебных заведений, что способствовало улучшению их здоровья и успеваемости по другим дисциплинам в дальнейшем обучении в высшем учебном заведении.

Ключевые слова: физическое воспитание, студентки, аэробика, здоровье, скипинг, чер-данс, черлидинг, внеаудиторные занятия.

ABSTRACT

Piatnytska D. V. Development of Physical Abilities in Female Students of Higher Educational Institutions by Aerobics. – Published as manuscript.

Thesis for a PhD in Pedagogical Sciences. Speciality 13.00.02 – Theory and Methodology of Education (Physical Education, Fundamentals of Health). – V. N. Karazin Kharkiv National University, Ministry of Education and Science of Ukraine, Kharkiv, 2017.

The thesis studies the problem of increasing the effectiveness of development of physical abilities in female students of higher educational institutions in the course of extracurricular classes in aerobics.

Based on the analysis of scientific and methodological literature and practical experience, the thesis summarizes the general theoretical provisions as to the organization and content of physical education of female students of higher educational institutions in the course of extracurricular classes; it discloses the essence of the experimental method.

The thesis systematizes the popular types of aerobics involved in the experiment according to the data of the current research and scientific and methodological literary

sources. It analyzes the female students' motivation for physical education classes and the applicability of modern innovative methods during the extracurricular aerobics classes with female students of higher educational institutions.

Aerobics and its types play a major role in engaging female students in active sports and recreational activities. Such types of aerobics as skipping and cheer-dance are actively developing nowadays. Skipping is a special type of physical human activity involving the use of specific sports equipment – a skipping rope. Various types of skips over the rope allow to develop female students' motor abilities and to raise their level of physical fitness while playing. A skipping rope in the hands of physically prepared person is an excellent tool for improving his or her jumping ability, speed, coordination and stamina. Cheer-dancing is a very precise sport, the motor activity of which is characterized by extremely high requirements to movement technique and dexterity.

The thesis theoretically grounds and experimentally proves the effectiveness of the method for development of female students' physical abilities through combined application of aerobics exercises in the course of extracurricular classes. It determines the effectiveness of the influence that combined aerobics classes have on the state of physical and mental fitness and development of physical and coordination abilities of female students of higher educational institutions, which contributes to improvement of their health and academic performance in other subjects in their further studies at the higher educational institution.

Key words: physical education, female students, aerobics, health, skipping, cheer-dance, cheerleading, extracurricular classes.