

Череповська О.А.¹, Пасічна Т. В.², Сербо Є.В.¹
Національний університет «Львівська політехніка»¹

Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут імені І. Сікорського»²

ДЕЯКІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ. МЕТОДИ СПРИЯННЯ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЗА ДОПОМОГОЮ ЗАНЯТЬ АЕРОБІКОЮ

Сучасна молодь характеризується слабким здоров'ям та низьким рівнем фізичного розвитку. Внаслідок цього ми спробували вивчити рівень фізичної підготовленості студентів, їх думку про фізичну культуру в університеті та власному житті і, на підставі отриманих даних, внести корективи до програми занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах. У вирішенні цієї проблеми ми звернулися до танцювальної аеробіки, як одного із засобів покращення стану здоров'я та розвитку фізичних якостей, зокрема, координації рухів. Також ми спробували впровадити нові тести для оцінки рівня розвитку координації рухів.

Ключові слова: фізична підготовленість, фізичний розвиток, координаційні здібності, аеробіка.

Череповская Е.А., Пасичная Т. В., Сербо Е. В. Некоторые аспекты физического воспитания студенческой молодежи. методы развития координационных способностей посредством занятий аэробикой. Современная молодежь характеризуется слабым здоровьем и низким уровнем физического развития. Вследствие этого нами была предпринята попытка изучить уровень физической подготовленности студентов, их мнение о физической культуре в университете и своей жизни и, на основе полученных данных, внести коррективы в программу занятий по физическому воспитанию в высших учебных заведениях. Для решения этой проблемы мы обратились к танцевальной аэробике, как к одному из средств улучшения состояния здоровья и развития физических качеств, в том числе и координации движений. Также мы предприняли попытку ввести новые тесты для оценки уровня развития координации движений.

Ключевые слова: физическое развитие, физическая подготовленность, координационные способности, аэробика.

Olena Cherepovska, Tetyana Pasichna, Evgen Serbo. Modern young people have weak health. They have bad physical development. Modern young people have weak health. They have bad physical development. A sedentary lifestyle, the state of the environment, social and economic problems are the reasons of this. We have studied their level of physical preparedness. We were interested in the students' opinion as to physical culture in the University and in their life. Our results will be used for bringing of changes to the program of physical education.

This article deals with the insufficient development of movement's coordination of students of the National University "Lviv Politechnika". We believe dance aerobics can improve health and development of physical conditions including the coordination of movements. A role and place of dance aerobics in physical education is shown. Besides, we decided to use some new tests for determination of movements' coordination. The aim of our research is: to develop the movements' coordination abilities by means of aerobics. Methods of the research: pedagogical observation, testing, questionnaire, statistics of mathematics.

Key words: physical development, physical preparedness, dance aerobics, movements' coordination.

Постановка проблеми. Малорухомиий спосіб життя, стан екології та стреси призводять до значного погіршення здоров'я та, як наслідок, фізичного стану молоді. За останні 15 років в світі спостерігається стійка тенденція до зниження рівня фізичної підготовленості населення. Понад 50% всієї студентської молоді, згідно з результатами тестування мають незадовільну фізичну підготовку. Ці факти свідчать про необхідність змін у системі фізичного виховання студентської та учнівської молоді. А недоліки при проведенні занять з фізичного виховання та недосконалість існуючої системи оцінювання, призвели до потреби звернути особливу увагу на розвиток фізичних якостей людини, зокрема координаційних здібностей. Ми спробували знайти нові шляхи вдосконалення цієї фізичної якості засобом аеробіки та запропонувати нові системи оцінювання цієї фізичної якості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. До списку країн, в яких фізичний розвиток молоді знаходиться на доволі низькому рівні потрапили США, Канада, Англія та Фінляндія. Іноземні та сучасні спеціалісти працюють в напрямку вивчення змісту фізичної культури у вищих навчальних закладах [1-6, 8, 12].

Не краща ситуація спостерігається і на Україні. Понад 50% всієї студентської молоді, згідно з результатами тестування, мають незадовільну фізичну підготовленість. Протягом останніх 7 років на 41% збільшилась кількість студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальних медичних груп.

За останні 15 років майже на 700 тисяч скоротилась кількість підлітків, що займаються спортом в спортивних секціях та клубах. Результати тестування, проведеного за останні 8 років показали, що з загальної кількості студентів мінімальні вимоги виконало лише 21,5% чоловіків і 27,1% - жінок, а на початку навчального року всі вимоги тестування виконує 25,2% усіх чоловіків основного відділення та 39,6% жінок. Причина цього полягає в: одноразовому занятті на тиждень; зменшенні до мінімуму рухових можливостей студентів під час семі; недостатній інтенсивності та стандартності навантажень; великій чисельності (30 і більше студентів) навчальних груп; недостатньому матеріально-технічному забезпеченні навчального процесу та ін. [4]

Слід пам'ятати, що молодь потрапляє до вищих навчальних закладів із певною фізичною підготовленістю (на жаль, незадовільною). Понад 50% школярів не можуть скласти нормативних вимог. „Сприяють” цьому соціальний, генетичний, екологічний фактори; шкідливі звички; недостатня рухова активність; невідповідність школярів дбати про свій фізичний

стан; недостатній професіоналізм вчителів, розбіжність програм з фізичного виховання і школах та ВНЗ та недостатній рівень фізичного виховання у школах [3].

В тих умовах, що склались сьогодні, викладач фізичного виховання повинен враховувати сучасні технології, знання та використовувати, навіть, мінімальні шанси для покращення фізичного стану генофонду України.

Оскільки у 60% студентів інтерес до занять фізичною культурою формується до навчання у ВНЗ, у 22% на I курсі, а у 18% всього студентства цей інтерес так і лишається несформованим до кінця навчання [5].

На підставі досліджень встановлено, що факторами підвищення рівня фізичної підготовленості студента є:

- систематичні заняття фізичною культурою і спортом;
- профілактика захворювань;
- загартування організму;
- раціональне харчування;
- боротьба із шкідливими звичками;
- активний відпочинок.

Беручи до уваги соціально-психологічний портрет молоді України, необхідно [2]:

1. Посилити гуманістичну спрямованість фізичного виховання, звертати увагу на мотивацію занять ФК і С;
2. Активно залучати студентів до здорового способу життя (оскільки сучасне студентство є терпимим до паління, вживання алкоголю та наркотиків);
3. Обмежити використання в процесі занять фізичними вправами, які прищеплюють агресивність поведінки та привчають до культури насилля.

I, зважаючи на те, що значна кількість фахівців [1] вказують на погіршення стану здоров'я студентів під час навчання у ВНЗ, сама програма з фізичного виховання потребує значних змін.

Для того, щоб залучити широкі студентські маси до активного способу життя та підняти престиж занять з фізичного виховання у вищому навчальному закладі – необхідно зацікавити молодь та пропонувати їй сучасні напрямки занять. Різновиди аеробіки та фітнес-напрямки значно збільшать зацікавленість студенток до занять з фізичного виховання.

Сьогодні на ринку фітнес-індустрії існує понад 100 різноманітних фітнес- програм. Не дивлячись на те, що подібна кількість напрямків унеможлиблює їх класифікацію, всі види аеробіки по напрямку впливу на організм людини можна розділити на наступні категорії:

I аеробна (кардіораспіраторна) витривалість (степ-аеробіка, роуп- скіппінг);

II силова витривалість та сила м'язів, формування гармонійної статури (супер-стронг, памп-аеробіка, фітбол-аеробіка, кросфіт);

III координаційні здібності та музично-ритмічні навички (танцювальна аеробіка (хіп-хоп, аероденс, латина, сальса, сити-джем, афроджаз, рок-н-рол, тай-бо та ін.);

IV гнучкість і досягнення релаксації (йога-аеробіка, флекс [7, 9]).

Якщо розглянути всі напрямки танцювальної аеробіки, стане зрозумілим, що кожен з них має свій фактор координації рухів. Наприклад, циклічна аеробіка характеризується низьким фактором координації (цей вид аеробних занять не потребує попередньої координаційної підготовки та не є дійовим при вирішенні задачі розвитку координаційних здібностей). Що стосується фанк- аеробіки, латини та ін., то в даному випадку фактор координації є високим. Тут потрібна або попередня підготовка учня або вміння, послідовність та професійність викладача при вирішенні поставленої задачі.

Заняття аеробікою в значній мірі можуть допомогти у вирішенні проблеми „сучасних гіпернавантажень” на організм студентської молоді. Це масовий, доступний, не потребуючий великих грошових вкладень вид спорту, який позитивно впливає на роботу м'язового апарату, серцево-судинної та дихальної систем. Також важко переоцінити користь впливу занять аеробікою на психіку студенток. Під час аеробного класу тренується пам'ять. Вірно 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 фізичною культурою. Між іншим, деякі з видів аеробіки (наприклад, тай-бо) дозволяють не тільки позбутися накопиченої агресії та негативних емоцій, а і залучити до занять хлопців [6].

Для студенток на заняттях з танцювальної аеробіки надзвичайно важливими є здатність до засвоєння нових, складно координаційних рухів та вміння перебудувати рух, залежно від ситуації. На думку багатьох авторів [6, 10] 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).

Якщо керуватись 5 -ти бальною шкалою 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 публікації можна казати про використання аеробіки, як одного із засобів розвитку координаційних здібностей людини.

Мета роботи: дослідити рівень фізичного розвитку студентів НУ “Львівська політехніка” та на підставі отриманих даних пробувати виявити шляхи вдосконалення процесу фізичного виховання та розвитку фізичних якостей (зокрема, координаційних здібностей) студентської молоді засобами аеробіки. А також спробувати впровадити нові системи тестування координації рухів.

Методи дослідження: анкетування, педагогічне спостереження, тестування, метод математичної статистики.

Організація досліджень: 3 метою визначення рівня зацікавленості студентів фізичною культурою і спортом та

виявлення шляхів вдосконалення процесу фізичного виховання молоді, студентам національного університету „Львівська політехніка” була запропонована анкета, яка включала в себе 26 питань, пов'язаних з процесом їх фізичного виховання. В дослідженнях взяло участь 2500 хлопців та дівчат і 111 курсів 14 інститутів університету. Анкетування проводилось анонімно та в позаучбовий час.

Для контролю за динамікою фізичної підготовленості студенти склали низку нормативних тестів. В кінці навчального року (травень) в рівних умовах студенти склали 8 контрольних нормативів.

Після анкетування, тестування та аналізу отриманих даних на кафедрі фізичного виховання НУ «Львівська політехніка» були започатковані заняття з танцювальної аеробіки.

Із розрахунку на чотири семестри ми планували:

Семестр	Вид	Коротка характеристика
I	Зумба	Легкі, емоційні заняття на основі латиноамериканських танців та сучасної хореографії
II	«Український драйв»	На основі українських танців. Значні кардіонавантаження та знайомі рухи.
III	«Фламенко»	На основі іспанського танцю. Формує вірну поставу, покращує роботу дихальної системи, виховує впевненість в собі.
IV	Фанк-аеробіка	Клас на основі «вуличної хореографії». Сприяє розвитку витривалості та координації рухів.

В кінці навчального року студентки підлягали повторному тестуванню.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження показали, що 89% хлопців прагнуть підвищити рівень своєї фізичної підготовленості, а у дівчат цей показник складає 16%. Більша частина дівчат (84%) відвідує заняття через бажання отримати високу оцінку з фізичного виховання. Такі закономірності пояснюються тим, що до вступу в університет в спортивних секціях займалися 29,5% дівчат, а у хлопців ця цифра складає 84%.

Слід зазначити, що в останні роки збільшується кількість студентів, які хотіли б на заняттях з фізичного виховання займатись конкретними видами спорту. Дане твердження ми дізналися у студентів, котрим було поставлено це питання. Було встановлено, що 73% хлопців мають бажання займатися футболом, баскетболом, волейболом та бойовими мистецтвами, відповідно 50% дівчат обрали для себе заняття аеробікою.

Вкрай тривожним є те, що майже 66% студенток оцінюють свій рівень фізичної підготовленості, як середній, а 25,9% дівчат визначили його низьким. У хлопців 27% вважають свій рівень фізичної підготовленості, як високий, а 64,9% - як середній.

Також заслуговує на підвищену увагу той факт, що більше 18,9% хлопців і 14,8% дівчат впевнені, що вони ведуть здоровий спосіб життя, а 48,6% і 39,2% відповідно дали відповідь „швидше так, ніж ні”. Важливим є те, що тільки 54,1% хлопців та 3,7% дівчат стверджують, що вони відвідують достатню кількість знань для самостійних занять фізичними вправами. У зв'язку з тим, що у більшості ВНЗ заняття з фізичного виховання проходять раз на тиждень, самостійні заняття становлять основу фізичного виховання студентської молоді. Тим більше, що 91,8% хлопців та 81,5% дівчат займаються фізичними вправами самостійно хоча би 1 - 2 на тиждень.

Результати наших досліджень показали, що 59,3% дівчат та 59,4% хлопців відмічають покращення свого самопочуття в результаті занять фізичною культурою.

Також дослідження продемонстрували, що студентська молодь виявляє високу зацікавленість до покращення свого фізичного розвитку, який в цілому при вступі до університету невисокий.

Шляхи вдосконалення системи фізичного виховання, які можна виявити на підставі результатів анкетування, полягають у наступному: вдосконалення самої системи одноразових занять фізичною культурою (розподіл матеріалу з урахуванням потреб фізичного розвитку студентів), створення груп за зацікавленістю з відповідними програмами занять, підвищення ролі теоретичних знань студентів для самостійних занять.

Для багатьох представників учнівської молоді, на превеликий жаль, уроки фізичної культури лишають не тільки неприємні спогади, а і стають причиною підсвідомої відмови від будь-яких видів фізичних занять. Дуже часто заняття з фізичного виховання у школах та ВНЗ в новому тисячоріччі лишаються такими ж, як у 70 роках ХХ ст.

З'являються нові технології, наукові видання не встигають за науковими відкриттями. Нововведення необхідно широко використовувати галузі фізичного виховання у ВНЗ.

Відсутність творчого підходу та креативного мислення викладачів з фізичного виховання приводить до такої небажаної „стабільності”. Заняття подібні одне на друге із року в рік. Отож, щоб фізичне виховання приносило студенткам користь та емоційне задоволення, вони мають самі обрати для себе вид занять.

Заняття з фізичного виховання в “Національному університеті “Львівська політехніка” проводяться з I по VI семестри. Ми мали можливість спостерігати наступні зміни в динаміці фізичного розвитку студентів НУ “ЛП”. В дівчат протягом трьох курсів відбувався рівномірний, стійкий, проте незначний приріст результату: стрибок в довжину з місця на 1,1 %, вис на зігнутих руках на 1,4 %, човниковий біг 4 x 9 м на 2,6 %, піднімання в сід за 1 хвилину - на 15,5 %.

У хлопців спостерігалася дещо інша картина. На II курсі нами було зафіксоване погіршення результатів тестування фізичного розвитку студентів в середньому на 3 %. Це можна пояснити збільшенням кількості пропущених ними занять з фізичного виховання. На III курсі відбулося покращення результатів: підтягування на 1,3 %, стрибок в довжину з місця - 2,9 %, піднімання в сід за 1 хвилину 2,2 %.

Як показали результати тестування фізичної підготовленості на початку та наприкінці навчального року, студентки, що займалися в групах аеробіки покращили свої показники порівняно з групами ЗФП на 11,2 + 0,5 %. Найбільшим зафіксований приріст в показниках кросу на 2000м - на 13,5 %, в нахилі вперед (гнучкості) - на 14,2 % та в піднятті тулуба за 1хв - на 12,7 %. Сприяють цьому аеробний режим роботи, ізольоване силове тренування після аеробної частини. Звичайно,

не останню роль відіграють високий емоційний фон та зацікавленість заняттями.

Що стосується нормативу, який оцінює ступень розвитку спритності (човниковий біг 4x9м), то приріст результату в групах аеробіки, порівняно з групами ЗФП становить 6,7 %.

Цілком ймовірно, що даний тест не в повній мірі може відобразити та оцінити реальну картину розвитку координаційних здібностей людини. У зв'язку з цим ми вирішили впровадити в контрольній групі 3 додаткових тести, які оцінюють рівень розвитку координації та спритності людини, а саме:

1. Смуга перешкод (в яку були включені перебігання по гімнастичній лаві, перекиди вперед, перестрибування та переповзання через перешкоди, лазіння по шведській стінці). При виконанні цього нормативу фіксувався час, використаний на виконання завдання.
2. Засвоєння нової частини аеробного класу або нового комплексу гімнастичних вправ (фіксується мінімальний час, витрачений на виконання рухового завдання).
3. «Читання з листа». Студентки отримували завдання виконати в певній послідовності базові елементи аеробіки (для контрольної групи) або гімнастики (для груп ЗФП). Після виконання фіксувалася кількість допущених помилок.

В нормативі №1 студентки груп аеробіки показали на 10,7% кращий результат, порівняно з групою ЗФП. В тестах №№ 2,3 студентки груп аеробіки продемонстрували результати, кращі від результатів своїх однолітків в групах ЗФП, на 19,6% та 16,3% відповідно.

Висновки: Анкетування студентів Національного університету «Львівська політехніка» виявило, що 87,6 % з них позитивно ставляться до фізичної культури загалом і до занять з фізичного виховання в НУ «ЛП», зокрема. Проте, займатися студенти бажають з обраної спеціалізації (близько 65 % хлопців обрали ігрові види спорту, приблизно 60 % дівчат бажають відвідувати заняття з аеробіки).

Дослідження показали, що суттєвого покращення фізичного розвитку студентів Національного університету «Львівська політехніка» під час навчання в університеті не спостерігається. Середній приріст результатів складання Державних тестів за 3 роки дорівнює $2,5 \pm 0,5$ %.

Встановлено, що навантаження на заняттях із фізичного виховання в НУ «ЛП» мають стандартний характер, спрямований, переважно на розвиток сили. Внаслідок цього необхідно перебудувати зміст занять таким чином, щоб розвиток фізичних якостей відбувався у комплексі.

Результати педагогічного спостереження за проведенням занять з фізичного виховання зі студентками «Львівської політехніки» дали можливість виявити, що навантаження під час занять мають однобічний характер. Розвитку координації рухів приділяється не виправдано мало часу та уваги. У зв'язку з цим та для підвищення ступеня зацікавленості заняттями з фізичного виховання ми впровадили заняття з танцювальної аеробіки для студенток I-II курсів НУ «ЛП».

Для більш правдивої оцінки рівня розвитку координації рухів та спритності ми застосували додаткові тести, а саме: «смуга перешкод», мінімальний час засвоєння нового рухового матеріалу та «читання з листа».

У студенток груп аеробіки результати нормативу «човниковий біг 4x9 м» порівняно з групами ЗФП є кращими на 6,7% + 0,5%. У введених нами нормативах, які оцінюють рівень координації рухів та спритності, перевага на користь груп аеробіки становить 15,5 + 0,3 %, що свідчить про те, що заняття танцювальною аеробікою є ефективними при розвитку координації рухів, а застосовані нами тести дають більш правдиву картину рівня розвитку координаційних здібностей людини.

Література

1. Боднар І.Р. Фізичне виховання студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості. Автореф. дис. канд. наук з фізичн.вих. і спорту. - Луцьк, 2000. - 19 с.
2. Драчук А.І. Оптимізація фізичного виховання студентів ВНЗ освіти гуманітарного профілю; Автореф.дис. канд. наук з фізичн. еих. і спорту.- Львів, 2001
3. Зваричук О. М. Виховання відповідальності за свій фізичний стан (на прикладі старших класів: методичні рекомендації для вчителів фізичної культури). - Львів, 2002
4. Соломонко В.В., Пацевко А. К, Приставський Т.Г., Стахів М.М. Можливі напрямки підвищення якості фізичного виховання у ВНЗ освіти, - Тези доповіді V всеукраїнської науково - практ. конференції «Роль фізичного виховання і спорту в здоровому способі життя », - Львів, 2001
5. Фалькова Н. І. Фізична підготовка студенток економічних спеціальностей з урахуванням їх морфо функціональних особливостей; Автореф.дис. канд. наук з фізичн. еих. і спорту, Львів, 2002
6. Череповська О.А., Палагнюк Т.В. Аеробіка: методичні вказівки до проведення занять з танцювальної аеробіки зі студентками I - II курсів вищих навчальних закладів. - Львів: Видавництво Національного університету «Львівська політехніка», 2006. - 56 с.
7. Beth Shaw. Beth Shaw's yogafit. - New York, 2002. – 208 p.
8. Hardman K., Green K. Contemporary, issues of physical education. – Mayer & Mayer Verlag, 2011. – 300 p.
9. Kathy Smith. Kathy Smith's flex appeal. – New York, 2004. – 320 p.
10. Schlosberg S., Neporent L. Fitness. – John Wiley and sons, 2010. – 432 p.
11. Wharton Jim. The Whartons' strength book/ by Jim and Phil Wharton. – New York, 1999. - 257 p.
12. Wuest D., Bucher C. Foundation of physical education and sport. – Mosby: Year Book Inc, 2005. – 451 p.