

The Effectiveness of the personal-oriented program in Step-aerobics for the professionally-applied physical training

Pylypey L.P. Petrenko N.V.

State higher educational institution the Ukrainian Academy of Banking of the National Bank of Ukraine

Annotation: he article focuses on piloting of self oriented step-aerobics program as desirable means of the which answers formed of motivation for professionally-applied physical training of students of SAEE Ukrainian Academy of Banking (NBU).

Keywords: professionally-applied physical training, step-aerobics, motivation, student, experiment.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЛИЧНО ОРИЕНТИРОВАННОЙ ПРОГРАММЫ
ИЗ СТЕП-АЭРОБИКИ ДЛЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

Пилипей Л.П. Петренко Н.В.

Государственное высшее учебное заведение "Украинская академия
банковского дела Национального банка Украины"

Аннотация: в данной работе осуществлена экспериментальная проверка эффективности использования лично ориентированной программы степ-аэробики как желаемого средства, который отвечает сформированности мотивации для профессионально-прикладной физической подготовки

(ППФП) студентов ГВУЗ "Украинская академия банковского дела Национального банка Украины".

Ключевые слова: профессионально-прикладная физическая подготовка, степ-аэробика, мотивация, студент, эксперимент.

ЕФЕКТИВНІСТЬ ОСОБИСТО ОРІЄНТОВАНОЇ ПРОГРАМИ ЗІ СТЕП-АЕРОБІКИ ДЛЯ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Пилипей Л.П. Петренко Н.В.

Державний вищий навчальний заклад "Українська академія банківської
справи Національного банку України"

Анотація: у даній роботі здійснено експериментальну перевірку ефективності використання особисто орієнтованої програми зі степ-аеробіки як бажаного засобу, який відповідає сформованості мотивації для професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП) студентів ДВНЗ "Українська академія банківської справи Національного банку України".

Ключові слова: професійно-прикладна фізична підготовка, степ-аеробіка, мотивація, студент, експеримент.

Постановка проблеми. Одним з дієвих засобів підтримки фізичного та психічного здоров'я студенток є фітнес з найбільш популярними програмами видів аеробіки, як степ-аеробіка, аква-аеробіка, аеробіка на м'ячах (фітбол), пілатес тощо, які спрямовані на корекцію маси тіла та позбавлення жирового прошарку. Регулярні енергійні вправи у поєднанні з правильним харчуванням можуть підтримати необхідний баланс гормонів, зберегти м'язову тканину та покращити кровообіг, тобто створити умови, що перешкоджають накопичення зайвого жиру [6].

Як показують наші дослідження [4] та дослідження інших авторів [1], існуюча система фізичного виховання у вузах побудована на принципах і програмах, запозичених зі спортивної практики і видів спорту, які не досить

адаптовані як до процесу формування завдань фізичної культури, процесу професійної підготовки, так і до умов, в яких знаходяться навчальні заклади. Результатом такого запозичення є нормативні основи і вимоги до навичок і умінь з певних видів спорту, таких як гімнастика (вправи на снарядах), легка атлетика (техніка стрибків і метання), які звичайно пізно вже починати вивчати, можливо тільки вдосконалювати згідно з віковими і психофізіологічними особливостями студентів, розвитку фізичних якостей і вивчення техніки з видів спорту юнаків і дівчат віком 18-23 роки [5].

При цьому мотивація і особа студента другорядна в існуючих програмах і практиці роботи, а на перше місце виходить нормативний і технічний показники. Тому популярні серед студентської молоді сучасні види спорту, раціональна система вищої школи необхідно враховувати при побудові ефективної підготовки [2].

Результати наших досліджень з 1996 по 2005 р. [3] показали, що популярною формою занять і засобом фізичної культури в умовах вузу серед дівчат є аеробіка і шейпінг, а кількість студентів, які бажають займатися сучасними формами фітнесу становить 75,8 %.

Врахування сфери мотиваційних інтересів, цікаві форми проведення занять із оздоровчої і степ-аеробіки дає можливість сформувати мотивацію до занять фізичними вправами у вузі і спроектувати ефективну систему професійної прикладної фізичної підготовки студентів за спеціальностями.

Тому використання сучасних видів фітнесу, степ-аеробіки та інших з метою створення ефективної системи професійно-прикладної фізичної підготовки студенток вузів банківської сфери вимагають експериментальної перевірки в умовах вузу під час процесу фізичного виховання

Мета дослідження – дослідження ефективності використання сучасних видів фітнесу, а саме степ-аеробіки як одного з бажаних засобів системи професійно-прикладної фізичної підготовки, яким виявили бажання займатися студентки академії під час процесу фізичного виховання.

Для досягнення поставленої мети використовувались наступні **методи дослідження**: теоретичний аналіз і узагальнення даних літературних джерел, анкетування, педагогічне тестування, методи математико-статистичної обробки результатів тестування.

Результати дослідження та їх обговорення. В нашому дослідженні під час анкетування взяло участь більше 5 тис. студентів.

В експерименті взяли участь 49 студенток академії у віці 17-19 років другого курсу навчання. Навчання проводилось відповідно до вимог Болонського процесу.

Експериментальну групу склали 24 студентки, контрольну – 25 студенток. Групи було сформовано методом випадкового відбору. За станом здоров'я всі вони належали до основної медичної групи. Студентки експериментальної групи виявили бажання займатися в основному степ-аеробікою, чого не було в контрольній групі, яка займалася за типовою програмою.

Було проведено комплексне початкове і підсумкове тестування, яке включало тести на спритність, витривалість, силу і силову витривалість, гнучкість. Здійснювались антропометричні дослідження об'ємів верхнього плечового поясу, талії, ніг, ваги тіла.

Обґрунтування висновків про ефективність нашої програми зі степ-аеробіки значною мірою залежало від повноти і достовірності інформації, яка використовувалась при її розробці. Зібрана нами інформація в процесі початкового та підсумкового тестування і математико-статистичного аналізу реальних результатів була переведена в умовні одиниці – очки. Існуюча таблиця Державного тестування повністю не відповідає нашим вимогам, тому що має великі довірливі інтервали. Наприклад, оцінка 5 балів у дівчат з бігу на 2000 м – 9 хв. 40 сек., а оцінка 4 бали відповідає 10 хв. 30 сек. Тобто ціна одного балу завелика, майже 50 сек.

З метою зведення масових різнорідних даних в наочні і зручні для аналізу нами розроблена спеціальна оціночна таблиця (табл. 1).

Шкали таблиці градуйовані за лінійним принципом. При цьому в 50 очок і 1 очко оцінені результати, які мають відхилення ± 3 сигми (σ) від середніх значень початкового тестування.

При формуванні комплексної вибірки і початковому тестуванні студентів контрольної та експериментальної груп підтверджені дані інших авторів про незадовільний стан фізичної підготовленості студентів вузів, що є і буде проблемою для професійно-прикладної фізичної підготовки і подальшої успішної професійної діяльності.

З табл. 1. видно, що на початку експерименту було лише незначне відставання учасників експериментальних груп від контрольних.

Таблиця 1

Показники результатів тестування фізичних якостей

Вид тестування	Контрольна група n=25				Експериментальна група n=24			
	Початковий етап	Бал	Кінцевий етап	Бал	Початковий етап	Бал	Кінцевий етап	Бал
Човниковий біг (м/сек.)	11,36	28	11,2	30	11,28	29	11,11	28
Згинання розгинання рук положення з колін (кількість разів)	15	10	18	19	16	13	24	40
Піднімання тулуба з положення лежачи (разів за 1 хв.)	36	18	39	24	37	20	42	30
Тест на гнучкість (нахил вперед см)	16,5	29	17,2	31	16,2	28	18,9	36
Біг 2000 (м/хв.)	11,9	29	11,2	30	12,2	20	11,6	23
Всього		114		134		110		157

Інтегративний показник, який характеризує рівень сукупного розвитку всіх якостей у контрольній групі складає 114 балів проти 110 балів у експериментальній групі.

В ході реалізації програми степ-аеробіки в експериментальній групі ситуація кардинально змінилася на користь учасників експериментальної групи (рис. 1.)

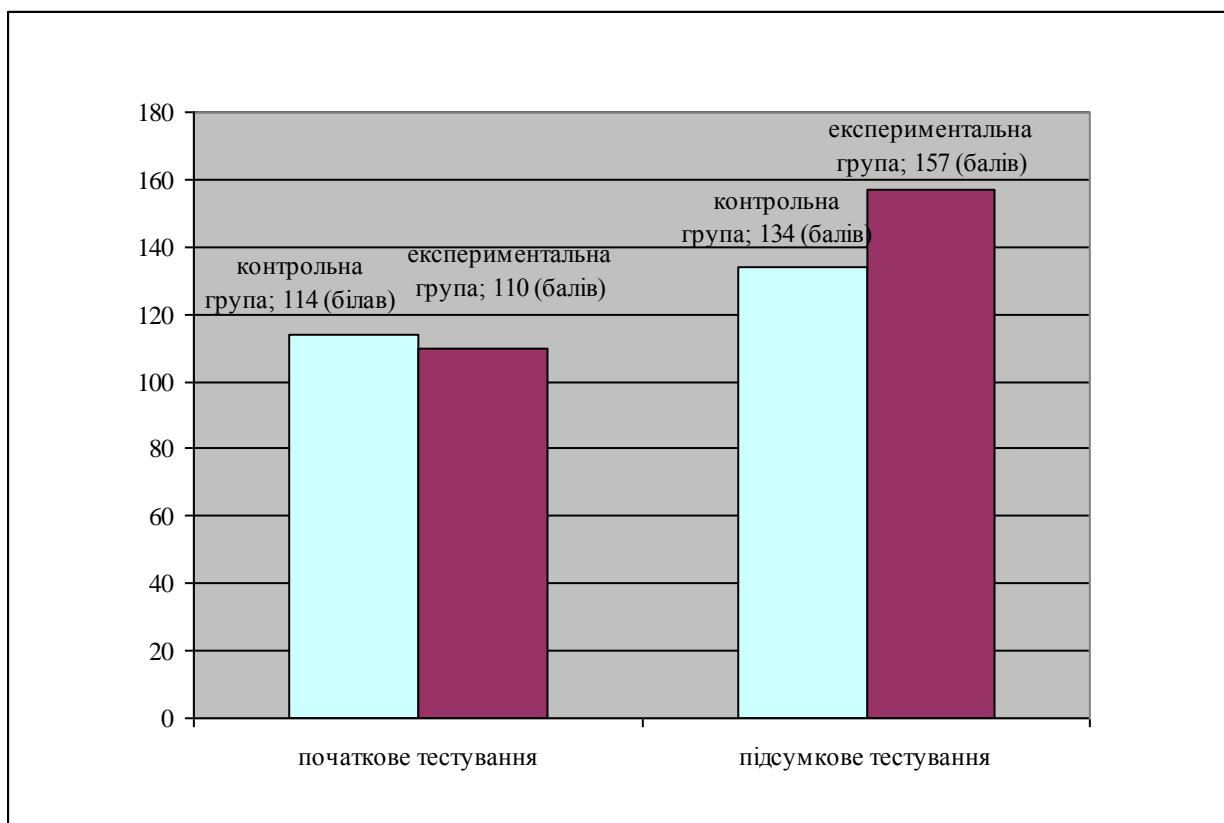


Рис. 1. Динаміка інтегральних показників протягом експерименту фізичних якостей у контрольній і експериментальній групі

Інтегральний показник, який характеризує рівень сукупного розвитку всіх якостей у експериментальній групі, складає 157 балів проти 137 балів у контрольній. Стосовно антропометричних показників: обхват талії у студенток експериментальної групи зменшився на 2,96 см проти 0,83 см у контрольної групи (табл. 2). Обхват ікроножних м'язів ноги у студенток експериментальної групи в результаті запропонованої програми зі степ-аеробіки зменшився на 2,1 см, а у контрольної групи навпаки – збільшився на

0,95 см. Протилежна тенденція спостерігалась і в зменшенні ваги тіла на 3,2 кг в експериментальній і збільшенні ваги тіла на 1,76 кг у контрольній групі, яка займалась за звичайною програмою без врахування мотиваційної сфери у студенток.

Таблиця 2

Динаміка антропометричних показників в ході експерименту

Вид тестування	Контрольна група n=25		Різниця	Експериментальна група n=24		Різниця
Обхват плеча (см)	24,5	24,5	0	25,5	24,1	-1,4
Обхват талії (см)	69,23	68,4	-0,83	68,46	65,5	-2,96
Обхват стегон (см)	93,85	93,66	-0,19	93,5	92,2	-1,3
Обхват ноги (см)	52,45	53,4	+0,95	53,2	51,1	-2,1
Вага (кг)	54,6	56,3	+1,76	55,8	52,6	-3,2

З естетичної точки зору ніщо не псує фігуру більше ніж зайва кількість жирових відкладень. У помірних кількостях жир необхідний для нашого організму через те, що він створює ізолюючий прошарок та захищає органи, але коли його занадто і він звисає складками, як желеподібна субстанція, тоді це не тільки не естетично, але й шкідливо та небезпечно для організму жінки. [7].

Запропонована програма зі степ-аеробіки дала можливість повірити, що систематичне виконання студентками вправ сприяє позбавленню зайвих жирових накопичень, надає їх фігурі бажаних форм, а також підвищує рівень функціональних показників, адекватне сприйняття їх в сучасному соціумі.

Висновки.

1. Вплив програми зі степ-аеробіки виявив достовірне поліпшення антропометричних показників, що виразилося у зменшенні обхвату ніг на 2,1 см, зменшенні загальної ваги тіла на 3,2 кг в експериментальній групі на противагу контрольній, де навпаки спостерігалось погіршення показників: збільшення обхвату ніг 0,95 см і ваги тіла на 1,76 кг.
2. Програма зі степ-аеробіки сприяла поліпшенню інтегрального показника, який характеризував рівень сукупного розвитку усіх якостей, у експериментальній до 157 балів проти 134 балів у контрольній групі, що відповідно створює необхідну базу для подальшого вдосконалення якостей професійно-прикладної фізичної підготовки.
3. Особисто орієнтована програма зі степ-аеробіки сприяла сформованості мотивації до занять ППФП в експериментальній групі при відсутності в контрольній, середній бал експериментальної групи становить 4,7 бала проти 4,1 бала у контрольній групі.

Таким чином, можна констатувати, що врахування сформованості мотиваційної сфери до певного виду спорту, в даному випадку – бажання студенток займатися саме степ-аеробікою, дає можливість створити ефективну систему ППФП і рекомендувати її для практичного використання, як особисто орієнтованої методики по спеціальності, на I етапі ППФП для студентів банківської справи.

Перспективи. В перспективі подальших досліджень передбачається розробка і експериментальна перевірка комплексів степ-аеробіки для самостійної підготовки відповідно до ППФП кожної спеціальності.

Література

1. Осіпцов А., Пристленська Г., Трададюк А. Аналіз сучасного стану та перспективи оптимізації професійно-прикладної фізичної підготовки в навчальних закладах різних типів і рівнів акредитації [Текст] // Молода спортивна наука України НВФ "Українські технології". Вип. 10. – 2006. – С. 313-318.
2. Платонов В.Н. Актуальные проблемы высшей школы и пути перестройки физкультурного образования [Текст] // Теория и практика физической культуры. – 1990. – № 4. – С. 5-10.
3. Пилипей Л.П. Дослідження актуальності та перспектив розвитку аеробіки та фітнесу в УАБС НБУ. [Текст] – Харків: Слобожанський науково-спортивний вісник. – № 8. – 2005. – С. 19-24.
4. Пилипей Л.П. Використання антропних технологій для організації професійно-прикладної фізичної підготовки студентів. [Текст] // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – Київ. – 2006. – № 2. – С. 61-65.
5. Учебник для высших учебных заведений физического воспитания и спорта. / Теория и методика физического воспитания [Текст] / под ред. Круцевич Т.Ю. – Киев: Олимпийская литература. – 2003. – С. 136-150.
6. Хоули Э., Дон Френкс Б. Оздоровительный фитнес. [Текст] – К: Олимпийская литература, 2000. – 368 с.
7. Шенфілд Б. Фітнес для гарного тіла. [Текст] – М., 2002. – 160 с.

Авторська довідка

Прізвище, ім'я по батькові: Пилипей Леонід Петрович

Місце роботи: Державний вищий навчальний заклад "Українська академія банківської справи Національного банку України" (м. Суми)

Посада: Завідувач кафедри фізичного виховання

Науковий ступінь: доцент

Вчене звання: кандидат педагогічних наук

Службова адреса: 40030, м. Суми, вул. Петропавлівська, 57

Телефон: 8(0542) 619-912; 619-156

Факс: 8 (0542) 612-924

Домашня адреса: м. Суми, вул. Лесі України, 4, кв. 53

Прізвище, ім'я по батькові: Петренко Наталія Володимирівна

Місце роботи: Державний вищий навчальний заклад "Українська академія банківської справи Національного банку України" (м. Суми)

Посада: Асистент кафедри фізичного виховання

Службова адреса: 40030, м. Суми, вул. Петропавлівська, 57

Телефон: 8(0542) 619-912; 619-156

Факс: 8 (0542) 612-924

Домашня адреса: м. Суми, вул. Радянська, 4, кв. 23