

Кійко Вікторія, Горлова Лариса, Сиренко Романа
Львівський національний університет імені Івана Франка

ВПЛИВ ФІТНЕС-АЕРОБІКИ НА РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЇ РУХІВ СТУДЕНТІВ

У статті експериментально перевірено ефективність застосування фітнес-аеробіки на розвиток координації рухів студентів.

Ключові слова: фітнес-аеробіка, студенти, координація рухів, рухові якості.

Кійко Вікторія, Горлова Лариса, Сиренко Романа. Влияние фитнес-аэробики на развитие координации движений студентов. В статье экспериментально проверена эффективность применения фитнес-аэробики на развитие координации движений студентов.

Ключевые слова: фитнес-аэробика, студенты, координация движений, двигательные качества.

Victoria Kiyko, Larissa Gorlova, Romana Sirenko. Impact fitness aerobics in the development of motors coordination of students. The main task student's physical training is improve health, developing and improve move, preparing to future profession activity. Nowadays aerobics one of the most popular occupation among students. This work devoted to assessing the level of coordination abilities of students LNU Franko that occupied aerobics specialization and finding new way improvement of the physical quality means aerobics. Problem impact aerobics fitness classes at the development of coordination of the students currently nominated as one of the most important for the normal functioning of society. The question of the feasibility of using fitness aerobics to develop coordination skills in the classroom with students isn't study enough because the article we have tried to experimentally verify effecton use of aerobic fitness on the development of motor coordination students. Pedagogical experiment results gave opportunity find that aerobic exercise effectively influence on the development on coordination abilities of students as for ZFP group as in fitness aerobic group. Proved, that using fitness aerobics provides to get more positive effect on the study of various motor tasks with changing movement. Improving coordination as a factor that ensures the economy and effectiveness of the on time- spatial and dynamic characteristics influenced on the development of professionally important physical qualities for students in general, coordination endurance and agility. Using aerobic's (basic) complex, connection in the system developed lessons, improves coordination development, improves the quality of movements in space and improves coordination's reformations in movement switch.

Key words: fitness-aerobics, students, coordination of movements, movement qualities.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. Головними завданнями фізичного виховання студентів є зміцнення здоров'я організму, розвиток і вдосконалення рухів, підготовка до майбутньої професійної діяльності. У даний час аеробіка – одна з найпопулярніших форм занять студентської молоді. Позитивний вплив занять аеробікою на організм підтверджується вітчизняними та зарубіжними дослідниками. Аеробіка сприяє швидкому переходу організму від сну до бадьорості, налаштовує центральну нервову систему на робочий ритм, готує організм до майбутньої активної діяльності студентів по оволодінню професійними вміннями та навичками. Виконання фізичних вправ під музику є найбільш ефективною формою створення у студентів правильного розуміння характеру рухів. Вправи, виконані під музику, є базовими при опануванні руховою культурою, оскільки вони сприяють формуванню правильної постави, красивої ходи, розвитку ритмічності і музичності. Велика різноманітність рухів, що виконуються в різних площинах простору, сприяє вдосконаленню рухової пам'яті і координаційних здібностей. Для студенток на заняттях з фітнес-аеробіки надзвичайно важливими є здатність до засвоєння нових, складно координаційних рухів та вміння перебудувати рух, залежно від ситуації. На думку Драчука А.І., Лапшиної Г.Г., Череповської О.А., Шлозберг С.О. та інших авторів, майже всі аеробні вправи розвивають координаційні якості [4, 9]. Роботу присвячено оцінці рівня розвитку координаційних здібностей студентів ЛНУ ім. І.Франка, що займаються на спеціалізації аеробіка, а також пошуку нових шляхів вдосконалення цієї фізичної якості засобами аеробіки. Дослідження виконано згідно плану науково-дослідної роботи кафедри фізичного виховання та спорту Львівського національного університету імені Івана Франка на 2015–2018 роки за темою: „Удосконалення професійно-прикладної фізичної підготовки студентів ЛНУ імені Івана Франка”.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Фізична культура завжди була одним з основних засобів підготовки людини до трудової діяльності, оскільки вона формує спеціальні рухові навички й уміння, які мають прикладне значення до неї. Зокрема, проблема впливу занять фітнес-аеробікою на розвиток координації рухів у студентів нині висувається як одна з найважливіших для забезпечення нормального функціонування суспільства. Дефіцит рухової активності, обмеження можливостей режиму студентів, на думку багатьох авторів (М.М. Линець, Т.Ю. Круцевич, С.Ф. Цвек, Е.С. Вільчковський та ін.), негативно впливає на фізичний розвиток, стан здоров'я, розвиток рухових якостей сучасної молоді [3, 6]. У зв'язку з цим, однією із сприятливих умов впливу на рухові якості студентів потрібно вважати збільшення рухової активності через удосконалення засобів та методів фізичного виховання, розширення та розробку форм занять фізичною культурою. Численні дослідження з проблеми розвитку координаційних здібностей свідчать про те, що точність м'язових диференціювань, спритність і координація рухів успішно розвиваються ще в шкільному житті. Проте їхнє остаточне закріплення і вдосконалення відбувається саме в період навчання молоді у ВНЗ, протягом якого триває подальше збагачення рухового досвіду, підвищення координаційного базису шляхом засвоєння нових, ще складніших рухових дій, а також виробляється вміння застосовувати їх у різних складних умовах [1, 10, 11]. Практика доводить, що відсутність належної уваги до розвитку координаційних здібностей негативно впливає на оволодіння молоддю певними руховими діями. Власне високий рівень

розвитку координаційних здібностей є особливим підґрунтям для успішного опанування нових видів рухових дій, успішного пристосування до трудової, побутової і спортивної діяльності.

Згідно з визначенням Л.П. Сергієнка, координаційні здібності – це генетично обумовлена в розвитку рухова якість, яка дозволяє успішно управляти руховою діяльністю людини і регулювати нею [8]. За Е.П. Ільїніним, координація – характеристика рухових дій, що пов'язана з управлінням, узгодженістю рухів й утримання необхідної пози [2]. Великою популярністю серед студентів користується один із нових видів рухової активності – фітнес-аеробіка. Аеробіка – одна з найпопулярніших фітнес-програм у світі протягом останнього десятиріччя. Це комплекс вправ, що дозволяє при мінімальному навантаженні на хребет зміцнити м'язовий корсет, поліпшити поставу, розвинути гнучкість і координацію. Спираючись на фундаментальні праці І.М. Сеченова, П.Ф. Лесгафта, П.К. Анохіна, Ю.О. Остапенка та інших вчених, сучасні спеціалісти успішно розвивають та вдосконалюють форми та засоби оздоровчих занять та розширюють можливості підвищення рівня фізичної підготовленості тих, що займаються аеробікою (Т.С. Лісицька (2002), О.Ю. Фанигіна (2005), С.І. Атаманюк (2006), М.Є. Акімова (2008), О.Є. Черненко (2009) та інші.

Однак незважаючи на велику кількість науково дослідних робіт, присвячених розвитку та вдосконаленню координаційних здібностей студентів [1, 10, 11], ще недостатньо вивченим залишається питання про доцільність використання фітнес-аеробіки для розвитку координаційних здібностей на заняттях зі студентами.

Мета дослідження: експериментально перевірити ефективність застосування фітнес-аеробіки на розвиток спритності і координації рухів у студентів ЛНУ ім. Івана Франка у процесі фізичного виховання.

Методи дослідження:

- теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури;
- педагогічний експеримент;
- педагогічне тестування;
- методи математичної статистики.

Організація дослідження. У дослідженні взяли участь 50 студентів жіночої статі I-II курсів Львівського національного університету імені Івана Франка. З них відповідно: 25 осіб I-II курсу займалися ЗФП і були віднесені в контрольну групу; 25 осіб II курсу, що займалися фітнес-аеробікою, були віднесені до експериментальної групи. Вік студентів 18–20 років. За станом здоров'я та результатами медогляду всі студентки віднесені до основної медичної групи. Студентки контрольної групи займалися на навчальних заняттях ЗФП відповідно робочої програмою з фізичного виховання два рази на тиждень. Студентки експериментальної групи займалися за розробленою робочою програмою з фітнес-аеробіки стільки ж днів на тиждень.

Для контролю за динамікою розвитку координації студенток ми спостерігали за результатами тестів на визначення рівня координації. На початку навчального року (вересень 2014 рік) в рівних умовах студенти контрольної і експериментальної групи склали 5 тестових завдань:

- статична рівновага;
- ходьба по прямій із заплученими очима;
- ходьба по прямій лінії після 5 обертів;
- метання в ціль;
- зміна руху.

Вправа "Статична рівновага". Студент приймає положення стійка на одній нозі, інша нога зігнута і її стопа торкається колінного суглоба опорної ноги, руки підняті вгору, голова прямо. Вправа виконується із заплученими очима. Відлік часу починається після прийняття стійкого положення, а припиняється в момент втрати рівноваги.

Ходьба по прямій із закритими очима передбачає, що учасникам тесту зав'язують темною пов'язкою очі і ставлять обличчям у напрямку ходьби. Після команди „Руш!” студент намагається йти якомога пряміше. У кінці 15 метрової дистанції його зупиняють. Проектуючи центр маси тіла, ставлять крейдою на підлозі відмітку. Тест ходьба по прямій лінії після 5 обертів використовувався для оцінки динамічної рівноваги на фоні вестибулярного подразнення. Студенти у положенні нахилу тулуба вперед виконували п'ять поворотів на 360° протягом 10 секунд. Після цього вони проходили п'ятиметровий відрізок без зорового контролю. Результатом тестування була оцінка динамічної рівноваги, яка визначалася величиною відхилення від прямої лінії після проходження п'ятиметрового відрізка.

Дослідження точності: "метання в ціль" характеризує координаційні здібності студентів до точності рухів. Точність рухів – це точність їхніх сенсорних корекцій (Н. А. Бернштейн). Метання в ціль виконувалося наступним чином: метання тенісним м'ячем з відстані 6 метрів по мішені діаметром 80 см на висоті 2 метри від підлоги. Попадання в центр мішені діаметром 10 см оцінювалось у 5 балів, 30 см – 4 бали, 50см – 3 бали, 70см – 2 бали, 80 см – 1 бал. Тестування проводилося після розминки протягом 10 хв. Потім виконували 10 пробних і 10 залікових кидків.

Для того щоб визначити, як студент швидко зможе переключитися із одного руху на інший, ми використали наступні вправи:

Вихідне положення (В.П.) – основна стійка

1. Стрибок ноги нарізно, руки в сторони.

2. Стрибок ноги разом, руки вниз.

Стрибки повторювали 4 рази, а потім швидко виконували наступну вправу:

В.П. – руки в сторони.

1. Стрибок ноги нарізно, руки вниз.

2. Стрибок ноги разом, руки в сторони.

Повторювали 4 рази.

Після показу і одного пробного виконання перевіряли виконання тесту на оцінку. Результати тестування підлягали обробці методами математичної статистики. Заняття з аеробіки складалося з трьох частин: підготовча, основна (аеробні зв'язки, силова частина), заключна частина. Згідно розробленої робочої програми з фітнес-аеробіки, в основній частині ми

використовували різноманітні зв'язки базової і танцювальної аеробіки. ЧСС студенток не перевищувала піку аеробного навантаження 170–180 уд/хв.

Результати дослідження: для визначення змін у тестуванні на розвиток координації на початку і в кінці семестру ми використовували *t* – критерій Стюдента для порівняння показників початкового та кінцевого тестування. Відмінності вважалися достовірними у випадку, якщо $p < 0,05$. На початку проведення експерименту між показниками тестів контрольної та експериментальної груп різниця була недостовірною (табл. 1). Результати тестування координаційних здібностей студентів контрольної і експериментальної групи наведені в таблиці 1.

Таблиця 1

Показники рівня розвитку координаційних здібностей контрольної та експериментальної групи (n = 25, $p < 0,05$)

№ п/п	Тестування рівня координації	Етапи експерименту	Контрольна група (n = 25)		Експериментальна група (n = 25)		P
			M	σ	M	σ	
1	Статична рівновага, с	До	22,47	18,13	24,51	13,06	$p > 0,05$
		Після	24,93	14,84	31,7	13,73	$p > 0,05$
P			$p < 0,05$		$p < 0,001$		-
2	Ходьба по прямій, см	До	79,8	58,1	112,64	100,2	$p > 0,05$
		Після	68,8	67,3	89,2	84,4	$p > 0,05$
P			$P < 0,001$		$P < 0,001$		-
3	Ходьба після 5 обертів, см	До	203,84	132,54	191,3	109,73	$p > 0,05$
		Після	188,3	122,2	156,28	89,5	$p > 0,05$
P			$P < 0,001$		$P < 0,001$		-
4	Метання в ціль, бали	До	0,87	0,7	0,87	0,63	$p > 0,05$
		Після	0,96	0,6	1,28	0,54	$p > 0,05$
P			$p < 0,05$		$p < 0,001$		-
5	Зміна руху, бали	До	8,74	0,66	8,72	0,5	$p > 0,05$
		Після	9,02	0,48	9,38	0,4	$p < 0,001$
P			$p < 0,001$		$p < 0,001$		-

Примітка: M – середнє арифметичне, σ – стандартне відхилення.

Після проведення експерименту за всіма показниками відбулися позитивні зміни в обох групах (табл. 1). Проведений порівняльний аналіз показників координаційних здібностей студентів контрольної та експериментальної груп на початку експерименту показав, що різниця у показниках рівня розвитку координації між ними не достовірною. У кінці експерименту в обох групах майже у всіх тестуваннях покращилися результати. Так різниця в показниках в тестуваннях на статичну рівновагу, ходьба по прямій, ходьба після 5 обертів та метання в ціль до і після експерименту є не достовірною. Про це свідчать дані, що наведені в табл. 1. Достовірною різниця тільки в тестуванні „зміна руху”. Це свідчить про те, що на заняттях з експериментальною групою були використані аеробні вправи підвищеної координаційної складності. Припускаємо, для того щоб достовірною різниця була в інших проведених тестах, потрібно збільшити тривалість експерименту. Кожного заняття аеробні зв'язки містили елементи новизни, які вплинули на моторику студентів і розвинули координацію рухів, про це свідчить достовірною різниця в результатах тестування.

ВИСНОВКИ

1. Результати педагогічного експерименту дали можливість виявити, що аеробні вправи ефективно впливають на розвиток координаційних здібностей студентів як у групі ЗФП, так і в групі з фітнес-аеробіки.
2. Доведено, що застосування фітнес-аеробіки дозволяє отримати більш виражений позитивний ефект на вивчення різноманітних рухових завдань зі зміною руху.
3. Покращення координації рухів як фактора, що забезпечує економічність і ефективність дії за часово-просторовими та динамічними характеристиками, вплинуло на розвиток професійно важливих фізичних якостей для студентів у загальній, координаційній витривалості та спритності.
4. Використання комплексів аеробних (базових) зв'язок в системі розроблених занять удосконалює розвиток координації рухів, покращує якість виконання довільних рухів у просторі, покращує координаційні перебудови при рухових переключеннях.

ЛІТЕРАТУРА

1. Bodrenkova I.O. Osoblyvosti rozvytku koordynacijnyx zdbnostej u sportsmeniv sportyvnoi aerobiky na etapi pochatkovoyi pidgotovky. Pedagogika, psihologija ta medyko-biologichni problemy fizychnogo vuxovannya i sportu. – Hk. 2014. № 12. P.13–18.
2. Ilyin Y.P. Psihomotorna organizacija lyudyny. SPb.–Piter, 2003. 384 p.
3. Krucsevych T.Y. Teorya y metodyka fizyčeskogo vospytanyya. K. : Olimpijska literatura, 2008. 434 p.
4. Lapshyna G.G., Cherepovska O.A., Semeniv B.S. Profilyuyucha fizyčna pidgotovka studentiv. L.: Soroka T. 2013. 143 p.
5. Lysyckaya T.S., Sydneva L.V. Aerobyka. Chastnye metodyky. Federacya aerobyky Rossyi. M. 2002. 216 p.
6. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей / М.М. Линець : [Навч. посібн. – Львів : Штабар, 1997. 207 с.
7. Лях В. И. Определение координационных способностей с помощью тестов / В. И. Лях // Физкультура в школе. – 1988. – №2. – С. 54–58.
8. Сергієнко Л. П. Диференційована оцінка розвитку координаційних здібностей у юнаків-студентів / Л. П. Сергієнко, В. М. Сергієнко // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. Фізичне виховання та спорт, серія „Педагогічні науки” : зб. наук. праць. – Чернігів: ЧДПУ. – 2009. – С. 383-392.

9. Череповська О. А. Питання стану фізичної підготовленості студенток Національного університету "Львівська політехніка" та проблема диференціації заліку з предмета "Фізичне виховання" / О. А. Череповська // Фіз. виховання, спорт і культура здоров'я у сучас. сусп-ві., 2008. – № 2. – С. 283-286.

10. Черненко О. Є. Навчальна програма „Спортивне-педагогічне вдосконалення (аеробіка)” / О. Є. Черненко. // Запоріжжя : ЗНУ, 2009. – 17 с.

11. Shupylo I. S. Rozvytok koordynacijnih yakosteï divchat na zanyattiah z aerobiky v pozashkilnih navchalnyh zakladax. Visnyk Chernigivskogo nacionalnogo pedagogichnogo universytetu. Pedagogichni nauky. Phyzychne vyhovannya ta sport. 2014. P. 321-323.

УДК 159.94

Ковальчук В.І.

Національний університет фізичного виховання і спорту України

ОСОБИСТІСНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ СПОРТИВНИХ ТРЕНЕРІВ

На основі аналізу науково - методичної літератури та узагальнення практичного досвіду було досліджено сучасний стан особливостей професійної діяльності тренера в спорті з урахуванням проблеми особистісних детермінант вигорання. Виявлено особистісні передумови професійної діяльності тренерів, що визначають виникнення емоційної напруженості. Визначено особистісні детермінанти професійного вигорання тренерів.

Ключові слова: емоційне вигорання, професійне вигорання, діяльність тренера, психічні властивості особистості, емоційна напруженість, спортивна діяльність.

Ковальчук В.І. Личностные детерминанты профессионального выгорания спортивных тренеров. На основе анализа научно – методической литературы и обобщения практического опыта изучены современное состояние особенностей профессиональной деятельности тренера в спорте с учётом проблемы личностных детерминант выгорания. Выявлены личностные предпосылки профессиональной деятельности тренеров, определяющих возникновение эмоциональной напряжённости. Определены личностные детерминанты профессионального выгорания тренеров.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, профессиональное выгорание, деятельность тренера, психические свойства личности, эмоциональная напряжённость, спортивная деятельность.

Kovalchuk V.I. Personal determinants of professional burnout sports coaches. Based on the analysis of the scientific - methodical literature and synthesis of practical experience examined the current state of the coach features of professional work in the sport, taking into account the problem of personal determinants of burnout. Identified personal preconditions professional activity coaches, determining the origin of emotional tension. Defined personal determinants of professional burnout coaches. When we understand burnout state of physical, emotional and mental exhaustion personality. External factors that determine the professional burnout coach should include the conditions of material environment of work and social and psychological conditions of work. The internal factors include: lack of motivation emotional impact in a professional trainer, intense internalization of circumstances, susceptibility to emotional rigidity, ethical defects. One should identify factors associated with changes in the motivational sphere of the individual coach. The main trend is the depreciation areas of professional life, reducing the role of spiritual values and values related to personal development and creative activity. In general, appears realignment of internal motives of educational activities to external, any activity is not significant for the individual. With such a motivation coach of work are formally assesses its negative or uncertain. Changes to violate personal level in communicative sphere entor, the emergence of communication blocks and exacerbation of psychological defense reactions. This means that in conflict situations manifested rigidity coach and his inability choice of adequate psychological and educational tactics interactions with wards. Professional burnout coach provokes use an arsenal of the most usual behavioral patterns and strategies of influence that often do not meet the situation and lead to the solution of educational problems in the training process. On the emotional level regulatory major causes of burnout trainers are the escalation of indifference to and detachment from pedagogical work. Therefore, factors that lead to burnout important to thoroughly study effective measures to help improve the health and safety of professional coaches.

Key words: emotional burnout, burnout, activity coach, mental personality traits, emotional tension, sports activities.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. Професійна діяльність тренерів, внаслідок необхідності працювати в умовах насиченості емоційно-значимими факторами (соціальна оцінка, рольова невизначеність, повсякденна рутинна, конфлікти, велика відповідальність, невизначені критерії успіху і ряд інших), пов'язана, в першу чергу, зі значним навантаженням на їхню емоційну сферу. Незважаючи на значну кількість досліджень, вивчення феномена професійного вигорання, зокрема, у сфері спортивної діяльності залишається актуальним і недостатньо розкритим. У зв'язку з цим, наукові розробки, які ставлять перед собою мету діагностики, прогнозування та профілактики проявів професійних деформацій особистості, стають особливо значущими в умовах сучасної дійсності, а дослідження факторів, що детермінують вигорання у спортивних тренерів, видається особливо своєчасним і значущим. Вченими досліджувались та обґрунтовувались зміст та структура синдрому професійного вигорання (С. Maslach, 1978, Вурне, В. М. 1994, В.Е. Орел, 2005), проаналізовані фактори розвитку професійного вигорання (Горская Г.Б., 2008, Н.В. Самоукіна, 2012), визначення специфіки психічного вигорання в різних сферах професійної діяльності (О.С.Картаваєва, 2008, Маслач, К., 2001) [12, с.56-58, 6, с.645-673, 11, с.330, 3, с.58, 8, с.201-205]. Дослідження виконано у відповідності до «Зведеного плану наукових досліджень у сфері фізичної культури та спорту на 2011-2015 рр.» Міністерства освіти і науки України по темі № 2.19 «Детермінанти психологічного супроводу та педагогічних засобів удосконалення підготовки спортсменів у різних видах спорту» (№ державної реєстрації 0111U001727).