

3. Kovalenko N. P. Psikhoprofilaktika i psikhokorreksiya zhenshchiny v period beremennosti i rodov (Mediko-sotsial'nyye problemy): avtoref. dis. na zdobuttya nauk. stupenya d-ra psikhol. nauk / N. P. Kovalenko – SPb., 2002. – 24 s
4. Khomyakova O.V. Korrektsiya funktsional'nogo sostoyaniya organizma zhenshchin vo vtorom trimestre beremennosti / O.V. Khomyakova, S.YA. Koval', V.N. Chernaya // Nauka i obrazovaniye : Materialy 8-y mezhdunar. nauch.-prakt. konf. – T 32. – Sofiya, 2012. – S. 49–53.
5. Aykina L.I. Ispol'zovaniye plavaniya v sisteme lechebno-profilakticheskikh uchrezhdeniy i organizovannogo otdykha / L.I. Aykina. – Omsk, 1988. – 182 s.
6. Kudashova L.T. Korrektsiya psikhofiziologicheskogo sostoyaniya beremennykh zhenshchin sredstvami yogi i pilatesa / L.T. Kudashova // Adaptivnaya fizicheskaya kul'tura. - № 4(44). – 2010. – S. 13–15.
7. Burkova O. Pilates – fitnes vysshego klassa. Sekrety stroynoy figury i ozdorovleniya / O. Burkova, T. Lisitskaya. – M. : Raduga, 2005. – 208 s.
8. Kertis G. Vasha beremennost': Gimnastika dlya beremennykh zhenshchin i molodykh mam / G. Kertis, D. Shuler. – M. : Eksmo, 2005. – 128 s.

УДК 796.412-055.2

РОЛЬ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ ЖЕНЩИН

Черненко Е.Е., Луговцова А.Ю., Гордиенко А.Г.

69600, Запорожский национальный университет, ул. Жуковского, 66, г. Запорожье, Украина

Lugovcova777@mail.ru

Рассмотрено влияние оздоровительных занятий на организм. Проанализированы особенности современных видов оздоровительной аэробики (базовая, степ-аэробика, шейпинг). Исследованы мотивы, побуждающие людей разного возраста, социального положения, образования и т.д. заниматься оздоровительными занятиями вообще и аэробикой в частности. В исследовании приняли участие 266 женщин и девушек, занимающихся различными видами оздоровительной аэробики и шейпингом в физкультурно-оздоровительных клубах г. Запорожья. Установлено, что значительную часть занимающихся оздоровительной аэробикой составляют студенты (109 человек – 40,98%). При этом средний возраст занимающихся составляет 29,1 лет, средний стаж занятий всех респондентов составил 3,6 года. Доказано, что все большее количество девушек и женщин, начиная с юного возраста, заботятся, прежде всего, об укреплении своего здоровья посредством физических упражнений. Доказано, что занятия аэробикой имеют существенное значение и занимают значительное место в повседневной жизни девушек и женщин, являясь мощным стимулом к укреплению здоровья, улучшению внешних данных и самочувствия.

Ключевые слова: оздоровительные занятия, аэробика, степ-аэробика, мотивация.

РОЛЬ ОЗДОРОВЧОЇ АЕРОБІКИ В ПОВСЯКДЕННОМУ ЖИТТІ ЖІНОК

Черненко О.Є., Луговцова А.Ю., Гордієнко А.Г.

69600, Запорізький національний університет, вул. Жуковського, 66, м. Запоріжжя, Україна

Lugovcova777@mail.ru

Розглянуто вплив оздоровчих занять на організм. Проаналізовано особливості сучасних видів оздоровчої аеробіки (базова, степ-аеробіка, шейпінг). Досліджено мотиви, які спонукають людей різного віку, соціального стану, освіти і т.ін. займатися оздоровчими заняттями взагалі та аеробікою зокрема. У дослідженні брали участь 266 жінок і дівчат, що займаються різними видами оздоровчої аеробіки та шейпінгом у фізкультурно-

оздоровчих клубах м.Запоріжжя. Встановлено, що значну частину тих, хто займається оздоровчою аеробікою, складають студенти (109 осіб - 40,98%). При цьому середній їх вік становить 29,1 років, середній стаж занять усіх респондентів склав 3,6 року. Доведено, що все більша кількість дівчат і жінок, починаючи з юного віку, піклуються, насамперед, про зміцнення свого здоров'я за допомогою, фізичних вправ. Доведено, що заняття аеробікою мають істотне значення і займають значне місце в повсякденному житті дівчат і жінок, будучи могутнім стимулом до зміцнення здоров'я, поліпшення зовнішніх даних і самопочуття.

Ключові слова: оздоровчі заняття, аеробіка, степ-аеробіка, мотивація.

THE ROLE OF IMPROVING AEROBICS IN THE DAILY LIFE OF WOMEN

Chernenko O., Lugovtsova A., Gordienko A.

69600, Zaporizhzhya national university, Zhukovsky str., 66, Zaporizhzhya, Ukraine

Lugovcova777@mail.ru

The influence of health activities in the body. The features of modern-day kinds of improving aerobics (basic, step-aerobics, shaping). Investigated motivations for people of all ages, social status, education, etc. engage in health activities in general and aerobics in particular. The study involved 266 women and girls engaged in various kinds of improving aerobics and shaping in the health and fitness clubs in Zaporozhye. It was found that a significant portion engaged in improving aerobics are students (109 persons – 40,98%). With a median age of 29,1 years, the average length of employment of all respondents was 3,6 years. It is proved that an increasing number of girls and women from an early age begin to care primarily about strengthening their health through exercise. It is proved that aerobic exercise are essential and occupy a significant place in the everyday life of women and girls, as a powerful incentive to improve the health, improve their appearance and health.

Key words: fitness classes, aerobics, step aerobics, motivation.

ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМЫ

Оздоровительное направление аэробики во всех ее разновидностях – одна из современных систем оздоровительной гимнастики, направленная на формирование фигуры девушек и женщин, улучшение их физического состояния и физической подготовленности, воспитание умения красиво двигаться. Эффективными в этом плане являются специальные танцевальные и силовые упражнения [5, 7, 8, 12].

К сожалению, в отечественной научной и специальной литературе вопросы, отражающие анализ мотивов, целей, приоритетных направлений занятий, исследованы и освещены крайне мало и недостаточно.

Не секрет, что физические нагрузки представляют собой источник мощных стимулирующих и регулирующих влияний на обмен веществ и функционирование важнейших систем организма, являются средством целенаправленного воздействия на организм в целом [3, 4, 10, 14].

Не подлежит сомнению, что регулярные и правильно дозируемые физические упражнения расширяют функциональные адаптационные возможности сердечно-сосудистой и других систем организма, приводят к повышению уровня окислительно-восстановительных процессов, способствуют увеличению общей приспособляемости организма к неблагоприятным условиям среды [11].

Интерес к занятиям танцевальными упражнениями под музыку был присущ современному человечеству всегда. С конца 60-х – начала 70-х годов в связи с возникновением новых, набирающих с каждым годом популярность, разновидностей и систем танцевальных упражнений под музыку, выполняемых в аэробном режиме, в обиход вводится новое понятие «аэробика». В связи с многообразием ее проявлений, выделяют такие стили, как танцевальная аэробика, аква-аэробика, степ-аэробика, шейп-аэробика и другие [7, 15].

Вообще же, существует мнение, что аэробика – это научно обоснованная программа развития выносливости, силы, гибкости, которая базируется на способности организма к потреблению кислорода, что обеспечивает высокую работоспособность человека [8].

Основой аэробики принято считать базовый урок – некий синтез общеразвивающих упражнений, бега, подскоков, скачков, выполняемых без пауз под музыкальное сопровождение 130–156 ударов (акцентов) в минуту. Частота пульса на пике физиологической нагрузки достигает значений 150–160 ударов в минуту.

В сравнении с базовой, степ-аэробика – ее разновидность, но в значительно большей степени направленная на формирование и укрепление мышц нижних конечностей и, особенно, бедра.

Раздел аэробики, предлагающий силовую нагрузку носит название «шейп-аэробика» или кондиционная аэробика. Используется как средство избирательного, регулируемого воздействия на телосложение человека [7, 8].

Таким образом, исследования педагогов и тренеров, врачей и психологов подтверждают, что оздоровительные системы современной «гимнастики под музыку», т.е. аэробики, в последнее время становятся предметом тщательного изучения специалистами, как практиками, так и учеными различных направлений спортивной науки. В то же время, доступной научно-методической и спортивной литературы по данному вопросу явно недостаточно. Кроме того, вызывает интерес исследований мотивов, побуждающих людей разного возраста, социального положения, образования и т.д. заниматься оздоровительными занятиями вообще и аэробикой в частности, что и определило актуальность наших исследований.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Целью работы является определение мотивов и роли занятий оздоровительной аэробикой в повседневной жизни девушек и женщин.

В ходе нашего исследования планировалось решить следующие задачи:

1. Выявить приоритетные направления оздоровительной аэробики, наиболее популярные у девушек и женщин, в зависимости от возраста, стажа занятий и избранной профессии.
2. Определить средний возраст, профессиональный состав, мотивы и роль занятий оздоровительной аэробикой в повседневной жизни девушек и женщин.

Для решения задач нашего исследования использовались следующие методы: анализ литературных источников и обобщения опыта работы; педагогических наблюдений; опрос занимающихся в группах оздоровительной аэробики; методы математической статистики.

Для того, чтобы определить средний возраст, профессиональный состав, мотивы и роль занятий оздоровительной аэробикой в повседневной жизни девушек и женщин, выявить приоритетные направления оздоровительной аэробики, наиболее популярные у девушек и женщин, в зависимости от возраста, стажа занятий и избранной профессии, на протяжении исследования был проведен опрос 266 женщин и девушек, занимающихся различными видами оздоровительной аэробики и шейпингом в физкультурно-оздоровительных клубах г. Запорожья.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В нашем исследовании респонденты отвечали на вопросы, позволяющие оценить отношение девушек и женщин к занятиям различными видами оздоровительной аэробики, мотивы, побуждающие их к этим занятиям и другие.

Анализ результатов анкетирования показал, что значительную часть занимающихся оздоровительной аэробикой составляют студенты (109 человек – 40,98%) (таблица 1). Нами определено, что 21,05% составляют девушки и женщины, преимущественно, профессий гуманитарного профиля, в большинстве случаев связанные с малоподвижным образом жизни (инженеры, юристы, медики, педагоги), среди занимающихся 12,78% домохозяек и 25,19%

представители других профессий. При этом средний возраст занимающихся составляет $29,1 \pm 3,45$ лет. Наименьший средний возраст занимающихся 18,4 лет – студенты, а самая старшая возрастная категория – это представители других профессий (42,5 года).

Таблица 1 – Распределение социальных аспектов, имеющих особо важное значение для женщин при выборе вида оздоровительных занятий.

Основные профессии	Кол-во чел-к	% от общего кол-ва	Средний возраст	Стаж занятий	Приоритетный вид аэробики
Студенты	109	40,98	18,4	2,3	Степ – 100%
Домохозяйки	34	12,78	29,5	3,1	Шейпинг – 75%
Инженеры	18	6,77	30,1	4,6	Степ – 87,5%
Юристы	14	5,26	27,7	2,2	Степ – 75,5%
Медики	12	4,51	26,4	4,6	Шейпинг – 58,3%
Педагоги	12	4,51	29,4	5,3	Степ – 50,5%
Другие профессии	67	25,19	42,5	3,4	Степ – 47,5%
Всего	266		$29,1 \pm 3,45$	$3,6 \pm 0,91$	

Что касается стажа занятий, то наибольший стаж занятий нами зафиксирован у представителей педагогической профессии (5,3 года), наименьший стаж занятий у юристов (2,2 года). Таким образом, средний стаж занятий всех респондентов составил $3,6 \pm 0,91$ года.

Опрос показал, что на данном этапе развития современных оздоровительных систем гимнастики предпочтение отдается степ–аэробике и шейпингу (табл. 1). Предпочитают заниматься степ-аэробикой подавляющее большинство представителей студенчества, инженеров, юристов, педагогов и представителей других профессий. Большинство медиков и домохозяек отдают предпочтение занятиям шейпингом.

Это свидетельствует о том, что для девушек и женщин, принимавших участие в опросе, приоритетными считаются высоко нагрузочные системы, что позволяет во многом компенсировать недостаток движения на работе и дома.

Испытуемым было предложено проранжировать по степени значимости все предлагаемые в анкете мотивы занятий аэробикой. В результате анализа полученных ответов выявлено, что медицинские работники на первое место среди приоритетов ставят «укрепление здоровья» (100%). Их мнение разделяют: инженеры, юристы-менеджеры (100%); педагоги (83.3%) и представители других профессий (94%). Улучшение эмоционального состояния и способность получать интересное общение больше всего интересует студенческую аудиторию (75% опрошенных). В коррекции фигуры больше всего заинтересованы домохозяйки (100%). Данные собственных исследований во многом совпадают с данными литературы [1, 2, 6].

ВЫВОДЫ

Анализ полученных результатов свидетельствует о том, что все большее количество девушек и женщин, начиная с юного возраста, начинают заботиться, прежде всего, об укреплении своего здоровья посредством физических упражнений. Регулярные занятия оздоровительными видами физических упражнений, такими как аэробика и шейпинг, стали привычными и считаются необходимыми, занимая существенное место в повседневной жизни девушек и женщин.

Для участвовавших в исследовании приоритетными считаются высоконагрузочные системы, что позволяет во многом компенсировать недостаток движения на работе и дома.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бубка С.Н. Влияние мотивов на эффективность занятий физической культурой / С.Н. Бубка // Фізичне виховання і спорт у сучасних умовах: матеріали всеукр. наук.-практ. конф. (Черкаси, 29 вересня – 1 жовтня 2004 р.) / М-во освіти і науки, Черк. нац. ун-т. ім. Б. Хмельницького. – Черкаси : ЧНУ, 2004. – С. 8-11.
2. Воронін Д.Є. Формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до фізичного виховання в процесі реалізації оздоровчої парадигми / Д.Є. Воронін // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. за редакцією проф. Єрмакова С.С. – Х. : ХДАДМ (ХХІІІ), 2005. – № 2. – С. 12-22.
3. Гончарук С.В. Формирование сознательного отношения студентов к занятиям физической культурой / С.В. Гончарук, В.Л. Кондаков // Физическое воспитание студентов творческих специальностей : сб. научн. тр. под ред. проф. Єрмакова С.С. – Харьков: ХГАДИ (ХХПІ), 2007. – № 2. – С. 90-100.
4. Горбуля В.О. Стан здоров'я, фізичної підготовленості та мотивації до занять фізичним вихованням студентів ЗНУ / В.О. Горбуля, В.Б. Горбуля // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за редакцією проф. Єрмакова С.С. – Х. : ХДАДМ (ХХІІІ), 2005. – № 24. – С. 47-51.
5. Иващенко Л.Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л.Я. Иващенко, А.Л. Благий, Ю.А. Усачев. – К. : Науковий світ, 2008. – 197 с.
6. Карпюк І.Ю. Формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до фізичного виховання / І.Ю. Карпюк // Проблеми гуманізації навчання та виховання у вищому закладі освіти. – Ч.2. – Ірпінь, 2004. – С. 362-368.
7. Кібальник О.Я. Оздоровчий фітнес. Теорія та методика викладання: Навчально-методичний посібник для студентів галузі знань 0101 «Педагогічна освіта» факультетів фізичного виховання педагогічних університетів / О.Я. Кібальник, О.А. Томенко. – Суми : Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2010. – 230 с.
8. Кокарев Б.В. Основи побудови та проведення занять з оздоровчої аеробіки: Навчально-методичний посібник з розділу навчальної дисципліни «Аеробіка» / Б.В. Кокарев, О.Є. Черненко, О.А. Гордейченко. – Запоріжжя : ЗНУ, 2006. – 67 с.
9. Кривенко А.П. Стан здоров'я і мотивація фізкультурно-оздоровчої діяльності студенток на початковому етапі навчання у вищому навчальному закладі / А.П. Кривенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. за редакцією проф. Єрмакова С.С. – Х. : ХДАДМ (ХХІІІ), 2005. – № 4. – С. 24-29.
10. Круцевич Т.Ю. Отношение студентов к занятиям по физическому воспитанию в вузе / Т.Ю. Круцевич, О.Ю. Марченко // Физическое воспитание и спорт в системе образования как фактор физического и духовного оздоровления нации: междунар. науч.-практ. конф. – Минск: БГУФК, 2009. – Ч. 2. – С. 150-153.
11. Соколова О.В. Влияние степ-аэробики на состояние системы внешнего дыхания студентов 18-19 лет / О.В. Соколова, Н.В. Маліков // Слобожанський вісник: – Х., 2010. – № 2 – 172 с.
12. Фоменко Е.В. Сравнительный анализ физической подготовленности и двигательных координатных способностей студенток первых и вторых курсов высших педагогических учебных заведений, занимающихся аэробикой / Е.В. Фоменко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту / Х. : 2014. – № 3. – С. 75-78.

13. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Ч. 1 / Б.М. Шиян. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2006. – 272 с.
14. Prystupa Tetyana, Bolach Bartosz. Health oriented training for women in selected fitness clubs. Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports, 201, vol.1, pp.
15. Howley E.T., Franks B. D. Health Fitness Instructors. Handbook: Champaign, III, Human Kinetics, 1997. – 240 p.

REFERENCES

1. Bubka S.N. Vliyanie motivov na effektivnost zanyatiy fizicheskoy kulturoy / S.N. Bubka // Fizichne vihovannya i sport u suchasniy umovah: materiali vseukr. nauk.-prakt. konf. (Cherkasi, 29 veresnya – 1 zhovtnya 2004 r.) / M-vo osviti i nauki, Cherk. nats. un-t. Im. B. Hmel'nitskogo. – Cherkasi : ChNU, 2004. – S. 8-11.
2. Voronin D.E. Formuvannya motivatsiyno-tsinnisnogo stavlennya studentiv do fizichnogo vihovannya v protsesi realizatsiyi ozdorovchoyi paradigmi / D.E. Voronin // Pedagogika, psihologiya ta mediko-biologichni problemi fizichnogo vihovannya i sportu: zb. nauk. pr. za redaktsiyeu prof. Ermakova S.S. – Harkiv: HDADM (HHIII), 2005. – №2. – S. 12-22.
3. Goncharuk S.V. Formirovanie soznatel'nogo otnosheniya studentov k zanyatiyam fizicheskoy kulturoy / S.V. Goncharuk, V.L. Kondakov // Fizicheskoe vospitanie studentov tvorcheskiy spetsialnostey : sb. nauchn. tr. pod red. prof. Ermakova S.S. – Harkov: HGADI (HHPI), 2007. – №2. – S. 90-100.
4. Gorbulya V.O. Stan zdorov'ya, fizichnoyi pidgotovlenosti ta motivatsiyi do zanyat fizichnim vihovannyam studentiv ZNU / V.O. Gorbulya, V.B. Gorbulya // Pedagogika, psihologiya ta mediko-biologichni problemi fizichnogo vihovannya i sportu: naukova monografiya za redaktsiyeu prof. Ermakova S.S. – H. : HDADM (HHIII), 2005. – № 24. – S. 47-51.
5. Ivaschenko L.Ya. Programirovanie zanyatiy ozdorovitelnyim fitnessom / L.Ya. Ivaschenko, A.L. Blagiy, Yu.A. Usachev. - K. : Naukoviy svit, 2008. – 197 s.
6. Karpyuk I.Yu. Formuvannya motivatsiyno-tsinnisnogo stavlennya studentiv do fizichnogo vihovannya / I.Yu. Karpyuk // Problemi gumanizatsiyi navchannya ta vihovannya u vischomu zakladi osviti. – Ch.2. – Irpin, 2004. – S. 362-368.
7. Kibalnik O.Ya. Ozdorovchiy fitness. Teoriya ta metodika vkladannya: Navchalno-metodichniy posibnik dlya studentiv galuzi znan 0101 «Pedagogichna osvita» fakultetiv fizichnogo vihovannya pedagogichnih universitetiv / O.Ya. Kibalnik, O.A. Tomenko. – Sumi : Vidavniststvo SumDPU im. A.S. Makarenka, 2010. – 230 s.
8. Kokarev B.V. Osnovi pobudovi ta provedennya zanyat z ozdorovchoyi aerobiki: Navchalno-metodichniy posibnik z rozdlu navchalnoyi distsiplini «Aerobika» / B.V. Kokarev, O.E. Chernenko, O.A. Gordeychenko. – Zaporizhzhya: ZNU, 2006. – 67 s.
9. Krivenko A.P. Stan zdorov'ya i motivatsiya fizkulturno-ozdorovchoyi diyalnosti studentok na pochatkovomu etapi navchannya u vischomu navchalnomu zakladi / A.P. Krivenko // Pedagogika, psihologiya ta mediko-biologichni problemi fizichnogo vihovannya i sportu: zb. nauk. pr. za redaktsiyeu prof. Ermakova S.S. – Harkiv: HDADM (HHIII), 2005. – №4. – S. 24-29.
10. Krutsevich T.Yu. Otnoshenie studentov k zanyatiyam po fizicheskomu vospitaniyu v vuze / T.Yu. Krutsevich, O.Yu. Marchenko // Fizicheskoe vospitanie i sport v sisteme obrazovaniya kak faktor fizicheskogo i duhovnogo ozdorovleniya natsii: mezhdunar. nauch.-prakt. konf. – Minsk: BGUFK, 2009. – Ch. 2. – S. 150-153.

11. Sokolova O.V. Vliyanie step-aerobiki na sostoyanie sistemy vneshnego dyhaniya studentov 18-19 let / O.V. Sokolova, N.V. Malikov // Slobozhanskiy visnik : – H., 2010. – № 2 – 172 s.
12. Fomenko E.V. Sravnitelnyiy analiz fizicheskoy podgotovlennosti i dvigatelno-koordinatsionnyih sposobnostey studentok pervyih i vtoryih kursov vyisshih pedagogicheskikh uchebnyih zavedeniy, zanimayuschihsyia aerobikoy / E.V. Fomenko // Pedagogika, psihologiya ta mediko-biologichni problemi flzichnogo vihovannya i sportu / H.: 2014. – № 3. – S. 75-78.
13. Shiyan B.M. Teoriya i metodika flzichnogo vihovannya shkolyariv. Chastina 1 / B.M. Shiyan. – Ternopil : Navchalna kniga – Bogdan, 2006. – 272 s.
14. Prystupa Tetyana, Bolach Bartosz. Health oriented training for women in selected fitness clubs. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, 201, vol.1, pp. 85-89.
15. Howley E.T., Franks B. D. *Health Fitness Instructors. Handbook: Champaign, III, Human Kinetics*, 1997, 240 p.