

## ВПЛИВ ЗАНЯТЬ СТЕП-АЕРОБІКОЮ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТОК ВІКОМ 18 – 19 РОКІВ

Ганна Міщишин, Леся Петрина

Львівський державний університет фізичної культури

**Актуальність.** На цьому етапі розвитку цивілізації дедалі частіше постає проблема формування здорового способу життя, збереження і зміцнення здоров'я людей [2]. Останніми роками велику увагу приділяють розвитку різних видів масових фізкультурно-оздоровчих занять, серед яких особливої популярності набули оздоровчі види аеробіки [1, 3, 4].

Степ-аеробіка – один з основних напрямів аеробіки, де на заняттях виконуються вправи на спеціальній платформі з регулюванням висоти піднімання [4]. На сьогодні проблема дослідження використання степ-аеробіки, як нового та альтернативного виду оздоровчої системи, ще недостатньо вивчена, що робить нашу роботу актуальною та акцентує на ній.

**Мета роботи** – визначити вплив занять степ-аеробікою на рівень фізичної підготовленості студенток віком 18–19 років.

**Методи та організація дослідження.** На основі вивчення науково-методичної літератури, узагальнення передового практичного досвіду для вирішення поставлених завдань ми використали такі методи дослідження: аналіз і узагальнення даних наукової та методичної літератури; педагогічні спостереження; педагогічний експеримент (констатувальний і формувальний); педагогічне тестування; методи математичної статистики.

На першому етапі дослідження опрацьовано літературні джерела з таких питань: фізичної підготовленості, фізичної підготовки (загальної і спеціальної), розвиток рухових якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності), характеристика видів аеробіки, особливості організму жінки (18–19 років) та вплив занять степ-аеробікою, та проведено педагогічні спостереження.

Другий етап дослідження полягав у проведенні констатувального експерименту зі студентками віком 18–19 років для визначення фізичної підготовленості.

На третьому етапі було проведено педагогічний експеримент, обробка та перевірка отриманих результатів дослідження.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Дослідження проводилося на базі Української академії друкарства. У дослідженнях взяла участь група студентів жіночої статі, яка була розподілена на дві підгрупи (експериментальну та контрольну) по 11 осіб в кожній. Контрольна група займалася два рази на тиждень фанк-аеробікою, а експериментальна також два рази на тиждень степ-аеробікою. Дослідження проводилось впродовж 2015 – 2016 навчального року зі студентками віком 18–19 років.

Отримані результати виявили, що рівень розвитку фізичних якостей в студенток віком 18–19 років, які почали займатися степ-аеробікою та фанк-аеробікою до початку експерименту, відповідає нижчому за середній та середньому рівням. Зокрема швидкість, витривалість спритність – нижчому за середній, а сила, швидкісно-силові якості, гнучкість – середньому рівневі розвитку фізичних якостей.

Проведений педагогічний експеримент свідчить про позитивний вплив занять степ та фанк-аеробіки на фізичну підготовленість студенток віком 18–19 років. Так, під впливом занять вище зазначеними видами аеробіки підвищилися показники в таких вправах: біг на 100 м, біг на 2000 м, стрибок у довжину з місця, згинання та розгинання в упорі лежачи на підлозі, човниковий біг 4 x 9 м, нахил тулуба вперед з положення сидячи на підлозі.

Водночас зафіксовано відмінності в показниках фізичної підготовленості у представниць фанк- та степ-аеробіки.

Отримані результати вказують на те, що степ-аеробіка є більш ефективним засобом підвищення фізичної підготовленості студенток віком 18–19 років.

**Висновки.** Проведений експеримент дав змогу визначити позитивний вплив занять степ-та фанк-аеробікою на фізичну підготовленість студенток віком 18–19 років. Так, під впливом занять вище зазначеними видами аеробіки підвищилися результати в таких вправах: біг на 100 м, біг на 2000 м, стрибок у довжину з місця, згинання та розгинання в упорі лежачи на підлозі, човниковий біг 4 x 9 м, нахил тулуба вперед з положення сидячи на підлозі.

Окрім того, простежено певні відмінності в показниках фізичної підготовленості в представниць фанк-аеробіки та степ-аеробіки. Заняття степ-аеробікою дають можливість ефективніше розвивати витривалість, гнучкість, швидкісно-силові якості та силу.

### Список літератури

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: [учебн. пособ. для студ. вузов физ. культуры] / Под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова. – Москва : СпортакадемПресс, 2002. – 304 с.

2. 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 / ред. : Т. Ю. Круцевич. – Киев : Олимпийская лит., 2003. – 424 с.

3. Мякинченко Е. Б. Тренировочная нагрузка на занятиях по базовой аэробике / Е. Б. Мякинченко, М. П. Ивлев, М. П. Шестаков // Аэробика. – Осень, 1999. – С.2-11.

4. Сосина В. Ю. Ритмическая гимнастика как средство повышения функциональных возможностей трудящихся / Сосина В. Ю., Решетова М. В. // Научные основы физкультурно-оздоровительной работы среди населения: Тезисы докладов Всесоюзной конференции. – Москва, 1986. – 100с.