

УДК 378.147.0.15.3:796.015.572

Швец Оксана Петрівна,
Краснобаєва Тетяна Миколаївна, Лопухович Іван
Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського
(Вінниця, Україна)

РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЗА ДОПОМОГОЮ ЗАНЯТЬ АЕРОБІКОЮ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Анотація. У зв'язку з великими інтелектуальними навантаженнями і зниженням загальної рухової активності відзначається погіршення здоров'я, зниження працездатності, низький рівень фізичної підготовленості, збільшення маси тіла у студенток вищих навчальних закладів. Аналіз і узагальнення літературних джерел дозволяє зробити висновок про те, що в даний час велику актуальність зберігає проблема підвищення рухової активності молоді. Причини зниження рухової активності, падіння інтересу до традиційних занять із фізичного виховання призвели до потреби звернути особливу увагу на розвиток координаційних здібностей. Ми спробували знайти нові шляхи вдосконалення цієї фізичної якості засобом аеробіки.

Ключові слова: фізична активність, фізична підготовленість, розвиток координаційних здібностей.

Швец Оксана Петровна,
Краснобаева Татьяна Николаевна, Лопухович Иван
Винницкий государственный педагогический университет
имени М. Коцюбинского
(Винница, Украина)

Аннотация. В связи с большой интеллектуальной нагрузкой и снижением общей двигательной активности отмечается ухудшение здоровья, снижение работоспособности, низкий уровень физической подготовленности, увеличение массы тела у студенток высших учебных заведений. Анализ и обобщение литературных источников разрешает сделать вывод о том, что в настоящее время большую актуальность сохраняет проблема повышения двигательной активности молодежи. Причины снижения двигательной активности, падение интереса к традиционным занятиям физическим воспитанием привели к потребности обратить внимание на развитие координационных способностей. Мы попробовали найти новые пути усовершенствования этого физического качества средствами аэробики.

Ключевые слова: Физическая активность, физическая подготовленность, развитие координационных способностей.

Shvets, A. P., Krasnobaeva T. M., Lopuhovych Ivan
(Vinnytsia, Ukraine)

THE DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES USING AEROBICS IN PHYSICAL EDUCATION

Bue to great intellectual stress and a decrease in General motor activity is marked deterioration of health, reduced health, low physical fitness level, increased body mass index in students of higher educational institutions. Analysis and generalization of literary sources allows to conclude that at present more relevance saves the problem of increasing motor activity of youth.

The reasons of decrease in motor activity, reduced interest in traditional physical education classes led to the need for pay special attention to the development of coordination abilities. We tried to find new ways to improve the physical quality with the help of aerobics.

Key words: *physical activity, physical fitness, development of coordination skills.*

Аналіз досліджень і публікацій. У 1969 році Д. Соренсен запропонувала впорядкувати гімнастичні вправи для занять під музику і впровадила термін «аеробіка». Для подальшої популяризації цього виду спортивної та оздоровчої діяльності чимало зробила відома акторка Дж. Фонда.

Безмежні можливості у формуванні гармонії форм людського тіла, велика різноманітність доступних фізичних вправ, що виконуються в кількості та з інтенсивністю залежно від рівня фізичної підготовленості, захоплюючий музичний супровід, творче натхнення педагога, швидкість навчання і безумовна ефективність тренування - усе це надзвичайно популяризувало аеробіку й привело до того, що вона стала сьогодні однією з найрозповсюдженіших форм масової фізичної культури у світі.

В країнах СНД наприкінці 70-х років ХХ ст. мала інтенсивний розвиток ритмічна гімнастика, яка органічно поєднувала в собі елементи художньої та жіночої гімнастики. Ритмічна гімнастика включала в себе оздоровчий, танцювальний, спортивний та профілактично реабілітаційний напрямки.

Заняття аеробікою в значній мірі можуть допомогти у вирішенні проблеми сучасних «гіпернавантажень» на організм студентської молоді. Це масовий, доступний вид спорту, що не потребує великих грошових вкладень та який позитивно впливає на роботу м'язового апарату, серцево-судинної та дихальної систем.

Також важко переоцінити користь впливу занять аеробікою на психіку студенток. Правильно підібраний музичний супровід сприяє доброму емоційному фону. А велика кількість напрямків у сучасній аеробіці робить майже кожне заняття неповторним і новим, що сприяє підвищенню ступеня зацікавленості фізичним вихованням.

Між іншим, деякі з видів аеробіки (наприклад, тай-бо) дозволяють не тільки позбутися накопиченої агресії та негативних емоцій, а і залучити до занять хлопців [5]. І, звичайно, заняття аеробікою спроможні зробити фігуру - привабливою, рухи - граціозними, а психіку - стійкою. Вони дають можливість

покращити обмін речовин в організмі, нормалізувати роботу серцево-судинної і дихальної систем, підвищити імунітет до різних захворювань, схуднути. І, нарешті, заняття аеробікою сприяють підняттю настрою [5].

Для студенток на заняттях з танцювальної аеробіки надзвичайно важливими є здатність до засвоєння нових, складних координаційних рухів та вміння переробити рух, залежно від ситуації. На думку багатьох авторів [1, 3, 4] майже всі вправи танцювальної аеробіки розвивають координаційні якості. Серед вправ, які сприяють розвитку координаційних здібностей називають рухи джазового танцю, які потребують оволодіння технікою ізоляції, поліцентрики, опозиції та вправи на імпровізацію (фіксується мінімальний час, витрачений на засвоєння нового рухового завдання).

Особливу увагу слід приділяти складним та плутаним доріжкам, що можуть збивати з пантелику [1, 4].

Якщо керуватись 5-ти бальною інкалою оцінювання, то вплив занять аеробікою на наш організм можна охарактеризувати наступним чином:

- покращення загального стану - 5 балів;
- підвищення витривалості - 4 бали;
- збільшення м'язової маси - 3 бали;
- розвиток гнучкості - 4 бали;
- можливість розслаблення - 3 бали.

Таким чином, на підставі аналізу останніх досліджень та публікацій можна казати про використання аеробіки, як одного із засобів розвитку координаційних здібностей людини.

Мета дослідження. Дослідити рівень впливу занять танцювальною аеробікою на ступінь розвитку координації рухів студенток Вінницького державного педагогічного університету.

Методи дослідження. Анкетування, педагогічне спостереження, тестування.

Організація досліджень. З метою визначення рівня зацікавленості студентів фізичною культурою і спортом та виявлення шляхів удосконалення процесу фізичного виховання молоді, студентам була запропонована анкета, яка включала в себе 26 питань, пов'язаних з процесом їх фізичного виховання. В дослідженнях прийняли участь дівчата I - III курсів ВДПУ. Анкетування проводилось анонімно та в поза навчальний час.

Для контролю за динамікою фізичної підготовленості студентів, ми спостерігали за результатами державного тестування. В кінці навчального року (в травні) студенти складали контрольні нормативи.

Результати досліджень та їх обговорення. Як показали результати тестування фізичної підготовленості на початку та наприкінці навчального року, студентки, що займалися в групах «ССВ з ритмічної гімнастики та аеробіки» значно покращили свої показники порівняно з групами ЗФП. Цьому сприяло аеробний режим роботи та ізольоване 1 силове тренування після аеробної частини. Звичайно, не останню роль ' відіграв високий емоційний фон та зацікавленість заняттями.

Таблиця 1.

Вплив тренування на розвиток фізичних якостей.

Вид тренування	Аеробна підготовленість	Сила
3 вагою	Не змінюється чи знижується	Підвищується на 30 %
Аеробний Круговий з вагою	Підвищується на 15-20 % Підвищується на 5 %	Підвищується від 0 до 12 % Підвищується на 18 %
Суперкруговий 3 вагою	Підвищується на 12 %	Підвищується на 23 %

Таблиця 2.

Характеристика тренувальних навантажень в залежності від їх інтенсивності.

Характер навантажень	ЧСС уд/хв	Інтенсивність витрат енергії, мет	Підвищення концентрації молочної кислоти в крові	Допустима тривалість, хв
Аеробний	140-160	8-10	В 1,5-2 рази	Більше 40
Аеробно-анаеробний	160-180	10-12	В 2-6 разів	5-40
Анаеробний	180-200	12	В 6 разів і більше	5

Таблиця 3.

Кількість витраченого часу на заняття аеробікою в залежності від їх кількості на тиждень.

Кількість занять на тиждень	Тривалість одного заняття, хв.	Кількість витраченого часу на тиждень, хв.
2	90	180
3	45	135
4	30	120
5	20	100
6	15	90

Висновки. Анкетування студентів Вінницького державного педагогічного університету виявило, що 87,6% з них мають позитивне ставлення до фізичної культури загалом і до занять з фізичного виховання. Проте більшість студентів бажають займатися за обраною спеціалізацією (приблизно 75 % дівчат бажають відвідувати заняття з аеробіки).

Результати педагогічного спостереження за проведенням занять з фізичного виховання зі студентками Вінницького державного педагогічного університету дали можливість виявити, що навантаження під час занять мають однобічний характер. Розвитку координації рухів приділяється мало часу та уваги. У зв'язку з цим та для підвищення ступеня зацікавленості заняттями з фізичного виховання ми пропонуємо включити танцювальну аеробіку в процес фізичного виховання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Базовая аэробика в оздоровительном фитнесе. Учебное пособие. - М.: ООО «УИЦ «ВЕК», 2006. - 72 с.
2. Гордеев Г. В. Аэробика. Фитнесс. Шейпинг. /Г. В. Гордеев. - М: Вече, 2001. - С. 61-80.

3. Драчук А. 1. Оптимізація фізичного виховання студентів ВНЗ освіти гуманітарного профілю; Автореф.дис. канд. наук з фізичн. вих. і спорту. / А. І. Драчук. - Львів, 2001. - 146 с.
4. Сергієнко Л. Г. Методичні рекомендації до самостійних занять фітнес-аеробікою та ритмічною гімнастикою (для студенток усіх спеціальностей). /Л. Г. Сергієнко, Н. І. Фалькова. - Донецьк, Дон НТУ, 2002.-біс.
5. Череповська О. А., Палагнюк Т. В. Аеробіка: методичні вказівки до иррведення занять з танцювальної аеробіки зі студентками 1-ІІ курсі» вищих навчальних закладів, /О. А. Череповська, Т. В. Палагнюк. - Львів: Видавництво Національного університету «Львівська політехніка», 2006. - 56 с.
6. Швець О. П. Вплив комплексів степ-аеробіки на фізичну підготовленість студентів старших курсів / О. П. Швець, Н.С. Хлус // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. пр. - Т. 1. - Вип. 12. - Вінниця, 2011. - С. 37- 376,
7. Шлозберг С., Непорент Л. Фитнеее: Пер. с англ. /С. Шлозберг, Л. Непорент. - М.: Издательский дом «Вильяме», 2000. - 256 с.