



ЗАНЯТТЯ СТЕП-АЕРОБІКОЮ ЯК ЗАСІБ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

А *Описані специфічні методи степ-аеробіки, особливості підбору музичного супроводу для складання комплексів, прийоми регулювання навантаження на заняттях степ-аеробікою; розкриті способи мотивації студентів до занять фізичними вправами у ВНЗ.*

Ключові слова: степ-аеробіка, специфічні методи степ-аеробіки, мотивація, фізичне виховання, студенти.

Постановка проблеми у загальному вигляді. Спосіб життя сучасної студентської молоді призводить до погіршення здоров'я та зниження загальнофізичної активності. Відзначається низький рівень фізичної підготовленості та працездатності.

Перед сучасними фахівцями фізичної культури стоїть завдання забезпечити високий рівень активності молоді. Для цього необхідно, щоб вона виявляла інтерес до занять фізичними вправами й отримувала задоволення від них. Перспективним кроком у вирішенні цієї проблеми є використання у процесі фізичного виховання студентів популярних видів рухової активності (І. Г. Виноградов, 2008; Л. П. Пилипей, 2010, 2011; Н. В. Петренко, О. М. Карасьова, О. Є. Черненко, Т. Е. Ковшура, 2012), а також залучення їх до позанавчальних занять, які можна проводити в різноманітних організаційних формах і мати певні переваги щодо стимулювання активності студентів у досягненні оздоровчої мети (Р. С. Козлов, 2006; А. П. Кривенко, 2007; Т. В. Івчатова, 2010; С.А. Черніговська, О.В. Потрошаєв, 2011) [1, с. 1].

З-поміж засобів, що підвищують мотивацію до занять фізичною культурою молоді, багато спеціалістів рекомендують використовувати вправи сучасних форм оздоровчо-кондиційної спрямованості: ритмічної гімнастики, аеробіки, шейпінгу, фітнесу, йоги тощо. Одним із таких інноваційних підходів до організації занять з фізичного виховання зі студентами є заняття степ-аеробікою.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, у яких започатковано розв'язання даної проблеми. Можливостям використання степ-аеробіки для покращення основних компонентів фізичного стану різних категорій населення присвячено дослідження О. В. Попової (2003), Д. Ю. Борисєнкова (2006), І. В. Степанової, Г.М. Жерносек (2007), О.А. Штіх (2008) та ін. [5, с. 1].

При всій різноманітності рухової активності один із найпопулярніших видів фізичної активності є степ-аеробіка. Степ-аеробіка це – здоров'я, добре самопочуття, рух, енергія, молодість, самовдосконалення, гармонія, оптимізм, радість, впевненість, єдність. Тому **метою роботи** є обґрунтування мотиваційного компоненту студентів до занять фізичними вправами засобами степ-аеробіки та розкрити методіку їх проведення.

Виклад основного матеріалу. Степ-аеробіка – це тренування, в основі якого різні способи піднімання й опускання на спеціальну степ-платформу. Заняття цим видом аеробіки відрізняється високою інтенсивністю. Програма охоплює всі основні групи м'язів, особливо нижньої частини тіла.

Заняття мають потрібний ефект:

- фізіологічний – підвищується працездатність серця і легень, зменшується ризик захворювань кардіо-респіраторної системи;
- біомеханічний – підвищується міцність кісток, пружність та еластичність м'язів, зв'язок і сухожилів, що зменшує ризик виникнення переломів кісток, розтягнень і розривів м'язів і сухожилів;
- аеробний – під час заняття організм інтенсивно поглинає кисень, тому що вправи не супроводжуються затримкою дихання.

В основі степ-аеробіки лежить, головним чином, хо-реографія базової аеробіки, що не виключає, однак використання різних танцювальних стилів аеробіки, силової аеробіки й інших змішаних видів. Нараховують біля 20 способів підйому на платформу й сходу з неї.

Під час проведення занять широко використовується сучасна музика, на яку «накладаються» відповідні до її стилю рухи танцювального характеру. У деяких оздоровчих заняттях музика використовується як основа для зняття монотонності від однотипних рухів, які повторюються багато разів. Іноді музика використовується як лідер, тобто задає ритм, характер і керує темпом рухів [2, с. 10–11].

Заняття під музичний супровід мають й оздоровчо-гігієнічне значення. Музичний ритм організує рухи, покращує настрій. Позитивні емоції викликають прагнення виконувати рухи енергійніше, що підсилює їхній вплив на організм, сприяють підвищенню працездатності, а також оздоровленню й активному відпочинку. Музика може бути використана як регулятор навчання, тому що рухи легше запам'ятовуються.

Кожний вид аеробіки диктує свої вимоги щодо музичного супроводу, що використовується під час проведення заняття. Як музичний супровід до вправ степ-аеробіки застосовують спеціальні мега-мікси – великі музичні уривки, що складаються з окремих композицій. Тривалість таких мега-міксів дорівнює часу виконання комплексу вправ степ-аеробіки. Кожна композиція, яка складає мега-мікси, непомітно переходить до іншої без пауз і збивання у темпі. Сусідні композиції мають однаковий темп і поділяють на рівні «музичні квадрати» по 32 музичних акценти за хвилину (ритмічних ударів). Тільки в такий спосіб вдається уникнути пауз у музичному супроводі, зупинку у русі й підвищити ефект від заняття (використовується так званий «non-stop»).

Весела, збудлива музика є одночасно й мотивувальним чинником у ході степ-тренування, і створює базову структуру степ-програми. Темп музичного супроводу, який вимірюється кількістю музичних акцентів за

хвилину, не тільки спрямовує хід тренування, а й визначає швидкість рухів, отже, й інтенсивність заняття.

Темп, який рекомендується для аеробної фази заняття степ-аеробіки, 118-122 музичних акцентів за хвилину. Встановлено, що, коли комплекс виконується у такому темпі, поліпшується діяльність серцево-судинної системи та підтримується правильна механіка роботи тіла. Швидша музика часто призводить до слабкої біомеханічної техніки, що підвищує ризик травм [4, с. 14–15].

З метою підтримання інтересу до занять степ-аеробікою необхідно дотримуватися визначеної стратегії навчання й ускладнення степ-аеробних програм залежно від рухового досвіду та підготовленості студентів. У зв'язку з цим під час проведення занять широко використовують специфічні методи, що забезпечують різноманітність (варіативність) степ-аеробних рухів. До них належать: метод ускладнення, подібності, блоків, «Каліфорнійський стиль».

Методом ускладнення у степ-аеробіці називається певна логічна послідовність навчання вправ. Педагогічно грамотний підбір із урахуванням їх доступності, поступове ускладнення за рахунок нових деталей відбиває реалізацію в занятті методу ускладнення. Ускладнювати прості за технікою вправи можна також завдяки різним прийомам: – зміни темпу руху (спочатку кожен рух виконується на 2 рахунки, а потім на кожний); – зміни ритму руху; – для ускладнення можна вводити нові рухи до раніше вивченої вправи; – змінювати техніку виконання руху; – ще один прийом ускладнення пов'язаний зі зміною напрямку руху; – варіювання амплітуди руху; – якщо вправа, яку розучують, містить кілька одночасних рухів різними частинами тіла, то найчастіше використовується прийом ускладнення попереднього виконання руху кожною частиною тіла окремо, а потім їхнє об'єднання в одній вправі.

У результаті застосування цих прийомів перехід від елементарних до складніших за координаційною структурою рухів здійснюють ті, хто займається без особливих зусиль. Застосування методу ускладнення дає змогу студентам засвоїти правильну техніку кожної вправи.

Метод подібності використовується тоді, коли у підборі кількох вправ за основну береться якась одна рухова тема, напрямок переміщення або стиль рухів. Таких простих вправ, об'єднаних з урахуванням обраної рухової теми, може налічуватися від двох і більше. Залежно від рівня підготовленості студентів перехід до кожної наступної вправи може бути повільним або швидким. Кількість повторень кожної вправи планується з урахуванням її тривалості – 2, 4, 8, 16, 32, 64 рахунки і координаційної складності, але так, щоб перехід здійснювався відповідно до «музичного квадрата».

Метод блоків проявляється в об'єднанні між собою різних, раніше розучених вправ у хореографічне з'єднання. Залежно від рівня підготовленості тих, хто займається, і складності рухів кожна з підібраних для «блоку» вправ може повторюватися кілька разів (2, 4), а потім переходити в наступну вправу. Складнішим є з'єднання вправ у блок без багаторазових повторень тих самих рухів. Як правило, блок складає парна кількість вправ. Він може повторюватися на занятті кілька разів у стандартному варіанті. Хореографічну послідовність, яка використовується, можна змінювати. Для

цього застосовують різні прийоми: змінюється ритм або спосіб виконання як окремих вправ, так і всього блоку, можна використовувати прискорення або сповільнення окремих рухів, виконувати їх на кроках, підскоках, бігу; міняти темп, тобто виконувати рухи повільно або швидко. Застосування цього методу дає змогу домогтися потрібної якості виконання вправ, оскільки кожне з них повторюється багато разів. Водночас під час використання варіацій блоків можна урізноманітнити програму.

Метод «Каліфорнійський стиль» фактично є комплексним проявом вимог до викладених вище методів. Перед виконанням блоків кожну вправу розучують поступово (метод ускладнення), а потім основні вправи поєднують у блоки і виконують із переміщенням у різних напрямках (з поворотами, по «квадрату», по діагоналі). Кожній вправі необхідно додати танцювальне забарвлення. Для цього вправа може бути доповнена різноманітними рухами руками, ударами, а також припудженнями, підскоками тощо. Усі рухи мають узгоджуватися з музикою [3, с. 16–18].

Під час підготовки до заняття фізичне навантаження планується заздалегідь, але його корекція потрібна також і в процесі проведення. За фіксації ознак перенапруги або недостатнього відновлення після окремих вправ треба внести зміни в навантаження: знизити або збільшити темп (рухів); зменшити або збільшити амплітуду рухів; перейти на низьку або високу інтенсивність рухів, для чого можна виключити або доповнити вправи підскоками й стрибками.

Для акцентування позитивного впливу вправ степ-аеробіки дозування навантажень здійснюється залежно від рівня фізичної підготовленості студентів та на основі визначення рівня фізичного стану.

Дозування фізичних навантажень під час проведення занять здійснюється внаслідок: – темпу музичного супроводу: чим вищий темп музики, тим вища інтенсивність виконання вправ; – висоти степ-платформи: чим вища платформа, тим вища інтенсивність; – комбінації степ-рухів: будь-яка програма, яка включає в себе великий відсоток випадів, пересувань із попереминої ведучої ноги та стрибків, характеризується більшим показником витрати енергії, ніж програма, заснована на базовому кроці та перетині поверхні степ-платформи; – амплітуди рухів у суглобах: рух рукою з обмеженою амплітудою потребує менших витрат, ніж рух рукою з більшою чи максимальною амплітудою.

Інтенсивність навантажень і витривалість визначається також швидкістю виконання, часом виконання і темпом [4, с. 18].

Для регулювання навантаження на заняттях зі степ-аеробіки можна використати різні методичні прийоми, у тому числі й так звані «періодичний тренінг» і «тривалий тренінг». «Періодичний тренінг» в аеробній частині заняття степ-аеробіки можна рекомендувати тільки для студентів із високим рівнем підготовленості. Суть цього методу полягає в чергуванні вправ із високим рівнем навантаження (підвищення ЧСС до 80–100% від максимально допустимої). Такий режим навантаження рекомендується виконувати протягом коротких проміжків часу – від 10 сек. до 5 хв., після чого треба включити до програми вправи з невеликим навантаженням і активним відпочинком. Співвідношення часу для першого й другого типів навантаження

може бути різним – 1/2 або 1/3 (ці дані потребують серйозного наукового обґрунтування). «Тривалий тренінг» в аеробній частині заняття більше підходить для початківців, а також студентів із середнім і низьким рівнем підготовленості. Їм пропонується оптимальне навантаження, з постійною інтенсивністю виконання вправ протягом 15–20 хв. Планове зрушення частоти серцевих скорочень повинно підтримуватися на рівні від 60 до 75 % від максимально допустимих можливостей організму.

Для оцінки функціонального стану тих, хто займається, на практиці використовують різні методики, що дає змогу рекомендувати для них цільові тренувальні зони пульсу, так звані «оптимальний пульс». На практиці для оцінки аеробної значущості заняття степ-аеробіки використовують виміри пульсу в процесі кожного заняття. Зіставляючи отримані результати з модельним оптимальним пульсом, можна корегувати (збільшувати або зменшувати) тренувальне навантаження і у такий спосіб досягти оздоровчого ефекту.

Для визначення рівня підготовленості й розроблення рекомендацій для індивідуалізації навантаження за частотою серцевих скорочень (ЧСС) часто використовують різні модифікації формули Карванена. Для виміру пульсу в спокої прораховується кількість ударів за 6 сек. Потім отриману цифру множать на 10 і виходить кількість серцевих скорочень за хвилину. Під час прорахунку пульсу в процесі виконання вправ можливі помилки, пов'язані з уповільненням пульсу під час зупинки для його підрахунку. Для одержання точнішого показника треба після зупинки вправи й реєстрації ЧСС до отриманої цифри додати 10 % [2, с. 17].

Вправи зі степ-платформою прості й доступні, тому викладачі Кременчуцького педагогічного коледжу імені А. С. Макаренка застосовують їх на заняттях із фізичного виховання студентів у різних варіантах: як частину заняття; у формі певних занять спортивно-тренувального характеру; як степ-розвагу. Для проведення заняття зі степ-аеробіки використовують структурний метод конструювання програми. Заздалегідь розробляється програма базових рухів під спеціально підготовлений музичний супровід, що є мотивувальним чинником і спрямовує хід тренування та визначає швидкість рухів. Добираючи музичний супровід, вони звертають увагу на наявність у композиції чіткого ударного ритму. Для кожного етапу заняття підбирають музику відповідного темпу й тривалості, ритмічну, яка створює у студентів гарний настрій. Виконання вправ під задану музику не дозволяє помічати втому і дає змогу збільшувати щільність заняття.

Антоненко-Миргородская А. Н. Занятия степ-аэробикой как средство мотивации студентов к занятиям физическими упражнениями.

А Раскрыты специфические методы степ-аэробики, особенности подбора музыкального сопровождения для составления комплексов, приёмы регулирования нагрузки на занятиях степ-аэробикой. Описаны способы мотивации студентов к занятиям физическими упражнениями в вузе.

Ключевые слова: степ-аэробика, специфические методы степ-аэробики, мотивация, физическое воспитание, студенты.

Antonenko-Mirhorodska A. M. The classes of step – aerobics as the way of students' motivation to the physical exercises.

С The article deals with the specific methods of step-aerobics, the peculiarities of music accompaniment selection for creating the range of exercises, the ways of regulating the amount of work to be done at the classes of step-aerobics. The author discovers the ways of students' motivation to the physical exercises classes at the Higher Educational Institution.

Key words: step-aerobics, specific methods of step-aerobics, motivation, physical upbringing, students.

Для підвищення рівня розвитку координаційних здібностей студентам пропонується створити власні програми із базових засобів степ-аеробіки, використовуючи вільний метод конструювання, коли підбір вправ відбувається спонтанно, широко застосовується імпровізація рухів і комбінації простих кроків, що повторюються під час певного танцювального фрагменту. Це сприяє розвитку творчої активності, музичної й рухової підготовки студентів, концентрує їх увагу. Як підсумок роботи для студентів проводиться позанавчальний захід «Фестиваль зі степ-аеробіки».

Під час занять степ-аеробікою необхідно здійснювати самоконтроль за самопочуттям. Частота пульсу є інформативним показником як загального фізичного стану, такі здатності організму долати навантаження. У стані спокою нормальний пульс становить 60–80 ударів за 1 хв., під час фізичних вправ пульс може перевищувати 150 ударів за хвилину, відновлення повинно відбуватися через 90 сек.

Висновки. Таким чином, процес формування інтересу до занять фізичною культурою і спортом – це не одномоментний, а багатоступеневий процес – від перших елементарних гігієнічних знань і навичок до глибоких психофізіологічних знань теорії і методики фізичного виховання й інтенсивних занять спортом.

Мотиваційний компонент відображає позитивне емоційне ставлення до фізичної культури, сформовану потребу в ній, систему знань, інтересів, мотивів і переконань, вольових зусиль, спрямованих на практичну й пізнавальну діяльність. Саме тому використання степ-аеробіки на заняттях з фізичного виховання студентів сприяє формуванню не тільки діяльній, пізнавальній, здоров'язберезувальній, але й професійній та мотиваційній компетентностей.

Список використаних джерел

1. Зінченко, Н. М. Моделювання фізичних навантажень в оздоровчих заняттях аеробікою зі студентами : автореф. дис. ... на здоб. наук. ступ. канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Н. М. Зінченко. – Київ, 2013. – 19 с.
2. Лапочук, Н. О. Комплексне планування: степ-аеробіка / Наталя Олексіївна Лапочук. – Маріуполь : ММК ПДТУ, 2011. – 19 с.
3. Медведева, Е. Н., Фитнес – аэробика в системе физического воспитания студентов / Медведева Е. Н., Стрелецкая Ю. В., Муштукова О. В. – Великие Луки : Ред.-изд. отд. ФГОУ ВПО «Великолукская ГСХА», 2008. – 50 с.
4. Оздоровчий вплив аеробіки на функціональний стан студентів-медиків : метод. вказ. для студ.-медиків I–II курсу / упор. А. Г. Істомін, Т. О. Шандренко, М. В. Нікітін та ін. – Харків : ХНМУ, 2014. – 20 с.
5. Соколова, О. В. Эффективность использования средств степ-аэробики в системе занятий с физическим воспитанием студентов 18–19 років : автореф. дис. на здоб. наук. ступ. канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. В. Соколова / – Дніпропетровськ, 2011. – 20 с.

Дата надходження до редакції
авторського оригіналу: 25.01.2016