

РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЯКОСТЕЙ ДІВЧАТ НА ЗАНЯТТЯХ З АЕРОБІКИ В ПОЗАШКІЛЬНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

Обґрунтовано значення розвитку координаційних якостей дівчат 16-18 років для стану їх фізичної підготовленості та здоров'я. Перевірено ефективність занять аеробікою на розвиток координаційних якостей дівчат в позашкільних навчальних закладах.

Ключові слова: координаційні здібності, рівновага, дівчата, аеробіка.

Постановка проблеми. На сучасному етапі розвитку життя суспільства особливо актуальними є дослідження, пов'язані зі здоров'ям і здоровим способом життя. Важливо почати формувати поняття про здоровий спосіб життя вже в школі. Також актуальною проблемою в даний час є збереження, зміцнення здоров'я учнів як цінності, формування мотивації до занять фізичними вправами. Тому найбільш важливим є вивчення різноманітних методик і систем тренувань, а так само способів підвищення інтересу до занять.

Ці питання знайшли відображення в положенні Концепції позашкільної освіти та виховання, законах України "Про освіту", "Про позашкільну освіту", "Про фізичну культуру і спорт", Національній доктрині розвитку освіти, Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту, постанові Кабінету Міністрів України "Про затвердження переліку типів позашкільних навчальних закладів" і положенні про позашкільний навчальний заклад. Національної стратегії розвитку освіти в Україні на 2012-2021 роки та ін.

В наш час відбувається активне впровадження інноваційних методик з метою досягнення і підтримки оптимального стану людини згідно з її мотивацією та індивідуальними особливостями (М. М. Булатова, В. В. Левицький, Ю. О. Усачов, Б. Д. Френкс та ін.). Аналіз стану питань оздоровчої діяльності свідчить про те, що одним з найбільш популярних видів фізично-оздоровчого виховання завдяки доступності, емоційності та ефективності є заняття аеробікою. Адже на заняттях аеробікою створюється позитивний емоційний фон, підвищується рівень фізичної підготовленості та інтерес до занять фізичними вправами та вирішуються відразу кілька завдань: освітні, оздоровчі і виховні, які реалізуються за допомогою різних методичних прийомів і засобів [2].

Фахівцями звертається увага на те, що в процесі занять аеробікою у дівчат виникають труднощі при розвитку оптимального управління рухами, тобто при розвитку координаційних якостей. Якщо в розвитку кондиційних якостей наукові основи концепції тренувань з'ясовані та ці процеси керовані, то при координаційних процесах тренер значною мірою опирається на власний досвід [4].

Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що недостатньо розроблені інноваційні, об'єктивні критерії фізичної підготовленості та оздоровчого ефекту занять аеробікою. Тому доцільним є розробка та впровадження біомеханічного контролю, що дасть інформацію про оздоровчий вплив занять аеробікою на організм дівчат, а саме про динаміку розвитку їх рухових якостей та стан здоров'я [1, 4].

Наукову роботу виконано відповідно до пріоритетного напрямку наукових досліджень Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка "Дидактичні основи формування рухової функції осіб, які займаються фізичним вихованням та спортом" (державний реєстраційний номер 0108U000854 від 19.12.2008 р.) та загально-університетській темі "Педагогічні шляхи формування здорового способу життя школярів різних вікових груп" (державний реєстраційний номер 0112U001072 від 18.01.2012 р.).

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Сучасна оздоровча аеробіка це динамічна структура, яка стрімко розвивається, і налічує більше 200 напрямів. Вона володіє великими можливостями для організації здорового способу життя (М. М. Булатова, В. Ю. Давидов, Т. Г. Коваленко, Г. О. Краснова, Т. Ю. Круцевич, Ю. О. Усачов та ін.), залучення до культури рухів, розвитку рухових якостей (В. Е. Куделко, О. П. Наговіціна, І. М. Погребняк, С. Синиця, О. Є. Черненко Л. Шестерова та ін.), емоційного підйому (Є. В. Бірюк, Т. С. Лисицка та ін.).

Вона ефективно впливає на корекцію загального зовнішнього вигляду (Т. Кутек, Л. Погребенник, С. Тайверс, Ф. Шмитт та ін.), сприяє гармонізації фізичного розвитку, поліпшенню функціонального стану основних систем організму (П. В. Біляєва, К. Крапівіна, Ж. Л. Козіна, Н. В. Маликов, О. В. Соколова та ін.), покращує розумову діяльність (В. М. Рейзин).

Закономірності та методика розвитку координаційних якостей розглядається в роботах Н. А. Бернштейна, М. М. Булатової, В. М. Заціорського, О. М. Колумбета, Т. Ю. Круцевич, А. М. Лапутіна, В. І. Ляха, Л. В. Матвеева, Л. Д. Назаренка, М. О. Носка, В. М. Платонова, В. А. Романенка, Б. М. Шияна та ін.

Таким чином, правильно підібрані рухові дії надають різносторонній вплив на організм: вони стимулюють роботу серцево-судинної і дихальної систем, зміцнюють не тільки великі м'язи, але і дрібну моторику, завдяки чому аеробіка володіє значущим оздоровчим потенціалом; розвиваючись і удосконалюючись, копіюючи різні стилі та різновиди, вона має величезну популярність.

Мета роботи – дослідити ефективність методики занять аеробікою на розвиток координаційних якостей дівчат 16-18 років.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань було застосовано такі методи дослідження, теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел за проблематикою дослідження,

стабілографія, математична статистика. Дослідження здійснювалося на базі навчально-методичного центру професійно-технічної освіти в Чернігівській області.

Результати дослідження. Розвиток координаційних якостей – один із основних факторів, який впливає на ефективність формування основних рухових навичок та якостей у дівчат.

Координаційними якостями, в тій або в іншій мірі які відображають характер рухової діяльності людини, є: влучність, точність, рухливість, стрибучість, рівновага, ритмічність, пластичність, без розвитку яких не забезпечується всебічної фізичної підготовленості дівчат [3].

Досягнення необхідного рівня координаційних якостей є одним із важливих компонентів здоров'я дівчат, а показники розвитку базових рухових координацій можуть бути орієнтиром при оцінці їх фізичного стану.

Проведено педагогічний експеримент, під час якого досліджено вплив занять аеробікою на ефективність процесу розвитку координаційних якостей дівчат 16-18 років, які замаються в позашкільних навчальних закладах. Та порівняно отримані показники загальної групи (ЗГ, n=70) та модельної групи (МГ, n=30), контрольної групи (КГ, n=30) та експериментальної групи (ЕГ, n=31). Контрольна група займалася за загальноприйнятою методикою занять з аеробіки в позашкільних навчальних закладах.

Експериментальна група займалася за розробленою методикою, яка включала вправи спеціально спрямовані на розвиток і вдосконалення рівноваги як однієї із основних рухових координацій в оздоровчій аеробіці, а саме: вправи на динамічну рівновагу, такі як збереження рівноваги на підвищеній похилій опорі, вправи в умовах обмеженої похилої опори або рухливої, вправи на пружній опорі (валики, балансуючі подушки, м'ячі, платформи); вправи на статичну рівновагу збереження рівноваги після обертальних рухів, виконання стрибків та підскоків, виконання вправ з предметами.

Також в результаті спостереження виявлено значну асиметрію в рухах дівчат, саме тому, до методики увійшли спеціальні вправи на покращення асиметрії та симетричні вправи.

Після проведення експерименту ефективність методики перевіряли за допомогою тестування на стабілоплатформі за результатами таких тестів: "Тест на стійкість" та "Ластівка".

Тест на стійкість. Мета тесту – оцінити запас стійкості дівчат при максимально можливим довільному зміщенні корпусу в кожному з чотирьох напрямків: вперед, назад, вправо та вліво. Виконується з використанням зорового зворотного зв'язку. Після проведення дослідження результати представляються у вигляді фігурного хреста, довжина сторін якого визначає зону максимально можливого довільного відхилення у відповідному напрямку в мм. Та дає інформацію про покращення симетрії у рухах.

Таким чином після проведення експерименту отримано покращення показника відношення вперед-назад (Up/Dn) у ЕГ і становить 17,21 % , тоді як у КГ – 23,01 % . Показник відношення вперед-назад у ЗГ становить 23,26 % , у МГ – 13,98 % ; покращення відношення відхилення вправо-вліво (Rt/Lf) у ЕГ – 4,97 % , у КГ – 14,15 % . Показники відношення вправо-вліво у ЗГ становить 14,53 % , у МГ – 1,05 % (Рис. 1).

При проведенні аналізу виконання тесту "Ластівка" були отримані такі дані (рис. 2, б): різниця показника середнього зміщення по фронталі ($MO_{(x)}$) між ЕГ та КГ становить 17,77 % ; різниця показника середнього зміщення по сагіталі ($MO_{(y)}$) – на 16,53 % ; показник розсіювання по сагіталі $Q(y)$ між ЕГ та КГ становить різницю у 16,11 % ; показник розсіювання по фронталі $Q(x)$ між ЕГ та КГ становить 10,98 % ; різниця середнього розкиду (R) між ЕГ та КГ становить 17,48 % ; спостерігається також різниця між ЕГ та КГ за показником середнього коефіцієнту кривизни ($K_{(y)}$) і становить 17,64 % ; різниця показника довжини в залежності від площі (LFS) у ЕГ та КГ складає 4,44 % ; показник якості функції рівноваги ($K_{ФР}$) між ЕГ та КГ складає – 17,36 % .

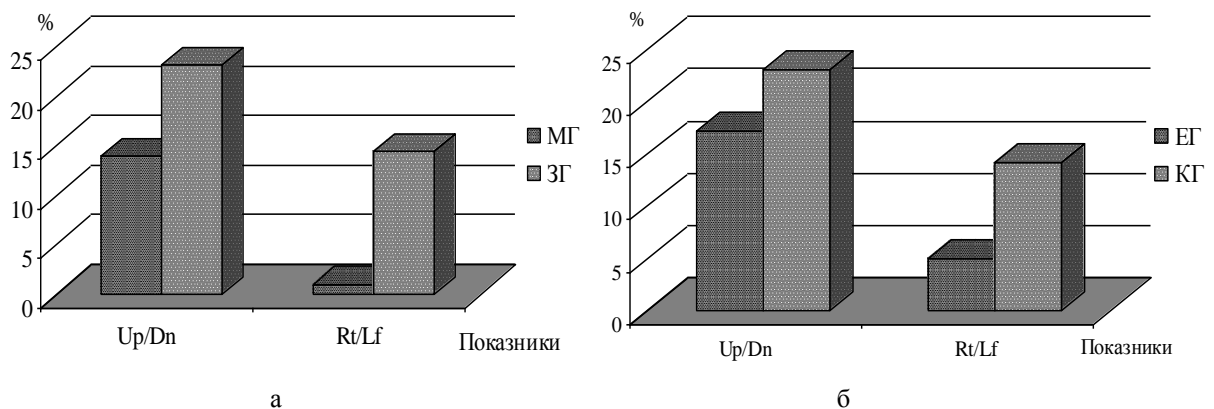


Рис. 1. Координаційні показники (а – ЕГ та КГ, б – МГ та ЗГ) при виконання тесту "На стійкість"

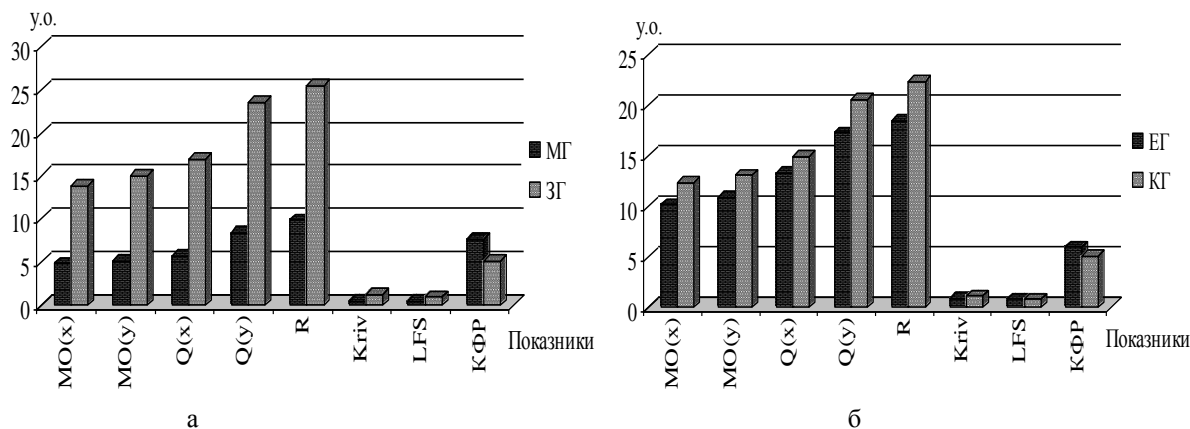


Рис. 2. Координаційні показники (а – ЕГ та КГ, б – МГ та ЗГ) при виконання тесту "Ластівка"

Приріст показників координації – необхідна умова активізації діяльності дівчат. Збереження рівноваги – важлива умова якісного виконання рухових дій. Стійкість тіла досягається певною взаємодією з силами земної гравітації. Один із способів подолання гравітації – раціональний розподіл ланок тіла і максимальне наближення ЗЦТ до опори [1].

Показники розвитку та стану статокінетичної стійкості і системи управління рухами свідчать про здатність організму зберігати високу працездатність, просторову орієнтацію, розвиток постави, координаційних та інших рухових якостей, які пов'язані з підтриманням рівня рівноваги, необхідної для регуляції функцій організму, особливо під час занять з аеробіки.

Висновки. Таким чином аналіз результатів дослідження кінестетичної якості та якості збереження рівноваги показав, що показники у ЕГ значно покращилися ніж у КГ і максимально наближені до модельних, що доводить ефективність методики занять аеробікою дівчат.

Результат педагогічного експерименту показав необхідність спеціальної спрямованості навчально-виховного процесу на розвиток і вдосконалення рівноваги як однієї з основних рухових координацій в оздоровчій аеробіці. За рівнем прояву якісних сторін рухової діяльності дівчат визначаються функціонування фізіологічних систем їх організму. Тому не можливо ніякими засобами медицини задовольнити оптимальний стан здоров'я дівчат при низькому розвитку координаційних якостей. Розвиток рухових якостей в будь-якому віці закономірно призводить до покращення показників здоров'я.

Використані джерела

1. Біомеханіка спорту : навч. посіб. для студ. ВНЗ з фіз. виховання і спорту / А. М. Лапутін, М. О. Носко, В. В. Гамалій, О. А. Архипов. – К. : Олімпійська література, 2005. – 320 с.
2. Булатова М. М. Розвиток фізичних якостей / М. М. Булатова, М. М. Линець, В. М. Платонов // Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т.1. – С. 175 – 296.
3. Колумбет О. М. Розвиток координаційних здібностей молоді : Монографія / О. М. Колумбет. – Освта України, 2014. – 402 с.
4. Носко М. О. Рухові якості як основні критерії рухової функції людини / М. О. Носко, О. А. Архипов // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету / Черніг. нац. пед. ун-т ім. Т.Г. Шевченка. – Чернігів, 2013.

Supilo I.

THE DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES OF GIRLS FOR AEROBIC ACTIVITIES IN EXTRA-CURRICULAR EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Justified is the development of coordination abilities of girls 16-18 years for the state of their physical fitness and health. Verified the effectiveness of aerobic exercise training on the development of coordination skills of girls in extracurricular educational institutions.

Key words: Coordination, balance, girls, aerobics.

Стаття надійшла до редакції 10.09.2014 р.