

I. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

ДИНАМІКА РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ПІД ВПЛИВОМ ЗАНЯТЬ ЗІ «СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ (ОЗДОРОВЧА АЕРОБІКА)»

Сергій Синиця

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка



Аннотация

В статье исследована динамика показателей физической подготовленности студентов за 2008 – 2009 учебный год в процессе изучения дисциплины «Спортивно-педагогическое совершенствование (оздоровительная аэробика)». Раскрывается влияние различных видов оздоровительной аэробики на развитие физических качеств у студентов и общее функциональное состояние их организма.

Annotation

In the article the dynamics of rate of physical preparedness of students is probed during 2008 – 2009 school year in the process of study of discipline «Sport and educational improvement (health aerobics)». Influence of different types of health aerobics is exposed on development of physical qualities of students and general functional state of their organism.

Постановка проблеми. Високий рівень захворюваності, гіподинамія, зниження культури життєдіяльності населення України зумовили необхідність забезпечення сфери оздоровчої фізичної культури висококваліфікованими фахівцями. Про це говорить Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації», затверджена Указом Президента України від 01.09.1998 року [9]. Сучасний етап розвитку суспільства неможливо уявити без підготовки спеціалістів, які володіють новим стилем мислення і діяльності, поєднують у собі високорозвинену культуру та ділову активність. Невід'ємним складником кваліфікованого спеціаліста є розвинені фізичні якості, які доповнюють майстерність викладача [5].

Вивчення курсу «Спортивно-педагогічне вдосконалення (оздоровча аеробіка)» передбачає оволодіння навчальним матеріалом з теорії і методики організації та проведення занять з оздоровчої аеробіки, розвиток фізичних якостей, необхідних для успішної діяльності у сфері фізичного виховання.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання впливу оздоровчої аеробіки на організм людини вивчали різні фахівці в галузях медицини, фізичної реабілітації, фізіології та теорії і методики фізичного виховання та спорту [1, 2, 3, 4].

Праці Ж. Сотника (2001), Н. Голякової (2003), В. Веселової (2005), Т. Гужової (2005), М. Красулі (2005), В. Довбиша (2006), М. Скворцової (2008) свідчать, що рівень фізичної підготовленості студентів низький і з кожним роком погіршується [1, 2, 3, 4, 5, 7, 8].

М. Красуля [5] досліджувала розвиток сили, гнучкості та витривалості у студентів під впливом занять ритмічною гімнастикою. Ж. Сотник [8] впровадив ритмічну гімнастику в навчальний процес школярів 10 – 14 років та виявив позитивний вплив занять на такі фізичні якості, як гнучкість, спритність, швидкість, витривалість. Н. Шунайлова [10] розглядала ефективність програми оздоровчої степ-аеробіки та її позитивний вплив на швидко-силові якості студентів, загальну витривалість і швидкість.

Більшість науковців досліджували вплив занять з оздоровчої аеробіки на окремі фізичні властивості (якості), тож доцільно простежити її вплив на загальні фізичні та спеціальні фізичні якості студентів.

Мета – дослідити динаміку розвитку рухових якостей студентів першого курсу факультету фізичного виховання Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка під впливом розробленої методики викладання оздоровчої аеробіки.



Методи дослідження – аналіз науково-методичної літератури, тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Організація дослідження. Дослідження проводилося на базі Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка та Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди протягом 2008 – 2009 навчального року. В експерименті взяли участь студенти, які навчаються за програмою «Спортивно-педагогічне вдосконалення»; з них сформовано основну (ОГ) та контрольну (КГ) групи по 26 та 24 студенти відповідно.

ОГ займалася за розробленою програмою «Спортивно-педагогічне вдосконалення (оздоровча аеробіка)», а КГ – за базовою програмою.

Курс «Спортивно-педагогічне вдосконалення (оздоровча аеробіка)» розрахований на студентів педагогічних ВНЗ, які мають певний досвід рухової діяльності та бажання набуті необхідні знання, уміння і навички з оздоровчої аеробіки, що в свою чергу забезпечить теоретичну та практичну підготовку фахівців цієї спеціалізації. Метою вивчення курсу є опанування техніки окремих рухів і вправ оздоровчої аеробіки, підвищення рівня функціональних та рухових можливостей, виховання почуття «культури рухів», оволодіння уміннями і навичками проведення занять різної спрямованості, активізація творчої пізнавальної діяльності у сфері фізичної культури.

У процесі навчання за програмою «Спортивно-педагогічне вдосконалення (оздоровча аеробіка)» студенти, окрім здобуття знань та умінь, розвивали фізичні якості, необхідні для подальшої професійної діяльності: швидкість, силу, гнучкість, витривалість та координаційні здібності – рівновагу і відчуття ритму. За програмою навчальної дисципліни студенти ОГ відвідували заняття з різних видів

оздоровчої аеробіки, кожне з яких впливало на розвиток тієї чи іншої якості. Наприклад: заняття з класичної аеробіки, аеробіки з використанням елементів бойових мистецтв та аеробіки з використанням різного знаряддя, особливо степ-аеробіки, позитивно впливали на розвиток пружкості і витривалості; психорегульовальні напрямки аеробіки (йога, пілатес, стретчинг) викликали позитивні зрушення гнучкості та координаційних здібностей; силові види аеробіки були спрямовані на розвиток сили, рівноваги і витривалості; танцювальні та циклічні види аеробіки впливали на розвиток витривалості і координаційних здібностей; а всі вони в цілому сприяли розвитку відчуття ритму. Таким чином, на наш погляд, різноманіття напрямків та видів оздоровчої аеробіки всебічно позитивно впливали на рівень фізичної підготовленості студентів.

Студенти КГ, що навчалися за базовою програмою, на практичних заняттях вивчали класифікацію вправ без предметів, структуру і основи техніки виконання стрибків, рівноваг, поворотів, переворотів, акробатичних вправ та кроки аеробіки. У процесі навчання вони вдосконалювали фізичні можливості організму та розвивали фізичні якості, необхідні для подальшої практичної діяльності.

Для дослідження рівня розвитку фізичних якостей використовували такі тести [6]: витривалість – біг 2000 м; статична сила – вис на зігнутих руках, динамічна сила – згинання і розгинання рук в упорі лежачи, піднімання тулуба в сід з положення лежачи на спині, вибухова сила – стрибок у довжину з місця; швидкість – біг 100 м; гнучкість – нахил тулуба вперед з положення сидячи, шпагат; координаційні здібності, статична рівновага – тест «Фламінго», динамічна рівновага – оберти на гімнастичній лаві, відчуття ритму – виконання ритмічних завдань та циклу ритмічних рухів руками і ногами.

Ритмічні завдання включали такі серії ударів:

рахунок – 1 2 3 4

завдання 1: удари + + + + +

завдання 2: удари + + + + +

завдання 3: удари + + + + +

Ритмічні рухи руками і ногами виконували в кутку. Вони склалися з таких завдань:

1. Лівою ступнею виконуються два легкі удари в лівий бік кута.
2. Правою долонею наноситься один удар у правий бік кута.
3. Два удари лівою долонею в лівий бік кута.
4. Правою ступнею один легкий удар у правий бік кута.

Випробування студентів ОГ та КГ проходили в однакових умовах.

Результати тестування студентів представлені в таблиці 1.

У результаті проведеного дослідження виявлено, що до експерименту показники фізичної підготовленості студентів достовірних розбіжностей не мали ($p > 0,05$). Студенти ОГ показали кращі результати з бігу на 2000 м, у згинанні і розгинанні рук в упорі лежачи, стрибках у довжину, нахилі тулуба вперед із положення сидячи, шпагаті та статичній рівновазі – тест «Фламінго». Випробувані КГ краще виявили себе в висі на зігнутих руках, підніманні тулуба в сід, бігу на 100 м, динамічній рівновазі (4 оберти на гімнастичній лаві) та двох завданнях на визначення відчуття ритму.

Порівнюючи результати тестувань загальної фізичної підготовки з державними нормативами, можемо свідчити про низький рівень досліджуваних показників, а саме: найнижчий бал – «1» був наявним у бігу на 2000 м та висі на зігнутих руках; незадовільний бал – «2» – у стрибках у довжину і нахилі тулуба вперед з положення сидячи; задовільна оцінка – «3» в бігу на 100 м; добра оцінка – «4» у згинанні і розгинанні рук в упорі лежачи та підніманні тулуба в сід з положення лежачи.

Після проведення експерименту показники рівня фізичної підготов-



Показники розвитку рухових якостей студентів основної та контрольної груп до та після експерименту

№ з/п	Випробування	До експерименту				Після експерименту			
		ОГ n = 26	КГ n = 24	t	p	ОГ n = 26	КГ n = 24	t	p
		$\delta \pm \delta$	$\delta \pm \delta$			$\delta \pm \delta$	$\delta \pm \delta$		
1	Біг 2000 м, с	751,35±9,2	754,17±9,5	1,06	>0,05	734,46±9,06	750,62±9,46	6,16	<0,001
2	Вис на зігнутих руках, с	6,92±1,53	7,19±1,77	0,58	>0,05	11,23±1,64	9,05±1,68	4,62	<0,001
3	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, раз	21,31±2,44	20,67±2,9	0,84	>0,05	26,08±2,35	22,08±2,73	5,51	<0,001
4	Піднімання тулуба в сід за 1 хв., раз	42,81±2,24	43,75±2,36	1,44	>0,05	48,92±2,04	45,67±2,25	5,33	<0,001
5	Стрибок у довжину, см	179,31±2,9	178,12±2,7	1,49	>0,05	182,81±2,71	181,08±2,63	2,28	<0,05
6	Біг 100 м, с	16,28±0,72	15,99±0,76	1,4	>0,05	15,92±0,83	15,79±0,73	0,56	>0,05
7	Нахил тулуба вперед, см	12,42±2,16	12,08±2,11	0,56	>0,05	15,07±1,94	13,12±2,02	3,48	<0,001
8	Шпагат, см	8,92±2,3	8,21±2,31	1,09	>0,05	6,42±1,94	7,33±2,19	1,55	>0,05
9	«Фламінго», с	18,22±3,03	17,92±2,73	0,36	>0,05	28,88± 2,69	20,66±2,57	11,06	<0,001
10	4 оберти на гімнастичній лаві, с	12,08±1,07	12,51±1,21	1,33	>0,05	8,52±0,99	11,13± 1,27	8,1	<0,001
11	Ритмічні постукування, за 20 с, раз	5,27±1,0	5,62±1,15	1,16	>0,05	7,58±1,35	6,0±0,93	4,83	<0,001
12	Ритмічні рухи руками і ногами за 20 с, раз	3,92±0,89	4,08±0,85	1,59	>0,05	6,84±1,13	5,62±0,95	4,13	<0,001

леності студентів ОГ достовірно покращилися ($p < 0,05-0,001$) у всіх тестах, окрім бігу на 100 м та шпагаті, де вони змінилися недостовірно ($p > 0,05$). Це пояснюється тим, що вправи оздоровчої аеробіки не спрямовані на розвиток швидкості, особливо у вправах бігового характеру, адже ця фізична якість не відіграє значної ролі в заняттях із оздоровчої аеробіки. Низький приріст показників у шпагаті, на наш погляд, свідчить про те, що деякі студенти на початковому етапі експерименту мали найвищий результат з цього випробування, і зміни відбувалися лише у невеликій кількості студентів. Крім того ці зміни були незначними через те, що тазостегновий суглоб – найбільший у скелеті людини,

отже, без попередньої підготовки значних змін у його рухливості досягти дуже складно.

За державними нормативами показники тестувань загальної фізичної підготовленості зазнали певних змін. Так, у згинанні і розгинанні рук в упорі лежачи, підніманні тулуба в сід з положення лежачи та нахилі тулуба вперед з положення сидячи результати студентів ОГ покращилися та стали вище на один бал. У той же час у студентів КГ результати зросли несуттєво.

Приріст показників фізичної підготовленості студентів ОГ та КГ відображено на рис. 1.

З діаграми видно, що найбільш значний приріст показників, як у студентів ОГ, так і студентів КГ,

спостерігався в ритмічних рухах руками й ногами (ОГ – 74%, КГ – 37%). На наш погляд, це пов'язано з тим, що під час занять аеробікою з музичним супроводом, цьому різновиду координаційних здібностей приділяється велика увага. Слід зазначити, що студенти ОГ мали більший приріст показників розвитку всіх фізичних якостей. Тобто заняття за розробленою програмою з дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення (оздоровча аеробіка)», більш цілеспрямовано впливали на розвиток фізичних якостей.

Висновки.

1. Результати проведеного дослідження свідчать про низький рівень розвитку в студентів як ОГ, так і КГ.



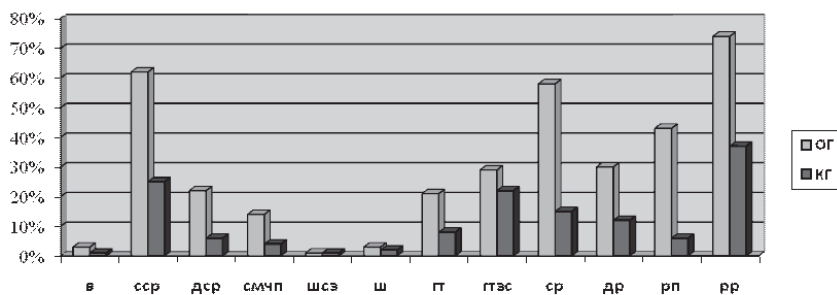


Рис. 1. Показники приросту фізичної підготовленості студентів ОГ та КГ (в – витривалість – біг 2000м; сср – статична сила рук – вис на зігнутих руках; дср – динамічна сила рук – згинання, розгинання рук в упорі лежачи; смчп – сила м’язів черевного пресу – піднімання тулуба в сід; шсз – швидкісно-силові здібності – стрибок у довжину; ш – швидкість – біг 100 м; гт – гнучкість тулуба – нахил тулуба вперед; гтзс – гнучкість тазостегнового суглобу – шпагат; ср – статична рівновага – «Фламінго»; др – динамічна рівновага – оберти на гімнастичній лаві; рп – ритмічні постукування; рр – ритмічні рухи).

2. Під впливом розробленої програми у студентів ОГ достовірно покращилися показники загальної фізичної підготовки у бігу на 2000 м, висі на зігнутих руках, згинанні та розгинанні рук в упорі лежачи, підніманні тулуба в сід, стрибку в довжину, нахилі тулуба вперед, так і спеціальної підготовленості студентів – тесті «Фламінго» та випробуваннях оберти на гімнастичній лаві, ритмічні постукування та ритмічні рухи.

3. Результати дослідження свідчать про те, що розроблена програма за якою навчалися студенти ОГ та базова програма, за якою навчалися студенти КГ найбільш впливали на рівень розвитку силових та координаційних здібностей студентів, проте рівень їх впливу різнився на користь перших.

Перспективи подальших досліджень полягають у застосуванні розробленої програми для навчання студентів III – IV курсів.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Веселова В. В. Об уровне физической подготовленности студентов Украины / В. В. Веселова // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2005. – №6. – С. 78-84.
2. Голякова Н. Н. Профессионально-прикладная физическая подготовка студенток педагогического вуза по оздоровительной аэробике: дис. ... канд. пед. наук.: 13.00.04 / Голякова Наталья Николаевна. – Сургут, 2003. – 174 с.
3. Гужова Т. И. Физиологическая характеристика вегетативных и соматических функций у лиц, занимающихся ритмической гимнастикой: дис. ... канд. биол. наук.: 03.00.13 / Гужова Татьяна Ивановна. – Тверь, 2005. – 121 с.
4. Довбыш В. И. Развитие силы на занятиях по физвоспитанию у студентов 1 курса физико-технического факультета Харьковского национального университета имени В. Н. Каразина

/ В. И. Довбыш, С. Н. Климакова, Г. А. Коннык // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2006. – №4. – С. 89-94.

5. Красуля М. А. Исследование влияния занятий аэробикой на физическую подготовленность студенток / М. А. Красуля // Физическое воспитание студентов творческих специальностей / под ред. С. С. Ермакова; М-во образования и науки Украины, Харьков. гос. акад. дизайна и искусств. – Харьков, 2005. – №8. – С. 127-135.
6. Сергієнко Л. П. Тестування фізичних здібностей школярів / Л. П. Сергієнко. – К.: «Олімпійська література», 2001. – 439 с.
7. Скворцова М. Ю. Совершенствование физических качеств баскетболистов с использованием дифференцированных комплексов аэробики на этапах начальной подготовки и спортивного совершенствования: автореф. дис. на соискание ученой степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания» / М. Ю. Скворцова. – Красноярск, 2008. – 20 с.
8. Сотник Ж. Г. Комплексное развитие физических качеств при выполнении упражнений из ритмической гимнастики / Ж. Г. Сотник, Л. А. Заричанская // Физическое воспитание студентов творческих специальностей / ХХПІІ. – Харьков, 2001. – №3. – С. 38-41.
9. Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров’я нації». – К., 1998. – 46 с.
10. Шунайлова Н. Ю. Оценка эффективности комплексной программы оздоровительной степ-аэробики / Н. Ю. Шунайлова // Теория и практика физической культуры. – 2006. – №1. – С. 40-42.

