

ВПЛИВ КОМПЛЕКСІВ СТЕП-АЕРОБІКИ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТІВ СТАРШИХ КУРСІВ

Наталія Хлус

Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

Оксана Швець

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Актуальність. Аналіз літературних джерел, показав низький рівень фізичної підготовленості студентів старших курсів, які не охоплені організовані формами фізичного виховання і в той же час є носіями самими важливим репродуктивною частиною жіночого населення країни. Формування фізичного здоров'я і фізичної підготовленості у цей період повинен забезпечити гармонійне, повноцінне життя кожної студентки.

Аналіз науково-методичної літератури показав, що 25-30% студенток старших курсів, мають низький рівень основних фізичних якостей [3]. У той же час законодавчі і нормативні документи України постійно вимагають підвищені вимоги до рівня фізичної підготовленості і стану здоров'я студентської молоді [4, 6, 7].

Заняття з фізичного виховання в ВНЗ, що проводяться згідно державної програми (2003), часто не спрямовані на досягнення відповідної тренованості організму студенток і не сприяють повною мірою ефективному розвитку життєво необхідних фізичних якостей [1,5].

Тому постає необхідність, починаючи вже з першого курсу формувати у студенток мотивацію до здорового способу життя, виховувати інтерес та потребу до регулярних занять фізичними вправами.

Мета роботи - визначити вплив комплексів спортивної аеробіки на фізичну підготовленість студенток старших курсів.

Організацій дослідження. Для вивчення рівня фізичної підготовленості ми використали Державні тести, за допомогою яких можна визначити основні фізичні якості студенток – швидкість, силу, витривалість, спритність і гнучкість.

Проведені дослідження до експерименту відповідно до вимог Державних тестів дозволив встановити середній рівень вихідних даних фізичної підготовленості студентів старших курсів.

З метою визначення ефективності застосування комплексів зі спортивної аеробіки був проведений педагогічний експеримент, у якому були задіяні 46 студентів старших курсів філологічного факультету ГНПУ імені Олександра Довженка. Студентки були розподілені на дві групи: на експериментальну (ЕГ) і контрольну (КГ) по 23 особи у кожній. До початку⁷ експерименту вони вірогідно не відрізнялися. Експеримент тривав 9 місяців

— з вересня 2010 р. до червня 2011 р. всі студентки за станом здоров'я віднесені до підготовчої групи і раніше не займалися спортом. Студентки контрольної групи займалися згідно існуючої програми з фізичного виховання, а в заняття зі студентками 4 курсу ЕГ окрім програмного матеріалу включались комплекси зі степ-аеробіки тривалістю 20-25 хв.

У процесі побудови комплексів вправ зі степ-аеробіки враховувалися анатомофізіологічні і вікові особливості, рівень фізичної підготовленості студенток. Як відомо, для студенток цього віку характерною є низька витривалість, тому ми уникали значних навантажень. Разом з тим, готувався їх організм до навантажень, за допомогою вправ помірного темпі. Час проведення занять - впродовж навчального року.

Результати експериментального дослідження представлені в таблиці 1. Різноманітність форм занять, збільшення часу на активні заняття, підвищення зацікавленості студенток ЕГ сприяло збільшенню обсягу рухової активності і підвищенню рівня фізичної підготовленості.

Таблиця 1

Оцінка рівня розвитку фізичних якостей студенток 4-го курсу за Державними тестами (п = 23 в кожній групі)

Показники фіз. підготовленості	Групи	До експерим.	Після експерим.	P
		Mx ± ізпіх	Mx ± Smx	
Швидкість (біг 100 м, с)	ЕГ	17,24 0,17	15,27 0,11	< 0,001
	КГ	17,86 0,45	16,81 0,22	>0,05
Витривалість (біг 2000 м хв. с)	ЕГ	11,62 0,23	11,20 0,23	<0,001
	КГ	11,51 0,20	11,61 0,20	>0,05
Швидкісно-силові якості (стрибок у довжину з місця, см)	ЕГ	172,41 2,07	187,5 3,11	<0,001
	КГ	170,72 2,59	168,7 3,26	>0,05
Сила (вис на зігнутих руках, с)	ЕГ	13,43 1,22	19,15 1,28	<0,001
	КГ	13,45 1,18	14,82 1,37	>0,05
Спритність (біг 4 x 9 м.)	ЕГ	11,42 0,16	10,11 0,19	<0,001
	КГ	12,85 0,71	11,38 0,55	> 0,05
Гнучкість (згинання тулуба вперед з полож. сидячи, см)	ЕГ	13,82 0,96	19,52 0,62	<0,001
	КГ	15,12 0,81	16,56 0,57	>0,05

Як свідчать дані таблиці 1, за період основного експерименту у всіх експериментальних групах відбулися позитивні зміни: дотримуючись одних і тих же методичних підходів до реалізації державної програми, в ЕГ під впливом степ-аеробіки були досягнуті більш значні результати.

Так, швидкість бігу на 100 м студентки ЕГ досягай покращення результатів на 1,34 с, у КГ після експерименту різниця з вихідними даними становить 1,05 с.

Для визначення витривалості був використаний біг на 2000 м. до експерименту цей показник у двох групах був майже однаковим, але після експерименту результати значно відрізнялися: у ЕГ вік покращився на 1,34 хв., в КГ -незначно погіршився (на 0,11 с).

Для визначення сили м'язів верхнього плечового поясу був

використаний найбільш доступний тест «вис на зігнутих руках». Отримана аналогічна картина попереднього тесту: за вихідними даними відсутні істотні розбіжності, проте, після експерименту під впливом впровадження комплексів степ-аеробіки у дівчат ЕГ силові можливості значно зросли - на 5.72 хв., в КГ також відбулися позитивні зміни (на 1,37 хв.), але величина зрушення незначна ($P > 0,05$).

Аналогічна картина відмічена і за іншими показниками фізичної підготовленості (табл. 1). У всіх випадках у студенток ЕГ відбулися значні зміни ($P < 0,001$) у показниках фізичної підготовленості, чого не можна відмітити про студенток контрольної групи ($P > 0,05$).

Об'єктивним доказом ефективності застосування степ-аеробіки у підвищенні фізичної підготовленості студенток ЕГ є результати виконання вимог Державних тестів [2], які переконливо свідчать про ефективність застосування комплексів вправ з степ-аеробіки (табл. 2)

Таблиця 2

Оцінка результатів фізичної підготовленості студенток експериментальних груп за «Державними тестами і нормативами оцінки фізичної підготовленості населення України»

Показники фізичної підготовленості	групи	Вихідні дані		Кінцеві дані	
		результат	оцінка	результат	оцінка
Біг 100 м, с	ЕГ	17,24	1	15,27	2
	КГ	17,86	1	16,81	1
Біг 2000 м. хв. с	ЕГ	11,62	2	11,20	3
	КГ	11,51	1	11,61	1
Сила (вис на зігнутих руках, с)	ЕГ	13,43	2	19,15	4
	КГ	13,45	2	14,82	3
Швидкісно-силові вжину 3 місяця, см)	ЕГ	172,41	2	187,5	3
	КГ	170,72	1	168,7	1
Спритність (біг 4 x 9 м, с)	ЕГ	11,42	1	10,11	3
	КГ	12,85	1	11,38	2
Гнучкість (згинання тулуба вперед з полож. сидячи, см)	ЕГ	13,82	3	19,52	4
	КГ	15,12		16,56	

Проведені дослідження показали, не зважаючи на значні покращення середньо групових результатів студенток ЕГ, за шкалою оцінювання їх можливостей, вони добилися, порівнюючи з вкрай низьких оцінок з фізичної підготовленості, середніх результатів з бігу на 2000 м, спритності і хороших результатів з сили рук і гнучкості. Студентки КГ практично лишилися на тому ж низькому рівні.

Варто також відзначити, що застосування степ-аеробіки позитивно вплинуло на засвоєння програмного матеріалу і поліпшенню здоров'я студенток ЕГ, про що свідчить стан здоров'я студенток при весняній епідемії грипу – більше 10% студенток експериментальної групи в цей період виявились здоровити.

Висновки. 1. Застосування комплексів зі степ-аеробіки на заняттях фізичного виховання не позначились негативно на засвоєнні програмного

матеріалу з фізичного виховання. 2. Комплекси зі степ-аеробіки суттєво підвищили показники фізичної підготовленості і здоров'я студенток експериментальної групи.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий: Учеб. Пособ. Для студентов вузов физической культуры / Под Е.Б. Мякинченко, М.П. Шестаковой. -М.: СпортакадемПресс, 2002. - 304 с.
2. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / За ред., М.Д. Зубалія. - 2-е ви., перероб. і доп. - К., 1997. - 36 с.
3. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. - К.: Держкомспорт України, 2004.-16 с.
4. Степанова І.В. Степ-аеробіка в системі урочних форм занять: Метод. рек. / І. В. Степанков. Дніпропетровськ, 2006. -35 с.
5. Про фізичну культуру і спорт. Закон України від 24 грудня 1993 р. № 3808.
6. Романенко В.В. Види і форми рухової активності жінок на сучасному рівні розвине суспільства / В.В.Романенко. // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Волинського держ. ун-ту ім. Лесі Українки. - Луцьк, 2002.-Т.1. - С. 167-169.
7. Указ президента України про державну підтримку розвитку фізичної культури і спорт;, в Україні від 22 червня 1994 р. 334/94

АНОТАЦІЇ

ВПЛИВ КОМПЛЕКСІВ СТЕП-АЕРОБЖИ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТОК СТАРШИХ КУРСІВ

Наталія Хлус

Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

Оксана Швець

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

У статті досліджено вплив комплексів вправ з степ-аеробіки на фізичну підготовленість студенток старших курсів. Результати, які були отримані після експерименту підтверджують доцільність використання комплексів степ-аеробіки в заняттях з фізичного виховання зі студентське:-: молоддю.

Ключові слова: степ-аеробіка, студентки, старші курси, фізична підготовленість, комплекси вправ.

ВЛИЯНИЕ КОМПЛЕКСОВ СТЕП-АЭРОБИКИ НА ФИЗИЧЕСКУЮ
ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОК СТАРШИХ КУРСОВ

Наталия Хлус

*Глуховской национальной педагогической университет имени Александра
Довженко*

Оксана Швец

*Винницкий государственный педагогический университет имени Михаила
Коцюбинского*

В статье исследовано влияние комплексов упражнений степ-аэробики на физическую подготовленность студенток старших курсов. Результаты, которые были получены после эксперимент: подтверждают целесообразность использования комплексов степ-аэробики в занятиях по физическом воспитании со студенческой молодежью.

Ключевые слова: степ-аэробика, студентки, старшие курсы, физическая подготовленность, комплексы упражнений.

INFLUENCE OF COMPLEXES OF STEPPE-AEROBICS ON PHYSICAL
PREPAREDNESS OF STUDENTS OF SENIOR COURSES Natalia Khlus

Hlukhiv national pedagogical university to the name of Alexander Dovzhenko

Oksana Chvets

Vinnitsa state pedagogical university to the name of Mikhail Kotsyubinsriy

Influence of complexes of exercises of steppe-aerobics is investigational in the steppe-aerobics on physical preparedness of students of senior courses. Results which were got after an experiment confine expediency of drawing on the complexes of steppe-aerobics in employments after physical education with student young people.

Key words: steppe-aerobics, students, senior courses, physical preparedness, complexes of exercises.