

АЕРОБІКА У ТИЖНЕВОМУ ЦИКЛІ ЗАНЯТЬ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТОК ВНЗ

Герасименко С.Ю.

Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка

Анотація. Наводяться результати тестування фізичної підготовленості студенток, які використовували аеробіку у тижневому циклі занять з фізичного виховання для підвищення фізичної підготовленості.

Ключові слова: аеробіка, тижневий цикл занять, фізична підготовленість, студентки.

Актуальність. У фізичному вихованні студенток ВНЗ склалась проблемна ситуація, сутність якої полягає у невідповідності між рівнем соціальних вимог і рівнем фізичної підготовленості та здоров'я студенток [3]. Ставлення студенток до фізичної культури в подальшому житті залежить від якості організації і проведення занять з фізичного виховання. У свою чергу ефективність занять у значній мірі залежить від змісту програм, за якими вони здійснюються [1, 2, 3 та інші]. Наші попередні дослідження показали, що заняття з фізичного виховання із застосуванням аеробіки позитивно впливають на розвиток фізичних якостей, приваблюють своєю структурою та змістом.

Мета роботи — визначити вплив аеробіки у тижневому циклі занять з фізичного виховання на показники фізичної підготовленості студенток ВНЗ.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури та емпіричних матеріалів наукового дослідження; порівняльний педагогічний експеримент; методи статистичної обробки.

Організація дослідження. З метою експериментальної перевірки було проведено педагогічне дослідження за участю студенток Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. Для цього було сформовано дві групи: експеримен-

тальна (ЕГ) і контрольна (КГ). Всі студентки не мали відхилень у стані здоров'я і відносились до основної медичної групи. Заняття проводились 2 рази на тиждень протягом навчального року. В ЕГ студентки на занятті займалися аеробікою. Студентки КГ займалися фізичними вправами за загальноприйнятою методикою. Для визначення фізичної підготовленості студенток на початку та в кінці навчального року проводилося тестування. Оцінка впливу занять на фізичну підготовленість студенток ЕГ і КГ здійснювалась шляхом аналізу результатів контрольних випробувань, передбачених Державними тестами для студентів вищих навчальних закладів. Порівняльний педагогічний експеримент тривав упродовж першого та другого семестрів 2006—2007 н. р.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз результатів досліджень рівня фізичної підготовленості студенток ЕГ та КГ (табл. 1) свідчить, що на початку експерименту у чотирьох з семи показників достовірних розбіжностей між ними не було ($p > 0,05$). Лише у висі на зігнутих руках ($p < 0,001$), підніманні в сід за 1 хв ($p < 0,01$) та стрибках у довжину з місця ($p < 0,05$) студентки КГ достовірно переважали своїх колег з ЕГ.

За час експерименту студентки ЕГ (табл. 2), які на занятті з фізичного виховання займалися аеробікою, достовірно поліпшили силові показники

Таблиця 1

Показники фізичної підготовленості студенток на початку порівняльного педагогічного експерименту ($n=90$)

№ з/п	Показники	Середні арифметичні \pm стандартні відхилення	
		Експериментальна група	Контрольна група
1	Біг на 100 м, (с)	17,8 \pm 1,3	18,1 \pm 1,2
2	Біг на 2000 м, (с)	723,2 \pm 57,4	707,0 \pm 65,2
3	Стрибок у довжину з місця, (см)	167,2 \pm 11,6	175,3 \pm 12,5
4	Вис на зігнутих руках, (с)	11,5 \pm 4,2	14,6 \pm 5,7
5	Піднімання в сід за 1 хв, (разів)	32,4 \pm 5,9	37,2 \pm 6,5
6	Човниковий біг 4x9 м, (с)	11,7 \pm 0,6	11,5 \pm 0,4
7	Нахили тулуба вперед з положення сидячи, (см)	14,5 \pm 4,6	15,4 \pm 3,2

Таблиця 2

Зміни показників фізичної підготовленості студенток експериментальної групи упродовж навчального року (n=45)

№ з/п	Показники	Середні арифметичні ± стандартні відхилення	
		На початку експерименту	Наприкінці експерименту
1	Біг на 100 м, (с)	17,8 ± 1,3	17,6 ± 1,2
2	Біг на 2000 м, (с)	723,2 ± 57,4	697,1 ± 47,6
3	Стрибок у довжину з місця, (см)	167,2 ± 11,6	175,2 ± 12,5
4	Вис на зігнутих руках, (с)	11,5 ± 4,2	13,8 ± 5,4
5	Піднімання в сід за 1 хв, (разів)	32,4 ± 5,9	38,2 ± 5,9
6	Човниковий біг 4x9 м, (с)	11,7 ± 0,6	11,4 ± 0,6
7	Нахили тулуба вперед з положення сидячи, (см)	14,5 ± 4,6	19,1 ± 3,5

Таблиця 3

Зміни показників фізичної підготовленості студенток контрольної групи упродовж навчального року (n=45)

№ з/п	Показники	Середні арифметичні ± стандартні відхилення	
		На початку експерименту	Наприкінці експерименту
1	Біг на 100 м, (с)	18,1 ± 1,2	18,0 ± 1,2
2	Біг на 2000 м, (с)	707,0 ± 65,2	706,5 ± 68,6
3	Стрибок у довжину з місця (см)	175,3 ± 12,5	173,3 ± 12,9
4	Вис на зігнутих руках, (с)	14,6 ± 5,7	14,6 ± 6,0
5	Піднімання в сід за 1 хв, (разів)	37,2 ± 6,5	37,5 ± 6,9
6	Човниковий біг 4x9 м, (с)	11,5 ± 0,4	11,6 ± 0,6
7	Нахили тулуба вперед з положення сидячи, (см)	15,4 ± 3,2	16,3 ± 3,8

Таблиця 4

Показники фізичної підготовленості студенток наприкінці педагогічного експерименту (n=90)

№ з/п	Показники	Середні арифметичні ± стандартні відхилення	
		Експериментальна група	Контрольна група
1	Біг на 100 м, (с)	17,6 ± 1,2	18,0 ± 1,2
2	Біг на 2000 м, (с)	697,1 ± 47,6	706,5 ± 68,6
3	Стрибок у довжину з місця, (см)	175,2 ± 12,5	173,3 ± 12,9
4	Вис на зігнутих руках, (с)	13,8 ± 5,4	14,6 ± 6,0
5	Піднімання в сід за 1 хв, (разів)	38,2 ± 5,9	37,5 ± 6,9
6	Човниковий біг 4x9 м, (с)	11,4 ± 0,6	11,6 ± 0,6
7	Нахили тулуба вперед з положення сидячи, (см)	19,1 ± 3,5	16,3 ± 3,8

(вис на зігнутих руках та піднімання в сід за 1 хв, $p < 0,001$), результати у бігу на 2000 м ($p < 0,001$) та нахили тулуба вперед з положення сидячи ($p < 0,05$). Водночас бачимо тенденцію до поліпшення результатів у бігу на 100 м, стрибках у довжину з місця та спритності (човниковий біг). Це дає підстави стверджувати, що заняття аеробікою у тижнево-му циклі занять позитивно впливають на фізичну

підготовленість студенток, а отже сприяють вирішенню завдань навчальної програми з фізичного виховання у ВНЗ.

Студентки КГ (табл. 3) за час експерименту достовірно поліпшили свої показники лише у рівні розвитку гнучкості ($< 0,05$).

Тенденція до поліпшення спостерігається також у рівні прояву загальної та силової витривалості.

В інших контрольних показниках суттєвих змін не відбулося.

Порівняння показників фізичної підготовленості студенток контрольної та експериментальної груп по закінченні експерименту свідчить, що програма занять останніх була більш ефективною (табл. 4).

За шістьма контрольними показниками з семи студентки ЕГ переважають студенток КГ. Слід наголосити, що до початку експерименту студентки КГ мали достовірну перевагу за рівнем розвитку швидкісно-силових якостей ($p < 0,05$) та силової витривалості м'язів рук ($p < 0,001$) і м'язів черева ($p < 0,01$). Після закінчення експерименту всі студентки експериментальної групи мали, хоч і не достовірну, перевагу над своїми колегами з контрольної групи за рівнем розвитку швидкісно-силових якостей м'язів ніг та силової витривалості м'язів черева. Студентки КГ зберегли незначну перевагу лише за силовою витривалістю м'язів рук (вис на зігнутих руках).

Слід також відзначити позитивний вплив занять аеробікою на розвиток загальної і силової витривалості та гнучкості.

Висновок

Застосування аеробіки в тижневому циклі занять з фізичного виховання дозволяє досягти більш високого рівня фізичної підготовленості, ніж за загальноприйнятою методикою.

Подальші дослідження передбачається провести у напрямку вивчення інших проблем фізичного виховання студенток ВНЗ.

Список літератури

1. Астахова Е.В. Задачи, проблемы и перспективы физического воспитания студентов // Проблемы высшей школы: Республ. науч.-метод. сб. — К.: 1987. — 60 с.
2. Базильчук В.Б. Організаційні засади активізації спортивно-оздоровчої діяльності студентів в умовах вищого навчального закладу: Автореф. дис. канд. наук з фіз. вих. і сп. — Львів, 2004. — 22 с.
3. Боднар І.Р. Фізичне виховання студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості: Дис. кан. наук з фіз. вих. і сп. — Львів, 2000. — 165 с.
4. Гумен В. Адаптація шейпінг-технологій до потреб фізичного виховання студенток вищих навчальних закладів // Молода спортивна наука України: 36. наук, праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 7: У 3-х т. — Львів: НВФ «Українські технології». 2003. — Т.2. — С. 303—306.
5. Гумен В. Вплив новітніх технологій на зацікавленість студенток до занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах // Молода спортивна наука України: 36. наук, праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 8: У 4-х т. — Львів: НВФ «Українські технології», 2004. — Т.4. — С. 104—110.

Надійшла до редакції 20.09.2008 р.

Герасименко С.Ю. Аеробика в недельном цикле занятий с физического воспитания как способ повышения физической подготовленности студенток.

Приводятся результаты тестирования физической подготовленности студенток, которые использовали аэробику в недельном цикле занятий для повышения физической подготовленности.

Ключевые слова: аеробика, недельный цикл занятий, физическая подготовленность, студентки.

Gerasymenko S.Y. The aerobics in a week cycle of training from physical education as a way of increase physical readiness of students.

There are the testing results of physical readiness of students, which used aerobics in a week cycle for increase physical readiness.

Key words: aerobics, cycle of training, physical readiness, students.