

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

**ХЛУС НАТАЛІЯ ОЛЕКСАНДРІВНА**

УДК 796. 011+796.01.032

**ТЕХНОЛОГІЯ ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTI  
СТУДЕНТОК ВНЗ ГУМАНІТАРНОГО ПРОФІЛЮ  
ЗАСОБАМИ СТЕП-АЕРОБІКИ**

24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення

**АВТОРЕФЕРАТ**

дисертації на здобуття наукового ступеня  
кандидата наук з фізичного виховання та спорту

Львів – 2015

Дисертацією є рукопис.

Роботу виконано у Вінницькому державному педагогічному університеті імені Михайла Коцюбинського, Міністерство освіти і науки України.

**Науковий керівник** – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент  
**Драчук Андрій Іванович**,  
Вінницький державний педагогічний університет  
імені Михайла Коцюбинського,  
заступник директора з наукової роботи  
інституту фізичного виховання та спорту,  
доцент кафедри теорії і методики спорту

**Офіційні опоненти:** доктор педагогічних наук, доцент  
**Дудорова Людмила Юріївна**,  
Київський національний університет  
технології та дизайну,  
завідувач кафедри фізичного виховання та здоров'я;

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент  
**Луценко Лариса Сергіївна**,  
Національний юридичний університет  
імені Ярослава Мудрого,  
завідувач кафедри фізичного виховання

Захист відбудеться 17 вересня 2015 о 15 годині на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 35.829.01 Львівського державного університету фізичної культури (79007, м. Львів, вул. Костюшка, 11).

З дисертацією можна ознайомитися в бібліотеці Львівського державного університету фізичної культури (79007, м. Львів, вул. Костюшка, 11).

Автореферат розіслано “ 4 ” \_\_\_\_\_ 2015 року.

**Учений секретар  
спеціалізованої вченої ради**

**А. С. Вовканич**

## ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

**Актуальність теми.** Одним із пріоритетних напрямів формування та зміцнення здоров'я нації є процес фізичного виховання студентської молоді, орієнтований на зміцнення здоров'я, підвищення працездатності та фізичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів (ВНЗ). Рівень фізичної підготовленості студентів ВНЗ значною мірою залежить від спрямованості навчального процесу, визначає його структуру, зміст, методи й засоби реалізації та контролю (А. І. Драчук, 2001; М. О. Носко, 2002; М. М. Булатова, 2004; Л. Д. Долженко, 2007). Для вирішення завдань фізичного виховання у ВНЗ передбачено широкі можливості визначення раціональної структури, оптимальної інтенсивності й належної величини фізичного навантаження та засобів, що використовуються. Це зумовлює активний пошук фахівцями (В. К. Бальсевич, 1995; П. А. Виноградов, 2000; В. Б. Мазур, 2000; Т. Ю. Круцевич, 2008) потенційних шляхів підвищення ефективності процесу фізичного виховання студентів.

Однак наукові та вихідні дані стосовно фізичного стану сучасної студентської молоді не дають змоги вважати проблему вирішеною (Т. Ю. Круцевич, 2003; О. С. Куц, 2003; В. А. Леонова, 2012). Разом з тим одним із пріоритетних завдань фізичного виховання студентів ВНЗ є зміцнення здоров'я. Крім того, воно не достатньо забезпечене відповідним механізмом контролю ступеня його практичної реалізації.

На сьогодні найбільш популярним й ефективним засобом фізичного виховання серед студенток ВНЗ є аеробіка, зокрема спортивна аеробіка (Т. П. Киреева, 2003; А. М. Гуреева, 2008; М. Е. Акімова, 2008); оздоровча аеробіка (Т. С. Лисицька, 2002; Э. Т. Хоули, 2004; Г. А. Шандригось, 2006; С. В. Синиця, 2008; Ю. І. Беляк, 2009; О. В. Давиденко, 2011; В. В. Білецька, 2012; Л. Ю. Дудорова, 2015) та її різновиди: аква-аеробіка (Л. С. Луценко, 2014); степ-аеробіка (Е. В. Попова, 2003; Н. Ю. Шунайлова, 2006; О. В. Бабешко, 2007) та інші.

При цьому низка науково-методичних аспектів практичного використання аеробіки в навчальному процесі студенток ВНЗ ще не належно досліджені. Особливо це стосується степ-аеробіки, зокрема її змісту, структури занять, а також характеристики базових елементів за інтенсивністю й величиною фізичного навантаження.

Крім того, у фізичному вихованні сучасної студентської молоді відсутні сприятливі умови щодо поліпшення навчального процесу у ВНЗ. Зміст цих умов полягає в необхідності підвищення ефективності процесу фізичного виховання ВНЗ завдяки розширенню діапазону засобів з урахуванням інтересів студенток, збільшення фізичного навантаження впродовж навчальних занять в умовах відсутності системного дослідження та шляхів його досягнення.

Усе це зумовлює своєчасність і актуальність проведення дослідження, що передбачає пошук і обґрунтування нових засобів оптимізації процесу фізичного виховання студенток ВНЗ, що базуються на популярних видах рухової активності, зокрема степ-аеробіки. Отже, актуальність цієї проблеми та пошук оптимальних шляхів її вирішення зумовили вибір теми дисертаційного дослідження –

## **“Технологія підвищення фізичної підготовленості студенток ВНЗ гуманітарного профілю засобами степ-аеробіки”.**

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Дисертаційну роботу виконано згідно зі Зведеним планом науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр. Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту за темою 3.8 “Теоретико-методологічні основи побудови системи масового контролю і оцінки рівня розвитку і фізичної підготовленості різних груп населення” (номер державної реєстрації 0111U000192).

Роль автора у виконанні цієї теми полягала в обґрунтуванні та розробленні авторської технології підвищення фізичної підготовленості студенток ВНЗ гуманітарного профілю засобами степ-аеробіки.

**Мета дослідження** – обґрунтувати технологію підвищення фізичної підготовленості студенток вищих навчальних закладів засобами степ-аеробіки.

### **Завдання дослідження:**

1. Узагальнити теоретико-методичні підходи до проблеми застосування степ-аеробіки в процесі фізичного виховання як засобу підвищення фізичної підготовленості студенток вищих навчальних закладів.

2. Визначити обсяги спортивно-рухової активності та особливості фізичного стану студенток 1–4 курсів вищого навчального закладу гуманітарного профілю.

3. Розробити та обґрунтувати авторську технологію підвищення фізичної підготовленості та режиму дозування фізичних навантажень на основі врахування психофізичних особливостей студенток із застосуванням степ-аеробіки.

4. Експериментально перевірити ефективність авторської технології підвищення фізичної підготовленості студенток засобами степ-аеробіки.

**Об'єкт дослідження:** фізичне виховання студенток вищих навчальних закладів.

**Предмет дослідження:** зміст, засоби й методи підвищення фізичної підготовленості студенток вищих навчальних закладів засобами степ-аеробіки.

**Методи дослідження.** Для вирішення сформульованих завдань використано такі методи теоретичного й емпіричного дослідження:

1. Загальнонаукові теоретичні: теоретичний аналіз і узагальнення відомостей наукової та методичної літератури; порівняння – для з'ясування сучасного стану організації процесу фізичного виховання у ВНЗ; узагальнення – для отримання теоретичних і емпіричних матеріалів.

2. Емпіричні: соціологічні методи досліджень, хронометраж, аналіз відеозапису, педагогічні методи дослідження (педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, метод педагогічних контрольних випробувань (тести), медико-біологічні методи (антропометричні дані, функціональний стан серцево-судинної системи); визначення кількісних показників здоров'я та рухової активності, дослідження рівня фізичної працездатності.

3. Методи математичної статистики – для обробки фактичного експериментального матеріалу й оцінювання достовірності отриманих даних.

### **Наукова новизна отриманих результатів:**

– *уперше* використано новітні підходи для отримання об'єктивних даних результатів педагогічного експерименту, виявлено та обґрунтовано найбільш інформативні й значущі показники фізичних навантажень у степ-аеробіці;

– *уперше* сформовано й упроваджено класифікацію тренувальних засобів степ-аеробіки за педагогічною спрямованістю і ступенем функціонального впливу на організм студенток;

– *удосконалено* наукові дані, які характеризують фізичний стан та психофізичні особливості студенток, що займаються степ-аеробікою;

– *набули подальшого розвитку* положення щодо раціонального співвідношення фізичного навантаження і його використання в процесі занять степ-аеробікою.

**Практичне значення одержаних результатів** дослідження полягає у впровадженні та експериментальній апробації авторської технології підвищення фізичної підготовленості студенток ВНЗ гуманітарного профілю засобами степ-аеробіки. На основі експериментальних даних дослідження видано навчальний посібник “Технологія підвищення фізичної підготовленості студенток ВНЗ засобами степ-аеробіки”.

Розроблено групові оцінні регіональні таблиці, які можуть бути використані для проведення потокової корекції засобів і методів фізичного стану, оцінювання рівнів фізичного розвитку, морфофункціональних показників, фізичної підготовленості та фізичної працездатності студенток за модельними показниками на основі різних режимів рухової активності.

Результати дисертаційного дослідження упроваджено в навчальний процес Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка, Херсонського державного університету, Чернігівського національного педагогічного університету імені Тараса Шевченка, Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, про що свідчать відповідні акти впровадження.

**Особистий внесок здобувача** полягав у теоретичному обґрунтуванні основних положень дисертаційної роботи: у самостійному визначенні напрямку, мети, завдань дослідження та виборі їх розв’язання; організації і проведенні експериментальних досліджень; в обробленні отриманих результатів, їх аналізі й узагальненні; упровадженні результатів дослідження у практику; у розробленні модельних характеристик фізичного стану студенток 1–4 курсів; у написанні й оформленні дисертаційної роботи та формулюванні висновків.

У наукових працях, виконаних у співавторстві, особистий внесок є пропорційним та полягає у проведенні теоретичних та експериментальних досліджень.

**Апробація результатів дисертаційного дослідження.** Основні теоретичні положення, експериментальні дані та результати дисертаційної роботи оприлюднено в наукових доповідях на VIII і IX Міжнародних науково-практичних конференціях “Фізична культура, спорт та здоров’я нації” (Вінниця, 2011, 2014); Міжнародній науково-практичній конференції “Современные направления теоретических и прикладных исследований 2013” (Одесса, 2013); IV і V Міжнародних науково-методичних конференціях “Modern problems and prospects of development of physical education, health and training of future specialists in physical education and sport” (Київ, 2013, 2014); VI і VII Міжнародних науково-практичних конференціях “Актуальні проблеми сучасної біомеханіки фізичного виховання та спорту” (Чернігів, 2013, 2014); X Всеукраїнській науково-практичній конференції “Актуальні проблеми

юнацького спорту” (Херсон, 2012); IX, X науково-практичних конференціях “Інтеграція науки і освіти на засадах компетентнісного підходу” (Глухів, 2013, 2014).

Результати дисертаційного дослідження апробовано також на засіданнях кафедри фізичного виховання Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка (ГНПУ) та кафедри теорії і методики спорту Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського (ВДПУ).

**Публікації.** Основні положення дисертаційної роботи викладено в одному навчальному посібнику, у 16 наукових працях, 11 з яких надруковано в наукових фахових виданнях України, 1 наукова праця – у провідному закордонному виданні (Білорусь), 8 праць виконано одноосібно.

**Структура та обсяг дисертації.** Дисертаційна робота складається зі змісту, переліку умовних позначень, вступу, п’яти розділів, висновків, списку використаних джерел і додатків. Робота, викладена на 164 сторінках основного тексту, містить 38 таблиць, 29 рисунків, 10 формул, 27 додатків. У дисертаційній роботі використано 235 літературних джерел, з яких 29 – іноземних авторів.

## ОСНОВНИЙ ЗМІСТ ДИСЕРТАЦІЇ

У **вступі** обґрунтовано актуальність і доцільність обраної теми дослідження, визначено мету, завдання, об’єкт і предмет дослідження, розкрито наукову новизну, практичне значення отриманих результатів, подано дані апробації результатів дослідження, інформацію про кількість публікацій, структуру та обсяг дисертації.

У першому розділі “**Теоретичні і методичні аспекти фізичного виховання студенток ВНЗ гуманітарного профілю**” проведено аналіз наукової та методичної літератури, який дав змогу підтвердити, що серед новітніх технологій існує багато видів оздоровчої аеробіки, серед яких популярність степ-аеробіки зростає з кожним роком та відповідно поповнюється арсенал використаних засобів.

Разом з тим, попри досить високу популярність степ-аеробіки, існує дефіцит досліджень впливу її на організм людини: за останні роки змінився темп руху (досягає до 140 акц./хв за умови збереження правильної техніки руху), значно ускладнився зміст хореографічних рухів, підвищилася координаційна складність виконання зв’язок. Усе це вимагає додаткових досліджень і додаткових показників вимірів, які слід ураховувати під час складання комплексів та комбінацій.

Побудова раціональних режимів рухової активності студенток, у тому числі із застосуванням степ-аеробіки, – одне з особливо актуальних питань науково-дослідної роботи в галузі фізичної культури. Воно стосується визначення оптимального режиму рухової активності для конкретного вікового контингенту, окремим студенткам ВНЗ гуманітарного профілю. Крім того, заняття фізичними вправами зі студентками ВНЗ гуманітарного профілю вимагають урахування мотивів, інтересів та психофізичних особливостей на заняттях різними видами рухової активності.

У другому розділі “**Методи та організація дослідження**” описано й обґрунтовано використання обраних методів дослідження та подано інформацію про

організацію дослідження, дані про досліджуваній контингент та експериментальну базу. Дослідження здійснено в науковій лабораторії з фізичного виховання та спорту Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського (ВДПУ) та безпосередньо під час академічних занять з фізичного виховання Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка (ГНПУ).

Дослідження відбувалося від вересня 2011 р. до грудня 2014 р. У констатувальному експерименті взяли участь 200 студенток 1–4 курсів ( $n=50$  на кожному курсі) гуманітарних спеціальностей, які зараховані до основної медичної групи. Під час формувального експерименту було сформовано чотири експериментальні групи “А”, “Б”, “В”, “Г” (ЕГ,  $n=15$  у кожній групі) зі студенток 3–4 курсів.

*На першому етапі* (вересень 2011 р. – червень 2012 р.) було проведено теоретичний аналіз і узагальнення відомостей наукової і методичної літератури та практичного досвіду фахівців з обраної проблеми, що дало змогу обґрунтувати методологічні засади та розробити стратегію дослідження, визначено об’єкт і предмет, сформульовано мету та завдання дослідження. Також були визначені експериментальна база, контингент досліджуваних, здійснено добір найбільш доцільних засобів, форм і методів дослідження.

*На другому етапі* (вересень 2012 р. – грудень 2012 р.) доповнено наявну наукову інформацію щодо обраного напрямку наукового дослідження. Проведено констатувальний педагогічний експеримент, який полягав у педагогічному спостереженні для визначення морфофункціональних показників, рівня фізичної працездатності і фізичної підготовленості, психодіагностики студенток.

Також на цьому етапі дібрано ефективні засоби, методи та розроблено чітку методику дослідження, метою якої було вивчення особистих і фізкультурно-спортивних даних студенток 3–4 курсів; визначення чинників, що впливають на фізичний стан студенток; вивчення впливу традиційних і нетрадиційних засобів на стан здоров’я студенток.

*На третьому етапі* (січень 2013 р. – червень 2013 р.) проведено математико-статистичну обробку отриманих результатів констатувального педагогічного експерименту. Розроблено авторську технологію підвищення рівня фізичної підготовленості студенток 3–4 курсів засобами степ-аеробіки.

*На четвертому етапі* (вересень 2013 р. – червень 2014 р.) проведено формувальний педагогічний експеримент, спрямований на вивчення ефективності авторської технології підвищення фізичної підготовленості студенток засобами степ-аеробіки. Визначено зміст, інтенсивність і величини навантаження основних засобів степ-аеробіки, проаналізовано динаміку отриманих результатів. Розроблено класифікацію тренувальних засобів степ-аеробіки за педагогічною спрямованістю і ступенем функціонального впливу на організм студенток.

*На п'ятому етапі* (вересень – грудень 2014 р.) після оброблення отриманих результатів та їхнього теоретичного узагальнення дослідження було завершено. За допомогою методу математико-статистичного аналізу опрацьовано показники фізичного стану студенток; узагальнено результати дослідження, сформульовано

висновки; упроваджено результати дослідження у практику, що засвідчено відповідними актами.

У третьому розділі **“Особливості фізичного стану студенток 1–4 курсів в умовах навчання у ВНЗ гуманітарного профілю”** подано результати констатувального експерименту. Виявлено, що показники фізичного розвитку студенток перебувають у межах вікових норм, лише показники маси тіла та індекси обвідних розмірів тіла студенток дещо не відповідають нормам вікового розвитку. Середній показник Ерісмана свідчить про нормальний обвід грудної клітки, а показники довжини та маси тіла – про нормальну поставу. Конституційний індекс Пінья свідчить, що більшість студенток (74,67 %) мають нормостенічний конституційний тип.

Дослідження морфофункціонального стану студенток підтвердило відому думку про те, що рухова активність значною мірою впливає на здоров'я і життєдіяльність у цілому. Так, аналіз обсягів рухової активності (загальної і фізкультурно-оздоровчої) виявив, що за період навчання вона знижується: загальна – від 15,98 % на 1-му курсі до 11,99 % на 4-му курсі (рис. 1), фізкультурно-оздоровча рухова активність – від 4,62 % до 3,25 % відповідно (рис. 2).

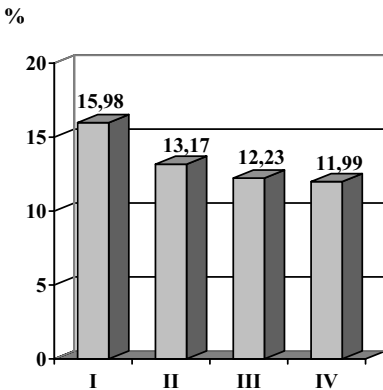


Рис. 1. Загальна рухова активність студенток 1–4 курсів

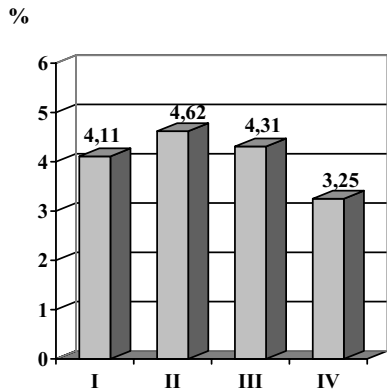


Рис. 2. Фізкультурно-оздоровча рухова активність студенток 1–4 курсів

Установлено, що впродовж навчання в університеті спостерігається чітка тенденція до збільшення кількості пропущених занять через хворобу: на 1–2 курсах від 10 до 20 днів хворіють 22 %, на 3–4 курсах до 20 днів хворіє 28 % досліджуваних. Проте за класифікацією Національного інституту здоров'я США (1993) показники морфофункціонального стану відповідають нормі.

Самооцінювання стану здоров'я студенток, за методикою В. П. Войтенка, виявило, що рівень здоров'я студенток всіх курсів не однаковий: тільки одна студентка 1-го курсу (2 %) оцінила свій стан здоров'я як ідеальний, як добрий – 38 %, посередній – 28 %, задовільний – 32 %.



Крім того, зіставлення отриманих результатів з даними лікарського контролю засвідчило, що результати самооцінювання студентками власного здоров'я у понад 80 % випадках були або завищеними, або заниженими порівняно з реальними показниками стану здоров'я.

Аналіз вікової динаміки показників соматичного здоров'я студенток упродовж навчання в університеті встановив, що здебільшого відсутні статистично вірогідні розбіжності ( $p > 0,05$ ). Проте виявлено чітку тенденцію: з 1-го до 3-го курсу відбувається накопичення позитивних змін у показниках, а до завершення навчання у ВНЗ навпаки – зниження показників соматичного здоров'я; на жодному курсі не виявлено студенток, які б мали високий рівень кількісних показників стану соматичного здоров'я.

З'ясовано, що у студенток 3–4 курсів порівняно зі студентками 1–2 курсів показники фізичної працездатності були гірші ( $p < 0,001$ ), що, на нашу думку, є наслідком зменшення обсягу рухової активності в наступні роки навчання. Виявлено, що переважна більшість студенток мають середній рівень фізичної працездатності.

Зіставлення результатів фізичної підготовленості здебільшого свідчило про значне відставання студенток 3–4 курсів від студенток 1-го курсу ( $p < 0,05$ ). Це пояснюється їхньою малорухливістю і значним дефіцитом рухової активності, що підтверджує висновки інших авторів (О. С. Куц, 2002; О. Т. Кузнецова, 2005; В. В. Пильненький, 2005; В. І. Романова, 2010).

Оцінювання якісних показників фізичної підготовленості за регіональними оцінними таблицями встановило, що переважна більшість студенток отримала “незадовільно”. Для підтвердження достовірності такого висновку ми провели порівняльний аналіз отриманих результатів з аналогічними дослідженнями в іншому регіоні України (В. В. Романенко, О. С. Куц, 2005), а саме серед студенток ВДПУ та ГНПУ (табл. 1).

Таблиця 1

**Порівняльна характеристика показників фізичної підготовленості студенток ГНПУ і ВДПУ**

Показники фізичної підготовленості	Результати / Навчальний заклад		p
	X ± m	X ± m	
	ВДПУ	ГНПУ	
Швидкість: біг на 100 м, с	17,01 ± 0,17	18,50 ± 0,06	< 0,001
Витривалість: біг на 2000 м, хв, с	11,82 ± 0,09	13,61 ± 0,09	< 0,001
Швидкісно-силові якості: стрибок у довжину з місця, см	170,9 ± 1,79	163,10 ± 1,27	< 0,001
Спритність: човниковий біг 4 x 9 м, с	11,62 ± 0,13	12,52 ± 0,05	< 0,001
Гнучкість: нахил тулуба вперед, см	14,33 ± 0,45	12,80 ± 0,49	> 0,05

Як свідчать вихідні результати дослідження розвитку фізичних якостей студенток 3–4 курсів ВДПУ та ГНПУ, студентки ВДПУ, за винятком показників гнучкості, мають значну перевагу ( $p < 0,001$ ).

Вивчення особливостей психічного стану студенток виявило, що серед студенток усіх курсів є досить значний відсоток осіб з високим рівнем тривожності (22–32 %), заниженою самооцінкою (32–46 %) і нездатністю швидко переорієнтуватися в нестандартній ситуації (24–32 %). Результати проведеного дослідження вказують на необхідність розроблення спеціальних педагогічних заходів, що дадуть змогу не тільки врахувати, але й певною мірою поліпшити психічний стан студенток ВНЗ гуманітарного профілю.

Отже, у процесі констатувального експерименту проведено комплекс досліджень фізичного стану студенток, зокрема фізичного розвитку, фізичної працездатності, соматичного здоров'я, морфофункціонального стану, фізичної підготовленості та психічного стану студенток за період навчання. Зроблено об'єктивне оцінювання щодо прогресування дефіциту рухової активності студенток у процесі навчання й визначено шляхи його усунення.

У четвертому розділі **“Експериментальна перевірка ефективності технології підвищення фізичної підготовленості студенток ВНЗ гуманітарного профілю засобами степ-аеробіки”** обґрунтовано ефективний вплив авторської технології на показники фізичного стану студенток 3–4 курсів ВНЗ гуманітарного профілю, оскільки проблеми фізичного виховання цих студенток є малодослідженими.

Завдяки популярності степ-аеробіки серед сучасної молоді та виявленим особливостям занять цим видом рухової активності, ми розробили авторську технологію підвищення фізичної підготовленості студенток ВНЗ з використанням засобів степ-аеробіки.

Уперше створено і впроваджено класифікацію тренувальних засобів степ-аеробіки за педагогічною спрямованістю і ступенем функціонального впливу на організм студенток, яка передбачає різновиди положення степ-платформи, варіанти шиккування студенток у процесі занять степ-аеробікою, основні вихідні положення в степ-аеробіці, базові кроки степ-аеробіки, використання вправ степ-аеробіки за допомогою ефективних методів розвитку фізичних якостей та спеціальні фізичні вправи, що сприяють і посилюють ефективність розвитку фізичних якостей.

Загальний обсяг цього виду рухової активності становив 48 годин або 54,5 % передбаченого освітнім стандартом усього річного обсягу навчальних годин на дисципліну. Одночасно знижено частку основних засобів фізичного виховання: обсяг навчальних годин з гімнастики скорочено від 20 до 8, оскільки більша частина її елементів (низькоамплітудні, стретчингові вправи) є змістом степ-аеробіки. Зменшення кількості годин з розділу “Легка атлетика” від 42 до 16 пов'язано з її найменшою популярністю як виду рухової активності у сучасних студенток. Зниження обсягу годин з розділу “Спортивні ігри” (від 12 до 7) зумовлено забезпеченням виконання авторської технології зі степ-аеробіки. Щодо атлетичної гімнастики (від 14 до 9 годин) необхідно врахувати, що в розглянутій структурі степ-аеробіки наявні базові силові вправи, які займають до третини навчального часу (32,9 %). Таким чином, частка названого компонента рухової активності в авторській технології навіть зросла.

Усі експериментальні групи (ЕГ) сформовано за методом випадкового відбору серед студенток 3–4 курсів, які брали участь у констатувальному експерименті (чотири ЕГ по 15 студенток). Порівняльний аналіз у чотирьох ЕГ проведено з використанням методу латинського квадрата.

Для підвищення фізичної підготовленості студенток ми за авторською технологією впроваджували чотири варіанти фізичних навантажень за певними методами:

- в ЕГ-А застосовано коловий метод тренування;
- в ЕГ-Б – рівномірний метод тренування;
- в ЕГ-В – повторно-прогресуючий метод;
- в ЕГ-Г – метод виконання вправи до відмови.

Упродовж двох місяців з використанням зазначених методів застосовували комплекси вправ степ-аеробіки. Що два місяці ми змінювали фізичні навантаження засобами степ-аеробіки за такою схемою:

- 1-й етап – ЕГ-А – ЕГ-Б – ЕГ-В – ЕГ-Г;
- 2-й етап – ЕГ-Б – ЕГ-В – ЕГ-Г – ЕГ-А;
- 3-й етап – ЕГ-В – ЕГ-Г – ЕГ-А – ЕГ-Б;
- 4-й етап – ЕГ-Г – ЕГ-А – ЕГ-Б – ЕГ-В.

Тестування рухової і функціональної підготовленості студенток проведено на початку та наприкінці двомісячних занять, що дало змогу оцінити не лише ефективність авторської технології, але й простежити динаміку змін рівнів розвитку фізичних якостей певними спеціальними засобами і методами, урахувавши дані відповідності фізичних навантажень функціональному стану студенток, проводити корекцію обсягів й інтенсивності фізичних навантажень.

Через чотири тижні регулярних занять було змінено програму середнього рівня фізичної підготовленості. Досягнуто гарне і злагоджене виконання рухів під ритмічну музику, яка містила три мелодійні фази з 32 тактів. Підготовчі та відновлювальні вправи на початку і наприкінці заняття проводили під музику, кількість тактів на хвилину в якій не перевищувала 140 акц./хв. Загалом заняття проводили переважно за “тричастинною” структурою (рис. 3).

На першому етапі основного педагогічного експерименту (вересень–грудень 2013 р.) заняття проводили за програмою з розвитку витривалості й сили, на другому (від січня до червня 2014 р.) використовували комплексну програму підвищення фізичної підготовленості засобами вправ зі степ-аеробіки, загальними і спеціальними вправами за різними методами.

Тривалість занять на першому етапі становила 60 хв, співвідношення частин заняття під час виконання степ-програми з розвитку витривалості було таким: розминання – 30 % часу від усього заняття; тренування – 70 %. Тривалість заняття на другому етапі також становила 60 хв, співвідношення частин заняття під час виконання степ-програми на силу було таким: розминання – 20%; тренування з розвитку витривалості – 40 %; тренування з розвитку сили – 40 %. Для розвитку сили часто застосовували вправи як на степ-платформі, так і біля неї з використанням рухів фітнес-гімнастики (атлетичної гімнастики). Набули великого поширення самостійні індивідуальні завдання для розвитку недостатньо розвинених фізичних якостей, виконання яких перевіряли в заключній частині на наступних заняттях.



Рис. 3. Схема змісту "тричастинної" структури заняття зі степ-аеробіки

За період основного етапу експерименту в усіх чотирьох ЕГ відбулися позитивні зміни в розвитку фізичних якостей, але з різними темпами зростання результатів. За методом латинського квадрата в певній послідовності під впливом вказаних методів і спеціальних засобів фізичного виховання впроваджено чотири режими підвищення обсягу фізичного навантаження з урахуванням результатів констатувального експерименту й обсягу рухової активності студенток. Визначено також темпи зростання в розвитку фізичних якостей (табл. 2).

Таблиця 2

**Темпи зростання в розвитку фізичних якостей студенток 3–4 курсів**

Групи	Фіз. якості	Етапи дослідження								Загальне зростання	
		1-й		2-й		3-й		4-й		Абс.	%
		Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%		
ЕГ-А	1	0,3	2,4	0,3	2,5	0,3	2,6	0,2	1,8	1,1	9,3
	2	5,5	19,7	0,3	2,5	0,5	3,5	9,8	30,0	16,1	55,7
	3	1,7	1,6	1,4	4,6	2,1	1,3	7,5	4,4	12,7	11,9
	4	0,2	1,1	1,2	6,7	0,4	2,4	0,3	1,8	2,1	12,0
	5	0,4	3,5	0,8	7,3	0,4	3,9	0,6	5,3	2,2	20,0
	6	3,1	26,5	2,6	26,0	2,5	19,8	0,1	0,5	8,3	72,8
ЕГ-Б	1	0,4	3,3	0,6	5,0	4,4	2,2	0,1	0,9	5,5	11,4
	2	1,1	4,3	0,6	1,4	5,2	3,4	10,4	36,6	17,3	45,7
	3	1,3	0,7	2,6	3,6	2,3	12,8	1,4	0,2	7,6	17,3
	4	0,1	0,5	1,2	0,6	3,6	1,9	0,2	1,2	5,1	4,2
	5	0,2	1,8	0,8	0,5	4,5	12,7	0,2	1,1	5,7	16,1
	6	1,4	17,7	0,7	3,3	2,5	30,5	2,6	13,1	5,1	64,6
ЕГ-В	1	0,3	2,5	0,3	0,4	3,5	3,6	0,2	1,2	4,3	7,7
	2	1,4	4,6	2,5	1,4	4,7	9,3	10,7	34,2	19,3	49,5
	3	4,7	2,9	1,6	0,5	2,9	2,8	2,3	2,0	11,5	8,2
	4	0,4	2,2	0,4	3,5	3,8	3,6	0,5	2,9	5,1	12,2
	5	0,3	2,7	0,6	5,6	0,4	3,8	0,4	3,2	1,7	15,3
	6	2,3	29,1	0,7	6,8	0,6	5,6	1,1	9,1	4,7	50,6
ЕГ-Г	1	0,4	3,3	0,4	3,4	0,6	5,2	0,3	2,6	1,7	14,5
	2	1,7	6,7	0,4	1,5	2,3	8,4	11,3	38,0	15,7	54,6
	3	5,1	3,1	1,2	0,7	3,6	2,1	3,4	19,6	13,3	25,5
	4	0,3	1,7	0,6	5,6	0,5	2,8	0,5	2,9	1,9	13,0
	5	0,2	1,8	0,5	4,5	0,6	5,6	1,1	8,1	2,4	20,0
	6	2,4	30,4	0,7	6,8	3,5	31,8	2,6	13,1	9,2	82,1

*Примітки:* Абс. – абсолютний результат,

1 – загальна витривалість, 2 – силова витривалість,

3 – швидкісно-силові якості, 4 – швидкість,

5 – спритність, 6 – гнучкість.

Найвищі темпи зростання в розвитку фізичних якостей ЕГ були зафіксовані в ЕГ-А в розвитку силової витривалості (55,7 %) та гнучкості (72,8 %) в поєднанні зі спеціальними засобами і методами трьох інших ЕГ. Аналогічна картина відбулася й у інших ЕГ: у ЕГ-Б – 45,7 % і 64,6 %; у ЕГ-В – 49,5 % і 50,6 %; у ЕГ-Г – 54,6 % і 82,1 %. Найменші зростання спостерігали в розвитку загальної витривалості – від 7,7 % (ЕГ-В) до 14,5 % (ЕГ-Г).

Отримані результати дворічного педагогічного експерименту дали змогу розробити регіональні модельні характеристики з врахуванням використаних різних режимів фізичних навантажень за певними методами. За еталон був прийнятий найвищий результат розвитку фізичних якостей (5 балів). Розроблені модельні характеристики фізичної підготовленості апробовано і впроваджено в практику кафедр фізичного виховання ВНЗ України.

Авторська технологія суттєво вплинула на поліпшення показників фізичного стану студенток ЕГ, зокрема:

- при дослідженні стану здоров'я студенток наприкінці основного експерименту не виявлено ризику розвитку захворювань серцево-судинної системи, а в період епідемії грипу (березень 2014 р.) понад 80 % осіб не хворіли;

- порівняно з вихідними даними і досягнутими показниками наприкінці основного експерименту у студенток ЕГ абсолютні результати загальної рухової активності збільшилися на 2,2–3,4 %, а з фізкультурно-оздоровчої рухової активності – на 3,8–5,8 %. У всіх випадках рівень вірогідності розбіжностей –  $p < 0,001$ ;

- під впливом рухової активності і чотирьох режимів фізичних навантажень суттєво поліпшилося соматичне здоров'я студенток 3–4 курсів ЕГ. Варто зауважити, що всі методи однаковою мірою позитивно вплинули на досліджувані показники здоров'я ( $p < 0,001$ );

- відбулися позитивні зміни в показниках фізичної працездатності, яку визначали за методикою індексу Гарвардського степ-тесту. Різниця між вихідними і кінцевими результатами становила в ЕГ-А – 16 у. о., в ЕГ-Б – 9,6 у. о., в ЕГ-В – 8,6 у. о. та в ЕГ-Г – 12,5 у. о. ( $p < 0,05$ );

- значно поліпшився психічний стан студенток, збільшилася кількість студенток, які оцінили особисту тривожність (до 20 % осіб), стан агресії (до 24–32 %), фрустрацію (до 16–28 %), ригідність (12–32 %) як нормальний стан (9 балів). Значно зменшилася кількість студенток, які оцінили свій психічний стан вище за норму (тобто 10–12 балів).

Таким чином, доведено ефективність авторської технології підвищення фізичної підготовленості студенток засобами степ-аеробіки.

У п'ятому розділі **“Аналіз та узагальнення результатів дослідження”** проведено порівняння отриманих результатів із наявними, обґрунтовано необхідність подальших досліджень.

**Підтверджено** наукові дані щодо величин обсягу рухової активності студенток, їхнього ставлення до регулярних занять фізичними вправами і спортом, впливу різних чинників на фізичну підготовленість (С. Ю. Ніколаєв, 2004; Ю. Д. Железняк, 2006).

### **Набули подальшого розвитку:**

- наукові дослідження щодо проблеми дефіциту рухової активності студентів ВНЗ (Б. Х. Ланда, 2005; А. Г. Рибковський, 2008; Г. П. Грибан, 2009);
- наукові дані щодо критеріїв оцінювання фізичної підготовленості, яка є основою фізичного стану студентської молоді (С. Ю. Ніколаєв, 2004; Б. Х. Ланда, 2004; М. Е. Акімова, 2008);
- наукова інформація щодо застосування степ-аеробіки як одного з важливих компонентів рухової активності (Е. С. Губарева, 2001; Т. С. Лисицька, 2002; Е. С. Борилкевич, 2004; Ю. І. Беляк, 2005; О. В. Бабешко, 2006);
- наукова інформація щодо конкретизації способів дозування навантаження на основі мотивації та врахування психофізичних особливостей студенток на заняттях різними видами рухової активності (Е. В. Токар, 2003; О. С. Куц, 2004; О. В. Ишанова, 2008);

### **Доповнено:**

- наукові дані, які характеризують фізичний стан та особливості студенток, що займаються степ-аеробікою (М. М. Булатова, 2004; О. В. Зеленюк, 2004; Л. П. Долженко, 2007);
- наукові дані про індивідуальний рівень здоров'я і психофізичні можливості студенток ВНЗ, які належать до однієї вікової групи, їхню фізичну працездатність та закономірності онтогенезу фізичних здібностей (М. М. Линець, 1997; В. П. Мурза, 1997; Н. А. Рибачук, 2002);
- наукову інформацію про наявність в основі формування експериментальних груп модельних характеристик рівнів фізичної підготовленості, режимів рухової активності (Н. І. Фалькова, 2002; С. В. Добровольська, 2002; М. О. Воєнчук, 2004; В. В. Білецький, 2010).

### **Уперше:**

- застосовано новітні підходи для отримання об'єктивних даних результатів педагогічного експерименту, виявлено й обґрунтовано найбільш інформативні і значущі показники фізичних навантажень у степ-аеробіці;
- сформовано й упроваджено класифікацію тренувальних засобів степ-аеробіки за педагогічною спрямованістю і ступенем функціонального впливу на організм студенток.

## **ВИСНОВКИ**

У дисертаційній роботі подано нове розв'язання науково-практичних завдань. При аналізі літературних джерел установлено, що процес фізичного виховання студенток ВНЗ має такі характерні риси:

- обмежене коло використаних засобів, що містять як базові види рухової активності легку атлетику, гімнастику, атлетичну гімнастику і спортивні ігри;
- часткове задоволення інтересів сучасної студентської молоді у видах рухової діяльності, які віддають перевагу аеробіці, атлетичній гімнастиці, степ-аеробіці, східним єдиноборствам і бойовим мистецтвам;
- зумовленість організаційно-змістовного компонента, наявною матеріально-технічною базою і спортивними інтересами викладачів фізичного виховання.

Найвні дані недостатні, мають прагматичний характер і тому некоординовані, дослідження проводять розрізнено і за різними методиками, різні компоненти здорового способу життя досліджують ізольовано один від одного, не виявляючи їхнього взаємозв'язку, взаємозумовленості.

1. Доведено, що степ-аеробіка займає чільне місце серед новітніх оздоровчих технологій. Вона є градацією використання рухових завдань відповідно до шістьох критеріїв: характеру руху, обсягу залучених до роботи груп м'язів, за анатомічними ознаками, енергозабезпеченням діяльності та за технічним оснащенням.

2. За результатами констатувального експерименту обсяг, інтенсивність і величина фізичного навантаження на академічних заняттях з дисципліни “Фізичне виховання” студенток ВНЗ поступаються сучасним вимогам та випробуванням, що передбачають їх розвивальний характер.

Визначено, що обсяги рухової активності як загальної, так і фізкультурно-оздоровчої у студенток за період навчання знижуються. Так, загальна рухова активність знижується від 15,98 на 1-му курсі до 11,99 % на 4-му курсі; фізкультурно-оздоровча рухова активність – від 4,62 на 1-му курсі до 3,25 % на 4-му курсі.

Загальний рівень здоров'я та фізичної підготовленості в більшості студенток (до 70 %) на цей час оцінюється як низький і нижчий за середній. До найбільш недостатньо розвинених компонентів їхнього фізичного стану належать швидкісно-силові здібності (зарєєстровані параметри відповідних 52–60 % модельних значень) і загальна витривалість (40–55 % необхідного рівня).

3. Авторська технологія підвищення фізичної підготовленості студенток засобами степ-аеробіки містить такі компоненти (з урахуванням виявленої специфіки цього виду фізичного навантаження):

- розробка методики занять з урахуванням специфіки оздоровчої степ-аеробіки (підготовча, основна й заключна частини);
- визначення практичних рекомендацій з проведення підготовчих заходів до занять степ-аеробікою (анамнез, діагностика стану, інструктаж);
- розробка методики регулювання фізичним навантаженням у процесі занять степ-аеробікою;

• застосування методики індивідуалізації фізичного навантаження з урахуванням рівня фізичної підготовленості студенток: при першому рівні навантаження (висота степ-платформи 15 см) ЧСС становила  $125 \pm 10,4$  уд./хв. Виконується робота аеробного характеру енергозабезпечення. При другому рівні навантаження (висота степ-платформи 20 см) ЧСС дорівнює  $138 \pm 12,2$  уд./хв. Тренувальний ефект належить до II зони відносної потужності, де відбувається аеробна робота, спрямована на розвиток кардіо-респіраторних можливостей організму. При третьому рівні навантаження (висота степ-платформи 25 см) ЧСС відповідає  $150 \pm 15,1$  уд./хв. Тренувальний ефект належить до III зони відносної потужності, у якій робота набуває змішаного аеробно-анаеробного характеру.

4. Практична реалізація авторської технології підвищення фізичної підготовленості студенток засобами степ-аеробіки забезпечує більш виражену позитивну динаміку всіх базових характеристик фізичного здоров'я і фізичної підготовленості студенток порівняно з традиційною системою фізичного виховання.



Її використання дає змогу досягнути статистично значущого ( $p < 0,05$ ) активного поліпшення в параметрах, які відображають найбільш “проблемні” компоненти фізичного стану сучасних студенток ВНЗ – силові здібності і рівень загальної фізичної працездатності.

Експериментальна перевірка авторської технології суттєво вплинула на поліпшення таких показників фізичного стану:

- стану здоров'я: у студенток 3–4 курсів експериментальних груп під час завершення основного педагогічного експерименту не виявлено ризику розвитку захворювань серцево-судинної системи, а в період епідемії грипу понад 80 % із них не хворіли;

- рухової активності: розбіжності за абсолютними результатами загальної рухової активності між вихідними даними й досягнутими по завершенню основного педагогічного експерименту у студенток чотирьох ЕГ становили 2,2–3,4 %, а з фізкультурно-оздоровчої рухової активності виявлено ще більші абсолютні розбіжності – 3,8–5,2; у всіх випадках рівень вірогідності –  $p < 0,001$ ;

- фізичної підготовленості: порівняно з вихідними даними, завдяки застосуванням спеціальних вправ степ-аеробіки за рейтингом ефективних методів (повторно-прогресуючого та виконання вправ до відмови), студентки ЕГ-В і ЕГ-Г найбільш суттєво поліпшили свої результати; загальне зростання у розвитку фізичних якостей за навчальний рік становило від 13,6 до 48,0 %. У двох останніх ЕГ також відбулися позитивні зміни, але здебільшого вони були менш значущі ( $p < 0,001$ );

- під впливом авторської технології відбулися значні зміни в поліпшенні показників загальної фізичної працездатності за методикою індексу Гарвардського степ-тесту, порівняно з вихідними даними після завершення основного експерименту фізична працездатність поліпшилася на 5,8–9,9 у. о.;

- психічного стану студенток: збільшилася кількість студенток, які оцінили особисту тривожність, стан агресії, фрустрації, ригідності як нормальний стан (9 балів), значно зменшилася кількість студенток, які оцінили свій психічний стан вище за норму (10–12 балів).

Проведене дослідження не вичерпує всіх проблем, пов'язаних із підвищенням фізичної підготовленості студенток ВНЗ. Тому до пріоритетних напрямів підвищення ефективності фізичного виховання студенток належить розширення арсеналу використання засобів за рахунок найбільш популярних серед сучасної молоді й “енергоємних” видів рухової активності; збільшення фізичних навантажень, передбачених організаційно-змістовними компонентами академічних занять.

## СПИСОК ПРАЦЬ, ОПУБЛІКОВАНИХ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

*а) у наукових фахових виданнях*

1. Хлус Н. О. Вплив комплексів степ-аеробіки на функціональний стан студенток старших курсів / Н. О. Хлус, В. А. Леонова // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. – Вінниця, 2011. – Вип. 12. – С. 219 – 221.

*Особистий внесок здобувача полягає в розробленні спеціальних комплексів вправ степ-аеробіки, спрямованих на підвищення функціонального стану студенток.*

2. Хлус Н. О. Історія виникнення та розвитку степ-аеробіки, місце степ-аеробіки серед інших форм оздоровчої фізичної культури / Н. О. Хлус, В. А. Леонова // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. – Вінниця, 2012. – Вип. 13. – С. 67 – 72.

*Особистий внесок здобувача полягає в аналізі літературних джерел і досвіду зарубіжних авторів.*

3. Хлус Н. О. Соціально-педагогічна характеристика спортивно-рухової активності студенток 1–4 курсів Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка / Н. О. Хлус // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. – Вінниця, 2012. – Вип. 14. – С. 290 – 293.

4. Хлус Н. О. Структура і зміст занять степ-аеробікою в системі фізичного виховання студенток ВНЗ / Н. О. Хлус // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. – Вінниця, 2013. – Вип. 15. – С. 238 – 242.

5. Хлус Н. О. Особливості психічного стану студенток 1–4 курсів вищих навчальних закладів гуманітарних спеціальностей / Н. О. Хлус // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. – Вінниця, 2013. – Вип. 16. – С. 226 – 232.

6. Хлус Н. О. Характеристика загальної фізичної підготовленості та рухової активності студенток 1–4 курсів гуманітарних спеціальностей / Н. О. Хлус // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. – К., 2013. – Вип. 46 (29)13. – С. 546 – 549.

7. Хлус Н. О. Вплив комплексів степ-аеробіки на фізичну підготовленість студенток старших курсів Глухівського національного педагогічного університету імені О. Довженка / Н. О. Хлус, В. А. Леонова // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів, 2013. – Вип. 112, т. 1. – С. 328 – 331.  
*Особистий внесок здобувача полягає у проведенні дослідження й математичній обробці матеріалів.*

8. Хлус Н. О. Оцінка фізичного розвитку та стану здоров'я студенток 1–4 курсів гуманітарних спеціальностей / Н. О. Хлус // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. – Л., 2014. – Вип. 18, т. 2. – С. 179 – 185.

9. Хлус Н. О. Зміст експериментальної програми з технології підвищення фізичної підготовленості студенток вищих навчальних закладів засобами степ-аеробіки / Н. О. Хлус // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми

фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. – К., 2014. – Вип. 3К(45)2014. – С. 465 – 469.

10. Хлус Н. О. Вплив різних режимів навантаження на фізичну підготовленість студенток засобами степ-аеробіки / Н. О. Хлус // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів, 2014. – Вип. 118, т. 1. – С. 360 – 365.

11. Хлус Н. О. Зміни морфо-функціонального стану студенток 3–4 курсів під впливом експериментальної методики / Н. О. Хлус // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. – Вінниця, 2014. – Вип. 18, т. 1. – С. 319 – 323.

#### **б) в інших наукових виданнях**

12. Хлус Н. О. Технологія підвищення фізичної підготовленості студенток ВНЗ засобами степ-аеробіки : навч. посіб. / Н. О. Хлус, В. А. Леонова, О. С. Куц. – Вінниця : Планер, 2014. – 228 с.

13. Хлус Н. О. Динамика показателей физической подготовленности студенток 1–4 курсов высшего учебного заведения / Н. О. Хлус // Мир спорта. – 2014. – № 1(54). – С. 30 – 32. ISSN 1999-6748.

14. Хлус Н. О. Місце і значення фізкультурно-оздоровчої активності у способі життя студентської молоді / Н. О. Хлус // Сборник научных трудов SWORLD. – О., 2013. – Т. 40. – С. 61 – 66.

15. Леонова В. А. Модельні показники фізичного розвитку і рухової підготовленості студентської молоді північного регіону / В. А. Леонова, Н. О. Хлус. – Вінниця : Ландо ЛГД, 2012. – 48 с.

*Особистий внесок здобувача полягає в оцінюванні рівня соматичного здоров'я студентської молоді.*

16. Хлус Н. О. Порівняльна характеристика рухової активності та фізичної працездатності студенток 1–2 курсів гуманітарних спеціальностей / Н. О. Хлус, В. А. Леонова // Актуальні проблеми юнацького спорту : зб. наук. пр.. – Херсон, 2012. – С. 169 – 170.

*Особистий внесок здобувача полягає в обробці матеріалів дослідження та формуванні висновків.*

17. Хлус Н. О. Характеристика морфо-функціонального стану студенток 1–4 курсів Глухівського НПУ ім. О. Довженка / Н. О. Хлус // Інтеграція науки і освіти на засадах компетентнісного підходу. – Глухів, 2013. – С. 10.

## АНОТАЦІЯ

**Хлус Н. О. Технологія підвищення фізичної підготовленості студенток ВНЗ гуманітарного профілю засобами степ-аеробіки.** – Рукопис.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання та спорту зі спеціальності 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. – Львівський державний університет фізичної культури, м. Львів, 2015.

Дисертацію присвячено проблемі підвищення фізичної підготовленості студенток ВНЗ гуманітарного профілю засобами степ-аеробіки.

У роботі обґрунтовано авторську технологію підвищення фізичної підготовленості студенток 3–4 курсів ВНЗ засобами степ-аеробіки і на цій основі розроблено модельні характеристики різних режимів фізичних навантажень та обсягів рухової активності; використано новітні підходи для отримання об'єктивних даних результатів педагогічного експерименту; виявлено й обґрунтовано найбільш інформативні і значущі показники фізичних навантажень у степ-аеробіці; сформовано й впроваджено класифікацію тренувальних засобів степ-аеробіки за педагогічною спрямованістю і ступенем функціонального впливу на організм студенток.

Експериментальним шляхом доведено ефективність авторської технології підвищення фізичної підготовленості студенток 3–4 курсів ВНЗ засобами степ-аеробіки. На основі експериментальних даних для викладачів кафедр фізичного виховання, магістрів, аспірантів видано навчальний посібник “Технологія підвищення фізичної підготовленості студенток ВНЗ засобами степ-аеробіки”.

**Ключові слова:** технологія, студентки, фізична підготовленість, рухова активність, степ-аеробіка.

## АННОТАЦИЯ

**Хлус Н. А. Технология повышения физической подготовленности студенток вузов гуманитарного профиля средствами степ-аэробики.** – Рукопись.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата наук по физическому воспитанию и спорту по специальности 24.00.02 – физическая культура, физическое воспитание разных групп населения. – Львовский государственный университет физической культуры, г. Львов, 2015.

Диссертация посвящена изучению проблемы повышения физической подготовленности студенток 3–4 курсов вузов гуманитарного профиля средствами степ-аэробики.

Цель исследования – обосновать технологию повышения физической подготовленности студенток 3–4 курсов вузов средствами степ-аэробики и на этой основе разработать модельные характеристики различных режимов физических нагрузок и объемов двигательной активности, практические рекомендации.

Объект исследования – физическое воспитание студенток вузов.

Предмет исследования – содержание, средства и методы повышения физической подготовленности студенток средствами степ-аэробики.

Впервые на основе полученных экспериментальных данных использованы новейшие подходы для получения объективных результатов педагогического эксперимента; выявлены и обоснованы наиболее информативные и значимые показатели физических нагрузок в степ-аэробике; впервые разработана и внедрена классификация тренировочных средств степ-аэробики по педагогической направленности и степени функционального воздействия на организм студенток;

усовершенствованы научные данные, характеризующие физическое состояние и особенности студенток, занимающихся степ-аэробикой; получили дальнейшее развитие положения о рациональном соотношении физической нагрузки и использовании ее в процессе занятий степ-аэробикой.

Практическое значение результатов исследования заключается во внедрении и экспериментальной апробации авторской технологии повышения физической подготовленности студенток вузов гуманитарного профиля средствами степ-аэробики. На основе экспериментальных данных исследования выдано практическое пособие “Технология повышения физической подготовленности студенток вузов средствами степ-аэробики”.

Разработаны групповые оценочные региональные таблицы, которые могут быть использованы для проведения текущей коррекции средств и методов физической подготовки, оценки уровней физического развития, морфофункциональных показателей и физической работоспособности студенток по показателям физической подготовленности на основе различных режимов двигательной активности.

Авторская технология повышения физической подготовленности средствами степ-аэробики внедрена в практику физического воспитания Глуховского национального педагогического университета имени Александра Довженко, Херсонского государственного университета, Черниговского национального педагогического университета имени Тараса Шевченко, Дрогобычского государственного педагогического университета имени Ивана Франко.

**Ключевые слова:** технология, студентки, физическая подготовленность, двигательная активность, степ-аэробика.

## ABSTRACT

***Khlus N. O. Technology of universities of humanity sciences female students fitness improving by means of step aerobics.*** – Manuscript.

The dissertation for the scientific degree of the Candidate of Sciences in Physical Education and Sports in specialty 24.00.02 – physical culture, physical education of different population groups. – Lviv State University of Physical Culture, Lviv, 2015.

The dissertation is devoted to the problem of fitness improving of senior female students of universities of humanity sciences by means of step aerobics.

In this research the author proved the technology of senior female students fitness improving by means of step aerobics and on this base the technology the model characteristics of different modes of physical activity and volume of moving activity and

specific practical recommendations were developed. It has been used modern approaches to obtain objective data results of pedagogical experiment; discovered and proved the most informative and meaningful indicators of physical activity in step aerobics; formed and implemented classification of training tools for step aerobics pedagogical orientation and the degree of functional effects on the body of female students.

Efficiency of author technologies in improving physical readiness of 3-4 year of study university students by means of step aerobics was proven experimentally. On the base of the research results the textbook “Technology of universities of humanity sciences female students fitness improving by means of step aerobics” was published for teachers of physical training, masters and postgraduate students.

**Keywords:** technology, female students, fitness, physical activity, step aerobics.

Підписано до друку 18.06.2015 р.  
Формат 60×84/16.  
Папір друкарський. Ум. друк. арк. 0,9.  
Зам. № 67. Наклад 100 пр.

Видавництво «ПАІС»  
Реєстраційне свідоцтво ДК № 3173 від 23 квітня 2008 р.  
вул. Гребінки 5, оф. 1, м. Львів, 79007  
тел.: (032) 225-60-14, (032) 261-24-15  
e-mail: pais@mail.lviv.ua; <http://www.pais.com.ua>