

вправ.

Функція допомоги і страховки при виконанні учнями фізичних вправ передбачає запобігання травматизму на уроках фізичної культури, володіння навичками страхування і застосовування їх у процесі виконання учнями фізичних вправ, надання першої медичної допомоги при різних видах травм.

Здоров'язбережувальна функція вчителя фізичної культури передбачає застосування сучасних здоров'язбережувальних технологій у фізичному вихованні школярів.

Профілактична функція вчителя фізичної культури передбачає формування фізично здорової особистості учня зі стійкими переконаннями та системою знань про здоров'я і здоровий спосіб життя, виховання у школярів свідомого ставлення до власного здоров'я.

Суддівська функція вчителя фізичної культури передбачає складання документації для проведення змагань серед учнів загальноосвітніх навчальних закладів, здійснення суддівства змагань з різних видів спорту.

**Основні висновки.** Діяльність учителя фізичної культури має особливості, які полягають у специфіці проведення уроків. Учитель фізичної культури у навчальному процесі виконує багато функцій та здійснює різні види діяльності, що передбачає загальнопедагогічні та спеціальні знання, практичні і методичні вміння.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль : Богдан, 2002. Ч.2. 248 с.
2. Теория и методика физического воспитания : учебник [для студентов вузов физического воспитания и спорта] : в 2-х т. / под ред. Т. Ю. Круцевич. К. 2003. Т.1. 2003. 424 с.
3. Теоретико-методичні основи фізичного виховання студентів вищих педагогічних навчальних закладів : колект. моногр. / за ред. Н. М. Самсутіної. Бердянськ : Видавець Ткачук О. В. 2016. 505 с.

**Данило Мацухов,**

студент 4 курсу

факультету фізичної культури, спорту та здоров'я людини

Наук. керівник: **А. І. Єфімова**

ст. викл (БДПУ)

## ВПЛИВ НА ЖІНОЧИЙ ОРГАНІЗМ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧОЇ АЕРОБІКИ

**Актуальність теми.** Останнім часом в Україні спостерігається стійка тенденція до погіршення стану здоров'я жінок: соціально-економічна нестабільність, збільшення психоемоційного напруження істотно підвищують вимоги до функціонального і фізичного стану працездатного населення, яке є основним трудовим і ресурсним потенціалом держави [1 с.70].

Підтримання високого рівня стану здоров'я жінок є важливим державним завданням, повноцінне вирішення якого в умовах відсутності

необхідної рухової активності людини практично неможливо. Одним з прогресивних видів рухової активності є аеробіка, яка, на думку ряду авторів, має великий оздоровчий ефект. У останні декілька років в оздоровчій аеробіці отримала широке поширення степ-аеробіка, яка, на думку ряду авторів, робить позитивний вплив не лише на силові здібності жінок, але і акцентовано впливає на серцево-судинну систему організму, опорно-руховий апарат, забезпечує зростання загальної і силової витривалості людини, а, отже, сприяє збільшенню функціонального резерву організму жінок [2, с.216]. Проте, питання комплексного впливу занять степ-аеробікою на організм жінок, що займаються, стан якого можна оцінити інтегральним показником – рівнем здоров'я, залишається відкритим. Цей факт і визначає актуальність нашого дослідження.

**Ступінь досліджуваності проблеми.** Проблема компенсації негативних наслідків дефіциту рухової активності жінок засобами оздоровчої аеробіки була і залишається домінуючою в дослідженнях значного числа фахівців. (Кокарев Б. В, Лисицкая Т. С, Благш О) [1,3].

**Мета і методи дослідження** – оцінити рівень фізичного стану жінок 25-30 років. Для досягнення мети дослідження були використані такі методи, як: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне та медико-біологічне тестування.

**Сутність дослідження.** Для визначення рівня фізичного стану здоров'я нами використовувались методики Апанасенка і Науменка, досліджувалися антропометричні показники, частота серцевих скорочень у спокої і після навантаження (20 присідань за 30 с), артеріальний тиск, життєва місткість легень. Дослідження проводилось на базі ФОК «Водник» м. Бердянськ. У дослідженнях брали участь 10 жінок 25-30 років. В ході дослідження в програму тренувальних занять були включені вправи степ-аеробіки.

**Результати дослідження.** На початку експерименту у жінок виявлено переважно низький рівень фізичного стану 75%, середній рівень показали 15% жінок, високий рівень отримали лише 10%.



Після 6 тижнів експерименту встановлено деякі відмінності. Так низький рівень фізичного стану показали 50% жінок, середній рівень 30% та високий у 20% жінок.



**Основні висновки.** В ході дослідження фізичного стану жінок на першому етапі було виявлено переважно низький рівень фізичного стану, який після застосування в тренувальному занятті вправ зі степ-аеробіки покращився. Встановлено, що заняття степ-аеробікою позитивно впливають на фізичний стан жінок.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Кокарев Б. В. Основи побудови та проведення занять з оздоровчої аеробіки: навч. –метод. посібник з розділу навчальної дисципліни «Аеробіка» для студентів факультету фізичного виховання всіх спеціальностей / Б. В. Кокарев, О. Є. Черненко, О. А. Гордейченко. – Запоріжжя : ЗНУ, 2006. – 70 с.
2. Лисицкая Т. С. Аэробика : В 2 т. Т. 2: Частные методики / Т. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева – Москва. : Федерация аэробики России, 2002. – 216 с.
3. Размахова С. Ю. Аэробика: Теория, методика, практика занятий в ВУЗЕ: учеб. пособ. / С. Ю. Размахова. – Москва : РУДН, 2011. –175 с.

**Ірина Новак**

студентка 4 курсу

факультету фізичної культури, спорту та здоров'я людини

Наук. керівник: **Ю. В. Митяненко**

ст. викладач (БДПУ)

### ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ТАНЦЮВАЛЬНОЮ АЕРОБІКОЮ З МЕТОЮ КОРЕКЦІЇ ТІЛОБУДОВИ ЖІНОК II ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ

**Актуальність.** Проблема надмірної маси тіла є однією з найбільш хвилюючих у галузях, які пов'язані з охороною здоров'я. Так, в Україні надмірна маса прогнозується у 40% дорослих людей та у 10% дітей. Дані багатьох фахівців свідчать про те, що наявність надмірної маси тіла ускладнюється супутніми захворюваннями: гіпертонічна та ішемічна хвороба серця, атеросклероз, цукровий діабет [2]. Одним з ефективних засобів корекції та регуляції маси тіла останнім часом є танцювальний фітнес, який є досить популярним в Україні саме серед жінок [1, с. 11].

**Ступінь досліджуваності проблеми.** Аналіз досліджень і публікацій свідчить про те що застосування фітнес технологій широко використовується в оздоровчій культурі, дану проблему вивчали ряд науковців, але до кінця досліджена не була: В.В. Білецька, 2012; Є.В. Курамева, 2013; М.В. Дудко, 2015, Томенко О.А., Ісаєва О.О. та ін.