

бойових дій, що відбувалися на території Сарненщини під час Другої світової війни.

Екскурсії, що проводяться для студентів, вимагають від керівників ретельної попередньої підготовки і вмілого їх проведення. Вони мають великі дидактичні переваги над лекціями і відзначаються високою педагогічною та виховною ефективністю. Багаторічний досвід організації та проведення екскурсій засвідчує їх величезну роль у навчальному процесі. Екскурсії у природу мають велике значення для виховання в здобувачів освіти почуття патріотизму та національної свідомості: тут у всій повноті розкривається чарівність та різноманіття рідної України. Отже, краєзнавчі екскурсії та походи є важливою формою патріотичної роботи серед молоді.

Список використаних джерел

1. Дехтяр В.Д. Основи оздоровчо-спортивного туризму: Навч.посіб. для закл. освіт. К.: Наук. світ, 2003. 203 с. Бібліогр.: с.200.
2. Грабовський Ю.А., Скалій О.В., Скалій Т.В. Спортивний туризм. Тернопіль: Навчальна книга Богдан, 2008. 304с.
3. Наказ президента України від 13.04.2016р. № 429 «Про національно-патріотичне виховання»
<https://zakon.rada.gov.ua/go/v0768729-15>
4. Наказ Міністерства освіти і науки України від 27.10.2014 № 1232 «Про затвердження плану заходів щодо посилення національнопатріотичного виховання дітей та учнівської молоді»
http://osvita.ua/legislation/pozashk_osv/43521/

ОЗДОРОВЧИЙ ВПЛИВ СТЕП-АЕРОБІКИ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Л.В. Зубченко, А.О. Саламаха

E-mail: lyzubchenko@i.ua

Криворізький навчально–науковий інститут

Донецького державного університету внутрішніх справ

З кожним роком суспільство висуває все більші вимоги до здоров'я людини, що зумовлено прискореними темпами його розвитку. В Україні з кожним днем збільшується кількість молодих

людей, які хворіють серцево–судинними захворюваннями, ожирінням, порушенням постави, мови, зору, координації рухів, діяльності органів дихання. Вирішити проблему збереження й зміцнення здоров'я лише медицині не під силу. Не випадково одним із головних завдань сучасної вищої школи є розкриття здібностей кожного студента засобами фізичної культури і спорту, підготовка та виховання його як особистості, готової до безпечної життєдіяльності в непростих умовах сучасного суспільства [1, с. 26].

Різним аспектам удосконалення системи фізичного виховання учнівської та студентської молоді присвячені роботи Є.Вільчковського, М.Зубалія, Т.Круцевич, Н.Москаленко, О.Отравенко, В.Селуянова, Б.Шияна та багато інших.

На думку таких вчених Г.Апанасенко, Є.Вільчковського, Т.Круцевич, 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.

Одне з найважливіших завдань, які стоять перед вищою юридичною освітою – створення системи навчання та виховання, яка б забезпечила майбутнім фахівцям разом із практичною й теоретичною підготовкою за фахом міцне здоров'я та високу працездатність [2, с. 50].

Проведення традиційних занять з фізичної культури сьогодні вже не відповідають сучасним нормам, не сприяють підвищенню рухової активності молоді та мотивації до таких занять й потребують необхідності пошуку нових засобів фізичного виховання [2; 3]. Вищенаведені обставини актуалізують проблему пошуку ефективних форм підвищення фізичної активності.

Заняття степ-аеробікою значною мірою можуть допомогти у розв'язанні цієї проблеми. Це масовий, доступний, який не потребує великих грошових вкладів, вид спорту, що позитивно впливає на роботу м'язового апарату, серцево-судинної та дихальної систем [1; 2; 4].

Також важко переоцінити користь впливу занять степ–аеробікою на психіку студентів. Під час аеробного класу тренується пам'ять, а

правильно підібраний музичний супровід сприяє доброму емоційному фону [4, с. 51].

Степ-аеробіка – один із найпростіших та ефективніших напрямів у великій сім'ї аеробіки. Степ-аеробіка з'явилася в 90-х роках і швидко завоювала популярність. Цей вид аеробіки був винайдений американкою Джин Міллер, відомим фітнес-інструктором [5]. «Степ» у перекладі з англійського означає крок. Крокова аеробіка до смішного проста, вона не вимагає зайвого зосередження думок на правильному засвоєнні тих або інших рухів.

Цей вид оздоровчих занять вражає різноманітністю рухів, які можна виконати на простій сходинці. Виконати їх не просто, але коли найважче буде позаду, відчувається справжнє задоволення від хореографії. Під час виконання вправ степ-аеробіки, у супереч існуючій думці, навантаження на ноги не більше, ніж при інших видах тренувань. Рівень координаційної складності – високий. Усі силові або інші вправи проводять з використанням платформи. Описати степ-аеробіку можна як суміш класичної аеробіки й ходьби по сходах, але, замість безлічі сходинок, у цьому виді занять використовується всього одна – степ-платформа [3; 5].

Інтенсивність навантаження в заняттях степ-аеробікою регулюється за рахунок висоти платформи, темпу рухів, самої техніки кроків і форми степ-платформи. Її висота зазвичай варіює від 15 до 30 см, і підбирають її залежно від фізичної підготовленості. Ширина степа – від 40 до 60 см. Початківцям краще обмежитися 15–20 см, а для підготовлених 30 см буде нормальною висотою. Чим вищий степ, тим більше навантаження отримує людина, котра займається. На платформу спочатку піднімаються, а потім опускаються в ритм музиці, для уникнення ж монотонності рухи поєднують із танцювальними па [4, с. 52–53].

Рухи в стегі досить прості, тому підходять для людей різного віку та рівня підготовленості. Вони прекрасно покращують фігуру, особливо форми гомілок, стегон і сідниць. Виконуючи під музику різні варіанти кроків із підйомом на платформу й спуском із неї, велике число танцювальних рухів, швидкі переходи, часто міняючи ритм і напрям рухів, можна отримати навантаження, рівноцінне біговому тренуванню [2; 5].

Звертаючи увагу на те, що одним із основних стимулів до навчальних занять із фізичного виховання студентської молоді – є підвищена увага до краси своєї зовнішності, ми вирішили застосувати степ-аеробіку як один з ефективних засобів фізичного та естетичного вдосконалення.

Дослідження проводилося на базі Криворізького навчально-наукового інституту Донецького державного університету внутрішніх справ. У дослідженнях взяла участь група студенток жіночої статі, яка була розподілена на дві підгрупи (експериментальну та контрольну) по 20 осіб в кожній. Контрольна група (КГ) займалася два рази на тиждень за традиційною програмою з фізичного виховання, а експериментальна (ЕГ) також два рази на тиждень за програмою, яка ґрунтувалася на заняттях зі степ-аеробіки. Дослідження проводилось впродовж I навчального семестру зі студентками I курсу віком 18–19 років.

На початковому етапі використовувалася висота сходинки 15 см, через певний час, тобто для середнього рівня підготовленості, – 20–21 см, і для добре підготовлених – 25 см. Заняття степ-аеробікою ми починали зі звичайної розминки й закінчували повільними розтяжками й дихальними вправами.

Вправи степ-аеробіки зовсім нескладні, вони включають різні варіанти кроків, випадів і підскоків на степ-платформі в комбінації з різними танцювальними рухами та силовим навантаженням, інколи з гантелями [2, с.53]. Також наголос робили на тому, що базове положення на заняттях – пряма спина, голова високо піднята, плечі розпрямлені, живіт і сідниці втягнуті [4]. Заняття склалися з комплексу базових кроків степ-аеробіки. Починали завжди з кроків на місці, потім крокували із застосуванням степ-платформи. Заняття в групі проходили завжди весело й динамічно. Емоційний настрій, створюваний групою, набагато кращий, ніж під час індивідуальних тренувань.

Таким чином треба зауважити, що при регулярних заняттях, у студенток розвиваються координаційні здібності, вони швидко опановують базові кроки й навчаються запам'ятовувати зв'язки та блоки будь-якої складності.

Проведений педагогічний експеримент свідчить про позитивний вплив занять степ-аеробікою на фізичну підготовленість студенток ЕГ, спеціально підібрані комплекси загальнорозвивальних вправ позитивно впливають на їх організм, сприяють значному підвищенню інтересу студенток до систематичних занять фізичними вправами. Перспективи подальших досліджень полягають у теоретичному обґрунтуванні методичної системи застосування інших фітнес-технологій на заняттях з фізичного виховання студенток Донецького юридичного інституту МВС України.

Список використаних джерел

1. Жевага С.І., Бикова Г.В., Арутюнов С.О. Вплив занять степ-аеробікою на формування у курсантів та студентів позитивного ставлення до фізичної культури. Юридична психологія та педагогіка. Харків, №2. 2012. С. 145–153.

2. Петрович В.В., Валькевич О.В. Вплив оздоровчих занять степ-аеробіки на студенток Волинського національного університету імені Лесі Українки. Оздоровча фізична культура та фізична реабілітація. Луцьк, 2012. С. 50–54.

3. Теория и методика физического воспитания: учеб. для студ. вузов физ. воспитания и спорта : в 2 т. Т. 1. Общие основы теории и методики физического воспитания / под ред.: Т. Ю. Крুцевич. Киев: Олимпийская лит., 2003. 424 с.

4. Сичов С.О. Формування у студентів вищих технічних навчальних закладаів потреби в заняттях фізичними вправами у процесі спортивного вдосконалення. Педагогіки, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту. Харків, 2003. №7. С. 55–59.

5. Эдвард Т. Хоули. Оздоровительный фитнес. Киев, 2000. 334 с.