

**ВПЛИВ КОМПЛЕКСІВ СТЕП-АЕРОБІКИ НА  
ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТОК СТАРШИХ КУРСІВ  
ГЛУХІВСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО ПЕДАГОГІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ  
ІМЕНІ ОЛЕКСАНДРА ДОВЖЕНКА**

*У статті проведено дослідження впливу комплексів вправ зі степ-аеробіки на фізичну підготовленість студенток старших курсів. Завдяки комплексам вправ зі степ-аеробіки спостерігається тенденція підвищення показників фізичної підготовленості і здоров'я студенток 4 курсу експериментальної групи. Результати, які були отримані після проведення експерименту, підтверджують, що доцільно використовувати комплекси вправ зі степ-аеробіки на заняттях з фізичного виховання під час навчального процесу зі студентською молоддю.*

**Ключові слова:** степ-аеробіка, фізична підготовленість, студентки, старші курси, контрольні випробування.

**Постановка проблеми.** Фізичне виховання як складова частина загальної системи освіти в навчально-виховній сфері дітей та молоді повинно зосередитися на зміцненні фізичного й психічного здоров'я. Як свідчать дані багатьох авторів, степ-аеробіка передбачає комплексний підхід до формування розумових і рухових якостей особистості, удосконалення фізичної та психічної підготовленості до активного життя й професійної діяльності. [1, 2, 4, 7 та ін.]. Рівень фізичної підготовленості студенток значною мірою залежить від спрямованості навчального процесу, який визначає його структуру, зміст, методи і засоби їх реалізації й контролю [4, 6].

Заняття з фізичного виховання в ВНЗ, що проводяться згідно державної програми (2003), часто не спрямовані на досягнення відповідної тренуваності організму студенток і не сприяють повною мірою ефективному розвитку життєво необхідних фізичних якостей [3].

Тому постає необхідність, починаючи вже з першого курсу формувати у студенток мотивацію до здорового способу життя, виховувати інтерес та потребу до регулярних занять фізичними вправами.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Аналіз літературних джерел, показав низькій рівень фізичної підготовленості студенток старших курсів, які не охоплені організованими формами фізичного виховання і одночасно є носіями самої важливої репродуктивної частини жіночого населення країни (Т.Ю. Круцевич, 2007; В.Н. Егоров, 2008; Н.В. Москаленко, 2009; С.І. Присяжнюк, 2008 та ін.). Формування фізичного здоров'я і фізичної підготовленості у період навчання студентів ВНЗ повинне забезпечити гармонійне і повноцінне життя студентської молоді [4].

Аналіз науково-методичної літератури показав, що 25-30% студенток старших курсів, мають низький рівень основних фізичних якостей [5, 7]. У той же час законодавчі і нормативні документи України постійно вимагають підвищення вимог до рівня фізичної підготовленості і стану здоров'я студентської молоді [3, 6, 7].

**Мета роботи** – визначити вплив комплексів степ-аеробіки на фізичну підготовленість студенток старших курсів.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, порівняння та зіставлення, абстрагування та систематизація, методи математичної статистики.

**Організація дослідження.** Для вивчення рівня фізичної підготовленості ми використали регіональні тести та контрольні випробування, які були розроблені кафедрою фізичного виховання Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка, за допомогою яких можна визначити основні фізичні якості студенток – швидкість, силу, витривалість, спритність і гнучкість [5].

Робота виконана відповідно до Зведеного плану НДР в сфері фізичної культури та 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 0111U0001092).

З метою визначення ефективності застосування комплексів вправ зі степ-аеробіки був проведений педагогічний експеримент, у якому були задіяні 46 студенток 4 курсу інституту гуманітарної освіти ГНПУ імені Олександра Довженка. Студентки були розподілені на дві групи: на експериментальну (ЕГ) і контрольну (КГ) по 23 особи у кожній. Експеримент тривав 9 місяців – з вересня 2012 р. до червня 2013 р. (всі студентки за станом здоров'я були віднесені до основної медичної групи і раніше не займалися спортом.). Студентки контрольної групи займалися згідно існуючої програми з фізичного виховання, а в заняття зі студентками експериментальної групи, окрім програмного матеріалу, включались комплекси вправ зі степ-аеробіки тривалістю 20-25 хв. [1, 2]

**Виклад основного матеріалу.** До початку основного педагогічного експерименту встановлено, що за регіональними тестами північної зони України студентки старших курсів за вихідними даними фізичної підготовленості були віднесені до середнього рівня підготовленості. [5]. Експериментальні групи суттєво не відрізнялися ( $P > 0,05$ ). У процесі побудови комплексів вправ зі степ-аеробіки враховувалися анатомо-

фізіологічні і вікові особливості, рівень фізичної підготовленості студенток. Як відомо, для студенток цього віку характерною є низька витривалість, тому ми уникали значних навантажень. Разом з тим, готувався їх організм до навантажень, за допомогою вправ помірному темпу.

Результати основного експерименту представлені в таблиці 1. Різноманітність форм занять, збільшення часу на активні заняття, підвищення зацікавленості студенток ЕГ сприяло збільшенню обсягу рухової активності і підвищенню рівня фізичної підготовленості.

Як свідчать дані таблиці 1, за період основного експерименту у всіх експериментальних групах відбулися позитивні зміни, але в експериментальній групі під впливом комплексів вправ зі степ-аеробіки були досягнуті більш значні результати, ніж у контрольній ( $P < 0,001$ ).

Таблиця 1

**Показники розвитку фізичних якостей студенток 4-го курсу за регіональними тестами  
(n = 23 в кожній групі)**

Показники фіз. підготовленості	Групи	До експерим.	Після експерим.	P
		Mx ± Smx	Mx ± Smx	
Швидкість (біг 100 м, с)	ЕГ	17,24 0,17	15,27 0,11	< 0,001
	КГ	17,86 0,45	16,81 0,22	> 0,05
Витривалість (біг 2000 м; хв., с)	ЕГ	11,62 0,23	11,20 0,23	< 0,001
	КГ	11,51 0,20	11,61 0,20	> 0,05
Швидкісно-силові якості (стрибок у довжину з місця, см)	ЕГ	172,41 2,07	187,5 3,11	< 0,001
	КГ	170,72 2,59	168,7 3,26	> 0,05
Сила (вис на зігнутих руках, с)	ЕГ	13,43 1,22	19,15 1,28	< 0,001
	КГ	13,45 1,18	14,82 1,37	> 0,05
Спритність (біг 4 x 9 м, с)	ЕГ	11,42 0,16	10,11 0,19	< 0,001
	КГ	12,85 0,71	11,38 0,55	> 0,05
Гнучкість (згинання тулуба вперед з полож. сидячи, см)	ЕГ	13,82 0,96	19,52 0,62	< 0,001
	КГ	15,12 0,81	16,56 0,57	> 0,05

Так, при бігу на 100 м (швидкість) студентки ЕГ досягли покращення результатів на 1,34 с, у КГ після експерименту різниця з вихідними даними становить 1,05 с.

Для визначення витривалості був використаний біг на 2000 м: до експерименту цей показник у двох групах був майже однаковим, але після експерименту результати значно відрізнялися: у ЕГ він покращився на 1,34 хв., в КГ – незначно погіршився (на 0,11 с).

Для визначення сили м'язів верхнього плечового поясу був використаний найбільш доступний тест "вис на зігнутих руках". Отримана аналогічна картина попереднього тесту: за вихідними даними відсутні істотні розбіжності, проте, після експерименту під впливом впровадження комплексів вправ зі степ-аеробіки у дівчат ЕГ силові можливості значно зросли – на 5.72 хв., в КГ також відбулися позитивні зміни (на 1,37 хв.), але величина зрушення незначна ( $P > 0,05$ ).

Об'єктивним доказом ефективності застосування комплексів вправ зі степ-аеробіки у підвищенні фізичної підготовленості студенток ЕГ є результати виконання вимог регіональних тестів, які переконливо свідчать про ефективність застосування комплексів вправ зі степ-аеробіки (табл. 2).

Таблиця 2

**Оцінювання результатів фізичної підготовленості студенток старших курсів експериментальних груп за регіональними оціночними таблицями**

Показники фізичної підготовленості	групи	Вихідні дані		Кінцеві дані	
		результат	оцінка	результат	оцінка
Біг 100 м, с	ЕГ	17,24	4	15,27	5

	КГ	17,86	3	16,81	5
Біг 2000 м; хв., с	ЕГ	11,62	2	11,20	4
	КГ	11,51	2	11,61	3
Сила (вис на зігнутих руках, с)	ЕГ	13,43	2	19,15	5
	КГ	13,45	2	14,82	3
Швидкісно-силові якості (стрибок у довжину з місця, см)	ЕГ	172,41	2	187,5	4
	КГ	170,72	2	168,7	3
Спритність (біг 4 x 9 м, )	ЕГ	11,42	2	10,11	4
	КГ	12,85	1	11,38	2
Гнучкість (згинання тулуба вперед з полож. сидячи, см)	ЕГ	13,82	2	19,52	4
	КГ	15,12	2	16,56	3

Проведені дослідження показали, що не зважаючи на значні покращення середньогрупових результатів студенток ЕГ, за шкалою оцінювання їх можливостей, вони добилися, порівнюючи з вкрай низькими оцінками з фізичної підготовленості, середніх результатів з бігу на 2000 м, спритності і хороших результатів з сили рук і гнучкості. Студентки КГ практично лишилися на тому ж низькому рівні.

Варто також зазначити, що застосування комплексів вправ зі степ-аеробіки позитивно вплинуло на засвоєння програмового матеріалу і поліпшився фізичний стан студенток ЕГ, про що свідчить стан здоров'я студенток при весняній епідемії грипу – більше 70% студенток експериментальної групи в цей період не хворіли [9, 10].

#### **Висновки**

1. Застосування комплексів вправ зі степ-аеробіки на заняттях фізичного виховання позитивно вплинули на засвоєння програмового матеріалу з фізичного виховання.

2. Комплекси вправ зі степ-аеробіки суттєво підвищили показники фізичної підготовленості і здоров'я студенток експериментальної групи.

**Перспективи подальшого дослідження** будуть полягати в розробці авторської методики, яка дасть можливість підвищити фізичну підготовленість студенток засобами степ-аеробіки.

#### **Використані джерела**

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учеб. Пособ. Для студентов вузов физической культуры / Под. ред. Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестаковой. – М.: Спорт. академ. пресс, 2002. – 304 с.
2. Жерносек А.М. Технологии применения занятий степ-аэробикой в оздоровительной тренировке: Автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 2007. – 25 с.
3. Долженко Л.П. Фізична підготовленість і функціональні особливості студентів із різних рівнем фізичного здоров'я : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук із фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / Л. П. Долженко. – К. : НУФВС України, 2007. – 21 с.
4. Куц О.С. Новітні технології зміцнення здоров'я учнівської молоді : навчально-метод. посібник для вчителів фіз. культури / О.С. Куц. – Л.: Українські технології, 2003. – 148 с.
5. Леонова В.А. Модельні показники фізичного розвитку і рухової підготовленості студентської молоді північного регіону: Практичні рекомендації / В.А. Леонова з співавторами. – Вінниця ТОВ "Ландо ЛГД", 2012. – 50 с.
6. Романенко В.В. Види і форми рухової активності жінок на сучасному рівні розвитку суспільства / В.В. Романенко // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Зб. наук. праць. Волинського держ. університету ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2002. – Т.1. – С. 167-169.
7. Носко М.О. Вплив занять фізичною культурою на стан здоров'я та фізичну підготовленість студентської молоді / М.О. Носко, А.П. Кривенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. під ред. Єрмакова С.С. – Харків: ХХПІ, 2002. – №22. – С. 14–18.
8. Степанова І.В. Степ-аеробіка в системі урочних форм занять: Метод. / І.В. Степанова. – Дніпропетровськ, 2006. – 35 с.

9. Стецюра Ю.В. Фітнес. Шлях до здоров'я та краси / Ю.В. Стецюра. – Донецьк: БАО, 2006. – 255 с.
10. Francis L. Step aerobics / L. Francis // ACSM certified news. – 1992. – №2. – P. 1-4.

*Hlus N.O., Leonova V.A.*

**THE INFLUENCE OF STEP AEROBICS EXERCISES  
ON THE PHYSICAL DEVELOPMENT OF SENIOR GIRL-STUDENTS  
OF OLEKSANDR DOVZHENKO HLUKHIV NATIONAL PEDAGOGICAL UNIVERSITY**

*The article deals with the investigation of the influence of step aerobics exercises on the physical development of senior girl-students. Due to the step aerobics exercises the results of physical development and health of the fourth year girl-students in the experimental group tended to increase. The results of the research prove that step aerobics exercises should be used during the physical education lessons at the higher educational establishments.*

**Key words:** *step aerobics, physical development, girl-students, senior courses, control tests.*

*Стаття надійшла до редакції 06.09.2013 р.*

