

**Н. С. Сергата**кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,  
доцент кафедри фізичної реабілітації  
Хортицької національної навчально-реабілітаційної академії

## СТЕП-АЕРОБІКА В СИСТЕМІ УРОЧНИХ ЗАНЯТЬ ІЗ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТОК ВНЗ

Статтю присвячено пошуку ефективних способів залучення студентської молоді до занять фізичною культурою. Відзначено, що на здоров'я студентської молоді впливає багато чинників, які призводять до хвороби зору, серцево-судинної та опорно-рухової систем. Визначено, що засобом, який підвищує мотивацію дівчат до занять фізичної культури, є вправи сучасних форм оздоровчо-кондиційної спрямованості: ритмічної гімнастики, шейпінгу, аеробіки, фітнесу, йоги тощо. Й одним із таких інноваційних підходів до організації занять фізичного виховання зі студентами є заняття степ-аеробікою. Виявлено, що заняття зі степ-аеробіки позитивно впливають на організм, зміцнюють усі м'язові групи, розвивають рухливість суглобів, сприяють підвищенню еластичності зв'язок і сухожиль, підвищують рівень розвитку аеробних можливостей, зміцнюють серцево-судинну й дихальну системи, розвивають силу, гнучкість, координацію рухів, тренують загальну та силову витривалість, сприяючи підвищенню рівня фізичної підготовленості, збагачують руховий арсенал. Сучасний аналіз навчального процесу й численних досліджень показав, що застосування новітніх технологій у фізичній культурі, які були б адаптовані до різних вікових груп, потребує глибокого науково-методичного обґрунтування. Тому актуальною є проблема розроблення науково обґрунтованого підходу до використання засобів степ-аеробіки в урочних формах занять із дівчатами, які навчаються у ВНЗ. У результаті дослідження розроблена програма для дівчат з елементами степ-аеробіки, яка будувалася на основних положеннях програми з фізичної культури для вищих навчальних закладів щодо вирішення оздоровчих, виховних та освітніх завдань інноваційними засобами. Значна увага в процесі занять приділялась раціональному плануванню навантажень з урахуванням вікових особливостей, ступеня статевої зрілості, фізичного здоров'я, фізичної підготовленості й працездатності. Доведено, що такі заняття підвищили рівень фізичного здоров'я дівчат, фізичного розвитку та фізичної підготовленості.

**Ключові слова:** степ-аеробіка, фізична культура, студентки вищих навчальних закладів, фізичне здоров'я, фізичний розвиток, фізична підготовленість.

**Постановка проблеми.** На сучасному етапі розвитку суспільства важливою проблемою є зміцнення і збереження здоров'я населення. Особливу тривогу викликає погіршення здоров'я студентської молоді. Проблема способу життя і здоров'я студентів є актуальною з часів створення перших університетів. Студентство незалежно від часу та соціального ладу завжди було й залишається однією з найбільш незахищених категорій населення, що відчуває комплекс несприятливих організаційно-педагогічних, соціально-гігієнічних і матеріально-побутових чинників. На здоров'я студентської молоді впливало й впливає зараз сидяче розумове життя, відсутність фізичних вправ, куріння та багато інших чинників, щ мають місце й у сучасному світі.

Як свідчить статистика, більшість студентів вишів мають хвороби зору, серцево-судинної та опорно-рухової системи. Це в тому числі й результат багатогодинних комп'ютерних ігор, відсутність свіжого повітря й рухової активності. Показники рухової активності студентів у період навчальних занять становлять 50–65%, у період іспитів – 18–22% від біологічної потреби. Натепер лише в 76% вишів є свої спортзали, ще 19% – оренду-

ють спортмайданчики, а 5% – узагалі не мають спортивної бази. Модернізація процесу фізичного виховання в системі освіти стає стратегічним напрямом державної молодіжної політики.

Юнацький вік – один із найскладніших періодів розвитку людини, що потребує нових та ефективних методів виховання й навчання. Зміст програм з фізичного виховання для студентів у ВНЗ представлено тільки базовими видами спорту, які найчастіше не враховують інтереси студентської молоді, її бажання займатися сучасними формами фізкультурно-оздоровчої роботи [5; 8]. З-поміж засобів, що підвищують мотивацію до занять фізичної культури дівчат, багато спеціалістів рекомендують використовувати вправи сучасних форм оздоровчо-кондиційної спрямованості: ритмічної гімнастики, шейпінгу, аеробіки, фітнесу, йоги тощо [1; 2; 3].

Одним із таких інноваційних підходів до організації занять фізичного виховання зі студентами є заняття степ-аеробікою.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Пошуки використання засобів степ-аеробіки в обов'язкових формах занять і у варіативній частині

програми відображено в авторських роботах Н. Нікольської, 2005; Т. Нестерової, Н. Овчиннікової, 2014; О. Крючек, 2015; О. Ваніної, 2012; Г. Горцева, 2007. Цінність використання степ-аеробіки, яка позитивно впливає на фізичний стан дівчат, полягає в тому, що заняття комплексно впливають на організм: зміцнюють усі м'язові групи, розвивають рухливість суглобів, сприяють підвищенню еластичності зв'язок і сухожилів, підвищують рівень розвитку аеробних можливостей, зміцнюють серцево-судинну й дихальну системи, розвивають силу, гнучкість, координацію рухів, тренують загальну та силову витривалість, сприяючи підвищенню рівня фізичної підготовленості, збагачують руховий арсенал [4; 6]. Оздоровчий ефект занять степ-аеробікою полягає в загальнофізіологічному впливі на організм, підвищенні обміну речовин, активації імунних сил організму, а також профілактиці серцево-судинних захворювань, корекції постави, профілактиці захворювань опорно-рухового апарату, покращенні психоемоційного самопочуття тих, хто займається, сприянні творчій активності [3; 7].

Однак застосування новітніх технологій у фізичній культурі, які були б адаптовані до різних вікових груп, потребує глибокого науково-методичного обґрунтування. Тому актуальною є проблема розроблення науково обґрунтованого підходу до використання засобів степ-аеробіки в урочних формах занять із дівчатами, які навчаються у ВНЗ.

**Мета статті** – обґрунтувати зміст занять із фізичної культури для студенток ВНЗ з пріоритетним використанням засобів степ-аеробіки для підвищення рівня фізичного здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовленості.

**Виклад основного матеріалу.** Експериментальна програма будувалася на основних положеннях програми з фізичної культури для вищих навчальних закладів щодо вирішення оздоровчих, виховних та освітніх завдань інноваційними засобами, яким є степ-аеробіка.

Навчання елементів степ-аеробіки відбувалося трьома основними етапами:

1. Ознайомчий етап. Початкове ознайомлення дівчат з особливостями виконання базових кроків, які використовують у степ-аеробіці (положення тіла й постановкою ніг під час сходження на степ-платформу і спускання з неї).

2. Підготовчий етап. Використовується індивідуальний підбір навантаження залежно від ступеня статевої зрілості, адаптації до навантаження (за показниками ЧСС).

3. Тренувальний етап. Характеризується подальшим збільшенням навантаження за рахунок зміни інтенсивності основної частини заняття. Темп музики змінюється залежно від рівня складності вивченої комбінації. Рухи руками ускладнюються до перемінних, різноспрямованих, симетричних.

Під час занять степ-аеробікою широко використовуються специфічні методи, що забезпечують різноманітність (варіативність) танцювальних рухів, а саме:

1. Метод музичної інтерпретації – варіації рухів відповідно до змін у змісті музики.

2. Метод ускладнення – поступове ускладнення техніки вправ за рахунок змін темпу, ритму, техніки виконання, амплітуди, напрямків рухів, а також уведення додаткових рухів.

3. Метод блоків – об'єднання між собою різних вправ (аеробних кроків) у хореографічне з'єднання (блок). Кожен блок виконується на 16 рахунків. Спочатку блоки розучують окремо (блок А, блок В, блок С, блок D), а потім об'єднуються, при цьому послідовність об'єднання може бути різною (A+B; A+B+C; або A+B; C+D; A+B+C+D).

4. Метод «каліфорнійський стиль» фактично є комплексним щодо зазначених вище методів: кожен вправу розучують поступово (метод ускладнення), потім вправи об'єднують у блоки (метод блоків) і виконують із переміщенням різних напрямках.

Заняття зі степ-аеробіки склалися з теоретичного та практичного розділів. До теоретичного розділу програми внесено інформацію про вплив степ-аеробіки на організм дівчат, особливості використання елементів степ-аеробіки в системі самостійних занять, методи контролю за фізичним станом студенток. Але, використовуючи засоби степ-аеробіки, необхідно звернути увагу на підбір вправ у різних частинах занять: у підготовчій частині використовували вправи для підготовки м'язів ніг, ступень – це базові кроки степ-аеробіки (марш, бейсик-степ, степ-тач, відкритий крок, степ-ап, степ-даун, ві-степ), під час яких виконували вправи для м'язів шиї, верхнього плечового пояса, рук і тулуба; основна частина починається з вивчення основного комплексу вправ зі степ-аеробіки, містить елементи стретчингу, вивчення програмного матеріалу та силові вправи (з гантелями, набивними м'ячами, гімнастичними палицями); у заключній частині уроку виконували вправи на увагу, відновлення дихання, досягнення відчуття спокою (рис. 1).

Значну увагу в процесі занять ми приділяли раціональному плануванню навантажень з урахуванням вікових особливостей, ступеня статевої зрілості, фізичного здоров'я, фізичної підготовленості й працездатності.

Навантаження сприяє зростанню адаптаційних змін в організмі, від характеру та величини яких залежить результат. Найціннішими для фізичного виховання студенток є великі (тобто розвивальні) та середні (закріплювальні) навантаження, використання яких дає викладачу змогу забезпечити оздоровчу спрямованість занять і керувати розвитком організму студенток з урахуванням вимог їхнього загального фізичного вдосконалення.

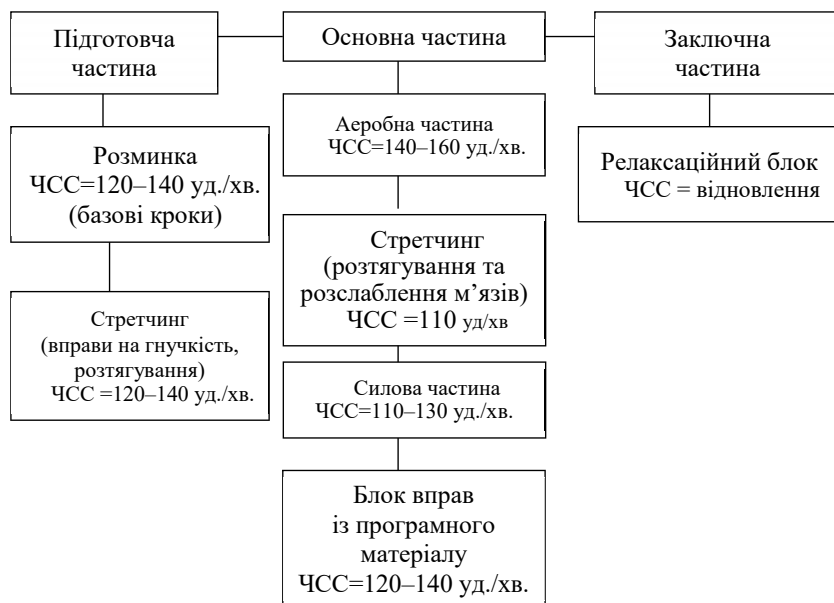


Рис. 1. Блок-схема занять степ-аеробікою на заняттях фізичної культури серед студенток ХННА

Для зміни величини навантаження ми використовували такі прийоми: збільшення або зменшення кількості повторювань, амплітуди, складності й темпу виконання вправ, кількості стрибків і підйомів на степ-платформу, вихідного положення, тривалості інтервалів відпочинку.

Внутрішнім проявом навантаження є реакція організму на виконану роботу. Оскільки ЧСС є інтегральним показником стану організму, то використовувалась загальноприйнята класифікація навантажень під час виконання роботи різної спрямованості:

- максимальної інтенсивності – ЧСС вище за 180 уд./хв.;
- великої інтенсивності – ЧСС до 170–180 уд./хв.;
- середньої інтенсивності – ЧСС до 140–160 уд./хв.;
- низької інтенсивності – ЧСС до 110–130 уд./хв.

Під час занять степ-аеробікою утримували ЧСС 140–170 уд./хв.

Ознаки втоми визначалися нами за почервонінням шкіри обличчя, потовиділенням, частотою дихання, чіткістю виконання команд, наявністю або відсутністю скарг на важкість виконання вправ, стан здоров'я.

Тривалість інтервалів відпочинку між виконанням вправ є одним із важливих компонентів тренувальної дії. Від тривалості й характеру відпочинку залежить і виборчий розвиток фізичних здібностей. Нами використовувалися такі інтервали відпочинку.

При навантаженні середньої інтенсивності в процесі розвитку витривалості, сили і спритності використовувалися скорочені, малі та рівні інтер-

вали відпочинку (30–90 с), при розвитку гнучкості – малі (30 с).

У процесі занять застосовувався також активний і пасивний відпочинок.

Організація й планування фізичного виховання базувалися на вимогах навчальної програми. Проте фізкультурні заняття з дівчатами різних спеціальностей мали схожі та відмінні риси.

До схожих рис належать такі:

1. Заняття проводилися в однакових умовах (спортивний зал).
2. Дівчата всіх груп мали однакове навчальне навантаження.
3. Кількість занять із фізичної культури була однаковою (1 заняття на тиждень).
4. Приймання нормативів фізичної підготовленості, фізичної працездатності здійснювалося в однакових умовах, одним викладачем.

Відмінні риси:

1. Засоби й методи фізичного виховання в дівчат різних спеціальностей підбиралися з урахуванням інтересів, ступеня статевої зрілості, фізичної підготовленості та соматичного здоров'я.
2. У деяких групах у підготовчій і першій половині основної частин проводилися заняття степ-аеробікою з метою поліпшення стану здоров'я, підвищення інтересу до занять фізичною культурою та рівня фізичної підготовленості.

**Висновки і пропозиції.** Отже, експериментальна програма побудована на основі диференційованого підходу в процесі занять степ-аеробікою, які передбачали планування фізичних навантажень з урахуванням темпів розвитку статевої зрілості. Подальше дослідження буде проведено з метою експериментальної перевірки розроблених занять із фізичної культури для студенток ВНЗ з пріоритетним використанням засобів степ-аеробіки для підвищення рівня їхнього фізичного здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовленості.

#### Список використаної літератури:

1. Андрієва Є.В. Мотиваційні фактори навчальної діяльності студентів. Луцьк, 2017. С. 771–774.
2. Анохина І.А. Ритмическая гимнастика как средство компенсации дефицита двигательной активности у студенток. Малаховка, 2012. 24 с.
3. Аэробика: Теория и методика проведения занятий / за ред. Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестакова. Рига, 2002. 303 с.
4. Ванина О.Г. Комплексное использование средств видов гимнастики на занятиях по физической культуре. Омск, 2012. 236 с.

- 
5. Горцев Г. Аэробика. Фитнесс. Шейпинг. Киев, 2007. 319 с.
  6. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий. Минск, 2015. 64 с.
  7. Никольская Н. Степ-аэробика: шаг за шагом. Фізична культура і спорт. 2005. № 9. С. 26.
  8. Нестерова Т.В., Овчинникова Н.А. Теория и методика преподавания аэробики. Киев, 2014. 33 с.
- 

**Serhata N. Step-aerobics in the systems of the students to take from the physical culture of Higher education institutions**

*The article is devoted to the search for effective ways of attracting students to physical education. It is noted that the health of student youth affects many factors that lead to illness of vision, cardiovascular and musculoskeletal system. It has been determined that there are means that increase the motivation for girls' physical education using exercises of modern forms of health-conditioning orientation: rhythmic gymnastics, shaping, aerobics, fitness, yoga, etc. And one of these innovative approaches to organizing physical education with students is the pursuit of step aerobics. It was found that classes in step aerobics, have a positive effect on the body, strengthen all muscle groups, develop mobility of joints, promote the elasticity of ligaments and tendons, increase the level of development of aerobic capacity, strengthen the cardiovascular and respiratory systems, develop strength, flexibility, coordination of movements, general training and strength endurance, helping to increase the level of physical fitness, enrich the motor arsenal. A modern analysis of the educational process and numerous studies has shown that the use of the latest technologies in physical culture, which would be adapted to different age groups, requires profound scientific and methodological substantiation. Therefore, the problem is the development of a scientifically grounded approach to the use of step-aerobics tools in the form of lessons with girls who study at universities. As a result of the study, a program for girls with elements of step aerobics was developed, which was based on the main provisions of the program on physical education for higher education institutions to address health, educational and educational tasks with innovative means. Considerable attention in the process of classes was given to rational planning of loads taking into account: age characteristics, degree of puberty, physical health, physical preparedness and disability. It has been proved that such classes have raised the level of physical health of girls, physical development and physical fitness.*

**Key words:** *step aerobics, physical culture, students of higher educational establishments, physical health, physical development, physical preparedness.*