

**МІЖНАРОДНА НАУКОВО-ПРАКТИЧНА
ІНТЕРНЕТ-КОНФЕРЕНЦІЯ**

**«ТЕНДЕНЦІЇ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ
НАУКИ І ОСВІТИ
В УМОВАХ ГЛОБАЛІЗАЦІЇ»**



ВИПУСК 57

31 березня 2020 р.

м. Переяслав

ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет
імені Григорія Сковороди»

Рада молодих учених університету

Матеріали
Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції
**«ТЕНДЕНЦІЇ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ
НАУКИ І ОСВІТИ В УМОВАХ ГЛОБАЛІЗАЦІЇ»**

31 березня 2020 року

Вип. 57

Збірник наукових праць

Переяслав – 2020

СТЕП-АЕРОБІКА У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТОК НЕФІЗКУЛЬТУРНИХ ВИШІВ

У статті звертається увага на питання підвищення ефективності занять з фізичного виховання у виші шляхом впровадження різних фітнес-програм, а саме степ-аеробіки. Розглядаються особливості використання засобів степ-аеробіки для збереження і зміцнення здоров'я, формування потреби у систематичних заняттях фізичними вправами у молоді.

Ключові слова: *степ-аеробіка, студентки, фізичне виховання, фізична підготовленість, здоров'я.*

The article addresses the issues of increasing the efficiency of physical education classes by introducing various fitness programs, namely step aerobics. The peculiarities of the use of step aerobics for preserving and promoting health, forming the need for systematic physical exercises in youth are considered.

Key words: *step aerobics, students, physical education, physical fitness, health.*

Одним з пріоритетних завдань фізичного виховання у виші є зміцнення здоров'я студентів. Спроби вирішення проблеми удосконалення фізичного виховання студентської молоді робилися багатьма вченими, спеціалістами і педагогами. Вчені наголошують на необхідності змінення практики фізичного виховання у закладі вищої освіти через створення умов вільного вибору студентами змісту занять [1, 4].

Рівень фізичної підготовки студентів вишів значної мірою залежить від спрямованості навчального процесу. Для вирішення завдань фізичного виховання у закладах вищої освіти передбачено широкі можливості визначення раціональної структури, оптимальної інтенсивності і належної величини фізичного навантаження та засобів, що використовуються. Це зумовлює активний пошук фахівцями потенційних шляхів підвищення ефективності процесу фізичного виховання студентів [3, с. 7]. Фахівці здійснюють пошук нових засобів оптимізації навчально-тренувального процесу у нефізкультурних вишах, що базується на популярних видах рухової активності.

В останні роки з'являються нові види фізичної активності і серед них фітнес аеробіка. Фітнес є одним з ефективних і привабливих для студентів систем фізичних вправ оздоровчої спрямованості.

Результати наукової діяльності американського лікаря, вченого Кеннета Купера, який визначений засновником сучасного фітнес-руху, заклали основу фітнес-ідеї, яка отримала практичне втілення у програмах за здоровий образ життя. Він пропагував концепцію профілактики захворювань замість лікування і визначив провідний принцип фітнесу «навантаження заради здоров'я» [5].

У середині 70-х років минулого століття аеробіка К. Купера завоювала популярність не тільки у США, але й в Європі. Цьому сприяло те, що її пропагували поряд з фахівцями масової фізичної культури і відомі актриси, а саме Джейн Фонда, Марель Шарель та ін.

У сучасній системі оздоровчої фізичної культури існує багато видів аеробіки, а саме: слайд-аеробіка, танцювальна аеробіка, фанк-аеробіка та ін. З кожним роком популярності набуває степ-аеробіка – це різновид аеробіки, в якій вправи виконуються за допомогою підставки (степ-платформи), висота якої регулюється, під музичний супровід у режимі аеробного енергозабезпечення. Її істотний оздоровчий і розвивальний ефект зафіксований результатами досліджень як у нашій країні, так і за кордоном [2, 3, 6].

Під час впровадження степ-аеробіки до занять з фізичного виховання студенток Українського державного університету залізничного транспорту (УкрДУЗТ) ми спиралися на певну сукупність знань, що були накопичені на попередніх етапах розвитку науки. У процесі аналізу і узагальнення наукової і методичної літератури розглянуто наступні питання: особливості організації і змісту занять з фізичного виховання студенток засобами степ-аеробіки; морфо функціональні і психічні особливості студенток; зміст і вплив занять степ-аеробікою на організм та фізичну підготовленість; особливості використання степ-аеробіки в якості засобів фізичного виховання.

Основний зміст заняття степ-аеробікою становив: базові кроки, стрибки, танцювальні елементи, що виконуються на платформі; силові вправи; вправи на гнучкість і розслаблення. Як показує практика використання степ-аеробіки, у процесі занять необхідно звернути увагу на підбір вправ у різних частинах заняття: підготовча частина – вправи для підготовки м'язів ніг (базові кроки – бейсик-степ, марш, степ-даун та ін.), під час виконання яких виконуються вправи для м'язів шиї, рук; в основній частині заняття вивчаються і виконуються комплекси вправ степ-аеробіки і містять елементи стретчингу, силові вправи; заключна частина – виконуються вправи на гнучкість, на увагу, на відновлення дихання.

Оскільки степ-аеробіка відноситься до координаційних видів спорту, то тренер-викладач має слідкувати за змінами пульсової реакції в залежності від індивідуальних особливостей студенток, інтенсивності виконання вправ, психоемоційної напруги, фізичної підготовленості.

У змісті тренувальних навантажень враховувались п'ять компонентів, а саме: тривалість виконання вправ, інтенсивність, тривалість інтервалів відпочинку, характер відпочинку і кількість повторень. Зміни у динаміці тренувальних навантажень та їх постійне збільшення фактично викликають систематичні адаптаційні зміни в організмі, що є головною метою оздоровчого тренування.

Музика, темп і характер рухів є невід'ємною частиною заняття. Темп музичного супроводу є чинником, який впливає на частоту серцевих скорочень і, варіюючи його, можна керувати навантаженням та посилювати чи послаблювати вплив вправ, які виконуються під час занять степ-аеробікою. Залежно від змісту і спрямованості заняття слід підбирати відповідний музичний супровід, але перевагу потрібно надавати музичним композиціям, які мають чіткий ритм. Краще використовувати спеціальні мега-мікси – великі музичні уривки, які складаються з окремих композицій (пісень). Темп, який ми рекомендуємо для студенток не фізкультурних вишів, – 118 – 122 музичних акценти за хвилину, тому що, коли комплекс вправ степ-аеробіки виконується у цьому темпі, поліпшується діяльність серцево-судинної системи та підтримується правильна механіка роботи тіла.

Заняття степ-аеробікою використовують з метою вирішення цілого ряду здоров'язбережувальних завдань: профілактика серцево-судинних захворювань; збільшення життєвої ємності легень, що впливає на тривалість життя; зміцнення опорно-рухового апарату; регулювання ваги тіла; покращення психічного і емоційного стану; підвищення фізичної і розумової працездатності. Крім того досягається позитивний зовнішній ефект: зміцнюються м'язи живота і спини, що забезпечує правильну поставу; вдосконалюється координація; розвивається гнучкість [3, с. 18].

Педагогічні спостереження у ході занять є об'єктивними методами визначення змісту і структури навчально-тренувального процесу. Степ-аеробіка – це емоційна, видовищна і цікава аеробіка, яка підкорює своїми запальними танцями (латина, сальса та ін.), а також різноманітним силових вправ. Заняття цим видом аеробіки спрямовані на виховання і підтримку уміння у необхідний час мобілізувати всі свої сили, а стандартні рухи виконувати з мінімальним зусиллям, що означає уміння економно і вільно рухатися, раціонально витратити сили у професійній діяльності і побуті.

Аналіз навчально-тренувального процесу надав можливість зробити висновок, що степ-аеробіка має широкий спектр засобів різної спрямованості, які позитивно діють на всі органи

і системи організму студенток, тим самим підвищуючи їх рівень фізичної підготовленості, працездатності, силову підготовленість, гнучкість і розвиток координаційних здібностей. Кожна студентка отримує заряд енергії і бадьорості, коли засвоює програми зі степ-аеробіки. Це зумовлює доцільність використання степ-аеробіки у фізичному вихованні студенток нефізкультурних вишів.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Круцевич Т.Ю. Теорія методика фізичного виховання : підручник. Київ : Олімпійська література, 2008. 392 с.
2. Нестерова Т.В. Овчинникова Н.А. Техника базових елементів, термінологія и язык професіонального общенія в аэробике : учеб.-метод. пособие. Киев : УГФВС, 1998. 33 с.
3. Хлус Н.О. Технологія підвищення фізичної підготовленості студенток ВНЗ гуманітарного профілю засобами степ-аеробіки : дис. ...канд. наук з ф.в. та с. : 24.00.02. Львів, 2015. 247 с.
4. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання : підручник. Тернопіль : Навчальна книга. – Богдан, 2006. 272 с.
5. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. URL: <http://booksshare.net/index.php?id1=4&category=med&author=kuper-k&book=1989>
6. Fransis L. Step aerobics. ACSM certified news. 1992. No. 2. P. 1-4.

*Карина Янчук, Олександр Тихорський
(Харків, Україна)*

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ КАРАТИСТІВ ІЗ ВАДАМИ СЛУХУ

У статті розглянуті актуальні в наш час проблеми тренувального процесу каратистів із вадами слуху. Виявлено, що Дефлімпійська складова Олімпійського спорту інвалідів є найменш вивченою. Перспективні напрями подальших наукових досліджень - розвиток фізичних якостей та дослідження впливу на них властивостей нервової системи.

Ключові слова: карате, глухі спортсмени, Дефлімпійські ігри, фізичні якості.

Actual training problems of nowadays among deaf karatekas has been observed. It was found that Deaflympic part of Olympic sport is the least studied. Perspective directions for subsequent investigation is development of physical qualities under influence features of nervous system.

Key words: karate, deaf sportsmen, Deaflympics, physical qualities.

Людина з вадами слуху відноситься до людей, які не можуть покладатися на слух для сприйняття інформації. Контингент глухих та слабочуючих досить різноманітний, в залежності від методу спілкування та величини втрати слуху. Важливо розуміти, що багато людей зі втратою слуху, особливо ті, хто виріс в такому ж самому оточенні, не вважають втрату слуху інвалідністю [1].

Карате – вид спорту із програми Дефлімпійських Ігор, які організуються для глухих спортсменів. Дефлімпійські Ігри – другий за тривалістю захід для різних видів спорту у світі, що проводиться один раз на чотири роки, на наступний рік після Олімпійських Ігор. Щоб взяти участь у даних змаганнях атлет повинен мати втрату слуху >55 дБ на “краще” вухо [3]. Змагання глухих спортсменів проводяться дотримуючись загальних правил прийнятих у даному виді спорту [6]. Для тренерів та функціонерів команди важливо визначити ефективний метод комунікації зі спортсменами, що мають вади слуху [1].