

3. Дегтерев Д.А. Плоскостопие. Актуальные вопросы / Д.А. Дегтерев, Л.А. Цыбезова // Мануальная терапия. – 2008. – №1. – С. 83-86.
4. Звіряка О.М. Практикум з теорії і методики лікувальної фізичної культури / О.М. Звіряка, Ю.М. Корж. – Суми : СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2007. – 184 с.
5. Корж Ю.М. Експериментальна авторська методика оздоровчо-корекційної гімнастики «Богатир» для дітей старшого дошкільного віку з порушеннями опорно-рухового апарату : навч. посіб. / Ю.М. Корж. – Суми : СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2012. – 160 с.
6. Коцур Н.І. Основи педіатрії і дитячої гігієни : навч. пос. / Н.І. Коцур. – Переяслав-Хмельницький – Чернівці : Книги – XXI, 2008. – 632 с.
7. Мухін В.М. Фізична реабілітація / В.М. Мухін. – К. : НУФВСУ «Олімпійська література», 2005. – 472 с.
8. Черная Н.А. Нарушение опорно-двигательного аппарата у детей: диагностика, профилактика и коррекция : учебное пособие / Н.А. Черная и др. – Ростов н/Д : Феникс, 2007. – 160 с.

The article considered the problem of early diagnosis of disfunction of the lower extremities, particularly the feet. The urgency of timely prevention and correction of locomotor apparatus by means of physical rehabilitation. Based on the analysis of special and scientific literature methodchnoyi, given the definition of flat and described its types and forms. The article highlighted the common methods of diagnostics of flatfoot.

It is noted that the effects of flat negatively affects the posture, activity of organs and systems and, in severe cases, can lead to disability.

The article presents complex medical physical culture for the prevention and correction of flat feet in children of preschool age.

Key words: diagnosis, prevention, correction, flat, preschool age, medical physical culture, physical rehabilitation.

Отримано: 30.10.2015

УДК 796.412-057.875

С. В. Синиця

ХАРАКТЕРИСТИКА РІВНЯ МЕТОДИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ДО ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ОЗДОРОВЧОЇ АЕРОБІКИ

У статті подано класифікацію методів, які застосовують під час занять оздоровчою аеробікою, це загально-педагогічні, методи кьюінгу та хореографічні методи побудови з'єднань та комбінацій. Результати дослідження дали можливість сформулювати три групи хореографічних методів, це прості, середні за складністю та складні. Встановлено, що студенти експериментальної групи на більш високому рівні оволоділи та застосовували дані методи під час проведення занять у порівнянні зі студентами контрольної групи.

Ключові слова: оздоровча аеробіка, хореографічні методи, студенти, експериментальна програма.

Постановка проблеми. За останні роки спостерігається зниження рівня здоров'я населення України. Та поруч з цим видна тенденція зацікавленості жінок до занять оздоровчими видами фізичної культури, а саме до занять фітнесом та оздоровчою аеробі-

кою. Такий інтерес стимулює студентів до оволодіння знаннями та уміннями до проведення занять, а фахівців та інструкторів з оздоровчої аеробіки підвищувати кваліфікацію та стажуватися у провідних фітнес-закладах для одержання передового досвіду та подальшого застосування його у практичній діяльності.

Побудова занять з оздоровчої аеробіки має своєрідну специфіку. Так як рухи виконуються під музичний супровід без зупинок, фахівцям необхідно бути готовими до проведення занять, щоб рівень його інтенсивності відповідав запланованому. Так, у проведенні занять використовують різноманітні методи, які використовують для донесення необхідної інформації до тих, хто займаються. Під час занять з оздоровчої аеробіки, окрім загальнопедагогічних, виділяють хореографічні методи побудови з'єднань та комбінацій, а також методи кьюінгу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій показав, що існує численна кількість робіт в напрямі фітнесу та оздоровчої аеробіки. Деякі дослідники у своїх працях розкривають вплив окремих видів оздоровчої аеробіки (степ-аеробіка, танцювальна, фітбол-аеробіка) та фітнесу (пілатес, стретчинг, йога, тай-чі) на фізичний стан та функціональні показники тих, хто займаються [1]. Інші пропонують використовувати фітнес як засіб здорового способу життя, оптимізують тренувальний процес оздоровчої аеробіки для студентів ВНЗ [3, 8]. Ряд дослідників досліджували емоційний стан жінок другого зрілого віку під впливом занять аквафітнесом [9]. Т. Кутек, Л. Погребенник вивчали мотиви до занять оздоровчою аеробікою жінок 20-30 років, визначали структуру та зміст програми занять відповідно до рівня фізичного стану та особистих потреб жінок досліджуваного віку [4]. Проте, в існуючих дослідженнях не знайдено робіт, які б розкривали класифікацію та особливості застосування хореографічних методів побудови з'єднань та комбінацій і методів кьюінгу на заняттях з оздоровчої аеробіки.

Мета дослідження: класифікувати хореографічні методи побудови з'єднань та комбінацій в оздоровчій аеробіці; перевірити рівень оволодіння загально-педагогічними та спеціальними методами (хореографічні та методи кьюінгу) студентами досліджуваних груп.

Матеріал і методи дослідження. Дослідження проводилося зі студентами Полтавського університету економіки і права (ОГ – 27 студентів), Полтавського національного технічного університету імені Юрія Кондратюка (КГ1 – 24 студенти) та Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки (КГ2 – 23 студенти), які навчаються за напрямом підготовки 6.010203 здоров'я людини та вивчають дисципліну «Сучасні фітнес технології». До роботи було залучено 5 незалежних експертів – фахівців з оздоровчої аеробіки, які оцінювали під час проведення занять студентами, рівень оволодіння методами.

В ході дослідження використовувалися такі **методи:** теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, метод експертних оцінок, методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу. Оздоровча аеробіка має специфічний характер, який визначається особливістю поєднан-

ня хореографії та музичного супроводу на занятті, попередженням про початок виконання наступної рухової дії під час заняття тощо. Це зумовлює необхідність фахівців з оздоровчої аеробіки володіти спеціальними методами, та застосовувати їх під час занять. В ході опрацювання науково-методичної літератури було виявлено, окрім загально-педагогічних, ще і хореографічні методи побудови з'єднань і комбінацій, а також методи кьюінгу [5]. Останні використовують під час занять з оздоровчої аеробіки для розучування комбінації кроків, спілкування з тими, хто займаються та підвищення емоційного фону заняття. Хореографічні методи існують у великій кількості, мають особливу структуру, їх доцільно розподілити за рівнем складності на прості, середні та складні [2, 7]. До простих методів були віднесені:

- метод хореографії класу, який передбачає проведення заняття за раніше підготовленою ліцензійною програмою під спеціальний музичний супровід;
- метод довільної хореографії (фрістайл), який полягає в довільному підборі вправ для комбінації.

До методів середньої складності були віднесені:

- метод лінійної прогресії, який характеризується повним вивченням однієї вправи з подальшим переходом до наступної (рис. 1);

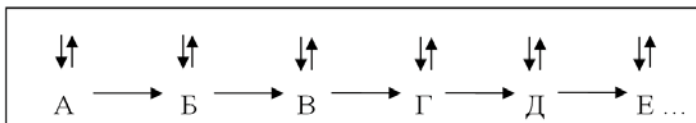


Рис. 1. Схема методу лінійної прогресії

- метод «від голови до хвоста», який передбачає послідовне виконання вправ, з постійним поверненням до попередньої вправи (рис. 2);

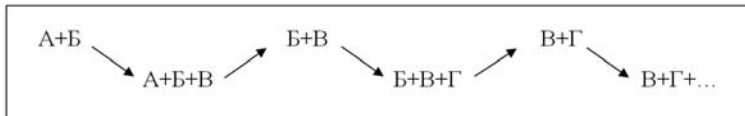


Рис. 2. Схема методу «від голови до хвоста»

- метод складання, який полягає в послідовному розучуванні вправ з постійним поверненням до виконання першої (рис. 3);

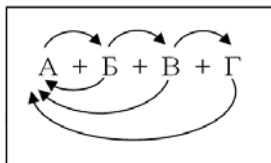


Рис. 3. Схема методу складання

- метод «зигзаг», який характеризується з'єднанням вивчених вправ комбінації, але у своєрідній послідовності (рис. 4);

$$A \rightarrow B \rightarrow A+B \rightarrow V \rightarrow A+B+B+V+A$$

Рис. 4. Схема методу «зигзаг»

- метод музичної інтерпретації, який полягає у вивченні окремої вправи або комплексу вправ з подальшою варіацією залежно від характеру музичного твору;
- метод ритмічних варіацій, який надає своєрідного «окрасу» вивченим раніше рухам без зміни їхньої структури.

До складних методів були віднесені:

- метод ускладнення (модифікацій), який характеризується поступовим ускладненням структури руху;
- метод збігу, який передбачає ускладнення вправ шляхом додавання рухів руками або ногами;
- метод блокової хореографії, який передбачає об'єднання раніше розучених вправ у хореографічні з'єднання (рис. 5);

$$A+B=AB \rightarrow V+G=VG \rightarrow AB+VG \dots$$

Рис. 5. Схема методу блокової хореографії

- метод поділу блоків, який полягає в зміні структури раніше вивченої комбінації (рис. 6);

$$A+V=AV \rightarrow B+G=BG \rightarrow AV+BG$$

Рис. 6. Схема методу поділу блоків

- метод поділу в середині блоку, який полягає в зміні чергування рухів раніше вивченої комбінації (рис. 7);

Блок на 32 рахунки:

$$A+B+V+G \rightarrow A+V+B+G$$

Рис. 7. Схема методу поділу в середині блоку

- метод заміни в середині блоку, який передбачає заміну однієї вправи комплексу іншою, попередньо розученою (рис. 8);

Блок на 32 рахунки:

$$A+B+V+G \rightarrow A+D+V+G$$

Рис. 8. Схема методу заміни в середині блоку

- метод «каліфорнійський стиль», який поєднує в собі методи ускладнення, музичної інтерпретації та ритмічних варіацій, характеризується тим, що комплекс виконується з переміщеннями в різних напрямках.

Студенти послідовно вивчали та використовували ці методи на практичних заняттях. Так, протягом першого, адаптаційного

етапу, використовували лише прості та методи середньої складності, на другому, основному етапі, – методи середньої складності та складні, на третьому, творчому етапі, – методи з будь-якої групи за вибором студентів.

Проведення занять з оздоровчої аеробіки потребує обов'язкового спілкування між тренером та тими, хто займаються. Таке спілкування фахівці визначають як cueing (кьюінг) – «спосіб донесення інформації до учня, який розкриває послідовність рухів, визначає загальні мовні та оптичні засоби, використовувані для того, щоб давати потрібні вказівки тим, хто займаються, не перериваючи самого ходу заняття» [6].

Встановлено, що методи кьюінгу застосовують у вербальній та невербальній формі [7]. Тож у процесі підготовки майбутніх фахівців використовувалися словесні методи (вербальний кьюінг): пояснення, опис, бесіда, організаційно-методичні вказівки, команди, підрахунок, розбір, зауваження, оцінка викладачем діяльності студентів, аналіз проведення частини заняття викладачем, аналіз проведення частини заняття студентами і наочні (невербальний кьюінг): показове проведення частини заняття викладачем та студентами, показ кроків та рухів руками оздоровчої аеробіки з озвученням їхньої назви, демонстрація схем, карток, а також використання міміки, жестів та символів.

Під час навчання за експериментальною програмою повинні сформуватися знання, уміння та здібності з оздоровчої аеробіки. Тож, у процесі навчання компетентний фахівець повинен мати високий рівень технічної підготовленості, вміння підбирати музичний супровід до занять з різних видів оздоровчої аеробіки, дотримуватися вимог техніки безпеки на заняттях, дотримуватися структури заняття, вміння застосовувати технічне обладнання, хореографічні методи побудови з'єднань і комбінацій та методи кьюінгу.

Наприкінці дослідження кожному студенту необхідно було виконати завдання, яке полягало у побудові та проведенні комплексу вправ з оздоровчої аеробіки використовуючи загальні та спеціальні (хореографічні та кьюінгу) методи. Методичну підготовленість студентів оцінювали експерти за шкалою наведеною в таблиці 1.

Таблиця 1

Шкала оцінок методичної підготовки студентів

Методи	5	4	3	2
Загально-педагогічні	доцільне використання 5-ти і більше методів або методичних прийомів та відповідність їх застосування	використання 3-4 методів або методичних прийомів та відповідність їх застосування	використання 2-х методів або методичних прийомів та відповідність їх застосування	використання 1 методу або методичного прийому та відповідність його застосування
Кьюінгу	слово/показ 10/90	слово/показ 20/80	слово/показ 30/70	слово/показ 40/60 або 0/100

Продовження таблиці 1

Хореографічні	правильне розумування комбінації згідно обраного хореографічного методу	правильне розумування комбінації згідно обраного методу, застосування середньої кількості кроків	правильне розумування комбінації, помилки у послідовності розумування рухів	чисельність помилок у розумуванні комплексу за заданим методом
---------------	-------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------

Оцінки експертів показали, що студенти ЕГ краще володіють методами у порівнянні зі студентами КГ1 та КГ2. Так, використання загально-педагогічних методів студентами ЕГ експерти оцінили в середньому у 4,66 балів. Рівень володіння цими ж методами у студентів КГ1 відповідав 3,54 балам, у студентів КГ2 – 3,69 балам (табл. 2). Результати свідчать про те, що програми, за якими навчалися студенти КГ1 та КГ2 містять недостатню кількість методичної підготовки для формування знань та умінь використання загально-педагогічних методів.

Таблиця 2

Рівень застосування студентами методів під час занять

Методи	ОГ, %		КГ1, %			КГ2, %		
	бали	бали	5	4	3	5	4	3
Загально-педагогічні	66,6	33,4	12,5	29,2	58,3	17,4	34,8	47,8
Кьюінгу	70,4	29,6	12,5	16,7	70,8	13,1	17,4	69,5
Хореографічні	74,1	25,9	12,5	20,8	8,7	8,7	17,4	73,9

Методи кьюінгу відносяться до спеціальної методичної підготовки майбутніх фахівців, і якщо попередня група методів (загально-педагогічні) можуть зустрічатися на суміжних навчальних дисциплінах, то дані методи притаманні лише оздоровчій аеробіці (хореографії). Тож, згідно оцінок експертів середній бал за рівень використання та володіння методами кьюінгу студентами ОГ відповідав 4,69 балам, студентів КГ1 – 3,41 бал, КГ2 – 3,43 бали. Таким чином спостерігаємо, що студенти основної групи на більш високому рівні володіють вербальними та невербальними формами спілкування з тими, що займаються, а програми за якими навчалися студенти КГ1 та КГ2 недостатньо приділяли уваги методичній підготовці.

Використання хореографічних методів побудови з'єднань та комбінацій студентами експерти оцінили у 4,74 балів у студентів ОГ, рівень володіння цими ж методами у КГ1 відповідало 3,45 балам, КГ2 – 3,34. Отримані результати оцінок експертів показали, що більшість студентів ОГ 74,1% оволоділи хореографічними методами на високому рівні. Серед студентів КГ1 такого ж рівня досягли лише 12,5%, а серед КГ2 – 8,7%.

Висновки.

1. Аналіз літературних джерел дозволив виокремити загально-педагогічні, методи кьюінгу та хореографічні.
2. Встановлено, що навчання за експериментальною програмою сприяє формуванню у студентів умінь та здібностей до застосування методів під час занять оздоровчої аеробіки.

3. Оцінки експертів показали, що середній бал за володіння загально-педагогічними методами у студентів ОГ складає 4,66, методами кьюінгу – 4,69 та хореографічними – 4,74 балів.

Перспективи подальших досліджень полягають у визначенні рівня проведення окремих видів оздоровчої аеробіки студентами у процесі навчання за експериментальною програмою.

Список використаних джерел:

1. Волков К.Д. Формирование у будущих специалистов по физической культуре и спорту специальных профессиональных компетенций для работы в сфере оздоровительного фитнеса / К.Д. Волков // Теория и практика физ. культуры. – 2009. – №2. – С. 28.
2. Давыдов В.Ю. Методика преподавания оздоровительной аэробики : учеб. пособ. / В.Ю. Давыдов, Г.Г. Коваленко, Г.О. Краснова. – Волгоград : ВГАФК, 2004. – 124 с.
3. Кривенцова І.А. Формування здорового способу життя у жінок засобами фітнесу / І.А. Кривенцова, М.П. Дейкун, В.П. Горашук, С.В. Грищенко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. – Чернігів, 2012. – Вип. 98. – Т. III. – С. 162-165.
4. Кутек Т. Оздоровча аеробіка як ефективний засіб зміцнення здоров'я жінок 20-30 років / Т. Кутек, А. Погребенник // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. – Львів, 2004. – Вип. 8. – Т. 3. – С. 188-192.
5. Людина Н.В. Особенности методики занятий по аэробике с использованием упражнений спортивной направленности / Н.В. Людина, Л.В. Вахарова // Физическое воспитание студентов. – 2011. – №6. – С. 67-70.
6. Несторова Т.В. Теория и методика преподавания аэробики : метод. материалы / Т.В. Несторова, Н.А. Овчинникова. – К. : УТУФВС, 1998. – 33 с.
7. Синица С.В. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб. / С.В. Синица, Л.Є. Шестерова. – Полтава : ПНПУ, 2011. – 236 с.
8. Чеховська А.Ю. Оптимізація тренувального процесу в оздоровчій аеробіці для студентів ВНЗ / А.Ю. Чеховська // Вісник Черніг. нац. пед. ун-ту імені Т.Г. Шевченка. – Чернігів, 2012. – Вип. 98. – Т. III. – С. 318-320.
9. Ярошик М.Я. Оцінка емоційного стану жінок другого зрілого віку під впливом занять аквафітнесом / М.Я. Ярошик, Н.В. Блохіна, А.А. Рябова, Г.Г. Маланчук // Вісник Черніг. нац. пед. ун-ту імені Т.Г. Шевченка. – Чернігів, 2012. – Вип. 1. – Т. I. – С. 429-432.

In the article there is the classification of methods used during classes of recreational aerobics. In addition to general educational, singled kyuing methods and choreographic methods of building connections and combinations. Results of the research made it possible to classify choreographic methods into three groups, as easy, medium and difficult complexity: kyuing methods which divided into verbal and nonverbal. Determined that these methods of health professionals are required to build aerobic sets of exercises and learning during classes and communication with those who do it and warning them of the following movements. There are 74 students who involved to the research studied in the direction of 6.010203 of health and study discipline «Modern fitness technologies». It was formed three groups of respondents such as: 27 of respondents studied in Poltava University of Economics and Law (the main group), 24 respondents studied in Poltava National Technical University (control group 1) and 23 students of Eastern National University named after Lesya Ukrainka (control group 2). At the end of the research each student had to complete the task, which was to conduct the complex

construction and improving aerobic exercises using general and special (choreographic and kyuing) methods. Evaluation level of mastering techniques performed by five independent experts – specialists in health aerobics skill levels for the proposed criteria. Expert assessments showed that main group students mastered methods at a high level and advisable, in the proper quantity used them during classes, as the average score for the use of common teaching methods was 4.66 points, of kyuing methods – 4.69 points and of dance methods – 4.74. Results of control group 1 and 2 were slightly lower and average scores ranged from 3.34 to 3.69 points. So the proposed training program «Modern fitness technologies» promotes the necessary knowledge, skills and abilities for using methods during the classes.

Key words: health aerobics, dance methods, students, experimental program.

Отримано: 30.10.2015

УДК 612.745.1-053.4

Д. Д. Совтисік, В. В. Зданюк

КОМПЛЕКСНА ОЦІНКА ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ТА ЕНЕРГОЗАБЕЗПЕЧЕННЯ М'ЯЗОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

У статті подані результати комплексного дослідження фізичної працездатності дітей 5-6 років. Виявлено статеві відмінності ряду показників фізичної працездатності і підготовленості. Розроблена комплексна оцінка фізичної працездатності, яка включає інформативні показники потужності і ємкості енергетичних систем.

Ключові слова: фізична працездатність, енергозабезпечення, м'язова діяльність.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Відомо, що онтогенетичний аспект проблеми вивчення фізіологічних механізмів фізичної працездатності є найменш дослідженим. В значимій мірі це пов'язано з тим, що віковий розвиток різних ланок системи енергозабезпечення м'язової діяльності відбувається нерівномірно і неодноразово, визначаючи специфіку фізичної працездатності дітей на кожному з етапів розвитку.

В останні десятиліття отриманий обширний матеріал про особливості фізичної працездатності дітей дошкільного віку і юнаків [1, 4, 14, 16, 17]. Проте організація енергетичного і вегетативного забезпечення м'язової діяльності дошкільників вивчена недостатньо. Існує дефіцит емпіричних даних про фізичну працездатність дітей 5-6 років, яка оцінювалась раніше, головним чином, на основі використання окремих показників аеробної продуктивності організму [17]. Водночас, відомості про притосувальні можливості дітей цього віку по всьому діапазоні доступних навантажень, які характеризують потужність, ємність і ефективність аеробного, гліколітичного анаеробного механізмів