

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

ВИЗНАЧЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ РІЗНИХ МОДЕЛЕЙ НАВЧАННЯ КОМБІНАЦІЯМ БАЗОВИХ РУХІВ АЕРОБІКИ СТУДЕНТОК ВНЗ

Куделко В.Є., Сластіна О.О.

Харківський інститут фінансів Українського державного університету фінансів та міжнародної торгівлі

У статті змодельований процес навчання комбінаціям базових рухів оздоровчої аеробіки студенток ВНЗ за допомогою різних методів та експериментально перевірена його ефективність. Показано, що з методів, які розглядалися в дослідженні, найбільш ефективними для вивчення комбінацій базових рухів аеробіки є наступні: метод лінійної прогресії, «від голови до хвоста» та круговий. Значно нижчі оцінки були отримані досліджуваними за вивчення вправ аеробіки за допомогою методу «зигзаг».

Ключові слова: аеробіка, базові рухи, комбінація, методи, процес навчання, студенти.

Постановка проблеми. Серед видів фізичної активності, які все більше використовуються в процесі фізичного виховання студенток, вагоме місце займає оздоровча аеробіка. Така популярність аеробіки серед студентської молоді пояснюється її доступністю, високим оздоровчим потенціалом, а також емоційністю, що викликає задоволення та захоплення заняттями цим видом фізичної активності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В останні десятиліття було проведено низку досліджень з різних питань теорії та практики аеробіки. Так, аналіз науково-методичної літератури й інших джерел показав, що проблемам використання аеробіки, як ефективного засобу фізичного виховання та оздоровлення різних верств населення присвячено наукові праці Бурдигіної О. (2003), Булгакової О. (2007), Кібальник О. (2008), Стрижаківської О. (2008), Шевців У. (2009), Штих О. (2008), Кравчук Т. (2010) та інші. Структуру, зміст та методи навчання вправам аеробіки аналізували у своїх роботах Андрєян К. (1996), Крючек Є. (2001), Нестерова Т., Овчинникова Н. (1998), Синиця С. (2010) та інші.

Особливості використання різних методів навчання руховим діям розглядали Боген М. (1989), Болобан В., Містудова Т. (1995), Лапутін А. (1986), Худолій О. (2009), Худолій, О., Іващенко, О. (2014) тощо. Учені детально охарактеризували методи навчання фізичним вправам, розкрили їх зміст та можливості застосування у різних умовах.

Але фахівці не ставили завдання дослідити ефективність різних методів навчання комбінаціям

базових рухів оздоровчої аеробіки студенток ВНЗ, що й зумовило вибір теми дослідження.

Матеріали і методи.

Мета дослідження: змодельувати процес навчання комбінаціям базових рухів оздоровчої аеробіки студенток ВНЗ за допомогою різних методів та експериментально перевірити їх ефективність.

Завдання дослідження: на основі аналізу теоретичних даних та практичного досвіду з питань використання різних методів навчання, що використовуються на заняттях оздоровчою аеробікою, виявити найбільш оптимальні та перевірити ефективність їх використання під час занять зі студентками ВНЗ.

Методи дослідження: вивчення та аналіз педагогічної і науково-методичної літератури; бесіди з фахівцями; педагогічні спостереження; педагогічне тестування; методи математичної статистики.

Результати дослідження.

У результаті проведеного дослідження нами було виявлено особливості вивчення базових рухів аеробіки за допомогою різних моделей навчання. Аеробікою називають систему спеціально підібраних фізичних вправ, що виконуються поточним способом під музичний супровід з метою зміцнення здоров'я, гармонійного розвитку і вдосконалення фізичних здібностей організму (сили, швидкості, витривалості, гнучкості та спритності).

Одними з головних засобів аеробіки є базові рухи - різні кроки з переміщенням та без, відведення й приведення зігнутих і прямих ніг у різних напрямках, повороти, підскоки та стрибки у поєднанні з рухами рук (прямих і зігнутих у різних

напрямах та з різною амплітудою). На заняттях з аеробіки базові рухи поєднуються в комплекси та використовуються у аеробній частині заняття.

Аналіз спеціальної літератури показав, що в оздоровчій аеробіці з метою вивчення базових рухів та поєднання їх в комбінації, окрім загальноприйнятих методів навчання існують хореографічні (специфічні) методи, які мають різну структуру. Для проведення дослідження, нами було обрано середні за складністю методи: лінійної прогресії, «від голови до хвоста», круговий метод та «зигзаг».

Метод лінійної прогресії передбачає по чергове розучування рухів ніг з подальшим їх доповненням. При цьому наступний крок не розучують до тих пір, поки попередній не буде логічно завершений, тобто додають рухи руками, змінюючи амплітуду рухів, темп виконання, напрямок пересування тощо (рис. 1.). Літерами позначено окремі базові кроки аеробіки (на вісім рахунків).



Рис. 1. Схема розучування вправ за допомогою методу лінійної прогресії

Метод «від голови до хвоста» полягає в послідовному виконанні вправ, з постійним поверненням до попередньої вправи (рис. 2.).

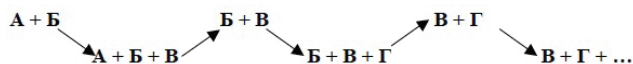


Рис. 2. Схема розучування вправ за допомогою методу «від голови до хвоста»

Метод складання (круговий метод) передбачає розучування вправ з постійним поверненням до виконання першої. Спочатку розучують першу та другу вправу, згодом їх поєднують у суцільну зв'язку. Усі наступні вправи розучують так само, як і попередні, з обов'язковим приєднанням їх до першої групи вправ, створюючи при цьому одну велику зв'язку (рис. 3.).

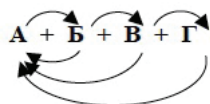


Рис. 3. Схема розучування вправ за допомогою кругового методу

Метод «зигзаг» характеризується з'єднанням попередньо вивчених вправ у комбінації, але у своєрідній послідовності. Використовується при побудові композицій. Цей метод підвищує вимоги до координації рухів та концентрації уваги (рис. 4).



Рис. 4. Схема розучування вправ за допомогою методу «зигзаг»

За допомогою цих методів досліджувані дівчата вивчали чотири поєднання (комплекси) різних, але однакових за складністю базових рухів оздоровчої аеробіки. У дослідженні взяли участь 15 студенток Харківського інституту фінансів Українського державного університету фінансів та міжнародної торгівлі. Кожний, запропонований студенткам, комплекс складався з чотирьох базових кроків, які виконувалися з правої та лівої ноги і вивчався за допомогою одного з методів. Вивчення кожного нового комплексу проводилося на окремому занятті. Якість вивчення кожного з комплексів оцінювалася за 5-ти бальною шкалою (табл. 1).

Після цього за допомогою t-критерію Ст'юдента ми порівнювали оцінки за якість виконання кожної з вивчених комбінацій, що дозволило нам визначити найбільш оптимальну модель навчання вправам аеробіки.

Так, порівнюючи середні арифметичні оцінок за якість виконання комбінацій вправ аеробіки, вивчених різними методами, ми спостерігали такі особливості: найбільш високими виявилися оцінки за якість вивчення комбінацій аеробіки наступними методами: метод лінійної прогресії (4,3 бали), «від голови до хвоста» (4,2 бали), круговий метод (4,1 бали). Майже на бал нижчою виявилася оцінка за якість вивчення комбінації вправ аеробіки за допомогою методу «зигзаг» (3,4 бали). Тобто найбільш якісним виявилася вивчення комплексу вправ аеробіки з використанням методу лінійної прогресії, методу «від голови до хвоста» та кругового методу. Найнижчі оцінки досліджувані отримали за якість вивчення комплексу методом «зигзаг».

Після цього ми визначили вірогідність різниці оцінок досліджуваних за якість вивчення комбінацій вправ аеробіки тим чи іншим методом, що

Таблиця 1.

Бали	Оцінювання вправи
5 балів	Всі вправи комплексу виконані технічно правильно без помилок.
4 бали	Вправи виконані правильно з невеликими помилками, що не порушують техніку їх виконання.
3 бали	В цілому вправи виконані правильно але з великою кількістю незначних технічних помилок.
2 бали	Окремі вправи комплексу виконані з технічними помилками, що порушують техніку їх виконання.
1 бал	Всі вправи комплексу виконані з грубими технічними помилками, що повністю порушують техніку їх виконання.

Ступінь вірогідності різниці між оцінками досліджуваних дівчат за якість виконання комбінацій базових рухів аеробіки засвоєних при різних моделях навчання

Методи	Лінійної прогресії 4,3 ± 0,22	«Від голови до хвоста» 4,2 ± 0,26	Круговий метод 4,1 ± 0,19	«Зигзаг» 3,4 ± 0,17
Лінійної прогресії 4,3 ± 0,22		tr=0,3 < tr	tr = 0,7 < tr	tr =3,7 > tr
«Від голови до хвоста» 4,2 ± 0,26	tr = 0,3 < tr		tr = 0,3 < tr	tr =3,4 > tr
Круговий метод 4,1 ± 0,19	tr = 0,7 < tr	tr = 0,3 < tr		tr = 2,9 < tr
«Зигзаг» 3,4 ± 0,17	tr =3,7 > tr	tr =3,4 > tr	tr = 2,9 < tr	

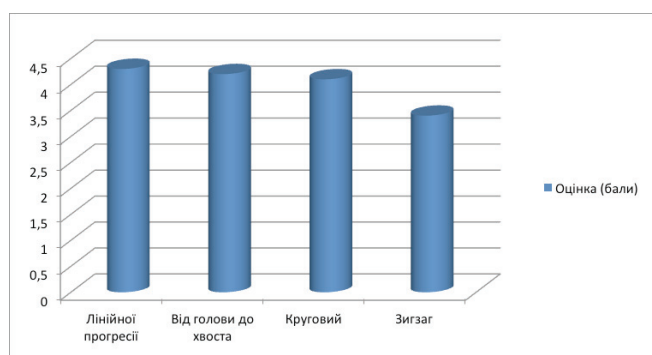


Рис. 5. Оцінки досліджуваних дівчат за якість виконання комбінацій базових рухів аеробіки засвоєних при різних моделях навчання

використовувалися в дослідженні. Так вірогідною виявилася різниця між оцінками отриманими дівчатами за вивчення комбінацій такими методами:

- лінійної прогресії та «зигзаг» (ступінь вірогідності (tr) дорівнює 3,7, що більше граничного критерію Ст'юдента (tr=2,13);

- «від голови до хвоста» та «зигзаг» (tr = 3,4 > tr);
- Не вірогідною виявилася різниця між оцінками, які досліджувані отримали за якість вивчення комбінацій вправ аеробіки наступними методами:
- лінійної прогресії та «від голови до хвоста» (tr=0,3 < tr);
- лінійної прогресії та круговий метод (tr =0,7 < tr);
- круговий метод та «зигзаг» tr = 2,9 < tr).

Висновки. Таким чином, у статті змодельований процес навчання комбінаціям базових рухів оздоровчої аеробіки студенток ВНЗ за допомогою різних методів та експериментально перевірена його ефективність. Показано, що з методів, які розглядалися в дослідженні, найбільш ефективними для вивчення комбінацій базових рухів аеробіки є наступні: метод лінійної прогресії, «від голови до хвоста» та круговий. Значно нижчі оцінки були отримані досліджуваними за вивчення комбінацій вправ аеробіки за допомогою методу «зигзаг».

Література

References

1. Андресян К.В. Моделирование годичного цикла подготовки в спортивной аэробике : автореф. дис... канд. пед. наук. 13.00.04 / К.В.Андресян. — М. : РГАФК, 1996. — 23 с.
2. Боген М.М. Современные теоретико-методические основы обучения фдвигательным действиям: Автореф.дис. ... д-ра пед.наук / М.М. Боген. — Москва, 1989. — 52 с.
3. Болобан В.Н. Дидактическая система обучения спортивным упражнениям со сложной координационной структурой / В.Н. Болобан, Т.Е. Мистулова // Наука в олимпийском спорте. — 1995. — № 2. — С. 27-30.
1. Andresjan K.B. (1996). Modelirovanie godichnogo cikla podgotovki v sportivnoj ajerobike : avtoref. dis... kand. ped. nauk. 13.00.04. M. : RGAFFK, 23.
2. Bogen M.M. (1989). Sovremennye teoretiko-metodicheskie osnovy obuchenija fdvigatel'nyh dejstvijam: Avtoref.dis. ... d-ra ped.nauk. Moskva, 52.
3. Boloban V.N. & Mistulova T.E. (1995). Didakticheskaja sistema obuchenija sportivnym upravlenijam so slozhnoj koordinacionnoj strukturoj. Nauka v olimpijskom sporte, (2), 27-30.
4. Bulgakova O.V. (2007). Organizacionno-metodicheskie uslovija optimizacii trenirovochnyh nagruzok u studentok, zanimajushhijhsja ozdorovitel'noj ajerobikoj

4. Булгакова О.В. Организационно-методические условия оптимизации тренировочных нагрузок у студенток, занимающихся оздоровительной аэробикой : диссертация... кандидата педагогических наук : 13.00.04 / Булгакова Оксана Владимировна. — Сургут, 2007. — 19 с.
5. Бурдыгина Е.В. Методика занятий оздоровительной аэробикой для реабилитации здоровья студенток с нарушениями функций позвоночника : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Бурдыгина Елена Валентиновна. — Волгоград, 2003. — 20 с.
6. Кібальник О.Я. Застосування фітнес-технології для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків : автореф.дис... канд. наук: 24.00.02 / Кібальник Оксана Яківна. — Львів, 2008. — 22 с.
7. Кравчук Т. М. Методика виховання рухово-пластичної виразності у студенток факультету фізичної культури, що спеціалізуються з художньої гімнастики / Т. М. Кравчук // Теорія та методика фізичного виховання. — 2010. — № 10. — С. 40-43. — Режим доступу: <http://www.tmfv.com.ua/journal/article/view/662>
8. Крючек Е. С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий : учеб.-метод. пособ. / Е. С. Крючек. — М. : Терра-Спорт, Олимпия-Пресс, 2001. — 64 с.
9. Лапутин А.Н. Обучение спортивным движениям / А.Н. Лапутин. — К.: Здоров'я, 1986. — 216 с.
10. Мьякинченко Е. Б. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учеб. пособ. для студентов вузов физ. культуры / Е.Б.Мьякинченко, М.П.Шестакова. — М. : СпортАкадемПресс, 2002. — 304 с.
11. Нестерова Т. В. Теория и методика преподавания аэробики : метод. материалы / Т. В. Нестерова, Н. А. Овчинникова. — К. : УГУФВС, 1998. — 33 с.
12. Погасій Л. І. Методичні вказівки щодо організації та проведення занять з фізичної культури на тему : «Аеробіка як засіб підвищення працездатності студентів КНТЕУ» / Л. І. Погасій. — К., 2003. — 15 с.
13. Синиця С.В. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : Навчальний посібник / С.В. Синиця, Л.Є. Шестерова. — Полтава, 2010. — 260 с.
14. Худолій О. М. Технологія навчання гімнастичним вправам / О. М. Худолій // Теорія та методика фізичного виховання. — 2009. — № 8. — С. 19-34. — Режим доступу: <http://www.tmfv.com.ua/journal/article/view/555>
15. Худолій, О. М., Іващенко, О. В. Теорія і методика викладання гімнастики: Навчальний посібник. — Т. 1. — Харків: "ОВС", 2014. — 384 с.
16. Штих Е.А. Содержание физического воспитания студенток вузов с преимущественным использованием средств степ-аэробики : автореф.дисс. ... к.п.н.: 13.00.04 / Штих Елена Антоновна. — Краснодар, 2008. — 20 с.
- : dissertacija... kandidata pedagogicheskikh nauk : 13.00.04. *Surgut*, 19.
5. Burdygina E.V. (2003). Metodika zanjatij ozdorovitel'noj ajerobikoj dlja rehabilitacii zdorov'ja studentok s narushenijami funkcij pozvonochnika : avtoref.dis. ... kand. ped. nauk : 13.00.04. *Volgograd*, 20.
6. Kibal'nyk O.Ya. (2008). Zastosuvannya fitnes-tekhnolohiyi dlya pidvyshchennya rukhovoyi aktivnosti ta fizychnoyi pidhotovlenosti pidlitkiv : avtoref.dys... kand. nauk: 24.00.02. *Lviv*, 22.
7. Kravchuk T. M. (2010). Metodyka vykhovannya rukhovo-plastychnoyi vyraznosti u studentok fakul'tetu fizychnoyi kul'tury, shcho spetsializuyut'sya z khudozhnoyi himnastyky. *Teoria ta metodika fizicnogo vihovanna* [Theory and methods of the physical education], (10), 40-43. — Rezhym dostupu: <http://www.tmfv.com.ua/journal/article/view/662>
8. Krjuchek E. S. (2001). Ajerobika. Soderzhanie i metodika provedenija ozdorovitel'nyh zanjatij : ucheb.-metod. posob. M. : *Terra-Sport, Olimpija-Press*, 64.
9. Laputin A.N. (1986). Obuchenie sportivnym dvizhenijam. K.: *Zdorov'ja*, 216.
10. Mjakinchenko E. B. & M.P.Shestakova (2002). Ajerobika. Teorija i metodika provedenija zanjatij : ucheb. posob. dlja studentov vuzov fiz. kul'tury. M. : *SportAkademPress*, 304.
11. Nesterova T. V. & N. A. Ovchinnikova (1998). Teorija i metodika prepodavanija ajerobiki : metod. materialy. K. : *UGUFVS*, 33.
12. Pohasiy L. I. (2003). Metodychni vkazivky shchodo orhanizatsiyi ta provedennya zanyat' z fizychnoyi kul'tury na temu : «Aerobika yak zasib pidvyshchennya pratsezdatsnosti studentiv KNTEU». K., 15.
13. Synytsya S.V. & L.Ye. Shesterova (2010). Ozdorovcha aerobika. Sportyvno-pedahohichne vdoskonalennya : Navchal'nyy posibnyk. *Poltava*, 260.
14. Khudolii O. M. (2009). Tekhnolohiya navchannya himnastychnym vpravam. *Teoria ta metodika fizicnogo vihovanna* [Theory and methods of the physical education], (8), 19-34. — Rezhym dostupu: <http://www.tmfv.com.ua/journal/article/view/555>
15. Khudolii, O. M., & Ivashchenko, O. V. (2014). Teoriya i metodyka vykladannya himnastyky: Navchal'nyy posibnyk. *Kharkiv: "OVS"*, 384.
16. Shtih E.A. (2008). Soderzhanie fizicheskogo vospitaniya studentok vuzov s preimushhestvennym ispol'zovaniem sredstv step-ajerobiki : avtoref.diss. ... k.p.n.: 13.00.04. *Krasnodar*, 20.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ РАЗЛИЧНЫХ МОДЕЛЕЙ ОБУЧЕНИЯ КОМБИНАЦИЯМ БАЗОВЫХ ДВИЖЕНИЙ АЭРОБИКИ СТУДЕНТОК ВУЗОВ

Куделко В.Е., Сластина Е.А.

Харьковский институт финансов Украинского государственного университета финансов и международной торговли

Реферат. Статья: 4 с., 2 табл., 5 рис., 16 источников

В статье смоделирован процесс обучения комбинациям базовых движений оздоровительной аэробики студенток вузов с помощью различных методов и экспериментально обоснована его эффективность. Показано, что из методов, которые рассматривались в исследовании, наиболее эффективными для изучения комбинаций

базовых движений аэробики являются следующие: метод линейной прогрессии, «от головы до хвоста» и круговой. Значительно ниже оценки были получены исследуемыми за изучение упражнений аэробики с помощью метода «зигзаг».

Ключевые слова: аэробика; базовые движения; методы; комбинация; процесс обучения; студентки.

DETERMINATION OF THE EFFECTIVENESS OF DIFFERENT MODELS OF TRAINING UNIVERSITY STUDENTS A COMBINATION OF BASIC MOVEMENTS OF AEROBICS.

Kudelko Victoria, Slastyna Elena

Kharkov Institute of Finance Ukrainian State University of Finance and International Trade

Report. Article: 4 p., 2 tables., 5 fig., 16 sources

Objective: develop a model the process of learning a combination of basic movements of improving aerobics The students are using different methods and experimentally test their effectiveness.

Objectives of the study: Based on the analysis of theoretical data and practical experience in the use of different teaching methods used in the classroom by improving aerobics, to identify the most optimal and test the effectiveness of their use in the classroom with students of the university.

Methods: the study and analysis of pedagogical and methodological literature; interviews with experts; teacher observations; teacher testing; methods of mathematical statistics.

The study we have identified features of studying combinations of basic movements aerobics using different models of learning. To conduct the study, we selected medium-complexity methods used in aerobics classes for learning the basic movements and their combination in the complex: a linear progression, «from head to tail», circle method and «zigzag». We show that the methods that were considered in the study, the most effective for the study of combinations of basic movements of aerobics are the following: the method of linear progress «from head to tail» and circular. Significantly lower estimates were obtained for the study investigated combinations of basic movements aerobics using the method of «zigzag».

Keywords: aerobics; basic movement; methods; learning process; students.

Інформація про авторів:

Куделко В.Є.: tmfv@tmfv.com.ua; Харківський інститут фінансів Українського державного університету фінансів та міжнародної торгівлі, вул. Плетнівський провулок, 5, Харків, Харківська, Україна, 61000.

Сластина О.О.: tmfv@tmfv.com.ua; Харківський інститут фінансів Українського державного університету фінансів та міжнародної торгівлі, вул. Плетнівський провулок, 5, Харків, Харківська, Україна, 61000.

Цитуйте статтю як: Куделко В.Є., Сластина О.О. Визначення ефективності різних моделей навчання комбінаціям базових рухів аеробіки студенток ВНЗ / Куделко В.Є., Сластина О.О. // Теорія та методика фізичного виховання. — 2015. — № 1. — С. 16—19.

Стаття надійшла до редакції: 05.03.2015 р. Прийнята: 15.03.2015 р. Надрукована: 30.03.2015 р.