



Тетяна Кравчук, к.п.н., доцент,
Діана Девятко, здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти
Харківський національний педагогічний
університет імені Г.С. Сковороди
Харків, Україна

ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ СТЕП-ПЛАТФОРМИ ДЛЯ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІВЧАТ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ СПОРТИВНОЮ АЕРОБІКОЮ НА ЕТАПІ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Вступ. Ефективність використання степ-платформи в галузі оздоровчої фізичної культури та фітнесу сьогодні не викликає заперечень і підтверджена низкою ґрунтовних досліджень [2; 3]. На нашу думку, використання степ-платформи може бути також доцільним в спортивній діяльності для розвитку окремих фізичних здібностей. Особливо це стосується складнокоординаційних видів спорту, зокрема спортивної аеробіки.

Мета дослідження. Визначити ефективність впливу спеціальних вправ зі степ-платформою на розвиток координаційних здібностей в спортивній аеробіці на етапі базової підготовки.

Методи дослідження: аналіз наукової та спеціально-методичної літератури; анкетування; педагогічні спостереження; педагогічний експеримент, тестування координаційних здібностей, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження ефективності впливу вправ зі степ-платформою на розвиток координаційних здібностей в спортивній аеробіці, було проведено на базі КДЮСШ № 13. Для організації педагогічного експерименту було сформовано дві групи контрольну КГ (n=10) та експериментальну ЕГ (n=10) до яких увійшли дівчата, що займалися спортивною аеробікою в групах базової підготовки, але не входили до команди зі степ-аеробіки. Для досліджуваних експериментальної групи було розроблено спеціальний комплекс вправ з використанням степ-платформи, який включав низку вправ-завдань спрямованих на гармонійний розвиток координаційних здібностей. Серед них: виконання базових кроків степ-аеробіки з постановкою ноги (ніг) в заданий кут або частину платформи та зарані обумовленими пересуваннями навколо чи через платформу; вправи на відображення заданого темпу рухами з підйомом на степ-платформу; вправи з почерговим торканням руками і ногами платформи в різних складних поєднаннях; вправи зі сходженням на степ-платформу і утриманням певного нестійкого положення на одній нозі; інтерпретація різних танцювальних кроків з використанням степ-платформи. Розроблений комплекс впроваджувався в навчально-тренувальний процес протягом 3 місяців двічі на тиждень. Проводився в кінці підготовчої частини заняття, або, за умови включення вправ на гнучкість замінював її. Досліджувані контрольної групи спеціальні вправи зі степами для розвитку координаційних здібностей не використовували і займалися за традиційною методикою.

З метою визначення впливу запропонованих вправ на координаційні здібності досліджуваних ми обрали наступні тести: ходьба по прямій із заплученими очима (контроль здібності до орієнтування в просторі); стрибки на розмітку (здібність диференціювати просторово-динамічні параметри рухів); переступання через гімнастичну палицю (контроль координованості рухів); статична й динамічна рівновага; ходьба зі сплескуванням долонями в заданому ритмі (здібність до ритмічної діяльності). Технологія тестування представлена в книзі Л. Сергієнка [1].

Таблиця 1.

Показники рівня розвитку координаційних здібностей досліджуваних КГ (n=10) та ЕГ (n=10) до та після педагогічного експерименту

№	Показники	Гр.	До	Після	t	p
1.	Ходьба по прямій із заплученими очима, см.	КГ	12,0±1,44	10,2±1,0	1,0	p>0,05
		ЕГ	11,8±1,06	8,3±0,74	2,7	p<0,05
2.	Стрибки на розмітку, см.	КГ	6,9±1,20	5,0±0,87	1,3	p>0,05
		ЕГ	7,1±1,04	4,3±0,69	2,3	p<0,05



3.	Переступання через гімнастичну палицю, с.	КГ	13,4±1,02	12,0±0,72	1,1	p>0,05
		ЕГ	13,6±0,88	11,6±0,67	1,8	p>0,05
4.	Статична рівновага за методикою Бондаревського із закритими очима, с.	КГ	18,3±1,81	19,3±1,08	0,5	p>0,05
		ЕГ	18,9±1,08	22,4±1,28	2,1	p>0,05
5.	Динамічна рівновага при виконанні поворотів на гімнастичній лаві, с.	КГ	6,0±0,41	5,5±0,23	1,0	p>0,05
		ЕГ	6,1±0,42	5,0±0,24	2,4	p<0,05
6.	Ходьба зі сплескуванням долонями в заданому ритмі, бали	КГ	3,8±0,21	4,1±0,25	0,9	p>0,05
		ЕГ	3,9±0,19	4,7±0,16	3,2	p<0,02

Проведення тестування наприкінці експерименту показало статистично вірогідне зростання окремих координаційних здібностей в експериментальній групі. Так, найбільшого зростання під впливом спеціальних вправ зі степ-платформою набув тест ходьба зі сплескуванням долонями в заданому ритмі (при $p>0,02$), значно зросли також результати тестів ходьба по прямій із заплющеними очима (при $p>0,05$) та стрибки на розмітку (при $p>0,05$). Зміни, які відбулися по іншим показникам та в контрольній групі виявилися статистично невірогідними.

Висновки. Таким чином, використання степ-платформи в навчально-тренувальному процесі зі спортивної аеробіки може позитивно впливати на розвиток здібності до ритмічної діяльності, орієнтацію в просторі та вміння диференціювати просторово-динамічні параметри рухів.

Список використаної літератури:

1. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів. – К.: Олімпійська література, 2001. – 440 с.
2. Терещенко І. Використання степ-сходинок як засобу розвитку координації рухів дошкільнят // Дошкільня освіта. – 2010. - № 3. – С. 71-74.
3. Хлус Н. О. Технологія підвищення фізичної підготовленості студенток ВНЗ гуманітарного профілю засобами степ-аеробіки : дис. ...канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 / Хлус Наталія Олександрівна. - Л., 2015. - 247 с.