

Міністерство освіти і науки України  
Комітет з фізичного виховання і спорту МОН України  
Сумська обласна державна адміністрація  
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації  
Національний університет фізичного виховання і спорту України  
Тартуський університет (Естонія)  
Сумський державний університет



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ  
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ  
IV МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ  
(Україна, Суми, 13–14 квітня 2017 року)

Суми  
Сумський державний університет  
2017

## СТЕП-АЕРОБІКА ТА ЇЇ ВПЛИВ НА СТУДЕНТІВ

Лобус А. В., студ.; Петренко О. П., асист.  
*Сумський державний університет*  
*alobus@mail.ua*

**Вступ.** Фізичне виховання студентів у вищих навчальних закладах є одним з найбільш дієвих засобів, що дозволяє зберігати та зміцнювати їх здоров'я, служить важливим фактором формування у молодих людей потреби в здоровому способі життя засобами фізичної культури, створення мотивації до активних занять фізичною культурою і спортом не тільки в період навчання, але і в подальшому житті.

Своєму широкому поширенню степ-аеробіка зобов'язана тому, що вона більше схожа не так на спортивну тренування, а на танець. Танцювальні рухи, які виконуються навколо степу, підйоми і спуски з нього під музичний супровід, ритм якого повинен збігатися з ритмом биття серця, виявилися простими у виконанні і вельми дієвими в боротьбі із зайвими кілограмами.

**Мета:** визначити специфіку фізичних вправ степ-аеробіки для подальшого формування фізичної культури особистості.

**Виклад матеріалу дослідження.** Фізична культура, як частина загальної культури, спрямована на гармонійний розвиток всіх природних сутнісних сил і морального духу людини. У системі всебічного вдосконалення особистості вона становить важливу основу повноцінної життєдіяльності: активної праці, нормального сімейного життя, організованого відпочинку та повноти творчого самовираження.

Прогресивний ритм життя вимагає все більшої фізичної активності і підготовленості. Збільшення навантаження, які лягають на наші плечі протягом усього життя вимагають більш високої фізичної досконалості, яке має досягатися за допомогою занять фізичною культурою [3].

На сьогоднішній день фізичне виховання сприяє формування духовної сфери студентів, так як воно відіграє істотну роль у розвитку особистості. Слід зазначити, що такі

компоненти структури особистості, як функціональні механізми психіки, досвід особистості і властивості особи, можуть успішно розвиватись лише в процесі освоєння індивідом фізичного виховання.

Лекції та семінари, практичні та лабораторні заняття, навчальні та польові практики, залікові та екзаменаційні сесії – основний час становлення особистості майбутнього фахівця вищої кваліфікації. Усе це вимагає від студентів не тільки ґрунтовної ерудиції і підготовленості, але і великої зосередженості, високої працездатності, гарного, міцного і стабільного здоров'я.

Мрію про ідеально складене тіло дуже легко здійснити, якщо познайомитися ближче з одним з ефективних для формування статури видом спорту – аеробікою. Вона представляє собою поєднання ритмічного дихання з комплексом вправ, дія яких направлена на тренування великих груп м'язів. Серед усіх різновидів аеробіки, по праву найпопулярнішою є степ-аеробіка.

Степ-аеробіка – це танцювальна аеробіка, яка проводиться на спеціальних платформах, званих «степами». Вправи тут дуже прості і їх може виконати будь-яка людина, не залежно від віку і ступеня фізичної підготовленості. Але ефект цих вправ дійсно вражає.

Вплив степ-аеробіки на фігуру та організм студента: служить ефективним засобом для профілактики і лікування артриту та остеопорозу; зміцнює м'язи ніг і сприяє відновленню колінного суглоба після травми; покращують форму сідниць, гомілок і стегон; при використанні неважких гантелей зміцнює м'язи грудей і плечового поясу; сприяє зниженню маси тіла; зміцнює нервову, дихальну та серцево-судинну систему; покращує роботу вестибулярного апарату.

При виконанні вправ степ-аеробіки необхідно дотримуватися деяких правил, тоді ці заняття принесуть тільки позитивний результат і суттєво піднімуть ваш настрій: підйом на платформу необхідно здійснювати не за рахунок спини, а за рахунок роботи м'язів ніг; ступню на платформу необхідно

ставити одночасно всю повністю; всі рухи повинні бути ритмічними, але не різкими; спина під час виконання вправ обов'язково повинна бути прямою; не потрібно робити одне і те ж вправу тільки рукою або тільки ногою більше однієї хвилини; за 30 хвилин до початку заняття добре випити 1–2 склянки води, або робити кілька невеликих ковтків між вправами [1].

На сьогоднішній день студентський спорт являє собою узагальнену категорію діяльності студентів у формі занять з фізичного виховання або підготовки до змагань з метою досягнення високих результатів в обраному виді.

Опитування серед студентів Сумського державного університету показує, що спорт сприятливо впливає не тільки на фізичне становлення молодих людей, але і на їх емоційний, духовний розвиток.

Аналіз сучасного стану здоров'я студентів показав, що стан здоров'я на вершині життєвих потреб для них носить скоріше теоретичний аспект, так як на практиці воно займає далеко не перші позиції. Низький рівень здоров'я серед учнів підтверджується тим, що велика частина студентів не дотримуються принципів здорового способу життя.

Велику увагу необхідно приділяти своєму здоров'ю. Нерідко студенти порушують елементарні правила гігієни, режиму харчування і сну. Згідно проведеного анкетування 34 % студентів йдуть на заняття без сніданку, 50 % студентів починають підготовку після 21 години, сон у 87 % триває 5–7 годин на добу. У зв'язку з цим працездатність знижується на 10–20 %. Тому спалаху інфекційних захворювань в осінньо-зимовий і зимово-весняний період охоплюють до 80 % студентів [2, с. 16].

Також, згідно з проведеними дослідженнями відзначається погіршення стану здоров'я студентів з переходом на старші курси навчання.

У першу чергу це пояснюється надмірною навчальною навантаженням, яку отримує неадаптований до цього студент, особливо на 1 курсі. Через велике навантаження у студентів

просто не вистачає часу і сил на заняття над своїм здоров'ям. Неправильний режим харчування призводить до виникнення патологій у травному тракті та іншим хронічним захворюваннями, і як результат – зниження загального рівня працездатності, низька якість навчання, академічна неуспішність. Рівень розвитку фізичних якостей, а також особисті знання, вміння і навички їх вдосконалення складають особистісні цінності фізичної культури і визначають фізичну культуру особистості.

**Висновки.** Для ефективної підготовки фахівців у вищих навчальних закладах необхідно створити умови для інтенсивної і напруженої творчої праці без перевантаження і перевтоми, у сполученні з активним відпочинком і фізичним удосконаленням, яке буде сприяти підтримці достатньо високою і стійкою навчально-трудової активності та працездатність студентів.

### Література

1. Артемьева Г. П. Разработка общих принципов оценки качественных характеристик двигательной деятельности в фитнес-аэробике в видах спорта эстетической направленности / Г. П. Артемьева, В. А. Друзь, А. А. Лысенко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків: ХДАФК. 2015. – №6(50). – С. 20-24.

2. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. – К. : Державний Комітет України з питань фізичної культури і спорту, 2004. – 16 с.

1. Рубан Л.А. Особенности отношения к своему здоровью студентов направления подготовки «Здоровья человека» / Л. А. Рубан // Збірник статей I Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції Актуальні проблеми медико-біологічного забезпечення фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації, 23 квітня 2015 р., Харківська державна академія фізичної культури / за ред. О. В. Пешкової [та ін.]. – Харків, 2015 – С. 130-135.