

РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ФАНК-АЕРОБІКИ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ АЕРОБІКА

Заняття аеробікою сьогодні є невід'ємною складовою фізичного виховання як учнівської, так і студентської молоді. До шкільних навчальних програм з фізичного виховання нещодавно було введено варіативні модулі з аеробіки та степ-аеробіки, у ВНЗ аеробіку як засіб фізичного виховання використовують уже давно.

Особливості використання вправ фанк-аеробіки для покращення фізичного розвитку студентів розкрито в працях О. Череповської (2008). Структуру, зміст та методи навчання вправ з аеробіки аналізують у своїх публікаціях Н. Зінченко (2013), Л. Коник із співавторами (2008), Т. Кравчук (2014).

Мета доповіді-на основі аналізу теоретичних даних та практичного досвіду з питань використання фанк-аеробіки в процесі фізичного виховання студентів обґрунтувати й експериментально перевірити вплив цього виду фізичної активності на координаційні здібності студентів.

Методи дослідження: вивчення та аналіз науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Фанк-аеробіка-це комплекс аеробних вправ під музику з танцювальними елементами, що виконують послідовно й безперервно. На сьогодні фанк-аеробіка має як оздоровчу, так і спортивну спрямованість.

Рухові дії, що мають виконувати спортсмени з фанк-аеробіки вимагають значних фізичних зусиль, гнучкості, швидкості та особливих координаційних здібностей, а емоційний фон занять, який завдає музика, що подобається сучасній молоді сприяє психологічному розвантаженню організму, позбавленню агресивного настрою через танець.

У результаті проведеного дослідження було експериментально перевірено вплив занять фанк-аеробікою на розвиток та вдосконалення координаційних здібностей студентів. Експеримент проведено у двох групах студентів ЗНТУ, всього 20 осіб (10 осіб-контрольна група, 10 осіб-експериментальна). Для досліджуваних експериментальної групи протягом 3 місяців замість традиційних занять з фізичного виховання проводили заняття з фанк-аеробіки. Контрольна група відвідувала звичайні заняття.

Заняття з фанк-аеробіки починали з так званого кача, пружного руху, який виконував функцію розминки, підготовлюючи суглоби до наступного навантаження. Потім виконували фанкову ходьбу. Далі в повільному темпі вивчали танцювальні зв'язки.

Для позитивної оцінки рівня координаційних здібностей досліджуваних студентів обрали такі тести: човниковий біг 3x10 м; ходьба по прямій із заплющеними очима; рівновага за методикою Бондаревського. Отримано такі результати.

Перший тест (човниковий біг 3x10 м) був проведений на визначення рівня розвитку здібності до оцінювання й регуляції просторово-часових та динамічних параметрів рухів. Порівняння середніх арифметичних показників цих тестів до та після педагогічного експерименту в контрольній групі показало, що вони майже не змінилися. В експериментальній групі спостерігалось покращення цього показника з 9,21 с до 8,95 с.

Зміни відбулися й у рівні розвитку таких координаційних здібностей експериментальної групи, як здатність до орієнтування в просторі і збереження рівноваги. Середні арифметичні до педагогічного експерименту становили відповідно 6,75 с та 12,9 с. після-4.0 с та 21,2 с. Середні арифметичні показників контрольної групи до та після експерименту залишилися майже без змін.

Висновки. Таким чином, у ході дослідження доведено, що використання вправ фанк-аеробіки в процесі фізичного виховання студентів сприяє значному підвищенню рівня їхніх координаційних здібностей, а особливо здатності до ритмічної діяльності й координованості рухів.