

Середа І. О., Лаврін Г. З.
Тернопільський національний педагогічний університет імені В. Гнатюка

ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ВИКОРИСТАННЯ СТЕП-АЕРОБІКИ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТЕТУ ІНОЗЕМНИХ МОВ ТЕРНОПІЛЬСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО ПЕДАГОГІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ В. ГНАТЮКА

У статті пропонується огляд запропонованих студентам факультету іноземних мов Тернопільського національного педагогічного університету ім. В. Гнатюка нетрадиційних засобів включених у програму із фізичного виховання і апробованих на практичних заняттях. Найбільша увага акцентується на степ-аеробіці. Розкриваються важливі організаційні та методичні рекомендації проведення заняття, а також педагогічні умови, що підвищують ефективність впливу занять на степах на організм студентів та знижують ризик травматизму.

Ключові слова: степ, аеробіка, фізичне виховання студентів, педагогічні умови.

Середа Ирина Александровна, Лаврин Галина Зиновьевна. Педагогические условия использования степ-аэробики в процессе физического воспитания студентов факультета иностранных языков Тернопольского национального педагогического университета имени В. Гнатюка В статье предлагается обзор предлагаемых студентам факультета иностранных языков Тернопольского национального педагогического университета им. В. Гнатюка нетрадиционных средств включенных в программу по физическому воспитанию и апробированных на практических занятиях. Наибольшее внимание акцентируется на степ-аэробике. Раскрываются важные организационные и методические рекомендации проведения занятия, а также педагогические условия, повышающие эффективность воздействия занятий в степях на организм студентов и снижают риск травматизма.

Ключевые слова: степ, аэробика, физическое воспитание студентов, педагогические условия.

Iryna Sereda, Lavrin Halyna Pedagogical conditions of use step aerobics during the physical education course for students of foreign languages department of ternopil volodymyr hnatyuk national pedagogical university. This article offers an overview of untraditional means which were offered to the students of foreign languages department of Ternopil Volodymyr Hnatyuk National Pedagogical University. They are included in the physical education program and were tested on the practical lessons. The attentions focused on Step-aerobics.

The important organizational and methodological recommendations of classes are revealed in the article. The examples of exercises from Step-aerobics that are performed in different parts of the lesson are offered here.

The great attentions paid to the pedagogical condition crease the effective of the impact of Step-aerobics on the student's body. Including:

1. Musical accompaniment is mandatory requirement. Cheerful, dynamic and fast music energizes and allows you to tune in to the desired mood.
2. To prepare students for Step classes should need to focus on the basic steps of the classic aerobics. The classic aerobics will strengthen the muscles for more intense exercises.
3. The proposed exercises on steps should be chosen taking in to account the fact that students need to gradually get used to the uninterrupted physical activity and do them without taking much effort.
4. The place where step classes are held is very important. Flooring in the sports halls should be wooden and not slippery. The rooms should be spacious, for students not to hurt each other with elbows while performing the exercise. The height of the steppes should correspond to the level of preparation of each student.
5. Teacher-instructor should be professional, who often interacts with students. Individual approach on the classes plays a very important role, because students with different levels of physical and psychological preparedness can be in the group. Today there are many ways to review and improve the ability in all sorts of fitness workouts (seminars, trainings). The world wide network can help you. But pay attention to: correct statement of the problem you want to solve in class; selection of exercise that are appropriate to the task and abilities of the students; mastering the technique of a particular type of exercise; improving the ability to vary, pick up quickly and replace the exercise in complexes.

Key words: Step aerobics, physical education of students, pedagogical conditions.

Постановка проблеми. Система фізичного виховання щораз поповнюється новими ефективними засобами, які створюють можливість, навіть, за відсутності бажаної спортивно-матеріальної бази, використати їх для оздоровлення студентської молоді. Це дає можливість задовольнити запити та бажання юнаків і дівчат, які турбуються про свій зовнішній вигляд та стан здоров'я вцілому, без фінансових затрат, які вимагають сучасні фітнес комплекси.

Процес фізичного виховання у вищих навчальних закладах будується викладачами та дозволяє їм включення у програми різноманітних традиційних, а також новітніх та нетрадиційних засобів. Найважливішим при цьому залишається такий фактор як рівень підготовки, уміння та бажання викладачів самоудосконалюватися у різних видах фізичної культури.

У процесі занять із студентами в Тернопільському педагогічному університеті поряд із традиційними волейболом, баскетболом, футболом, легкою атлетикою [1], де студенти оволодівають основними технічними елементами та тактичними діями, для успішного виступу на змаганнях із цих дисциплін, у програму поступово вводяться нові нетрадиційні засоби. Вони дозволяють розвивати фізичні якості, проявляти максимальні фізичні кондиції при здачі нормативів фізичної підготовленості, слугують цікавими вправами для підготовки організму до вирішення основних завдань на занятті, а також коригують тілобудову. В програму фізичного виховання студентів факультету іноземних мов включено наступні нетрадиційні засоби

фізичного виховання: фрізбі, бадмінтон, пілатес, йога, стрейчинг, тай-бо-аеробіка, степ-аеробіка [4; 5; 6].

Метою даної статті є ознайомлення з одним із нетрадиційних засобів – степ-аеробікою, який включено в процес фізичного виховання студентів факультету іноземних мов, а також розкриття основних умов його використання на заняттях.

Під час вибору засобів до програми занять із студентами факультету іноземних мов керувалися досвідом попередніх років, зацікавленістю дівчат та юнаків новими фітнес технологіями, врахуванням статевих особливостей набраних груп. Першочерговим фактором було зацікавити і хлопців, і дівчат до виконання вправ на занятті. Найкращий ефект спостерігався під час використання степ-аеробіки.

Викладення основного матеріалу. Степ-аеробіка – заняття оздоровчої аеробіки з використанням спеціальної степ-платформи з регульованою висотою (10 - 15 - 20 - 25 см). Висота платформи залежить від вибору інтенсивності заняття, що, в свою чергу, дозволяє людям із різною фізичною підготовкою одночасно займатися степ-аеробікою [3].

Цей вид аеробіки відзначається збалансованим, помірно ударним, але високо інтенсивним навантаженням, що дозволяє досягти гарної фізичної форми без сильної ударної дії на опорно-руховий апарат. Степ-аеробіка відмінно розвиває рухові якості, координацію рухів, тренує кардіо-респіраторну систему [3].

Ефективність занять підвищуватимуть наступні умови [4]:

1. Заняття на степах повинні проходити під ритмічну музику. Бадьора, динамічна, швидка музика заряджає енергією і дозволяє налаштуватися на потрібний лад.
2. Перед безпосереднім використанням даного виду вправ, варто декілька занять зосередити увагу на основних кроках класичної або танцювальної аеробіки, які будуть в подальшому виконуватися на платформах. Це підготує організм і зміцнить м'язи для більш інтенсивних навантажень, які передбачені системою степ-аеробіки.
3. Запропоновані вправи повинні підбиратися таким чином, щоб ті, хто займаються, поступово звикали до безупинного навантаження і витримували його без особливої напруги. Варто пояснити, що виконувати вправи потрібно у поєднанні із правильним диханням. Не варто доводити студентів до стану «горіння». Справа в тому, що відчуття печіння в області грудей може бути результатом коронарних порушень, і появи таких симптомів потрібно всляго уникати. Якщо відчувається печіння у м'язах, це також може слугувати сигналом того, що ці м'язи перенапружені і, отже, ризик травматизації дуже великий. Таким чином, важливою умовою підбору вправ є виключення ризику одержання травм.
4. Велике значення має місце занять та висота платформи. Покриття підлоги в залі повинно бути дерев'яне та не слизьке. Приміщення, де проводяться заняття, має бути просторим, щоб студенти не зачіпали один одного ліктями під час виконання вправ. Висота степів повинна відповідати рівню підготовки кожного студента. Це зменшить ризик одержати травми.
5. Викладач-інструктор повинен бути професійний і часто звертатися до тих, хто займається на занятті. Індивідуальний підхід на заняттях відіграє дуже велике значення, оскільки у групі можуть бути студенти з різним рівнем фізичної та психологічної підготовленості. Сьогодні є маса способів ознайомитися і удосконалити здібності до різного роду фітнес тренувань (семінари, тренінги). У цьому може допомогти і всевітня мережа. Але важливим при цьому є: правильна постановка завдання, яке потрібно вирішити на занятті; підбір відповідних завданню і можливостям студентів вправ; оволодіння технікою того чи іншого виду вправ; удосконалення уміння варіювати, швидко підбирати і замінювати вправи у комплексах.

Важливою умовою успішного використання вправ на степах є методично правильна організація та побудова заняття, із поступовим підвищенням навантаження. Тому, із студентами спершу практикувалося використання вправ степ-аеробіки в процесі лише підготовчої частини заняття. Далі заняття на степах набувало предметного характеру і тривало цілу годину.

Розпочиналося заняття із розминки, яка включала кроки класичної аеробіки і біг, вправи на витривалість і різного роду стрибки біля степів. Коли м'язи «розігрілися», пропонувалися вправи на розтяжку. В основній частині заняття студенти приступали до розучування основних кроків, які виконувалися у заданому темпі.

В основу занять степ-аеробікою з студентами, спершу, було включено, переважно, нескладну хореографію класичної (базової) аеробіки. На етапі удосконалення рухових дій застосовувалася танцювальна стилізація рухів, елементи силової аеробіки, тай-бо та поєднання з іншими комбінованими видами.

Основу змісту занять із степ-аеробіки складав набір базових кроків, бігу та стрибків, які студенти виконували на спеціальній степ-платформі та без неї. На першому етапі вивчали рухи ніг, у подальшому додаючи рухи руками. Увага акцентувалася на поєднання рухів рук і ніг, положення тіла як вихідного без степ-платформи, так і на ній. Важливе значення під час розучування вправ мав правильний вибір напрямку підходу до степ-платформи. Студентам пропонувалося виходити на степи:

- fromthefront [фромзе фронт] (попереду);
- fromtheside [фромзе сайд] (збоку);
- fromthetop [фромзе топ] (зверху);
- fromtheend [фромзеенд] (з кінця);
- fromastride [фроместрайд] (по сторонах);
- besidetheend [бісайдзеенд] (з кута).

Така різноманітність підходів до платформи створювала можливість виконувати різні основні та попеременні кроки, що представлено в табл. 1.

Таблиця 1

Різновиди напрямків підходів до степ-платформи

Напрямок Підходу	Основні кроки, що виконуються з однієї ведучої ноги	Поперемінні кроки, що виконуються з постійним чергуванням ведучої ноги
Попереду	Basic (базовий крок), liftstep (крок із підніманням), tapup - tapdown (торкання вгору та вниз), repeaters (повтори), A-step (крок-A)	Liftstep (крок із підніманням), V-step (крок-V), tapdown (торкання вниз), tapup (торкання вгору), repeaters (повтори), A-step (крок-A), L-step (крок-L), straddledown (в сторону вниз), tapdown (торкання вниз), steptap (крок із торканням), hopturnstep (поворот із підскоком)
Збоку	Liftstep (крок із підніманням), tapup - tapdown (торкання вгору та вниз), repeaters (повтори), A-step (крок-A)	Overthetop (через верх), turnstep (крок із поворотом), repeaters (повтори), A-step (крок-A), L-step (крок-L), U-tern (поворот U)
Зверху	Basic (базовий крок), liftstep (крок із підніманням), tapup - tapdown (торкання вгору та вниз), straddledown (в сторону-вниз)	Liftstep (крок із підніманням), tapup (торкання вгору), straddledown (в сторону вниз), tapdown (торкання вниз)
З кінця	Basic (базовий крок), liftstep (крок із підніманням), tapup - tapdown (торкання вгору та вниз), repeaters (повтори)	Liftstep (крок із підніманням), tapdown (торкання вниз), tapup (торкання вгору), repeaters (повтори), L-step (крок-L), U-tern (поворот U), steptap (крок із торканням)
По сторонах	Repeaters (повтори), straddleup (в сторону-догори), hopturnstep (поворот із підскоком)	Repeaters (повтори), straddleup (в сторону догори), hopturnstep (поворот із підскоком)
З кута	Hopturnstep (поворот із підскоком)	hopturnstep (поворот із підскоком)

На заняттях з використання степ-платформ використовувалися (окрім рухів класичної аеробіки) рухові дії, притаманні лише цьому виду аеробіки, а саме:

- основні кроки, що виконуються з однієї ведучої ноги: basic, liftstep, tapup – tapdown, repeaters, V-step, A-step, straddleup, hoptystep;
- поперемінні кроки, що виконуються з постійним чергуванням ведучої ноги: liftstep, V-step, tapdown, tapup, repeaters, A-step, L-step, U-turn, straddledown, tapdown, steptap, hoptystep, overthetop, turnstep, straddleup.

Чітка класифікація рухів та техніка їх виконання, які пропонувалися студентам представлена в таблиці 2.

Таблиця 2

Класифікація рухів степ-аеробіки

Назва руху (кроку)	Назва руху адаптована до Державної мови	Техніка виконання рухів
Basicstep [бейсік степ]	Базовий крок	В. п. – о. с. 1. Крок правою на платформу; 2. Приставити ліву; 3. Кроком правої зійти з платформи; 4. В. п.
Tapup down [тепаптеп даун]	Приставний крок вгору- вниз	В. п. – о. с. 1. Крок правою на платформу; 2. Приставити ліву; 3. Крок лівою вниз; 4. Приставити праву.
TapUp [тепап]	Приставний	В. п. – о. с.

	крок вгору	1. Крок правою на платформу; 2. Приставити ліву; 3. Лівою вниз; 4. Приставити праву; 5 - 8. Теж з лівої.
TapDown [теп даун]	Приставний крок вниз	В. п. – о. с. 1. Крок правою на платформу; 2. Приставити ліву; 3. Крок правою вниз; 4. Приставити ліву; 5 - 8. Теж з лівої.
LiftStep [ліфт степ]	Крок з підйомом стегна	В. п. – о. с. 1. Крок правою на платформу; 2. Підняти стегно лівої вперед; 3. Крок лівою вниз; 4. Праву у в. п.; 5 - 8. Теж з лівої.
TurnStep [тьорн степ]	Крок з поворотом	В. п. – о. с. правим боком до платформи 1. Крок правою на платформу; 2. Крок лівою на платформу з поворотом; 3. Крок правою назад вниз; 4. Приставити ліву у в. п.; 5 - 8. Теж з лівої.
OverStep [овер степ]	Через платформу	В. п. – о. с. 1. Крок правою на платформу; 2. Крок лівою на платформу з півповоротом вліво; 3. Крок правою вниз з іншої сторони платформи; 4. Приставити ліву у в. п.
StraddleUp [страдлап]	Крок нарізно вгору	В. п. – стійка ноги нарізно вздовж платформи 1. Крок правою на платформу вгору; 2. Крок лівою на платформу вгору; 3 - 4. В. п.
StraddleDown [страдлдаун]	Крок нарізно-вниз	В. п. – о. с. стоячи на платформі вздовж 1. Крок правою вниз; 2. Крок лівою вниз; 3 - 4. В. п.
Propalition [пропе лішн]	Переліт	В. п. – о. с. боком до платформи вздовж 1. Крок правою на платформу; 2. Стрибок на ліву праву в сторону; 3. Крок правою вниз; 4. Крок лівою у в. п.
A-step [ай степ]	«А-крок»	В. п. – ноги нарізно 1. Крок правою на центр платформи; 2. Крок лівою на платформу у зімкнуту стійку; 3. Крок правою вниз-в сторону; 4. Крок лівою у в. п.
L-step [ель степ]	«L-крок»	В. п. – о. с. 1. Крок правою на платформу; 2. Приставити ліву; 3. Крок лівою в сторону вниз; 4. Приставити праву; 5. Крок правою на платформу; 6. Приставити ліву; 7. Крок лівою вниз; 8. Приставити праву у в. п.

Вище вказані рухові дії спершу розучувалися окремо з повторенням 6-8 раз по 4-6 кроків на занятті. Згодом, освоївши основні кроки, студентам пропонувалося їх поєднання у невеликі комплекси (кінцеві зв'язки). Наприклад:

1 блок (32 рахунки), виконується з правої ноги:

1 - 4. Mambo;

5 - 8. Pivotturn;

1 - 8. Basic step-lunge вперед (lunge виконується за степ платформу);

1 - 8. Mambo-chasse;

1 - 8. Kickknee up-scissorsrepeater 3.

2 блок (32 рахунки): теж лівою.

Темп швидкий (133 - 143 уд./хв. муз. акцентів).

Висновок. Включення у програму заняття фізичного виховання студентів степ-аеробіки підвищило їх ефективність, дало змогу зацікавити і юнаків, і дівчат до спільної рухової діяльності, регулярних занять фізичними вправами, а також підвищило інтерес до самостійних занять. Студенти стали цікавитися, де можна займатися додатково цим видом фізичних вправ, пробували шукати в інтернетмережі ролики та виконували вправи вдома самостійно.

Перспективи використання результатів дослідження. Дане дослідження повністю не розкриває всіх аспектів ефективності занять степ-аеробікою. Першочергово спостерігається підвищення інтересу до занять. У подальшому, ставимо завдання перевірити вплив вправ на степах на стан фізичної підготовленості та показники соматичного здоров'я студентів.

Література:

1. Серета І.О. Робоча програма «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ» для студентів за напрямом підготовки 6020303 – іноземні мови / І. О. Серета. – Тернопіль, 2017. - 23 с.
2. Серета І.О. Методичні рекомендації для організації та проведення самостійних занять із оздоровчої аеробіки / І. О. Серета. – Тернопіль : в-во «Тайп», 2017 р. – 72 с.
3. Синиця С. В., Шестерова Л. Є. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення: навч. посіб./ С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова // Полт. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. – Полтава : ПНПУ, 2010. – С.71-80.
4. Серета І. О., Лаврін Г. З., Кучер Т. В. Вплив засобів йоги на показники біологічного віку студентів / І. О. Серета, Г.З. Лаврін, Т. В. Кучер // Ж-нал «Фізичне виховання студентів». – Харків. – 2017. Випуск 21. – №3. – С.141-146. (Google Scholar)
5. Серета І.О. Викладання дисципліни «Оздоровча аеробіка» для студентів ТНПУ ім. В. Гнатюка в умовах кредитно-трансферної системи організації навчального процесу / І.О. Серета // Науковий вісник Ужгородського університету. Серія «Педагогіка. Соціальна робота». – Ужгород. – 2017. Випуск 1 (40). С. 255-257. (Google Scholar)
6. Серета І. Педагогічні умови використання ТАЙ-БО аеробіки в процесі фізичного виховання студентів факультету іноземних мов ТНПУ ім. В.Гнатюка / І. Серета // Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота». – 2016. – Випуск 1 (38). – С. 245-248. (Google Scholar)

Синюгіна М.Б.

Запорожский национальный университет

ВЛИЯНИЕ КУРСОВОГО ПРИЕМА ИММУНОМОДУЛИРУЮЩИХ ПРЕПАРАТОВ НА ИММУННЫЙ СТАТУС СПОРТСМЕНОВ-ПЛОВЦОВ В ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ МЕЗОЦИКЛЕ

В ходе исследования выявлены статистически достоверные отличия показателей иммунного статуса спортсменов-пловцов после курсового приема иммуномодулирующего препарата. Установлено, что курсовой прием иммуномодулирующих препаратов улучшает адаптационные возможности организма спортсменов-пловцов, что проявляется четко выраженной активацией клеточного звена иммунитета и фагоцитоза.

Ключевые слова: иммунный статус, предсоревновательный мезоцикл, спортсмены-пловцы, адаптационные возможности организма.

Синюгіна М.Б. Вплив курсового прийому імуномодуючих препаратів на імунний статус спортсменів-плавців в передзмагальному мезоциклі. В ході дослідження виявлені статистично достовірні відмінності показників імунного статусу спортсменів-плавців після курсового прийому імуномодуючого препарату. Встановлено, що курсовий прийом імуномодуючих препаратів покращує адаптаційні можливості організму плавців, що проявляється чітко вираженою активацією клітинної ланки імунітету і фагоцитозу.

Ключові слова: імунний статус, передзмагальний мезоцикл, спортсмени-плавці, адаптаційні можливості організму.

Sinyugina M. B. Effect of exchange rate reception immunomodulatory drugs on the immune status sportsmen-swimmers in precompetitive mesocycles. Modern elite sport requires a training loads of large volume and intensity, which are often excessive and may contribute to various diseases when the maximum athletic performance. With intense physical activity, especially in the preparatory and competitive periods in athletes may experience significant fluctuations in the parameters of immunity, which in some cases leads to the development of secondary immunodeficiency states that limit physical performance. Disorders of the immune status with the training loads can lead to a strain on the body, causing a decrease in its resistance to the action of factors external and internal environment. During intense exercise there is a significant decrease in immunity, increases the risk of penetration of pathogens and reactivation of dormant (latent) infection. **Purpose:** study the effect of course taking