

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

Вступ. 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.

В останні десятиліття було проведено низку досліджень з різних питань теорії та практики аеробіки, серед них роботи К. Андрєсян (1996), Є. Крючек (2001), Т. Нестерова, Н. Овчинникова (1998), С. Синиця (2010) та інші. Але фахівці не ставили завдання дослідити ефективність різних методів навчання базовим рухам оздоровчої аеробіки студенток ВНЗ, що й зумовило вибір теми дослідження.

Формулювання цілей роботи.

Мета дослідження: змодельовати 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 комбінацій базових рухів аеробіки за допомогою різних моделей навчання. Аналіз спеціальної літератури показав, що в оздоровчій аеробіці з метою вивчення базових рухів та поєднання їх в комплекси, 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 почергове 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. Метод «від голови до хвоста» полягає в послідовному виконанні вправ, з постійним поверненням до попередньої вправи. 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. Метод «зигзаг» характеризується з'єднанням попередньо вивчених вправ у комбінації, але у своєрідній послідовності.

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 комплексів 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). Після цього ми визначили вірогідність різниці оцінок досліджуваних за якість вивчення комплексів вправ аеробіки

Таблиця 2.

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	

тим чи іншим методом, що 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 комплексів 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

1. Андрисян К.Б. Моделирование годичного цикла подготовки в спортивной аэробике : автореф. дис... канд. пед. наук. 13.00.04 / К.Б.Андрисян. — М. : РГАФК, 1996.- 23 с.
2. Бондаренко Т. В. Вплив методики диференційованого навчання на показники фізичного розвитку студенток-гімнасток / Т. В. Бондаренко // Теорія та методика фізичного виховання. — 2010. — № 7. — С. 39-43. — Режим доступу: <http://www.tmfv.com.ua/journal/article/view/641>
3. Крючек Е. С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий : учеб.-метод. пособ. / Е. С. Крючек. — М. : Терра-Спорт, Олимпия-Пресс, 2001. — 64 с.
4. Нестерова Т. В. Теория и методика преподавания аэробики : метод. материалы / Т. В. Нестерова, Н. А. Овчинникова. — К. : УГУФВС, 1998. — 33 с.
5. Сениця С.В. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : Навчальний посібник / С.В. Сениця, Л.Є. Шестерова. — Полтава, 2010. — 260 с.