

УДК 378.147:796.071.43

О. О. СЛАСТИНА

старший викладач

Харківський торговельно-економічний інститут
Київського торговельно-економічного університету

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФАНК-АЕРОБІКОЮ НА КООРДИНАЦІЙНІ ЗДІБНОСТІ СТУДЕНТОК

У статті на основі аналізу теоретичних даних і практичного досвіду з питань використання фанк-аеробіки в процесі фізичного виховання студентів експериментально перевірено вплив цього виду фізичної активності на координаційні здібності студенток. Показано, що заняття аеробікою є невід'ємною складовою фізичного виховання як учнівської, так і студентської молоді. Варіативні модулі з аеробіки та степ-аеробіки введені до шкільних навчальних програм з фізичного виховання. В ЗВО аеробіку як засіб фізичного виховання використовують уже давно. У ході експериментальної перевірки впливу занять фанк-аеробікою на розвиток і вдосконалення координаційних здібностей студенток ($n = 20$) доведено, що проведення протягом 3 місяців замість традиційних занять з фізичного виховання занять з фанк-аеробіки сприяє достовірно-му покращенню здатності до ритмічної діяльності та координованості рухів.

Ключові слова: аеробіка, координаційні якості, студентки, фізичне виховання, фанк.

Заняття аеробікою сьогодні є невід'ємною складовою фізичного виховання як учнівської, так і студентської молоді. До шкільних навчальних програм з фізичного виховання нещодавно було введено варіативні модулі з аеробіки та степ-аеробіки, у ЗВО аеробіку як засіб фізичного виховання використовують уже давно. Яскраві виступи студентських команд з базової аеробіки, степ-аеробіки та фанк-аеробіки постійно залучають до занять цими видами спорту все більшу кількість студентів. Особливо цікава в цьому плані фанк-аеробіка, якою виявляють бажання займатися як дівчата, так і юнаки.

Особливості використання вправ фанк-аеробіки для покращення фізичного розвитку студентів розкрито в працях О. Череповської (2008). Структуру, зміст та методи навчання вправ з аеробіки аналізують у своїх публікаціях Н. Зінченко (2013), Л. Коник із співавторами (2008), Т. Кравчук із співавторами (2014), Є. Крючек (2001), Л. Погасій (2003), Н. Санжарова, Н. Білокомірова (2014), С. Синиця (2010). Проте вплив занять фанк-аеробікою на координаційні здібності студенток досліджений ще недостатньо, що й зумовило вибір теми статті.

Мета статті – на основі аналізу теоретичних даних та практичного досвіду з питань використання фанк-аеробіки в процесі фізичного виховання студентів обґрунтувати й експериментально перевірити вплив цього виду фізичної активності на координаційні здібності студенток.

Методи дослідження: вивчення та аналіз спеціальної й науково-методичної літератури, бесіди з фахівцями, педагогічні спостереження, пе-

дагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Фанк-аеробіка – це комплекс аеробних вправ під музику з танцювальними елементами, запозиченими з різних сучасних стилів, що виконують послідовно й безперервно. На сьогодні фанк-аеробіка має як оздоровчу, так і спортивну спрямованість. Оздоровча фанк-аеробіка поширена у фітнес-клубах та інших оздоровчих закладах, спортивна – набуває все більшого розвитку серед студентської й шкільної молоді.

Рухові дії, що мають виконувати спортсмени з фанк-аеробіки, вимагають значних фізичних зусиль, достатнього розвитку сили, аеробної витривалості, гнучкості, швидкості та особливо координаційних здібностей, а емоційний фон занять, який завдає музика, що подобається сучасній молоді, сприяє психологічному розвантаженню організму, позбавленню агресивного настрою через танець.

Зазвичай під загальною назвою «фанк стайлз» поєднують два стилі – локінг (locking) і попінг (popping) (табл. 1). Походження цієї назви просте й логічне – обидва ці стилі танцюють під музику фанк (funk). Така назва для стилів була придумана спеціально для того, щоб відокремити їх від стилів хіп-хопу й підкреслити фанкове походження, а також їх споріднення один з одним.

Таблиця 1

Характеристика базових елементів основних стилів фанку

Стилі фанку	Назва елементів	Зміст елементів
1	2	3
Локінг	Lock – у перекладі з англійської означає «зупинка» або «замок»	Рух, що став основою стилю. Виглядає так: потрібно зігнути корпус, зсутулитися, поставити руки перед собою, зігнути в ліктях, утворивши «кільце» руками й повісити кисті з розставленими пальцями. При цьому одна нога згинається в коліні, виставляється вперед і ставиться на носок, друга нога абсолютно рівна
	Point – у перекладі з англійської означає «крапка»	Цей рух являє собою показ рухом руки й вказівним пальцем на різні точки (попереду, зверху, знизу). Варіацій дуже багато
	Up-And-Lock	Викид рук нагору, паралельно одна одній, потім опускання їх униз і наприкінці ставиться лок (lock)
	Wrist Twirl (Wristroll)	Закручування (петля) кистю
	Pace	Кидок руки убік і назад до корпусу, при цьому згорнувши кисть «у трубочку» і розслабивши її. Зазвичай роблять разом із кроками, на кожен крок
	Scoo bot	Почергові випаді ніг убік, при випаді нога ставиться на п'яту, руки в цей час можуть робити що завгодно, найчастіше руки роблять Wrist Twirl, Point або Clap
	Scoobot-Hop	Стрибок і удар (Kick) зі зміною ніг. Нога, що б'є, виноситься вперед. Схема роботи рук, як і в Scoo bot

Продовження табл. 1

1	2	3
	Scooby Doo	Спочатку ноги стоять у шостій позиції, потім роз'їжджаються в першу. Після чого йдуть почергові стрибки з ноги на ногу, при цьому нога, що виноситься першою, робить Kick
Попінг	Pop	Різке скорочення м'язів, ривок. Використовують наприкінці руху, іноді й на початку
	Waving	«Пускання» хвилі по руках і корпусу
	Gliding	Ковзання стопами по підлозі, що створює ефект ковзання по повітрю за рахунок перекошування з носка на п'яту
	Robot	Рухи, як у робота, з фіксацією наприкінці кожного руху
	King Tut	Цей стиль дістав назву «стиль єгипетських фараонів», ґрунтується на кутах у 90 градусів і роботі кистями
	Strobbing	Стиль, рухи якого відбуваються ніби у світлі стробоскопа. Рухи з розміряними різкими завмираннями, що не припиняються, на частку секунди й продовженням руху
	Slow Motion	Рухи відбуваються ніби в уповільненому повторі або уповільненій зйомці
	Animation	Стиль, що копіює рухи ляльок або ж героїв зі старих мультиків, які робили з використанням цих самих ляльок
	Dime Stop	Спосіб зупинки без фіксації й поштовху, але при цьому м'язи перебувають у постійній нарузі
	Ticking	Спосіб зупинки з фіксацією. Цю фіксацію можна робити кілька разів протягом одного руху
	Filmore	У цьому стилі відбуваються рухи руками, причому руки завжди або прямі, або зігнуті в ліктях, кисть при цьому завжди пряма. Нагадує рухи солдатів
	Fresno	Відбувається виставлення руки, можливий також поворот корпусу в протилежний від руки бік, тобто рука увесь час знаходиться на передньому плані, при цьому наприкінці зміни рук відбувається подвійний рор у руках і ногах
	Oldman	Виконується удар ногою вперед, а потім відставлення її вбік, таз зміщується й перевалюється, при цьому слідом за ногою, потім за тазом перевалюється грудна клітка, а потім голова. Рухи роблять в ізоляції один від одного

У результаті проведеного дослідження ми експериментально перевірили вплив занять фанк-аеробікою на розвиток та вдосконалення координаційних здібностей студенток. Експеримент проведено у двох групах студенток Харківського торговельно економічного інституту Київського національного торговельно економічного університету, всього 20 осіб (10 осіб – контрольна група, 10 осіб – експериментальна). Для досліджуваних експериментальної групи протягом 3 місяців замість традиційних занять з фізичного виховання проводили заняття з фанк-аеробіки. Контрольна група відвідувала звичайні заняття.

Заняття з фанк-аеробіки починали з так званого кача, пружного руху, який виконують одночасно в колінному, гомілковостопному й тазостегно-

вому суглобах. Кач виконував функцію розминки, підготовлюючи суглоби до наступного навантаження.

Потім виконували фанкову ходьбу, в основі якої лежить кач. Далі в повільному темпі вивчали танцювальні зв'язки. У проміжках між розучуванням студентки знову переходили на ходьбу. Після цього зв'язки багаторазово повторювали в швидкому темпі. Подібним чином розучувалися наступні фрагменти, які від заняття до заняття поєднували в навчально-танцювальні композиції.

Під час основної частини занять фанк-аеробікою часто використовували кач у різних положеннях, хвилеподібні рухи корпусом, плечима, руками, переступання, перебіжки, ковзні рухи, повороти з положення ноги схресно, підйоми на носки (перекати з носка на п'яту), рухи стегнами, з'єднання ніг стрибком і виконання поворотів з *plie* [2].

Поряд з танцювальними фанковими рухами й кроками студентки вивчали кроки базової аеробіки. Найбільш популярними з базових «кроків» аеробіки, що використовували на заняттях, були Step-touch (на місці, із просуванням, з постановкою опорної ноги назад на носок), Touch-front, Knee up, Grape wine (особливо схресно попереду), повороти, V-step, Curl стрибком, випади (у тому числі глибокі).

Заняття фанк-аеробікою проводили за традиційною для оздоровчої аеробіки структурою. Фахівцями досить детально висвітлено зміст та структуру проведення занять з оздоровчої аеробіки [4; 5; 8]. Згідно з їх рекомендаціям, заняття з оздоровчої аеробіки має складатися з таких частин: підготовчої (розминка та стретчинг); основної (аеробне й силове тренування); заключної (вправи на розтягування та розслаблення).

У нашому дослідженні ми проводили заняття за цією структурою протягом 3 місяців. Під час основної частини заняття студентки вивчали різні танцювальні фрагменти стилю фанк, які в результаті поєдналися в навчально-танцювальну комбінацію. Для позитивної оцінки рівня координаційних здібностей досліджуваних студенток ми обрали такі тести: човниковий біг 3x10 м; ходьба по прямій із заплученими очима; рівновага за методикою Бондаревського; ходьба зі сплескуванням долонями в заданому темпі; три перекиди вперед [7].

Порівняння показників тестування координаційних здібностей у студенток контрольної та експериментальної груп до й після педагогічного експерименту проводили з використанням *t*-критерію Ст'юдента. Отримано такі результати.

Перший тест (човниковий біг 3x10 м) був проведений на визначення рівня розвитку здібності до оцінювання й регуляції просторово-часових та динамічних параметрів рухів. Порівняння середніх арифметичних показників цих тестів до та після педагогічного експерименту в контрольній групі показало, що вони майже не змінилися: 9,3 с до та 9,24 с після експерименту. В експериментальній групі спостерігалось покращення цього по-

казника з 9,21 с до 8,95 с. Проте зміни виявилися статистично невірогідними ($p>0,05$).

Зміни відбулися й у рівні розвитку таких координаційних здібностей дівчат експериментальної групи, як здатність до орієнтування в просторі (ходьба по прямій із заплющеними очима) і збереження рівноваги (за методикою Бондаревського). Середні арифметичні до педагогічного експерименту становили відповідно 6,75 с та 12,9 с, після – 4,0 с та 21,2 с. Але знову різниця між цими показниками координаційних здібностей в експериментальній групі виявилася невірогідною ($p>0,05$). Середні арифметичні показників здатності до орієнтування в просторі й збереження рівноваги дівчат контрольної групи до та після експерименту залишилися майже без змін (табл. 2).

Таблиця 2

Показники координаційних здібностей студенток контрольної та експериментальної групи до та після педагогічного експерименту

№	Показники рівня координаційних здібностей досліджуваних	Гр.	До експерименту	Після експерименту	T	p
1.	Човниковий біг 3x10 м	КГ	$9,3 \pm 0,11$	$9,24 \pm 0,1$	0,4	$p>0,05$
		ЕГ	$9,21 \pm 0,16$	$8,95 \pm 0,12$	1,3	$p>0,05$
2.	Ходьба по прямій із заплющеними очима	КГ	$7,15 \pm 13$	$6,5 \pm 1,03$	0,05	$p>0,05$
		ЕГ	$6,75 \pm 14,7$	$4,0 \pm 8,89$	1,6	$p>0,05$
3.	Стійкість рівноваги за методикою Бондаревського	КГ	$12,9 \pm 8,99$	$12,9 \pm 5,43$	0	$p>0,05$
		ЕГ	$15,7 \pm 11,79$	$21,2 \pm 10,41$	0,34	$p>0,05$
4.	Ходьба зі сплескуванням долонями в заданому темпі	КГ	$1,8 \pm 0,62$	$2,2 \pm 0,18$	0,63	$p>0,05$
		ЕГ	$2,1 \pm 0,54$	$2,9 \pm 0,1$	14,81	$p<0,001$
5.	Три перекиди вперед	КГ	$4,61 \pm 0,14$	$4,33 \pm 0,16$	1,3	$p>0,05$
		ЕГ	$4,3 \pm 0,16$	$3,77 \pm 0,08$	2,9	$p<0,05$

Вірогідного покращення в дівчат експериментальної групи набули середні арифметичні показників за останні два тести (ходьба зі сплескуванням долонями в заданому ритмі (здатність до ритмічної діяльності) та три перекиди вперед (координованість рухів)). Так, їх середні арифметичні дорівнювали за перший тест (ходьба зі сплескуванням долонями в заданому темпі) – 2,1 до експерименту і 2,9 – після педагогічного експерименту ($p<0,001$), за другий тест (три перекиди вперед) до експерименту – 4,3 с, після – 3,77 с ($p<0,05$). Виходячи з отриманого результату, бачимо, що вірогідність зростання цих показників рівня розвитку координаційних здібностей зумовило використання в процесі фізичного виховання студенток засобів фанк-аеробіки. У дівчат контрольної групи вищеназвані показники до та після експерименту знову не зазнали значних змін.

Висновки. Таким чином, у ході дослідження доведено, що використання вправ фанк-аеробіки в процесі фізичного виховання студенток сприяє значному підвищенню рівня їхніх координаційних здібностей, а особливо здатності до ритмічної діяльності й координованості рухів.

Список використаної літератури

1. Зінченко Н. М. Моделювання фізичних навантажень в оздоровчих заняттях аеробікою зі студентками : автореф. дис. ... канд. наук : 24.00.02. Київ, 2013. 19 с.
2. Коник Л. В., Спужак В. Б., Ісаєва М. В. Удосконалення фізичної підготовки майбутніх учителів засобами танцювальної аеробіки. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2008. № 4. С. 10–12.
3. Кравчук Т. М., Санжарова Н. М., Голенкова, Рядинська І. А. Особливості функціонального стану студенток у процесі занять оздоровчою аеробікою. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт*. 2014. № 118 (3). С. 141–144.
4. Крючек Е. С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий : учеб.-метод. пособие. Москва : Терра Спорт, Олимпия Пресс, 2001. С. 15–45.
5. Погасій Л. І. Методичні вказівки щодо організації та проведення занять з фізичної культури на тему: «Аеробіка як засіб підвищення працездатності студентів КНТЕУ». Київ, 2003. 15 с.
6. Санжарова Н. М., Білокомірова Н. О. Особливості організації та проведення занять оздоровчою аеробікою у ВНЗ і визначення їх ефективності. *Теорія та методика фізичного виховання*. 2014. № 4. С. 45–49.
7. Сергієнко Л. П. Тестування фізичних здібностей школярів. Київ : Олімпійська література, 2001. 439 с.
8. Синиця С. В., Шестерова Л. Є. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посібник. Полтава, 2010. 260 с.
9. Череповська О. А. Деякі аспекти покращення фізичного розвитку студентів засобами фанк-аеробіки та методики тренування хіп-хоп команд. *Фізичне виховання різних груп населення*. 2008. № 1. С. 12–15.
10. Всё о funk styles (locking, popping). URL: <http://www.udance.com.ua> (дата звернення: 14.01.2018).

Стаття надійшла до редакції 29.01.2018

Сластина Е. А. Влияние занятий фанк-аэробикой на координационные качества студенток

В статье на основе анализа теоретических данных и практического опыта по вопросам использования фанк-аэробики в процессе физического воспитания студентов экспериментально проверено влияние этого вида физической активности на координационные способности студенток. Показано, что занятия аэробикой являются неотъемлемой составляющей физического воспитания как ученической, так и студенческой молодежи. Вариативные модули по аэробике и степ-аэробике введены в школьные учебные программы по физическому воспитанию. В вузе аэробика как средство физического воспитания используется уже давно. В ходе экспериментальной проверки влияния занятий фанк-аэробикой на развитие и совершенствование координационных способностей студенток (n = 20) было доказано, что проведение в течение 3 месяцев вместо традиционных занятий по физическому воспитанию занятий по фанк-аэробике способствует достоверному улучшению способности к ритмической деятельности и координированности движений.

Ключевые слова: аэробика, координационные качества, студентки, физическое воспитание, фанк.

Slastina E. Influence of Funk-Aerobics on the Coordination of Quality Students

In the article the analysis of theoretical data and practical experience in the use of funk-aerobics as a means of physical education students. It is shown that aerobics are an essential component of physical education in middle and high school. The school is using the elective modules on aerobics and step-aerobics. In higher educational institutions of aerobics has long been in use as a means of physical education.

Aerobics has a great influence on the development of physical abilities, particularly coordination. Funk-aerobics is a complex of aerobic exercises to music with dance elements from different modern styles. Exercises such aerobics are performed sequentially and continuously. Today aerobics funky has Wellness and sports oriented. In our experiment, we used a Wellness option. To determine the effect of aerobics funky on coordinating quality, we selected 20 students. They for 3 months doing funk-aerobics. The session consisted of three parts. The preparatory part consisted of a warm-up and stretching. Basic dance aerobic exercise and strength unit the Final exercise for flexibility and relaxation.

During the main part of the study used different positions, undulating movement of the body, shoulders, arms, steps, moves, moving, turning, lifting on socks (from the sock rolls to fifth), the movement of her hips, the connection of feet jumping and turning from plie.

Along with the dance movements and steps students studied the basic steps of aerobics. The most popular of the basic steps of aerobics, which were used in the classroom was Step-touch (on location, with promotion, with the production of the support leg to toe), Touch-front, Knee up, Grape wine, V-step, jump, Curl, lunges (including deep).

Measurement of the coordination qualities in the beginning and at the end of the experiment showed a positive effect on them funk-aerobics. For 3 months of training, the students significantly improved the ability to rhythmic activities and the ability to coordinate movement.

Key words: *aerobics, coordination of quality students, physical education, funk.*