

УДК: 796. 815.086

С. Шкварко, Я. Курко

(Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя)

ВПЛИВ АЕРОБІКИ НА ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТОК

Ставлення студентів до фізичної культури в подальшому житті залежить від якості організації і проведення занять з фізичного виховання. У свою чергу ефективність занять в значній мірі залежить від змісту програм, за якими вони здійснюються.

Мета роботи – визначити вплив аеробіки у тижневому циклі занять з фізичного виховання на показники фізичної підготовленості студенток.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури та емпіричних матеріалів наукового дослідження, порівняльний педагогічний експеримент, методи статистичної обробки.

З метою експериментальної перевірки було проведено педагогічне дослідження за участю студенток ТНТУ ім. І. Пулюя.

Для цього було сформовано дві групи: досліджувана (ДГ) і порівняльна (ПГ). Всі студентки за станом здоров'я відносились до основної медичної групи. Заняття проводились 2 рази на тиждень протягом навчального року. В ДГ студентки на занятті займалися аеробікою. Студентки ПГ займалися фізичними вправами за загальноприйнятою методикою. Оцінка впливу занять аеробікою на рівень фізичного стану студенток здійснювалась шляхом аналізу результатів контрольних випробувань, передбачених Державними тестами [3]. Дослідження проводили упродовж першого та другого семестрів 2011 – 2012 н. р.

Аналіз результатів досліджень рівня фізичного стану студенток ДГ та ПГ свідчить, що на початку дослідження у чотирьох з семи показників достовірних розбіжностей між ними не було ($p > 0,05$). Лише у висі на зігнутих руках ($p < 0,05$), підніманні в сід за 1 хв ($p < 0,01$) та стрибках у довжину з місця ($p < 0,05$) студентки ПГ переважали своїх колег з ДГ.

За час дослідження студентки ДГ, які на занятті з фізичного виховання займалися аеробікою, достовірно поліпшили силові показники (вис на зігнутих руках та піднімання в сід за 1хв,) ($p < 0,05$), результати у бігу на 2000 м ($p < 0,05$) та нахили тулуба вперед з положення сидячи ($p < 0,05$).

Водночас бачимо тенденцію до поліпшення результатів у бігу на 100 м, стрибках у довжину з місця та спритності (човниковий біг). Це дає підстави стверджувати, що заняття аеробікою у тижневому циклі занять позитивно впливають на рівень фізичного стану студенток, а отже сприяють вирішенню завдань навчальної програми з фізичного виховання.

Студентки ПГ за час дослідження достовірно поліпшили свої показники лише у рівні розвитку гнучкості ($p < 0,05$). Тенденція до поліпшення спостерігається також у рівні прояву загальної та силової витривалості. В інших контрольних показниках суттєвих змін ми не виявили.

Порівняння показників фізичної підготовленості студенток контрольної та експериментальної груп свідчать, що програма занять останніх була більш ефективною. За шістьма контрольними показниками студентки ДГ переважають студенток ПГ.

Застосування аеробіки в тижневому циклі занять з фізичного виховання дозволяє досягти більш високого рівня фізичного стану, ніж за загальноприйнятою методикою.