



1. Vorob'ev, V.F., Shestakov, V.Ya. (2015). Uchet konstitutsional'nykh osobennostey detey v protsess eoptimizatsii ikh dvigatel'noy aktivnosti [Children's Constitutional Features in Relation to Motor Activity Optimization]. Vestnik Yuzhno-Ural'skogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Obrazovanie, zdravookhraneniye, fizicheskaya kul'tura. - Bulletin of the South Ural State University Education, health care, physical education, Vol. 15.4, 70-73 [in Russian].
2. Kylosov, A.A., Varfolomeeva, Z.S. & Strelyuk A.A. (2016). Otsenka vzaimosvyazi pokazateley teloslozheniya, komponentnogo sostava tela i fizicheskoy podgotovlennosti shkol'nikov 13-14 let [Assessment of interrelation of indexes of the constitution, content of body components and physical readiness of schoolchildren in the age 13-14 years]. V mire nauchnykh otkrytiy - In the world of scientific discoveries. Vol. 1, 108-123 [in Russian]
3. Strelyuk, A.A., Varfolomeeva, Z.S. (2015). Osobennosti vliyaniya teloslozheniya shkol'nikov 12-13 let na uroven' ikh fizicheskoy podgotovlennosti [The features of influence of the constitution of school students of 12-13 years old on the level of their physical readiness]. Zdorov'ye cheloveka: fizicheskaya kul'tura, meditsina, ekologiya - Human health: physical education, medicine, ecology. Vol.1. Retrieved from <http://zdorovye.chel.ru/archive/2015/1/strelyuk.pdf> [in Russian]

УДК 796.412 - 057.875

СТЕП-АЕРОБІКА ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕННОСТІ СТУДЕНТІВ ТЕХНІЧНОГО ВНЗ

Шепеленко Т.В., Сапегіна І.О., Лучко О.Р.
 УкрДУЗТ, м. Харків, Україна

STEP AEROBICS AS EFFECTIVE MEANS OF RAISING OF THE PHYSICAL PREPAREDNESS OF STUDENTS IN TECHNICAL UNIVERSITIES

Shepelenko T.V., Sapegina I.A., Luchko O.R.
 USURT, Kharkiv, Ukraine

Анотація. В роботі доведена ефективність занять степ-аеробікою для підвищення мотивації студентської молоді та зросту рівня фізичної підготовленості.

Ключові слова: студенти, степ-аеробіка, мотивація, фізична підготовка.

Abstract. In the proven effectiveness studies step aerobics to increase the motivation of students and the growth level of physical training.

Keywords: students, step aerobics, motivation, physical training.



Вступ. З кожним роком серед студентської молоді підвищується зацікавленість до занять аеробікою. Це пов'язано з тим, що заняття аеробікою проводяться динамічно, емоційно. Заняття аеробікою не вимагає від тих хто займається значних грошових вкладів, дорогого обладнання, особливо обладнаних спортивних приміщень. Аеробіка доступна, її методи та підходи враховують рівень здоров'я, фізичної підготовленості. Систематичні заняття аеробікою дозволяють підвищити рівень м'язової тренуваності, покращити стан серцево-судинної системи, дозволяють отримати задоволення від занять, що сприяє зняттю нервового напруження після. Аеробне тренування впливає на імунну систему, покращити стійкість організму до простудних, інфекційних та інших захворювань [1,3,4].

Так як останнім часом аеробіка стрімко розвивається, з'являються нові напрямки, все це веде до підвищення зацікавленості та мотивації молоді до удосконалення фізичного стану, ведення здорового способу життя.

Одним з напрямків аеробіки, що стимулює роботу серцево-судинної, дихальної системи, підвищує імунну систему, розвиває фізичні якості, сприяє підвищенню фізичної підготовленості є степ-аеробіка. Заняття степ-аеробікою підвищують здатність організму пропускати кисень через легені, поліпшуючи загальний кровообіг, що ефективно здійснює основну функцію - транспорт кисню.

Степ-аеробіка достатньо проста, виконання вправ не вимагає концентрації думок направлених на освоєння тих чи інших рухів. В свою чергу при достатній простоті, степ-аеробіка цікава та різноманітна. Це танцювальна аеробіка, яка проводиться зі спеціальним інвентарем - платформою, яка має назву "степ" [2].

Вправи степ-аеробіки є профілактичним засобом для остеопорозу та артрозу, а особливо для зміцнення м'язів ніг та відновлення після травм [4].

Для кожного рівню фізичної підготовленості з метою рішення тих чи інших завдань розробляються спеціальні програми. Для тренування зазвичай включають різні напрямки:

1. Силкові тренування - використання степ-платформи при силових тренуваннях.
2. Комплексне навантаження - багата кількість вправ, які включають до роботи групи м'язів.
3. Емоційне розвантаження - заняття аеробікою проходять весело, емоційно, динамічно, що ефективно для емоційної розгрузки та зняття нервового напруження.

Постановка та актуальність проблеми На заняттях з фізичного виховання в Українському державному університеті залізничного транспорту (далі УкрДУЗТ) широко використовуються комплекси вправ на степ-платформі. Такі прийоми використовують спортсмени збірних команд університету з різних видів спорту для розминки, емоційно розвантажитись після передзмагального та змагального періодів. Часто використовують заняття степ-аеробікою спортсмени під час реабілітаційного періоду після перенесених травм, захворювань та інше.

Зі студентами груп загально фізичної підготовки, з метою підвищення мотивації до занять з фізичного виховання, викладачі кафедри "Фізичного виховання та спорту" включають до навчальної програми заняття степ-аеробікою. Для студентів різного рівню фізичної підготовленості розробляються відповідні комплекси вправ,



включаються прості рухи, кроки. На навчальних заняттях викладачі контролюють виконання вправ, за необхідністю їх коректують [3,5].

Кожні 1 - 1,5 місяці після освоєння комплексів вправ. Змінюються комплекси доповнення нових більш складних рухів, кроків, включаються танцювальні зв'язки. Водяться рухи руками з координаційною направленістю.

Враховуючи основні аспекти навчання техніці виконання рухів на степ-платформі, на практичних заняттях ставляться задачі:

1. Ставити стопу на платформу таким чином, щоб уся стопа знаходилася на платформі, п'яти не повинні звисати, на носок ставити не можна.
2. Спускатися зі степ-платформи необхідно ставлячи стопу спочатку на носок та перекатом опускати на п'ятку.
3. При постановці ноги на платформу, плечі необхідно розташовувати над стопою. Не можна нахилитися назад, прогинати спину.
4. Не можна стрибати на платформу.
5. Не можна сходити із платформу вперед, заходити спиною.
6. При виконанні обертів, махів випадів, стопу опорної ноги не відривати від платформи (обов'язково опускати п'ятку).
7. При виконанні кроків на степ-платформі не слід повністю випрямляти коліна (ступати на платформу м'яко).

Результати дослідження з метою оцінки розроблених програм занять на степ-платформі був проведений експеримент. В експерименті приймали участь студенти I-II курсів, віком 17 - 19 років.

Студенти були поділені на дві групи: контрольну та експериментальну. Заняття проводились два рази на тиждень тривалістю 50 хв. Контрольна група займалася за традиційною методикою (найпростіші кроки, рухи руками, не складні танцювальні зв'язки). Експериментальна група займалась за методикою яка включала: вправи які поєднували базові кроки з рухами руками, танцювальні зв'язки, вивчення елементів - випадів, махи, підскоки, оберти, перенос степ-платформ з подальшим виконанням рухів, танцювальні зв'язки. Вивчені вправи складались у комплекси комбінацій та виконувались під відповідний музичний супровід.

Для порівняльного аналізу використовувались тести фізичної підготовленості на початку та наприкінці експерименту.

Студентам пропонувались такі випробування:

1. Стрибки на двох ногах через скакалку за 1 хв (кількість разів);
2. Човниковий біг 4х9 метрів (сек);
3. Піднімання тулубу в сід з положення лежачи за 1 хв (кількість разів);
4. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів).

Як було сказано раніше перед початком експерименту студенти контрольної та експериментальної груп мали ідентичний рівень фізичної підготовленості, але після проведеного експерименту показники фізичної підготовки відрізнялись. У студентів експериментальної групи підвищились результати у стрибках на двох ногах через скакалку, човниковому бігу, та підніманні тулубу в сід з положення лежачи. Тим самим підвищився рівень витривалості, спритності та сили. У студентів контрольної



групи показники теж змінились, тому як систематичні заняття фізичними вправами сприяють підвищенню фізичної підготовленості, розвитку фізичних якостей.

Таблиця

Динаміка змін показників фізичної підготовленості студентів
під впливом занять степ-аеробікою.

№	Тести фізичної підготовленості	Показники фізичної підготовленості (середні)			
		Контрольна група		Експериментальна група	
1	Стрибки на двох ногах через скакалку	148	153	149	158
2	Піднімання тулуба в сід з положення лежачи	32	39	36	42
3	Човниковий біг 4х9 м	11.0	10.6	10.9	10.2
4	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи	12	18	10	18

Висновок. Результати проведеного експерименту доводять, що регулярні заняття степ-аеробікою з використанням усього арсеналу та багатогранності методів та прийомів сприяє формуванню у студентської молоді стійкого інтересу до процесу фізичного удосконалення, підвищують рівень фізичної підготовленості, сприяють розвитку фізичних якостей, знімають нервові напруження після навчального навантаження з інших навчальних дисциплін.

В УкрДУЗТ заняття степ-аеробікою впроваджені до навчального процесу з дисципліни "Фізичне виховання" для студентів I-II курсів всіх спеціальностей.

1. Беляева П.В. Интегральная комплексная система оценки влияния занятий аэробикой на организм студенток. // Проблемы физического воспитания и спорта №12, 2009. С. 15 - 17.

2. В.С. Сірик Моніторинг готовності та мотивації студентів до занять з фізичного виховання та спорту на базі технічного ВНЗ / Сірик В.С., Мазульникова О.А., Шепеленко Т.В // Матеріали II Всеукр. наук.- метод. конф. "Физическое воспитание, спорт и здоровье в современном обществе" 13 березня 2014 р. НТУ "ХПІ", Харьков: ХПИ, 2014. - С. 128 - 132.

3. О.А. Иваненко Актуализация потребности занятий оздоровительной аэробикой / О.А. Иваненко // Инновации в сфере физической культуры и спорта: материалы межрегиональной науч.-практ. конф.; ТГУ. - Тюмень: ТГУ, 2000. - С. 68 - 71.

4. Лисицкая Т.С. Оздоровительная аэробика и методика ее преподавания / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева, С.А. Гониянц. - Троицк : Тривант ЛТД, 2002. - 60 с.

5. Т.В. Шепеленко Зміни показників фізичної підготовленості студентів УкрДАЗТ під впливом занять оздоровчою аеробікою та черліденгом. / Т.В. Шепеленко, О.Р. Лучко // Сборник научных трудов SWorld Выпуск №3 (36) Том 32 "Физическое воспитание и спорт. Туризм и рекреация". Иваново: Маркова АД, 2014. С. 41 - 44.



1. Belyaeva, P.V. (2009). Integralnaya kompleksnaya sistema otsenki vliyaniya zanyatiy aerobikoy na organizm studentok [Integral comprehensive system of assessing the impact of aerobic exercise on the body of students]. Problemy fizicheskogo vospitaniya i sporta - Problems of Physical Education and Sports, 12, 15 - 17 [in Russian].
2. Siryk, V.S., Mazulnykova, O.A. & Shepelenko, T.V. (2014). Monitorynh hotovnosti ta motyvatsii studentiv do zaniat z fizychnoho vykhovannia ta sportu na bazi tekhnichnogo VNZ [Monitoring readiness and motivation of students to classes in physical education and sport at the Technical Universities]. Materialy II Vseukr. nauk.-metod. konf. "Fyzycheskoe vospytanye, sport y zdorove v sovremennom obshchestve" - Proceedings of the Second All-Ukrainian scientific-methodical Conference "Physical of education, sports and health in society sovremennom". (pp. 128-132). Kharkov: KhPY [in Ukrainian].
3. Ivanenko, O.A. Aktualizatsiya potrebnosti zanyatiy ozdorovitelnoy aerobikoy [Actualization needs of employment by improving aerobics]. Innovatsii v sfere fizicheskoy kultury i sporta: materialy mezhregionalnoy nauch.-prakt. konf. - Innovations in the field of physical culture and sports: Materials of interregional scientific-practical. Conf. (pp.68-71). Tyumen: TGU [in Russian].
4. Lisitskaya, T.S., Sidneva, L.V. & Goniyahts, S.A.. Ozdorovitelnaya aerobika i metodika ee prepodavaniya [Wellness aerobics and a technique of teaching]. Troitsk : Trovant LTD [in Russian].
5. Shepelenko, T.V. & Luchko, O.R. (2014). Zminy pokaznykiv fizychnoi pidhotovlenosti studentiv UkrDAZT pid vplyvom zaniat ozdorovchoiu aerobikoiu ta cherlidenhom [Indicators of physical fitness of students UkrDAZT influenced recreational aerobics classes and cheerleading]. Sbornik nauchnykh trudov SWorld "Fizicheskoe vospitanie i sport. Turizm i rekreatsiya", Vols. 3 (36), 32, pp. 41-44. Ivanovo: Markova A.D. [in Ukrainian].