

**ЛІТЕРАТУРА**

1. Законодавство України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws> – Загол. з екрану. – Мова укр.
2. Мягких В.Б. Соціальне здоров'я молоді в умовах сучасного українського суспільства: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. соц. наук: спеціальність 22.00.04 «Спеціальні та галузеві соціології» / В.Б. Мягких – Харків, 2007. – 23 с.
3. Охорона здоров'я в Україні: проблеми та перспективи / заг. ред. В.М.Пономаренка. – Тернопіль: Укрмед-книга, 1999. – 119 с.
4. Устав (Конституція) Всемирной организации здравоохранения. – Женева, 1946. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://docs.cntd.ru/document/901977493> – Загол. з екрану. – Мова рос.

**Анастасія Мітяєва,**

студентка 4 курсу  
факультету фізичного виховання

Наук. керівник: **В. М. Осіпов**, к.н.фіз.вих.та спорту, доцент (БДПУ)

**ОПТИМІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ДІВЧАТ 18-20 РОКІВ  
ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧОЇ АЕРОБІКИ**

**Актуальність.** Проблема збереження здоров'я молодого покоління набуває нині особливу гостроту. Тривогу в цій ситуації викликає стан здоров'я молоді нашої країни, що вчиться, оскільки екологічна і соціальна ситуація, що ускладнилася, передусім позначається на фізичному розвитку і стані здоров'я зростаючого організму. Останніми роками з'явилося багато літературних даних, що свідчать про зниження рівня здоров'я молоді у процесі навчання.

**Ступінь досліджуваності проблеми.** Справжнє бачення проблеми дозволяє нам розглядати аеробіку як цілеспрямований систематичний процес оздоровчого зайняття і один з найбільш ефективних шляхів оздоровлення молоді.[1] Аналіз дії різних напрямів аеробіки на організм тих, що займаються представлений в роботах Е.И. Зубакової, Т.Г. Меньшуткіної, Е.В. Камалетдинової, С.В. Савіни та ін. Аеробіка, охоплюючи різні форми рухової активності, задовольняє потреби молоді у фізкультурно-оздоровчій діяльності за рахунок різноманітності програм, їх доступності, ефективності і емоційності зайняття (Е.Г. Сайкіна) [2].

**Мета і методи дослідження.** Мета – розробити програму оздоровчо-тренувальних занять із використанням засобів аеробіки для оптимізації фізичного стану дівчат 18-20 років.

**Сутність дослідження.** У дослідженні взяли участь 30 студенток у віці 18-20 років, які займаються аеробікою на базі спортклубу "Арена" у місті Бердянськ, три рази на тиждень по 60 хвилин на день. Для них нами була розроблена програма тренувань з класичної аеробіки, яка включала в себе три частини заняття: підготовчу (5-10 % від загального часу), основну (80-85%) та заключну (5-15%). [2] Однією зі складових першої частини були вправи аеробного характеру з поступовим збільшенням темпу і складності, а до ускладненої хореографії додавалися вправи на координацію. Заняття проводилися з

використанням блоків, музичної інтерпретації за методом схожості. Заключною частиною заняття був prestretch для того, щоб збільшити рухливість в суглобах, розтяжність м'язів та еластичність синовіальних утворень. [1]

Тривалість основної частини заняття з аеробіки складала 40 хв, яка включала аеробний сегмент, заминку і силовий (калістенічний) сегмент. Аеробна заминка складалася з двох частин: cool down та poststretch. Основна мета cool down – знизити частоту серцевих скорочень і відновити дихання. Для цього плавно знижувалася амплітуда рухів, перехід на марш, де виконувалися дихальні вправи. Мета poststretch – відновити довжину м'язів до первинної, виконувалися вправи статичного характеру, поза фіксувалася на 6 сек.[1] У силовій частині (калістеніка) виконувалися вправи з гантелями 1-2 кг. на м'язові групи нижніх та верхніх кінцівок, черевний прес, спини та грудної клітки. Використовували статичні та динамічні вправи. Для тренування силової-витривалості використали бодібар та стрічковий еспандр. Для різноманіття вправ у заняття включалися силові елементи з системи Табата, каланетика, пілатес.

У заключній частині заняття, яка тривала 5-10 хв, виконувалися вправи на активне розтягування працюючих м'язів та елементи йоги.[2]

**Основні висновки.** В даний час значно підвищився інтерес молоді до занять різними видами масового спорту і рухової активності для відпочинку і відновлення сил, для забезпечення гарної спортивної форми та стану здоров'я. Серед цих оздоровчих тренувань особливе місце зайняла аеробіка, яка відрізняється емоційною насиченістю занять, простотою і варіативністю застосовуваних засобів, можливістю контролю і самоконтролю стану здоров'я тих, хто займається, музикальністю і пластичністю рухів. У своїй єдності компоненти аеробіки можуть забезпечити досягнення значущих результатів для здоров'я, фізичного розвитку та культури рухів.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі будуть спрямовані на визначення ефективності розробленої програми оздоровчо-тренувальних занять із використанням засобів аеробіки для оптимізації фізичного стану дівчат 18-20 років.

#### **ЛІТЕРАТУРА**

1. Ритмічна гімнастика: посібник для організації планування та проведення занять / [уклад. С. М. Киселевська]. – К.: КНУБА, 2008. – 108 с.
2. Погасій Л. І. Методичні вказівки щодо організації та проведення занять з фізичної культури на тему: «Аеробіка як засіб підвищення працездатності студентів КНТЕУ» / Л. І. Погасій. – К., 2003. – 15 с.