

УДК 796.32

Пятницька Д. В.

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТОК ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ НА ПОЗААУДИТОРНИХ ЗАНЯТТЯХ НОВИМИ ВИДАМИ АЕРОБІКИ

В експерименті брали участь 450 студенток у віці 17-23 років. Проаналізовано більше ніж 40 літературних джерел наявних даних, присвячених особливостям дослідження розвитку фізичних якостей студенток з використанням засобів танцювальних видів фітнесу, зокрема чер-дансу та скіпінгу. Було розроблено й обґрунтовано методіку використання засобів чер-дансу та скіпінгу в процесі позааудиторних занять студенток перших та других курсів вищих навчальних закладів. В статті відзначено значний інтерес до занять з фізичного виховання з використанням запропонованої методіки. Встановлено що, основними шляхами удосконалення фізичного виховання студенток в системі освіти можуть бути сформовані потреби у зміцненні здоров'я засобами нових видів аеробіки. В роботі виявлена перспектива удосконалення фізичного виховання студенток. Це дає можливість розробляти варіанти рішень на заняттях фізичного виховання у ВНЗ з метою успішної реалізації освітньої здоров'язберігаючої стратегії.

Ключові слова: студентки, вищий навчальний заклад, аеробіка, чер-данс шоу, скіпінг, фізичні якості.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Останнім часом в Україні спостерігається стійка тенденція погіршення стану здоров'я населення й студентської молоді зокрема. На це звертається увага в державних документах, що регламентують фізичне виховання у ВНЗ та в дослідженнях фахівців в галузі фізичної культури і спорту.

Так, дослідженнями Г. Апанасенка (2003), В. Ареф'єва (2014), Ю. Васькова (2013), Г. Грибан (2004), Л. Кожевнікової (2001), О. Тимошенко (2011), О. Школи (2014) встановлено, що в період навчання у вищих навчальних закладах кількість студентів, які відносяться до підготовчої та спеціальної медичної групи, зростає від 5,3 % на першому курсі та до 14,4 % на четвертому. Відповідно спостерігається зменшення кількості студентів, що відносяться до основної групи – від 84,0 % до 70,2 %. Окрім цього, дослідження Н. Бондарчук (2004), С. Єрмакова (2012), О. Кібальник (2009), Ж. Козіної (2014), Т. Круцевич (2014), О. Кузнецової (2004), М. Попічева, Т. Сичової (2012), М. Уткіна (2004) свідчать про низький рівень показників фізичного розвитку, фізичної підготовленості та працездатності студентів. Автори [5, 8, 9] відзначають, що в результаті неповноцінного вирішення основних завдань фізичного виховання після закінчення ВНЗ більша частина випускників фізично не здатні виконувати професійні обов'язки з тією якістю та інтенсивністю, яких вимагають сучасні умови ринкової економіки. Отже, знижується працездатний потенціал молоді, від якого залежить соціальне та економічне благополуччя країни.

У зв'язку з цим, одним з найважливіших завдань фізичного виховання у вищому навчальному закладі є зміцнення стану здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості та фізичного стану студентської молоді. Ряд авторів, таких, як: С. Бубка (2004), Б. Ведмеденко (2004), С. Єрмаков (2010), З. Меркулова (2008), Н. Москаленко (2005), М. Носко (2013), Т. Ротерс (2011), Р. Сиренко (2006), відзначають зниження мотивації та інтересу до занять з фізичного виховання студентів, вказуючи на одноманітність навчального матеріалу, недостатню ефективність застосування діючих методик і форм проведення занять, що майже не відповідають вимогам до сучасної вищої освіти. Тому актуально вважається проблема модернізації фізичного виховання у ВНЗ засобами впровадження інноваційних підходів до організації навчально-виховного процесу з урахуванням мотивації студентів і нових, сучасних видів рухової діяльності, що спонукають їх до занять фізичними вправами. І тому актуальність даної проблеми дослідження очевидна та потребує пояснення та аналізу.

Зв'язок роботи з науковими програмами, темами. Дослідження проведене згідно "Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011-2015 рр." за темою 2.4 "Теоретико-методичні основи індивідуалізації у фізичному вихованні та спорті" (№ державної реєстрації 0112U002001) та відповідно до науково-дослідних робіт, які фінансуються за рахунок державного бюджету Міністерства освіти і науки України на 2014-2015 р.р. "Теоретико-методичні основи застосування інформаційних, педагогічних та медико-біологічних технологій для формування здорового

способу життя" (№ державної реєстрації 0113U002003) і "Теоретико-методичне забезпечення формування здорового способу життя особистості в умовах навчального закладу в контексті Європейської інтеграції (№ державної реєстрації 0114U001781).

Роль автора полягає у постановці проблеми, аналізі й узагальненні матеріалів літературних джерел за обраною темою, визначенні мети, об'єкта, предмета та завдань дослідження, виборі адекватних методів дослідження, організації і проведенні педагогічних експериментів, статистичній обробці отриманих результатів, узагальненні й теоретичному аналізі отриманих матеріалів. Автором виявлені особливості функціонування жіночого організму під впливом фізичних навантажень та теоретико-методичні положення з побудови тренувального процесу в чер-дансі та фітнесі.

Мета дослідження: розробити й обґрунтувати методику використання засобів нових видів аеробіки у процесі позааудиторних занять студенток 1-2 курсів вищих навчальних закладів.

Завдання дослідження:

1. Узагальнити теоретичні знання й практичний досвід з питань відбору змісту та організації фізичного виховання студенток вищих навчальних закладів у процесі позааудиторних занять.

2. Визначити рівень фізичного стану студенток 1-2 курсів вищих навчальних закладів.

3. Провести порівняльний аналіз показників фізичної підготовленості студенток, які не займаються спортом, і тих, хто відвідує секцію аеробіки (чер-данс шоу та скіпінг).

4. Розробити та експериментально обґрунтувати методику використання засобів нових видів аеробіки в процесі позааудиторних занять зі студентками 1-2 курсів вищих навчальних закладів.

Об'єкт дослідження: фізичне виховання студенток вищих навчальних закладів.

Предмет дослідження: методика використання засобів скіпінгу та чер-данс шоу в процесі позааудиторних занять зі студентками 1-2 курсів вищих навчальних закладів.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення літературних даних за темою дослідження; узагальнення передового досвіду фахівців з фізичного виховання і тренерів шляхом бесід й анкетування; педагогічні спостереження за змагальною та тренувальною діяльністю; педагогічне тестування (визначення рівня розвитку рухових здібностей), функціональні методи дослідження серцево-судинної і дихальної систем; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу дослідження. Ряд авторів займалися питаннями вдосконалення системи фізичного виховання ВНЗ різного профілю за рахунок впровадження оптимального змісту навчальних матеріалів, нових форм і засобів. Так, Л. Барибіна, С. Семашко, І. Кривенцова (2011) розробили систему проведення занять з аеробіки, застосовуючи індивідуальний підхід. В. Міщенко, Т. Кюне, В. Виноградов, Л. Мельник, А. Неведомська (2011) впроваджували 8-тижневу програму фізичних вправ переважно силового характеру в комбінації з вібраційними впливами ротаційного типу з метою підвищення силових можливостей студенток. Н. Люліна, Л. Захарова (2011) розробили експериментальну методику з аеробіки з використанням імітаційних вправ з різних видів спорту. С. Усков (2011) розглядав проблеми збереження й зміцнення психологічного здоров'я школярів і студентів за допомогою занять єдиноборствами, на прикладі карате. Г. Ясько, О. Кашуба (2011) впроваджували в навчальний процес студентів методи хатха-йоги. Н. Баламутова (2012) застосовувала гідропедагогіку й гідрокінезіотерапію, як засіб реабілітації студентів, хворих на сколіоз. Т. Сичова (2012) впроваджувала елементи аеробіки з використанням спеціального обладнання X-box. Ж. Козіна, С. Єрмаков, Т. Базилук, О. Волошина (2012) впроваджували аквафітнес ігрової спрямованості із застосуванням спеціальних технічних обладнань. Н. Воронов, О. Столяренко (2012) вивчали оздоровчий вплив гімнастичних вправ за допомогою сучасних комп'ютерних технологій, спрямованих на формування правильної постави у студентів. Т. Бала (2013) досліджувала вплив вправ черлідінгу на фізичне здоров'я та рухову підготовленість школярів середніх класів. І. Зінченко (2013) розглядала побудову тренувального процесу спортсменів у черлідінгу на етапі спеціалізованої базової підготовки. Г. Ільницька (2014) вивчала методику навчання фізичним вправам студенток на основі бодіфлексу та пілатесу. О. Фоменко (2014) використовувала інноваційну методику застосування в процесі позааудиторних занять студенток нетрадиційних видів гімнастики та ін. Однак праць, присвячених вивченню методик навчання засобами чер-дансу, а також їх впливу на фізичний стан та рівень фізичної підготовленості студентів ВНЗ нами не виявлено.

При цьому слід зазначити, що чер-данс (чер-данс шоу) та скіпінг є сучасними, прогресивними, видовищними видами рухової діяльності, які здобувають все більшу популярність в нашій країні. На наш погляд, використання в процесі фізичного виховання спеціально підібраних вправ чер-дансу та скіпінгу позитивно відібраються на показниках фізичної підготовленості, підвищують інтерес студентів до занять фізичного виховання та спорту. Тому назріла нагальна потреба розробки методики використання у процесі фізичного виховання студенток засобів чер-данс шоу та скіпінгу. Найбільші резерви використання таких засобів криються у ефективній організації фізкультурно-оздоровчої діяльності студенток, саме на позааудиторних заняттях (Т. Круцевич, 2010; Л. Сергієнко, 2009; Ю. Фурман, 2011). Проте заняття з фізичного виховання з використанням сучасних технологій в порівнянні із традиційними заняттями виражається в більшій зацікавленості студентів, у забезпеченні студентів новітньою сучасною

інформацією щодо здоров'я, збільшення енерговитрат організму, а також результати дослідження визначають домінуючі уподобання студенток вищих навчальних закладів до занять різними видами фізичних вправ.

Контингент досліджуваних – студентки перших і других курсів Комунального закладу "Харківська гуманітарно-педагогічна академія" Харківської обласної ради. В експерименті взяли участь 450 студенток віком 17-23 років.

Були сформовані експериментальна та контрольна групи. У кожній групі займалося по 27 студенток. Розподіл студенток по групах проводився за результатами проведеного анкетування про вибір рухової активності на заняттях з фізичного виховання. Тому до занять експериментальної групи були включені танцювальні види аеробіки – чер-данс шоу та скіпінгу [1, 2, 4]. А контрольна група займалася за типовою навчальною програмою з фізичного виховання для ВНЗ України III-IV рівнів акредитації. Дослідження здійснювалося поетапно.

На першому етапі проведено: педагогічне спостереження, попереднє дослідження фізичного стану та рівня фізичної підготовленості студенток, аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, визначення мети, завдань, об'єкту та предмету дослідження, підбір методів дослідження; розроблена експериментальна методика навчання. Експериментальна методика проведення навчальних занять була спрямована на зниження ваги тіла, нормалізацію обміну речовин, відмову від шкідливих звичок, на вдосконалення фізичних якостей, на покращення загального фізичного стану, на пропаганду здорового способу життя та мотивацію до занять фізичними вправами. Зміст навчальних занять з чер-данс шоу та скіпінгу включає в себе танцювальний блок, який побудований на основі базових елементів черлідінгу: піруети, шпагати, махи, чер-стрибки, ліп-стрибки; використовувалися стрибки на скакалці. Не містив елементів акробатики, стентів (підтримок партнера), пірамід. Тому ця методика доступна широкому колу студенток. У вправах аеробіки були представлені рухи і музичні фрагменти різних танцювальних стилів (джаз, фанк, поп, реп, ліричний танець і т.п.). Тому використання таких видів аеробіки сприяло не лише фізичному розвитку, розвитку рухових якостей студенток, а ще й і їх естетичному вихованню.

На другому етапі проведено педагогічний експеримент, сутність якого полягала у тому, що використання засобів чер-данс шоу та скіпінгу в процесі позааудиторних занять студенток 1-2 курсів мали стимулюючий вплив до занять з фізичного виховання, направлені на формування та зміцнення здоров'я, на вдосконалення рівня фізичної підготовленості.

На третьому етапі здійснювалася обробка та порівняльний аналіз одержаних результатів, який дозволив встановити ефективність методики використання засобів чер-данс шоу та скіпінгу в процесі позааудиторних занять студенток вищих навчальних закладів.

Практична значущість дослідження полягає у розробці методики використання вправ чер-дансу та скіпінгу, раціональному їх застосуванні в процесі позааудиторних занять студенток ВНЗ для покращення їх фізичного стану та зацікавленості до занять фізичним вихованням. Також одержані матеріали можуть бути використані під час формування та підготовки студентських команд з чер-дансу (чер-данс шоу) до участі в змаганнях різного рівня.

Висновки

1. Впровадження обґрунтованої в дослідженні методики занять новими видами аеробіки дозволяє студенткам значно покращити рівень їх фізичної підготовленості.

2. Розроблені практичні рекомендації поряд з використанням у позааудиторній роботі можуть застосовуватися в навчально-виховному процесі інститутів фізичної культури, факультетів фізичного виховання педагогічних університетів, вищих училищ фізичної культури як самостійного компоненту, так і як доповнення до існуючих систем навчання та виховання, підготовці студентів педагогічних факультетів і при розробці навчальних та методичних посібників.

Перспективи подальших досліджень буде спрямовано на вивчення порівняльних характеристик фізичного стану студенток третіх і четвертих курсів, які займаються новими видами аеробіки.

Використані джерела

1. Школа О. М. Теорія та методика навчання : аеробіка / О. М. Школа, І. М. Журавльова. – Х. : ФОП Бровін О. В., 2014. – 265 с.
2. Хоули Едвард Т. Оздоровительный фитнес / Эдвард Т. Хоули, Френкс Б. Дон. – К. : Олімпійська література, 2000. – 368 с.
3. Бала Т. М. Комплексна оцінка впливу вправ черлідінгу на фізичне здоров'я та рухову підготовленість школярів середніх класів : Автореф. дис. на соиск. наук. степ. канд. з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 / Т. М. Бала. – Х., 2013. – 22 с.
4. Губарева Е. С. Развитие педагогической технологии в оздоровительных видах гимнастики : Автореф. дис. канд. наук по физ. воспитанию и спорту 24.00.02. / Е. С. Губарева. – НУФВСУ. – К., 2001. – 201 с.
5. Захарина Е. А. Формирование мотивации к двигательной активности в процессе физического воспитания студентов высших учебных заведений : Автореф. дис. на соиск. наук. степ. канд. наук по физ. восп. и спорту : 24.00.02 / Е. А. Захарина. – К., 2008. – 23 с.

6. Зінченко І. О. Побудова тренувального процесу спортсменів у черлідінгу на етапі спеціалізованої базової підготовки : Автореф. дис. на соис. наук. степ. канд. наук по физ. восп. и спорту : 24.00.01 / І. О. Зінченко. – Х., 2013. – 20 с.
7. Ильницкая А. С. Методика применения оздоровительных систем бодифлекса и пилатеса в физическом воспитании студентов / А. С. Ильницкая, Ж. Л. Козина, В. А. Коробейник, С. В. Ильницкий, М. Цеслицка, Б. Станкевич, В. Пилевска // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта, 2014. – № 2. – С. 25–33. doi: 10.6084/m9.figshare.923510
8. Зайцев В. П. Физическая рекреация в структуре активного отдыха студентов/ В. П. Зайцев, К. Прусик, С. С. Ермаков // Физическое воспитание студентов. – Харьков : ХООНОКУ-ХГАДИ. – 2011. – №1. – С. 68–77.
9. Кашуба В. А. Современные подходы к здоровьесбережению студентов в процессе физического воспитания / В. А. Кашуба, С. М. Фурторный, Е. В. Андреева // Физическое воспитание студентов. – 2012. – № 7. – С. 50–58.

Pyatnitskaya D. V.

THE DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS FEMALE STUDENTS IN THE PROCESS OF EXTRACURRICULAR PRACTICE OF NEW TYPES OF AEROBICS

The experiment involved 450 female students aged 17-23 years. It is analyzed more than 40 references to available data on the characteristics of the research of students' physical qualities development with the use of the funds types of dance fitness, in particular cheer-dance. Purpose: to develop and validate a methodology for the use of cheer-dance in the extracurricular classes of students of the first and second courses of higher educational institutions. Material and methods: the theoretical knowledge and practical experience on issues of content selection and organization of students' physical education in higher educational institutions in the extracurricular classes, and also conducted a pilot survey and comparative analysis of indicators of physical condition and physical preparedness of students of the first and second years who don't exercise, and those who visit the section cheer-dance (cheerleading). Results: significant interest in physical education classes with the use of the proposed method. It is established that the main ways of improving physical education students in the education system can be formed needs in strengthening health facilities types of dance cheerleading (cheer-dance and cheer-dance show). Conclusions: The article reveals the prospect of improving physical education students. This gives the opportunity to develop solutions at the lessons of physical education in the university for the purpose of successful realization of educational health forming strategy. Practical recommendations, along with the use of extracurricular work can be used in the educational process of physical culture institutes, physical education of pedagogical universities and higher schools of physical training as a distinct component, or as a supplement to the existing systems of training and education, preparing students of pedagogical faculties and the development of educational and teaching aids. Prospects for further research will focus on study the comparative characteristics of the physical condition of third and fourth courses female students dealing with new types of aerobics.

Key words: *female students, higher educational institution, aerobics, skipping, black dance show, the physical quality.*

Стаття надійшла до редакції 03.04.2016 р.