

ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТОК ВНЗ ЗАСОБАМИ ОЗДОРОВЧОЇ АЕРОБІКИ (ФІТБОЛ-АЕРОБІКА)

Драчук Андрій¹, Хлус Наталя², Лисюк Сергій¹

¹Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

²Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка

Анотації:

У статті розглядається розроблена методика покращення фізичного стану студентів ВНЗ засобами оздоровчої аеробіки (фітбол-аеробіки), розкриті її основні компоненти. У методичці використано метод латинського квадрата, завдяки якому різними режимами фізичних навантажень були отримані об'єктивні результати дослідження.

In the article methods of improving the physical condition of university students were developed by means of health aerobic (fitball aerobics), revealed its main components as well. Latin square method is used in the methodology by which the different modes of physical activities were obtained objective results of research.

В статье рассматривается разработанная методика улучшения физического состояния студентов ВУЗ средствами оздоровительной аэробики (фитбол-аэробики), раскрыты ее основные компоненты. В методике использован метод латинского квадрата, благодаря которому различными режимами физических нагрузок были получены объективные результаты исследования.

Ключові слова:

студентки, фізичний стан, оздоровча аеробіка, фітбол-аеробіка

students, physical condition, health aerobics, fitball aerobics.

студентки, физическое состояние, оздоровительная аэробика, фитбол-аэробика

Постановка проблеми. Одним із пріоритетних напрямів формування та зміцнення здоров'я нації є процес фізичного виховання студентської молоді, орієнтований на зміцнення здоров'я, підвищення працездатності та фізичної підготовленості студентів ВНЗ. Рівень фізичної підготовленості студентів ВНЗ значною мірою залежить від спрямованості навчального процесу, визначає його структуру, зміст, методи й засоби реалізації та контролю [1, 3]. Для вирішення завдань фізичного виховання у ВНЗ передбачено широкі можливості визначення раціональної структури, оптимальної інтенсивності й належної величини фізичного навантаження та засобів, що використовуються. Це зумовлює активний пошук фахівцями [4, 5] потенційних шляхів підвищення ефективності процесу фізичного виховання студентів.

У фізичному вихованні сучасної студентської молоді відсутні сприятливі умови щодо поліпшення навчального процесу у ВНЗ. Зміст цих умов полягає в необхідності підвищення ефективності процесу фізичного виховання ВНЗ завдяки розширенню діапазону засобів з урахуванням інтересів студенток. Усе це зумовлює своєчасність і актуальність проведення дослідження, що передбачає пошук і обґрунтування нових засобів оптимізації процесу фізичного виховання студенток ВНЗ, що базуються на популярних видах рухової активності, зокрема фітбол-аеробіки [2].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вітчизняні науковці досить ґрунтовно дослідили питання використання трендових та найбільш популярних й ефективних засобів фізичного виховання серед студенток ВНЗ, а особливо різних видів оздоровчої аеробіки: аква-аеробіки (Л. С. Луценко, 2014); степ-аеробіки (Е. В. Попова, 2003; Н. Ю. Шунайлова, 2006; О. В. Бабешко, 2007), фітбол-аеробіки (Т. В. Нестерова, 1998; О. Ю. Бубела, 2002; О. Г. Ваніна, 2002; Г. В. Безверхня, 2003; Г. В. Глоба, 2007) тощо.

Мета дослідження: розробити та обґрунтувати методику покращення фізичного стану студенток ВНЗ засобами оздоровчої аеробіки (фітбол-аеробіки)

та експериментально перевірити її ефективність.

Методи та організація дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, порівняння та зіставлення, абстрагування та систематизація, методи математичної статистики.

Дослідження відбувалося під час академічних занять з фізичного виховання Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка з вересня до грудня 2015 р. Під час дослідження було сформовано чотири експериментальні групи “А”, “Б”, “В”, “Г” (n=15 у кожній групі) зі студенток 1–2 курсів. Для характеристики фізичного стану досліджувалися такі компоненти: фізична підготовленість, фізична працездатність, соматичне здоров’я та рухова активність.

Виклад основного матеріалу. Для покращення фізичного стану студенток ми за власною методикою впроваджували чотири варіанти фізичних навантажень за певними методами: в ЕГ-А застосовано коловий метод тренування; в ЕГ-Б – рівномірний метод тренування; в ЕГ-В – повторно-прогресуючий метод; в ЕГ-Г – метод виконання вправи до відмови. Упродовж місяця з використанням зазначених методів застосовували комплекси вправ фітбол-аеробіки. Щомісяця ми змінювали фізичні навантаження комплексами фітбол-аеробіки за такою схемою: 1-й етап – ЕГ-А – ЕГ-Б – ЕГ-В – ЕГ-Г; 2-й етап – ЕГ-Б – ЕГ-В – ЕГ-Г – ЕГ-А; 3-й етап – ЕГ-В – ЕГ-Г – ЕГ-А – ЕГ-Б; 4-й етап – ЕГ-Г – ЕГ-А – ЕГ-Б – ЕГ-В.

Методика покращення фізичного стану студенток засобами оздоровчої аеробіки (фітбол-аеробіки) містить такі компоненти (з урахуванням виявленої специфіки цього виду фізичного навантаження):

- розробка методики занять з урахуванням специфіки оздоровчої аеробіки (фітбол-аеробіки): підготовча, основна й заключна частини;
- визначення практичних рекомендацій з проведення підготовчих заходів до занять фітбол-аеробікою (анамнез, діагностика стану, інструктаж);
- розробка методики регулювання фізичним навантаженням у процесі занять фітбол-аеробікою;
- застосування методики індивідуалізації фізичного навантаження з урахуванням рівня фізичної підготовленості студенток.

Дослідження фізичного стану студенток проведено на початку та наприкінці щомісячних занять, що дало змогу оцінити не лише ефективність методики, але й простежити динаміку змін рівнів розвитку фізичних якостей певними спеціальними засобами і методами, враховуючи дані відповідності фізичних навантажень функціональному стану студенток, проводити корекцію обсягів й інтенсивності фізичних навантажень.

За методом латинського квадрата в певній послідовності під впливом вказаних методів і спеціальних засобів фізичного виховання впроваджено чотири режими підвищення обсягу фізичного навантаження з урахуванням обсягу рухової активності студенток. Визначено також темпи зростання в розвитку фізичних якостей (табл. 1).

Найвищі темпи зростання в розвитку фізичних якостей ЕГ були зафіксовані в ЕГ-А в розвитку силової витривалості (55,7 %) та гнучкості (72,8 %) в поєднанні зі спеціальними засобами і методами трьох інших експериментальних груп.

Аналогічна картина відбулася й у інших ЕГ: у ЕГ-Б – 45,7 % і 64,6 %; у ЕГ-В – 49,5 % і 50,6 %; у ЕГ-Г – 54,6 % і 82,1 %. Найменші зростання спостерігали в розвитку загальної витривалості – від 7,7 % (ЕГ-В) до 14,5 % (ЕГ-Г).

Таблиця 1

Темпи зростання в розвитку фізичних якостей студенток 1–2 курсів

Групи	Фіз. якості	Етапи дослідження								Загальне зростання	
		1-й		2-й		3-й		4-й		Абс.	%
		Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%		
ЕГ-А	1	0,3	2,4	0,3	2,5	0,3	2,6	0,2	1,8	1,1	9,3
	2	5,5	19,7	0,3	2,5	0,5	3,5	9,8	30,0	16,1	55,7
	3	1,7	1,6	1,4	4,6	2,1	1,3	7,5	4,4	12,7	11,9
	4	0,2	1,1	1,2	6,7	0,4	2,4	0,3	1,8	2,1	12,0
	5	0,4	3,5	0,8	7,3	0,4	3,9	0,6	5,3	2,2	20,0
	6	3,1	26,5	2,6	26,0	2,5	19,8	0,1	0,5	8,3	72,8
ЕГ-Б	1	0,4	3,3	0,6	5,0	4,4	2,2	0,1	0,9	5,5	11,4
	2	1,1	4,3	0,6	1,4	5,2	3,4	10,4	36,6	17,3	45,7
	3	1,3	0,7	2,6	3,6	2,3	12,8	1,4	0,2	7,6	17,3
	4	0,1	0,5	1,2	0,6	3,6	1,9	0,2	1,2	5,1	4,2
	5	0,2	1,8	0,8	0,5	4,5	12,7	0,2	1,1	5,7	16,1
	6	1,4	17,7	0,7	3,3	2,5	30,5	2,6	13,1	5,1	64,6
ЕГ-В	1	0,3	2,5	0,3	0,4	3,5	3,6	0,2	1,2	4,3	7,7
	2	1,4	4,6	2,5	1,4	4,7	9,3	10,7	34,2	19,3	49,5
	3	4,7	2,9	1,6	0,5	2,9	2,8	2,3	2,0	11,5	8,2
	4	0,4	2,2	0,4	3,5	3,8	3,6	0,5	2,9	5,1	12,2
	5	0,3	2,7	0,6	5,6	0,4	3,8	0,4	3,2	1,7	15,3
	6	2,3	29,1	0,7	6,8	0,6	5,6	1,1	9,1	4,7	50,6
ЕГ-Г	1	0,4	3,3	0,4	3,4	0,6	5,2	0,3	2,6	1,7	14,5
	2	1,7	6,7	0,4	1,5	2,3	8,4	11,3	38,0	15,7	54,6
	3	5,1	3,1	1,2	0,7	3,6	2,1	3,4	19,6	13,3	25,5
	4	0,3	1,7	0,6	5,6	0,5	2,8	0,5	2,9	1,9	13,0
	5	0,2	1,8	0,5	4,5	0,6	5,6	1,1	8,1	2,4	20,0
	6	2,4	30,4	0,7	6,8	3,5	31,8	2,6	13,1	9,2	82,1

Примітки: Абс. – абсолютний результат, 1 – витривалість, 2 – сила, 3 – швидкісно-силові якості, 4 – швидкість, 5 – спритність, 6 – гнучкість.

Висновки. Методика суттєво вплинула на поліпшення показників фізичного стану студенток, зокрема: при дослідженні стану здоров'я студенток наприкінці дослідження не виявлено ризику розвитку захворювань серцево-судинної системи, а в період епідемії грипу (січень 2016 р.) понад 80 % осіб не хворіли; порівняно з вихідними даними і досягнутими показниками, у студенток абсолютні результати загальної рухової активності збільшилися на 2,2–3,4 %, а з фізкультурно-

оздоровчої рухової активності – на 3,8–5,8 %. У всіх випадках рівень вірогідності розбіжностей – $p < 0,001$; під впливом рухової активності та чотирьох режимів фізичних навантажень суттєво поліпшилося соматичне здоров'я студенток 1-2 курсів ($p < 0,001$); відбулися позитивні зміни в показниках фізичної працездатності (за методикою індексу Гарвардського степ-тесту). Різниця між вихідними і кінцевими результатами становила в ЕГ-А – 16 у. о., в ЕГ-Б – 9,6 у. о., в ЕГ-В – 8,6 у. о. та в ЕГ-Г – 12,5 у. о. ($p < 0,05$).

Список використаних літературних джерел:

1. Булатова М., Литвин О. Здоров'я і фізична підготовленість населення України. К.: Олімпійська література. 2004. 3–5.
2. Давыдов В. Ю., Коваленко Т. Г., Краснова Г. О. Методика преподавания оздоровительной аэробики: [учеб. пособие]. Волгоград: Изд-во Волгоградского государственного университета. 2004. 124.
3. Круцевич Т. Ю., Петровський В. В. Управління процесом фізичного виховання. Теорія і методика фізичного виховання : підруч. [для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту]. К.: Олімпійська література. 2008. Т. 1, гл. 12. 320–379.
4. Куц О. С. Новітні технології зміцнення здоров'я учнівської молоді: навч.-метод. посіб. [для вчителів фіз. культури]. Л.: Українські технології. 2003. 148.
5. Леонова В. А., Хлус Н. О. Модельні показники фізичного розвитку і рухової підготовленості студентської молоді північного регіону. Вінниця: Ландо ЛГД, 2012. 48.