

С. І. Жевага, начальник кафедри спеціальної та фізичної підготовки факультету підготовки кадрів оперативної служби Київського національного університету внутрішніх справ, кандидат педагогічних наук, доцент;

Г. В. Бикова, доцент кафедри спеціальної та фізичної підготовки факультету підготовки кадрів оперативної служби Київського національного університету внутрішніх справ, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент;

С. О. Арутюнов, викладач кафедри спеціальної та фізичної підготовки факультету підготовки кадрів оперативної служби Київського національного університету внутрішніх справ

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ СТЕП-АЕРОБІКОЮ НА ФОРМУВАННЯ У КУРСАНТІВ ТА СТУДЕНТІВ ПОЗИТИВНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Розглянуто вплив занять степ-аеробікою на підвищення мотивації курсантів та студентів до занять фізичними вправами, їх активному й свідомому ставленню до зміцнення здоров'я.

***Ключові слова:** фізична культура; степ-аеробіка; позитивне ставлення; мотив; мотивація.*

На думку багатьох вчених (М. М. Амосов, Е. С. Вільчковський, М. Д. Зубалій, В. Ф. Новосельський, Б. М. Шиян та ін.), займатися фізичними вправами людина має впродовж усього життя. Важливими напрямками щодо реалізації цієї проблеми є напрям формування у людей позитивного ставлення до систематичних занять фізичними вправами у різні періоди їхнього життя. Дослідження (В. О. Бауер, С. Н. Бубка, М. Я. Віденський, Л. В. Волков, М. Ю. Кутепов, О. С. Куц, Ю. Т. Похолінчук, С. О. Сичов та ін.) вказують на пошук нових засобів рухової активності, оскільки застосовування традиційних засобів нині не сприяє формуванню у курсанток та студенток сталого інтересу, звички до занять фізичною культурою. Останнім часом най-

більш популярним видом рухової активності серед людей різного віку є степ-аеробіка. Вона поступово завойовує належне місце і в фізичному вихованні студентів. Цьому сприяє низка переваг степ-аеробіки над іншими видами аеробіки, а саме: вона найменш травмонебезпечна й найбільш незалежна від рівня фізичного розвитку та підготовленості. Одночасно степ-аеробіка є одним із найбільш ефективних видів рухової активності, що виявляється у комплексному розвитку у студенток рухових здібностей та позитивному впливі на функціональні системи організму (серцево-судинну, дихальну, нервову, опорно-руховий апарат).

Мета дослідження полягала в експериментальній перевірці ефективності степ-аеробіки на формування у курсантів та студентів вищих навчальних закладів позитивного ставлення до занять фізичною культурою.

Для виконання поставлених завдань були використані такі методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних спеціальної літератури, анкетування, опитування, педагогічний експеримент, статистичні методи обробки отриманих даних.

Методом випадкової вибірки були сформовані експериментальна та контрольна групи курсантів другого курсу по 30 осіб у кожній. Упродовж 2007–2008 навчального року одна група займалася за традиційною програмою фізичного виховання (контрольна група), а курсанти експериментальної групи – за розробленою нами програмою степ-аеробіки.

Степ-аеробіка включає в себе танцювальні рухи, які виконуються з різною інтенсивністю навколо степ-платформи, висота якої змінюється. Під час занять курсантки піднімаються на платформу, опускаються і рухаються навколо неї під музичний супровід.

Основним обладнанням для степ-аеробіки є степ-платформа, висота якої сягає 15, 20 або 25 см. Для новачків висота платформи має бути 15–20 см, а для тих, хто має добру фізичну підготовку, – 25 см. Ширина платформи – 50–60 см, довжина – 80–100 см.

У степ-аеробіці нараховується близько 200 способів підйому на платформу і сходження з неї. Найбільш поширені і прості кроки мають назву базових. На їх основі можна будувати невеликі танцювальні композиції, тобто за кожним кроком піднімати руки вперед, угору, в боки, виконуючи ними хвилеподіб-

ні рухи і різні махи. Кожен базовий крок має свою назву і техніку виконання. Усі базові кроки можуть виконуватися із різних вихідних положень, тобто використовуються різні варіанти підходів до платформи: спереду, збоку, зверху, під кутом і вбік.

Кожен базовий крок виконується як лівою, так і правою ногою. Ногою, з якої починається рух, прийнято вважати ведучою. Крок, який неодноразово виконується однією і тією ж ногою, називається основним. Якщо відбувається чергування ведучих ніг, то здійснюється воно перемінним кроком.

Усі базові кроки виконуються на чотири рахунки з обов'язковим повертанням у вихідне положення, легко об'єднуються і комбінуються один з одним. Можна здійснювати перестрибування через платформу, застрибування на неї. Ці рухи виконуються на два рахунки і застосовуються, як правило, для підвищення інтенсивності занять.

До основних базових кроків належать (умовні позначки при описуванні рухів: В. П. – вихідне положення; П – права нога; Л – ліва нога, О. С. – основна стійка).

1. Основний крок – В. П. – ноги разом, стати на платформу правою ногою, приставити за нею ліву ногу, потім опустити на підлогу праву ногу і приставити до неї ліву ногу. Ті ж рухи починаємо саме з лівої ноги.

2. Крок, що нагадує літеру V, – В. П. – ноги разом, стати на правий край платформи правою ногою, на лівий – лівою ногою опустити на підлогу праву ногу, потім приставити до неї ліву ногу. Те ж саме з лівої ноги.

3. Кнее-ур (коліно вперед) – В. П. – О. С. – стати на платформу правою ногою, ліву ногу зігнути в коліні і підняти догори і відразу ж опустити на підлогу, потім приставити до неї праву ногу. Те ж саме з лівої ноги.

4. Turn (поворот на платформі) – В. П. – ноги разом, правою ногою стати на лівий край платформи, повертаючи праве плече вперед, лівою ногою на правий край платформи, потім опустити на підлогу праву ногу, приставивши до неї ліву ногу, одночасно виконуючи поворот. Те ж саме з лівої ноги.

5. Over (перехід через платформу) – В. П. – стоячи боком до платформи, правою ногою наступити на платформу, приставити ліву ногу, потім праву ногу опустити на підлогу з правого боку платформи і приставити ліву ногу. Те ж саме з лівої ноги.

6. Straddle (положення, в якому платформа знаходиться між ногами) – В. П. – стоячи боком до платформи, правою ногою наступити на платформу, приставити ліву ногу, потім опустити праву ногу на підлогу з правого боку платформи, ліву ногу з лівого боку. Те ж саме з лівої ноги.

7. Tap-up (дотик-зверху) – В. П. – ноги разом. Носком правої ноги доторкнутися до платформи і опустити праву ногу на підлогу, потім носком лівої ноги доторкнутися до платформи та опустити ліву ногу на підлогу.

8. Tap-clown (дотик знизу) – В. П. – стоячи на платформі, ноги разом, праву ногу – опустити на підлогу і одразу ж підняти, потім те ж саме лівою ногою. Ті ж рухи починаємо з лівої ноги.

9. Kick (мах) – виконується з будь-якого В. П. – правою ногою наступити на платформу, лівою ногою зробити мах вперед, ліву ногу опустити на підлогу, приставити праву ногу. Те ж саме з лівої ноги.

10. Kick-side (мах у бік) – виконується мах як у вправі 9, тільки ногою в бік.

11. Repeat knee-up (повтор підйом коліна) – В. П. – О. С. правою ногою наступити на платформу, ліву ногу підняти зігнуто в коліні й опустити на підлогу тричі підряд, потім приставити праву ногу. Те ж саме з лівої ноги.

12. Jump-up (стрибок догори) – В. П. – О. С. – застрибнути на платформу, ноги нарізно, потім почергово опустити ноги на підлогу.

13. Lange (випад) – В. П. – О. С. – правою ногою наступити на платформу, лівою ногою вліво на підлогу, перенести вагу тіла на ліву ногу, ліву ногу поставити знову на підлогу і приставити праву ногу. Те ж саме з лівої ноги.

Використовуючи перераховані вище базові кроки та інші елементи степ-аеробіки, викладач фізичної підготовки складає програми.

Програма для базового заняття засобами степ-аеробіки включає чотири вправи, які складають перший блок. Виконується на чотири рахунки. Вихідне положення – підхід до платформи спереду. Для переходу від однієї вправи до іншої використовують перемінний мах (kick), який дає змогу виконувати вправи не уповільнюючи темп, без зупинки.

Орієнтована програма степ-аеробіки

1. Basic-step П. – 8 р.
Basic-step Л. – 8 р.
Kick перемінний – 8–16 р.
2. V-step Л. – 8 р.
Kick перемінний – 8–16 р.
Об'єднуємо 1 та 2 вправи.
Basic-step П+V – step Л. – 8 р.
Kick перемінний – 8–16 р.
3. Knee-up перемінно з П. – 16 р.
Kick перемінний – 8–16 р.
4. Turn з П. – 8 р. чергуючи з kick перемінним.
Turn з Л. – 8 р. чергуючи з kick перемінним.
Об'єднуємо 3 та 4 вправи.
Knee-up П. + Turn з П. – 8 р. чергуючи з kick перемінним.
Knee-up Л. + Turn з л. – 8 р. чергуючи з kick перемінним.
Об'єднуємо 1 та 4 вправи.
Basic-step П. + V-step П. + Knee-up П. + Turn з П. + kick перемінний – 4 р.
Basic-step Л. + V-step Л. + Knee-up л. + Turn з Л. + kick перемінний – 4 р.

Повторюємо вісім разів з кожної ноги. Для отримання злитної хореографії kick перемінний знімається і чергуються блок А (4 вправи), що починаються з правої ноги та блок Б (4 вправи) – з лівої ноги.

Складаючи програми зі степ-аеробіки, варто враховувати такі методичні вказівки:

кожну вправу рекомендується виконувати 8–16 разів;

обов'язково дотримуватися балансу: кількість вправ, виконаних правою ногою, має дорівнювати кількості вправ, виконаних лівою ногою;

після виконання розминки, попереднього стретчингу й основної частини можна повторити розминку і основну частину кілька разів. Тоді утворюються хореографічні зв'язки рухів;

розминку можна виконувати як на платформі, так і біля неї;

доцільно для розминки використовувати повторення базових кроків, якщо вони не є основною частиною заняття (під час ускладнення танцювальної хореографії);

обов'язково потрібно включати у комплекс вправ рухи руками;

у заключній частині заняття, враховуючи те, що основне навантаження несли м'язи нижніх кінцівок, вправи на гнучкість цієї групи м'язів виконувати не менше ніж 30 с;

під час складання програми необхідно враховувати фактори, що впливають на інтенсивність заняття (музичний темп, висота платформи, амплітуда рухів), а також рівень підготовленості тих, хто займається;

не переходити до складної хореографії, поки курсанти не засвоять підйом на платформу і техніку базових кроків.

Аналіз та обговорення результатів дослідження. Дослідження респондентів експериментальної і контрольної груп до початку експерименту і після його закінчення свідчить, що на питання, пов'язане із переглядом телепередач про фізичну культуру, спорт та здоровий спосіб життя, відповіли "так" від 19,7 % до 64,3 % та "ні" з 80,3 % до 35,7 %. Відповіді курсантів і студентів контрольної групи залишилися майже без змін: кількість відповідей "так" збільшилася з 2,1,1 % до 22,6 %, а відповідей "ні" зменшилося з 78,9 % до 71,4 %.

У дівчат на таке запитання: "Чи відвідуєте ви як глядачі спортивні заходи, що проводяться в університеті?" – відповіли "так" від 9,7 % до 34,6 % та "ні" з 90,3 % до 65,4 %. У студентів контрольної групи навпаки зменшилася кількість відповідей "так" з 12,4 % до 10,7 %, а це свідчить про те, що традиційне фізичне виховання не сприяє підвищенню рівня зацікавленості студентів щодо відвідування університетських спортивних заходів.

На запитання: "Які засоби фізичного виховання ви обрали б для фізкультурно-оздоровчих занять?" – до початку експерименту відповіді студенток експериментальної групи розподілилися так: 13,4 % – оздоровчий біг; 27,6 % – спортивні ігри; 34,2 % – аеробіку; 24,8 % – не визначились з вибором засобів. Після закінчення експерименту 92,7 % студенток експериментальної груп засобом для занять фізичними вправами обрали степ-аеробіку. Це вказує на те, що фізичні вправи, які виконуються з музичним супроводом, є ефективним засобом формування інтересу до систематичних занять фізичною культурою.

На запитання: “Чи вважаєте ви, що параметри вашої фігури можна поліпшити на заняттях із фізичного виховання в університеті?” – на початку експерименту 73,2 % курсантів експериментальної групи відповіли “ні” і 26,8 % “так”. Після закінчення експерименту дівчата-курсанти позитивно оцінили вплив занять степ-аеробікою на зміни у власній фігурі: кількість відповідей “так” зросла до 87,2 %. Більшість дівчат контрольної групи (49,6 %) до початку експерименту були переконані в тому, що відвідуючи традиційні заняття з фізичного виховання можна поліпшити параметри своєї фігури. Після закінчення експерименту такої думки дотримувалися лише 19,1 % опитуваних.

Аналіз відповідей на дане запитання свідчить про зниження інтересу до занять фізичними вправами у курсантів контрольної групи і зростання його у курсантів, які займалися степ-аеробікою.

Аналіз відповідей на запитання: “Які причини перешкоджають вам самотійно займатися фізичними вправами?” свідчить, що до початку експерименту основною причиною як для дівчат контрольної групи (63,2 %), так і для дівчат експериментальної групи (59,6 %) було недостатньо знань для самотійних занять фізичними вправами. Серед причин студенти обох груп називали також “нестачу вільного часу” (17,2 %), “брак можливості займатися фізичними вправами за інтересом” (12,5 %), “власна пасивність” (7,6 %) тощо. Після проведення експерименту думки студентів експериментальної групи щодо причин, які перешкоджають займатися фізичними вправами, суттєво змінилися. Так, у дівчат експериментальної групи на перше місце вийшло “невміння організувати свій вільний час” (61,9 %), а у респондентів контрольної групи – “брак можливостей займатися фізичними вправами за інтересами” (57,6 %).

На запитання: “Чи будете ви продовжувати займатися фізичними вправами на старших курсах, коли фізичне виховання не буде обов’язковим як навчальна дисципліна?” – наприкінці експерименту більшість студентів експериментальної групи (91,7 %) дали відповідь “так” і лише 8,3 % – “ні”, тоді як на початку занять степ-аеробікою кількість відповідей “так” становила 58,7 %, а “ні” – 41,3 %. У відповідях дівчат контрольної групи навпаки – кількість відповідей “так” зменшилась з 59,1 % на

початку навчального року до 19,6 % в кінці, “ні” – зросла з 40,9 % до 80,4 %.

Аналіз відповідей на запитання: “Чи з інтересом ви відвідуєте заняття з фізичного виховання в університеті?” – показує, що до початку експерименту в 17,6 % респондентів експериментальної групи був високий рівень, у 44,9 % студенток та у 37,5 % – низький рівень сформованості інтересу до занять фізичними вправами. Після закінчення навчального року в 71,0 % студентів експериментальної групи фахівці визначили високий рівень, у 27,3 % студентів – середній рівень і лише в 17 % студенток – низький рівень сформованості інтересу до занять фізичною культурою. Серед дівчат контрольної групи до початку експерименту в 20,7 % був високий рівень сформованості інтересу до занять фізичною культурою, 47,3 % – середній і у 32 % – низький. Після закінчення навчального року високий рівень сформованості інтересу до занять фізичними вправами знизився до 6,8 %, а низький рівень зріс до 63,2 %.

За результатами відповідей на запитання: “Які мотиви спонукають Вас займатися фізичною культурою?” – на початку навчального року як для курсантів експериментальної, так і контрольної груп, основними мотивами занять фізичними вправами були “здача заліку з фізичного виховання” (57,2 % і 60,4 % відповідно); “можливість формування стрункої фігури” (23,6 % і 15,9 %); “зміцнення здоров’я” (9,6 % і 7,3 %); “фізичне вдосконалення”, “поліпшення настрою” та “отримання задоволення від занять фізичним вправами”.

Після закінчення експерименту структура мотивів до занять фізичними вправами суттєво змінилися у студентів експериментальної групи. Основними мотивами для дівчат, які займалися степ-аеробікою, було “зміцнення здоров’я” (54,2 %), “формування стрункої фігури” (26,1 %), “задоволення від занять, фізичними вправами” (19,7 %). У студентів контрольної групи домінували мотиви “складання заліку з фізичного виховання” (71,4 %), “фізичне вдосконалення” (11,9 %) та “зміцнення здоров’я” (16,7 %).

Висновки. Отримані результати проведеного експерименту свідчать, що використання степ-аеробіки у навчальних заняттях з фізичного виховання у вищих навчальних закладах сприяють значному підвищенню інтересу до систематичних занять

фізичними вправами. Ці дані підтверджують дослідження багатьох авторів (Г. Є. Іванов, В. І. Ільїнич, В. А. Щербина та ін.), що засвідчують зростання інтересу курсантів і студентів до нетрадиційних видів фізичних вправ і спорту. Як показують результати дослідження, традиційні заняття з фізичного виховання у вищих навчальних закладах не сприяють формуванню у курсантів і студентів позитивного ставлення до занять фізичною культурою. Більшість студентів бажають, щоб на заняттях із фізичного виховання використовувалися фізичні вправи, що виконуються з музичним супроводом (шейпінг, аеробіка, степ-аеробіка тощо).

Список використаних джерел

1. Амосов Н. М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья. Человек и общество / Амосов Н. М. – М. : ООО “Издательство АСТ”, Донецк: “Сталкер”, 2002.
2. Аеробика: Теория и практика проведения занятий / под ред. Е. Б. Мякинченко и М. П. Шестакова. – М. : СпортАкадем-прес, 2002.
3. Лисицкая Г. С. Аэробика. Теория и методика / Г. С. Лисицкая, Л. В. Сиднева. – М. : Федерация аэробики России, 2001. – Т. 1.