

ШЛЯХИ УДОСКОНАЛЕННЯ МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ АЕРОБІКОЮ У ШКОЛІ З ДІВЧАТАМИ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Леся ПЕТРИНА, Федір МУЗИКА, Роман ПЕТРИНА

Львівський державний університет фізичної культури

Анотація. Мета – експериментально обґрунтувати шляхи удосконалення методики проведення занять аеробікою з дівчатами старшого шкільного віку. Завданнями дослідження було проаналізувати діючу програму з фізичного виховання з питань методики проведення занять аеробікою та розробити пропозиції щодо удосконалення методичних прийомів проведення занять аеробікою з школярками старшого шкільного віку. У дослідженні взяли участь 82 школярки віком 15–17 років. Експеримент тривав 4 місяці. Було сформовано 2 групи: одна контрольна, друга експериментальна, по 41 школярці у кожній.

Застосування експериментальної програми дало змогу досягнути значних зрушень у фізичній підготовленості школярок експериментальної групи: у розвитку швидкісних можливостей, у витривалості, у розвитку швидко-силових якостей, у м'язовій силі, у гнучкості.

Доведено, що за рахунок зміни змісту занять, величини навантаження та врахування індивідуальних можливостей дівчат старшого шкільного віку під час проведення занять аеробікою у школі відбулося вірогідне зростання показників фізичної підготовленості.

Ключові слова: аеробіка, методика, заняття, дівчата.

ПУТИ УСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ АЭРОБИКОЙ В ШКОЛЕ С ДЕВУШКАМИ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Леся ПЕТРИНА, Федор МУЗЫКА,
Роман ПЕТРИНА

*Львовский государственный университет
физической культуры*

Аннотация. Цель – экспериментально обосновать пути совершенствования методики проведения занятий аэробикой с девушками старшего школьного возраста. Задачами исследования было провести анализ действующей программы по физическому воспитанию по вопросам методики проведения занятий аэробикой и разработать предложения по совершенствованию методических приемов проведения занятий аэробикой со школьницами старшего школьного возраста. В исследовании приняли участие 82 школьницы в возрасте 15–17 лет. Эксперимент длился 4 месяца. Было сформировано 2 группы: одна контрольная, вторая экспериментальная, по 41 школьнице в каждой.

Применение экспериментальной программы позволило достичь значительных сдвигов в физической подготовленности школьниц экспериментальной группы: в развитии скоростных возможностей, в выносливости, в развитии скоростно-силовых качеств, в мышечной силе, в гибкости.

Доказано, что за счет изменения содержания занятий, величины нагрузки и учета индивидуальных возможностей девушек старшего школьного возраста при проведении занятий аэробикой в школе произошло достоверное улучшение показателей физической подготовленности.

Ключевые слова: аэробика, методика, занятия, девушки.

WAYS TO IMPROVE THE METHODOLOGY OF AEROBICS SCHOOL GIRLS HIGH SCHOOL AGE

Lesia PETRYNA, Fedir MUZUKA,
Roman PETRYNA

Lviv State University of Physical Culture

Abstract. Purpose – to prove experimentally the way for enhancing the aerobics girls high school age. Objectives of the study was to analyze the existing program of physical education on the methodology of aerobics and develop proposals for improving instructional techniques of aerobics with schoolgirls school age. The study involved 82 high school girls aged 15–17 years. The experiment lasted 4 months. Was formed two groups: one control group, the second pilot, a schoolgirl on 41 each.

Implementation of the pilot program has resulted in strong improvements in physical fitness of schoolgirls experimental groups: in the development of high-speed capacity, endurance, in the development of power-speed in muscular strength, flexibility.

It is proved that by changing the content of training, the load and the accounting for individual empowerment of girls high school age during aerobics at school there was a significant improvement in physical fitness.

Key words: aerobics, methods, classes, girls.

Вступ. Критичний стан здоров'я молоді значною мірою зумовлений низькими показниками рухової активності, що є причиною удосконалення системи фізичного виховання в загальноосвітній школі. Особливо гостро зазначена проблема стосується дівчат, на яких покладається місія материнства та народження здорових дітей.

Результати наукових досліджень свідчать, що після певної стабілізації показників фізичної підготовленості дівчат, яка досягається у 7–8 класах в наступні роки спостерігається тенденція до регресивних змін [3, 7]. Тому рівень розвитку рухових якостей та функціональні можливості у більшості випускниць середньої школи залишаються низькими і не відповідають вимогам, які висуває суспільство [2].

З урахуванням сказаного можна припустити, що стабілізація і зниження до кінця навчання у школі показників фізичної підготовленості у дівчат-старшокласниць обумовлені низькою ефективністю фізичного виховання, яке традиційно склалося в масовій практиці шкіл [2, 3]. З огляду на це не припиняється пошук шляхів покращення здоров'я та фізичної підготовленості дівчат, системно запроваджують сучасні, науково перевірені методики оздоровчого спрямування [7, 10].

Важливим кроком удосконалення шкільної програми з фізичної культури стало запровадження нового, популярного серед молоді виду рухової діяльності – аеробіки [1, 4, 8].

Однак варто зазначити, що процес впровадження аеробіки як елементу фізичної культури школярів потребує наукового обґрунтування багатьох аспектів методики проведення занять, а саме: змісту та послідовності навчання; правил підбору адекватних засобів, диференціації методів, відповідно до віку та рівня фізичної підготовленості, регулювання інтенсивності; засобів контролю.

Саме тому проблема пошуку шляхів удосконалення методики проведення занять аеробікою дівчат старшого шкільного віку зумовила тему нашого дослідження.

Зв'язок роботи з науковими програмами. Роботу виконано відповідно до наукової теми Львівського державного університету фізичної культури «Теоретико-методичні аспекти розвитку оздоровчих видів гімнастики» на 2012–2013 рр., затвердженої рішенням Вченої ради ЛДУФК від 24.01.2012р., протокол № 6.

Мета роботи – експериментально обґрунтувати шляхи удосконалення методики проведення занять аеробікою з дівчатами старшого шкільного віку.

Завдання:

1. Провести аналіз діючої програми з фізичного виховання з питань методики проведення занять аеробікою.

2. Розробити пропозиції щодо удосконалення методичних прийомів проведення занять аеробікою з школярками старшого шкільного віку.

На основі вивчення науково-методичної літератури, узагальнення передового практичного досвіду, для вирішення поставлених завдань ми використали такі методи дослідження: аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Аеробіка включена окремим розділом у навчальну програму з фізичного виховання для учнів 5–11 класів [4]. Однак, на нашу думку, ця програма містить окремі дискусійні положення, які потребують уточнення або перегляду.

Позитивом діючої програми з аеробіки є використання різних видів і напрямів: аеробна гімнастика та фітнес-аеробіка («фанк-аеробіка», «степ-аеробіка»), що дає можливість врахувати уподобання та можливості старшокласниць.

Удосконалення методики проведення занять аеробікою полягає у перегляді таких компонентів: зміст і структура навчального матеріалу, особливості процесу навчання, підбір і регулювання фізичних навантажень, організація контролю.

Основними відмінностями авторського підходу до методики проведення занять аеробікою з школярками старшого шкільного віку є: включення силових вправ та вправ на гнучкість, починаючи з перших занять; поступове збільшення тривалості аеробної частини заняття; врахування та диференціація показників фізичного розвитку під час занять; систематич-

ний контроль та самоконтроль за реакцією на навантаження; організація змагань після завершення модуля з аеробіки; систематичне підвищення кваліфікації учителів фізичної культури.

Подасемо порівняльну характеристику методичних підходів з аеробіки загальноприйнятих та запропонованих нами (табл. 1).

Таблиця 1

Порівняльна характеристика методичних підходів щодо проведення занять з аеробіки

№	Загальноприйняті методичні підходи шкільної програми з аеробіки	Запропоновані методичні підходи шкільної програми з аеробіки
1	На 1–3 роках навчання вивчають базові кроки аеробіки; на 4–5-му вивчають вправи силової спрямованості	Вивчення базових кроків, силових вправ, вправ на гнучкість з перших занять аеробіки під час першого року навчання
2	Невербальні команди вивчають на 2-му році навчання	Вивчення невербальних команд з перших занять аеробіки
3	Аеробіка з використанням спеціального обладнання – на третьому році навчання	Використання спеціального обладнання на вибір учнями, і якщо можливо школа має надавати обладнання з аеробіки
4	На п'ятому році навчання дається контроль щодо маси тіла, правила харчування під час занять аеробними вправами	Ознайомлення дівчат з перших занять на першому році навчання аеробікою, щодо контролю маси тіла та правилами харчування при заняттях аеробними вправами
5	Дзеркальний показ вправ з аеробіки та методик проведення самостійних занять з аеробіки пропонують на п'ятому році навчання	Дзеркальний показ вправ з аеробіки та методик проведення самостійних занять з аеробіки пропонують на другого році навчання
6	Контроль та самоконтроль за суб'єктивними, об'єктивними та візуальними показниками пропонують на п'ятому році навчання уроків з аеробіки	Навчання учнів самостійно контролювати і стежити за суб'єктивними, об'єктивними та візуальними показниками з першого року навчання
7	Змагальних вправ немає	Ми пропонуємо проведення змагальних вправ між класами з аеробіки після кожного року навчання
8	Фізіологічна крива оцінки реакції учня на фізичне навантаження за умови правильної побудови уроку повинна мати двовершинну або одновіршинну параболічну форму. МОЗ рекомендує при високій інтенсивності 170–180 уд./хв досягнути межі та знову її знизити до вихідного рівня	Ми пропонуємо три види фізіологічних кривих для оцінки реакції на фізичне навантаження. Перша крива для дітей з низьким рівнем фізичної підготовленості, другий вид кривої для дівчат з середнім рівнем фізичної підготовленості, третя двовершинна крива для дітей з високим рівнем фізичної підготовленості

Також ми пропонуємо диференціювати величину навантаження старшокласниць на заняттях з аеробіки за трьома рівнями фізичної підготовленості. Відповідно, були запропоновані три види фізіологічних кривих для занять з аеробіки у школі. Першу криву застосовували для дівчат з низьким рівнем фізичної підготовленості. Другу – для дівчат старшого шкільного віку з середнім рівнем фізичної підготовленості. Третя фізіологічна крива (з двома піками навантаження) при проведенні занять з аеробіки, характерна для дівчат з високим рівнем фізичної підготовленості.

Для перевірки ефективності застосування запропонованої нами методики з аеробіки з дівчатами старшого шкільного віку ми провели педагогічний експеримент. Для проведення експерименту були створені дві групи: контрольна і експериментальна. Контрольна група займалася аеробікою за загальною методикою шкільної програми з фізичної культури. Експериментальна група займалася за запропонованою нами методикою з аеробіки. До експерименту були задіяні 82 школярки, по 41 особі у кожній групі. До початку експерименту групи віро-

гідно не відрізнялись. Експеримент тривав 4 місяців – від листопада 2011 р. до березня 2012 р. Тривалість таких занять становила 45 хв.

Проведений експеримент показав позитивні зрушення у рівні фізичної підготовленості як у дівчат контрольної, так і експериментальної груп.

Варто зауважити, що використання на уроках фізичної культури з аеробіки запропонованої нами методики для дівчат старшого шкільного віку дає змогу суттєво підвищити ефективність розвитку таких рухових якостей, як: сила КГ – 13%; ЕГ – 53,2%; що зображено на рис. 1.

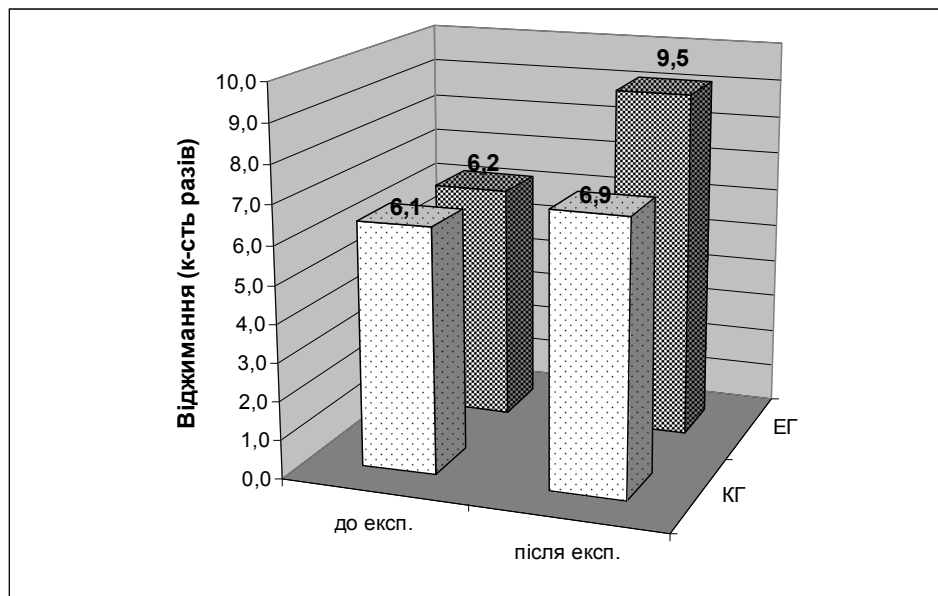


Рис. 1. Показники сили школярок старшого шкільного віку контрольної та експериментальної груп до і після експерименту під час вправи згинання та розгинання рук в упорі лежачи (к-сть разів)

Також покращилася «вибухова» сила КГ – 5,4%; ЕГ – 9,3% та витривалість КГ – 4,4%; ЕГ – 9,9% (рис 2).

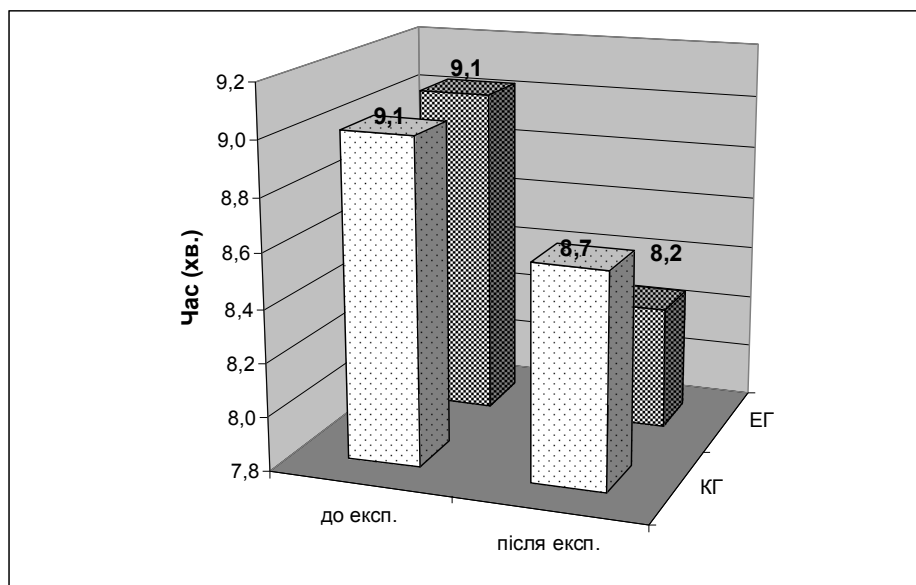


Рис. 2. Показники витривалості дівчат старшого шкільного віку контрольної та експериментальної груп до і після експерименту під час бігу 1500 м /хв

Внаслідок експерименту відбулися вірогідні зміни у дівчат старшого шкільного віку за показниками гнучкості (рис. 3).

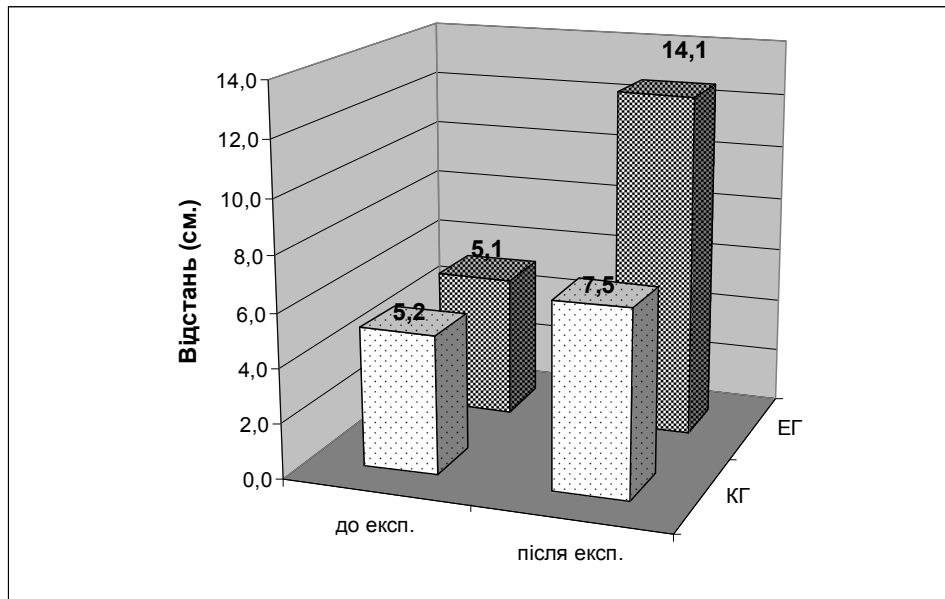


Рис. 3. Показники гнучкості дівчат старшого шкільного віку контрольної та експериментальної груп до і після експерименту під час нахилу з положення сидячи (см)

Гнучкість покращилася як у контрольній, так і в експериментальній групах. КГ – 7,2 – 43,8%; ЕГ – 22,4–176,5% у різних вправах.

Висновок. Аналіз діючої програми з фізичного виховання вказує на доцільність та ефективність включення аеробіки у навчальний процес школярів старшого шкільного віку. Однак вона містить окремі дискусійні положення, які потребують уточнення або перегляду.

На основі аналізу літератури, бесід з вчителями фізичної культури та експериментальних даних ми визначили основні відмінності авторського підходу до методики проведення занять аеробікою з школярками старшого шкільного віку: включення силових вправ та вправ на гнучкість починаючи з перших занять; поступове збільшення тривалості аеробної частини заняття; врахування та диференціація показників фізичного розвитку під час занять; систематичний контроль та самоконтроль за реакцією на навантаження; організування змагань після завершення модуля з аеробіки; систематичне підвищення кваліфікації учителів фізичної культури.

Застосування експериментальної програми за короткий термін (чотири місяці) дало змогу досягнути значних зрушень у фізичній підготовленості школярів експериментальної групи: у розвитку швидкісних можливостей, у витривалості, у розвитку швидкісно-силових якостей, у м'язовій силі, у гнучкості.

Отримані результати дають підстави рекомендувати запропоновану нами методику з аеробіки для дівчат старшого шкільного віку в процес фізичного виховання для підвищення їхнього рівня фізичної підготовленості.

Перспективи подальших досліджень. Перспективними у цьому напрямі можуть стати дослідження, що стосуються організування змагань з аеробіки та формування мотивації до занять аеробікою з дівчатами старшого шкільного віку.

Список літератури

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учеб. пособие для студ. вузов физ. Культуры / под ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. – М. : СпортакадемПресс, 2002. – 304 с.
2. Вплив занять фізичною культурою на здоров'я людини / І. Ю. Байцар, Ю. Г. Любіжанін, О. М. Стефанишин, Л. Я. Шевчук // Здоровий спосіб життя : зб. наук. ст. – Л., 2005. – Вип. 6. – С. 6.

3. *Благій О. Л.* Інноваційні підходи до організації фізичного виховання школярів / О. Л. Благій, М. В. Чернявський // Олімпійський спорт і спорт для всіх : тези доп. ІХ Міжнар. наук. конг. – К., 2005. – С. 546.
4. *Демінська Л. О.* Оздоровча фізична культура в системі загальноосвітньої школи / Л. О. Демінська // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. за ред. С. С. Єрмакова. – Х. : ХДАДМ, 2006. – № 10. – С. 90–92
5. *Земцова В.* Підготовка фахівців у сфері збереження та зміцнення здоров'я нації / В. Земцова. – Вінниця, 2004. – С. 283–292.
6. *Крылатых Ю. Г.* Экспериментальное исследование режимов тренировки, основанных на программированном управлении частоты сердечных сокращений : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Ю. Г. Крылатых – М., 1972. – 27 с.
7. *Куц О. С.* Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю / О.С. Куц. – К. ; Вінниця : Континент-ПРИМ, 1995. – 124 с.
8. *Москаленко Н.* Обґрунтування методики використання степ-аеробіки в урочних формах для дівчат 13–14 років / Н. Москаленко, І. Пухальська // Молода спортивна наука України : зб. наук. ст. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2004. – Вип. 8, т. 3. – С. 24–45.
9. Новітні медико-педагогічні технології зміцнення та збереження здоров'я учнівської молоді : навч.-метод. посіб. для учителів фіз. культури. – Л. : Українські технології, 2003. – 148 с.
10. Фізична культура в школі: 5–11 класи : метод. посіб. / за заг. ред. С. М. Дятленка. – К. : Літера ЛТД, 2011. – 368 с.
11. Спортивная аэробика в школе. – М : СпортАкадемПресс, 2002. – 84 с.
12. *Komkov A.* Assesment of Physical activity Level in school-aged children and effectiveness of Physical education curriculum / A. Komkov, E. Kirillova, S. Batt // Second Annual Congress of the European College of Sports Science (august 20–23, 1997). – Copenhagen, Denmark, 1997. – Vol. 1. – P. 196–197.

Стаття надійшла до редколегії 16.12.2013

Прийнята до друку 20.12.2013

Підписана до друку 31.01.2014